

Luiz Delfino Mendes



**VENCENDO O**  
**PÂNICO**  
*sem* **DROGAS**

*A chave que liberta  
da Síndrome do Pânico*

*4ª Edição*

**Luiz Delfino Mendes**

*Versão Digital 4.5*

*Leitor cadastrado tem direito a atualizações.*

*Verifique se sua versão é a mais recente em*

*[www.escoladeterapeutas.com.br](http://www.escoladeterapeutas.com.br)*

***VENCENDO O  
PÂNICO  
SEM DROGAS***

*A chave que liberta  
da Síndrome do Pânico*

*5ª Edição*

*Conteúdo protegido pela Lei do Direito Autoral.  
É proibida alteração, cessão ou reprodução, total ou  
parcial, por qualquer meio e para qualquer fim,  
sem autorização por escrito do autor.*

Luiz Delfino Mendes

4

Copyright © 2000 – Luiz Delfino Mendes – Versão original

Copyright © 2007 – Luiz Delfino Mendes – Versão 3

Copyright © 2010 – Luiz Delfino Mendes – Versão 4

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

---

Mendes, Luiz Delfino

Vencendo o pânico sem drogas : a chave que  
liberta da síndrome do pânico / Luiz Delfino Mendes.

São Paulo : L.D. Mendes, 2010.

240 p. ; 14 x 21 cm

1. Cura 2. Síndrome do pânico – Tratamento

I. Título

03-7056

CDD-616.B522306

NLM-WM 172

---

Índices para catálogo sistemático:

1. Síndrome do pânico : Cura : Neuropsiquiatria :

Medicina

616.8522306

Outras informações em  
[www.escoladeterapeutas.com.br](http://www.escoladeterapeutas.com.br)

Diagramação e Capa:

*Fatima Jane Ribeiro*

*fjaneribeiro@gmail.com*

---

## Índice

**Dedicatória** 7

**Responsabilidade** 9

**Empatia** 10

**Química cerebral** 13

**Fundamentos** 27

**Controle** (controle/dependência) 47

**Limiar de transição** 79

**Polaridades** 113

**“Criaturas psíquicas”** 131

**Acessos interiores de regeneração** 175

Morte 181

Intimidade corporal/conjugal/familiar 189

Sexualidade 193

Sono 197

Religião 200

**Dependência** (dependência/controlê) 207

**Quatro palavras-chave para terminar o livro e acabar com o pânico** 231

---

**Abreviaturas usadas no livro**

OP - *Ortodoxia psiquiátrica*

PO - *Psiquiatra ortodoxo*

CI - *Crise de interiorização (crise de pânico)*

SFI - *Síndrome de fuga à interiorização  
(síndrome do pânico)*

---

---

## **Dedicatória**

Admiro os psiquiatras que prezam a liberdade psicológica de seus pacientes. Eles devem ser reconhecidos pela competência de tratá-los renunciando ao poder de torná-los dependentes químicos de sua coleção. É natural que um médico seja importante na vida de seu paciente, desde que não se caracterize uma relação viciosa de controle/dependência, em que a importância do primeiro se infla esvaziando a do outro.

Promotores das vendas da poderosa indústria farmacêutica, muitos psiquiatras propagam a crença de que os problemas existenciais do ser humano se resolvem na drogaria. Isso lhes dá poder sobre a vida de seus pacientes, que vão descendo no buraco da dependência sem fim de prescrições e medicações. São admiráveis os psiquiatras capazes de resistir à essa tentação, que sabem estar renunciando inclusive à lucratividade estável que lhes adviria dessa sujeição.

Contudo, deve-se reconhecer uma atenuante na culpa dos que não sejam capazes de tamanha renúncia: eles oferecem exatamente o que a maioria procura. É um imenso mercado de consumidores ávidos por soluções rápidas, tecnológicas, com mais gosto pela dependência que pela liberdade.

Se não se aproveita disso, o psiquiatra prejudica seus ganhos e ainda contraria as expectativas neuróticas de seu paciente que, com medo de enfrentar a si mesmo, espera que alguém resolva por ele. O profissional competente o bastante para abdicar dessas vantagens e oferecer o tratamento que as pessoas necessitam será menos concorrido que o que oferece o tratamento que elas querem.

A maioria prefere a ilusão de soluções imediatistas e anestésicas – mesmo que falsas – para seus problemas. Recusam-se a enfrentá-los em si mesmas, preferindo depender de quem venda tais soluções pré-fabricadas, que poupem-nas de mudanças em seus hábitos, atitudes e preconceitos.

Minha crítica é ao modelo de diagnóstico e tratamento que atende à propensão dessas pessoas para a dependência. Ele é próprio do segmento conservador da psiquiatria, ao qual estarei me referindo com “OP”, que abrevia “ortodoxia psiquiátrica”. Também por brevidade usarei “PO” no lugar de “psiquiatra(s) ortodoxo(s)”, ao citar os adeptos dessa escola autoritária.

Fique bem clara a distinção entre esses últimos e aqueles que admiro, os psiquiatras capazes de sacrificar excedentes de lucro e poder para honrar compromisso maior com a liberdade que com o controle de seus pacientes.

Dedico a eles este livro.

---

## **Responsabilidade**

Este livro é baseado em trinta anos de experiência clínica e serve às pessoas que já têm diagnóstico de síndrome do pânico. Nosso tratamento é seguro e provamos nossa confiança em sua eficácia de curto prazo recusando pagamento de sessão que não atenda nossa expectativa de resultados. Preferimos receber por resultados que por tratamentos.

Mas essa garantia não vale para pessoas que tenham o cérebro sob intervenção química de qualquer droga (álcool, antidepressivos, ansiolíticos, canabinóides, etc.), pois o maior impedimento para o resultado que conhecemos é o efeito das drogas no sistema nervoso central. Entretanto, jamais interferimos nisso quando há acompanhamento médico.

Portanto, assim como não somos responsáveis por esse tipo de intervenção química, também não é nossa a responsabilidade pela decisão de suspendê-la. Essa responsabilidade é da própria pessoa que usa as drogas – ou que decide deixar de usá-las – e, sobretudo, do médico que lhe faz a prescrição, caso sejam drogas obtidas mediante receita médica.

---

## **Empatia**

Terminando de escrever este livro, ao revisar alguns de seus pontos, notei o modo convicto de minhas afirmações sobre como vencer, com recursos internos, a síndrome do pânico. Motivos não me faltavam para tanto, porque já eram, àquela época, mais de quinze anos de experiência clínica assistindo a cura desse transtorno nos outros.

Contudo, talvez me faltasse algo como a experiência própria desse sofrimento. Mas eu estava fora do perfil de maior incidência para esse tipo de crise, sobretudo por ser um psicoterapeuta que há muito tratava pessoas em sessões nas quais nunca deixava de praticar eu mesmo técnicas que funcionam como antídoto para o pânico e a ansiedade. Parecia impossível que viesse a me acontecer.

Entretanto, aconteceu. As sensações chegaram de repente, foram aumentando e logo eu já compreendia ser a hora de testar em mim mesmo tudo o que sempre dava certo quando eu induzia aos outros. Era a minha oportunidade de seguir precisamente a orientação que ofereço sobre o que fazer na hora da crise.

Confiei naquela onda de sofrimento e, nos poucos minutos de sua passagem, ocorreu uma morte completa. Com grande sofrimento, sim – indescritível. Mas não com pânico, absolutamente nenhum. Confiante, havia me entregado à espontaneidade do processo.

Provei nas sensações de meu corpo tudo o que já havia escrito com base no trabalho clínico. A convicção preexistente da eficácia de minha abordagem terapêutica tinha que ser consolidada

pela experiência direta. Estou preparado para expor esta tese, não com a imponência de quem a construiu como uma teoria, mas com a segurança de quem a pôs à prova no próprio corpo.

Nessa mesma segurança afirmo ao leitor: se você for capaz de receber suas crises firmado na compreensão que lhe apresento, no final desta leitura a sua doença do pânico estará aniquiliada. Não se extinguirão os desafios de transformação, que são libertadores, mas o pânico, que o põe em fuga diante deles, estará extinto, definitivamente.

Suprema a Inteligência que, contra todas as probabilidades, providenciou-me a experiência necessária na hora certa. É a mesma que atua em sua vida, traçando-lhe a oportunidade de estar neste momento iniciando esta leitura. Agora sim, com este livro em suas mãos, completa-se o bom propósito de tudo o que me foi armado como o drama pessoal de escrevê-lo.

Luiz Delfino Mendes

12

---

# **Química cerebral**

## **A consequência tomada como causa**

A história de João e Maria, marcando o caminho de sua entrada na floresta com pedaços de pão para saber voltar para casa, ilustra a necessidade de, para chegar à cura de uma doença, conhecer seu caminho de instalação desde a causa que a gerou. Quando se perde esse caminho – como eles que tiveram as migalhas comidas pelos pássaros –, não há boa orientação nos tratamentos, e ficam perdidos os doentes à mercê da bruxa e dos lobos. Isso pode ocorrer nos transtornos psicológicos em geral e na síndrome do pânico em particular.

Por trás dos nomes de impressionante ressonância científica, usados para classificar as doenças mentais, nada ou quase nada se sabe sobre elas. Eles servem primordialmente à estratégia de dar um nome à coisa desconhecida, gerando a impressão de que ela é conhecida. Funciona para impressionar o leigo, que é apenas o paciente e não ficará sabendo que inexistente um conhecimento real do que é o problema batizado com aquele nome.

Com o nome se tem uma resposta para a temível pergunta “o que é que eu tenho, doutor?”. Resolve o problema do médico inseguro, que pensa não ter recebido pela consulta para confessar que não sabe o porquê daqueles sintomas. Vale dizer qualquer coisa, como “depressão” ou “transtorno bipolar”, menos que não sabe a natureza daquilo. Quando o paciente pergunta o que tem, ele prefere responder, por exemplo, “esquizofrenia” do que ser franco e dizer “não sei bem”. O esquizofrênico não precisa saber que doutor algum sabe ao certo o que é a tal esquizofrenia, afinal, ele não passa mesmo de um esquizofrênico. Que tome seu remédio e não perturbe! A droga só reprime os sintomas sem resolver suas causas, assim como o nome só batiza o problema sem saber o que ele é.

Esses nomes acabam sendo classificações ostentosas que apenas descrevem e agrupam sintomas. Por exemplo, a pergunta, “o que é o transtorno bipolar que tenho?”, provavelmente será respondida com “é a doença que têm todos os que apresentem esses seus sintomas, descritos no DSM-IV”. Note que é preciso invocar um manual norte-americano de classificação para compensar a inconsistência de uma resposta que não esclarece coisa nenhuma. É somente a reafirmação de que aquele grupo de sintomas tem um nome, mais nada. As mesmas palavras seriam usadas para responder caso a pergunta fosse sobre a síndrome do pânico, sobre o “transtorno do déficit de atenção e hiperatividade” e sobre quase todo o resto da lista de psicopatologias.

Portanto, não se impressione com diagnósticos psiquiátricos rebuscados que usem classificações misteriosas com fachada de ciência. O uso de linguajar aparentemente científico para simular mistério só dominado por um punhado de iniciados – que auferem disso poder sobre os outros – caracteriza mistificação.

Toda essa inconsistência decorre do equívoco de aplicar nos transtornos psicológicos o modelo médico de diagnóstico e tratamento, que só é adequado para as doenças físicas. Se sai bem, por exemplo, o médico que diagnostica um cálculo renal munido

de sua imagem no ultrassom. Ele não precisa amparar-se num manual norte-americano (do ponto de vista científico, esse manual é uma fraude monumental) para persuadir que aquela doença existe. A existência material de uma anomalia combina com uma abordagem tecnológica e materialista. Mas essa mesma abordagem torna-se um fracasso quando usada nos problemas psicológicos. O limite da visão materialista desse modelo médico é o maior obstáculo quando se trata de compreender a doença mental. Ele impede o acesso ao nível profundo da psique, onde estão as causas dos transtornos. Sem conhecê-las, fica impossível a formulação adequada do problema, decisiva para a terapia.

Dentro desse quadro, o conhecimento médico-psicológico da síndrome do pânico é insatisfatório. Sabe-se que intervir com drogas na química cerebral altera o estado psíquico de maneira mais ou menos previsível, mas também se sabe que isso não leva à cura, apenas a uma alteração parcial no quadro, em que os sintomas são reprimidos precariamente, em troca de uma coleção de efeitos colaterais provocados por essas drogas.

Assim como analgésicos não curam a infecção de um dente, o tratamento químico da síndrome do pânico não chega a raiz do problema. Se chegasse, não veríamos tantas pessoas descobrindo, após décadas tomando drogas, que estão mais doentes do que no início do tratamento. A solução que proponho elimina esse tipo de dependência. Baseada em larga experiência clínica, alcança a origem do mal, devolve a autonomia à pessoa fazendo crescer sua confiança em si mesma – não na droga.

A medicina apresenta a síndrome do pânico como uma doença no cérebro causada por disfunção no metabolismo dos neurotransmissores (serotonina e cia.). Se você põe fé nisso, então admite que precisa compensar artificialmente essa disfunção tomando psicotrópicos pelo resto da vida – como a maioria acaba fazendo. Ou pode acreditar nesta voz solitária dizendo que esse diagnóstico convencional erra quando apresenta as alterações na

bioquímica cerebral como causa, pois elas, ao contrário, estão entre as consequências de uma crise de pânico.

A culpa não é dos neurotransmissores. A variação na concentração e no metabolismo dessas substâncias não é a causa da crise, é apenas a descrição da mesma por um de seus aspectos fisiológicos. Essa alteração eletroquímica não surge do nada, ela está refletindo um importante processo de transformação psicológica. Portanto, a causa é psicológica, não “biológica” como se diz.

O conjunto das intensas alterações físicas (cerebrais inclusive) de uma “crise de pânico” é a consequência de uma revolução psicológica. Revolução benigna, devo acrescentar. O sistema nervoso – assim como o circulatório, o respiratório e todos os outros – está bem saudável para refleti-la. Tanto que baterias de exames feitos após as crises costumam mostrar boas condições de saúde, o que serve para confirmar o diagnóstico de síndrome do pânico.

Ora, mas que raio de doença física é essa que só pode ser confirmada pela certeza de que não existe nenhuma doença física? A resposta é que não há mesmo, no corpo inteiro – começando pelo cérebro – doença física alguma. O que existe são intensos reflexos no corpo físico de uma importante passagem psicológica.

Se, durante a crise, o coração dispara e o peito dói, não é por isso que existe uma doença cardíaca; se também há falta de ar, não é por isso que existe uma doença respiratória; se fortes náuseas fazem parte da crise, não é por isso que há uma doença digestiva; se ocorre uma alteração passageira no metabolismo dos neurotransmissores, não é por isso que você tem uma doença cerebral. É uma crise psicológica que causa alteração no equilíbrio eletroquímico do cérebro, assim como também altera pressão sanguínea, batimentos cardíacos, respiração, função gastrointestinal, etc, o que não significa doença em qualquer dessas funções.

Para todas elas a medicina dispõe de exames que levam a resultados conclusivos sobre a existência ou não de patologias,

menos para o funcionamento cerebral. E é aí que está a armadilha. Não existe exame científico do cérebro que ateste a existência (ou a inexistência) nele de síndrome do pânico.

Por essa ignorância/insegurança que o diagnóstico da síndrome do pânico é uma questão de fé: a do médico, crente em uma doença cerebral, pregador da falta de serotonina; e a do paciente, que nem precisaria dessa pregação autoritária para crer em tal coisa, pois sua mente negativada, hipocondríaca, quer pensar que tem mesmo as piores doenças que não tem.

Esses pacientes-crentes são arrebanhados pelos psiquiatras-pastores da OP, que é a religião que mais cresce no mundo. E essa crença acaba se constituindo na parte mais importante da doença, que de neurológica não tem nada. Se tivesse, seria tratada pelo neurologista, que é quem trata de problemas médicos reais.

É delicado mexer com a religião das pessoas, mas devo dizer: esqueçam o sermão da falta de serotonina. Ele é pura pregação, não é ciência, nunca foi provado. A crise não se origina no cérebro, mas na profundidade do psiquismo, embora o cérebro a reflita. Ela precisa compensar um desequilíbrio existencial. Descreverei mais adiante esse desequilíbrio como excesso de controle. Conhecendo-o, você poderá atuar sobre ele, sanando seu sofrimento na raiz.

### **Mão e contramão da saúde**

Mente e cérebro, além de não serem a mesma coisa, têm entre si uma ordem hierárquica em que a primeira é determinante do segundo. Em muitos casos pode ocorrer uma inversão nessa ordem, como em consequência de um tumor ou lesão cerebral ou de efeitos de drogas, mas os resultados dessa inversão podem ser tudo, menos saúde mental. Esta só se estabelece seguindo aquela ordem natural em que o estado mental determina a química cerebral. Quando essa direção saudável é invertida, o que se tem é sempre algum estado alterado patológico e/ou artificial.

Manipular a química cerebral para produzir saúde mental é uma ficção que nunca dá certo na realidade. É como imaginar um homem saindo do apartamento com o cachorro na coleira: sabe-se que a coisa só vai bem se for o homem a levar o cachorro para passear, não o contrário. Vê-se de vez em quando algum cachorro rebocando o dono aos trancos ou, mais raramente, o dono usando o poste enquanto o cão espera. São situações possíveis, mas impróprias, não expressam a ordem correta na relação, assim como também é possível usar drogas para manipular a química cerebral, mas o estado psíquico resultante disso não merece ser chamado de saudável, porque essa manipulação, além de ter caráter repressivo, é imprecisa, precária (devido ao fenômeno da tolerância) e custosa nos seus efeitos colaterais.

De fora para dentro não se maquina o bem-estar. Numa operação borrada e pouco eficiente, pode-se manipular pasta dental pelo bico para dentro do tubo, mas ele não foi feito para funcionar desse jeito. Serviço limpo, somente de dentro para fora. Porque não é no cérebro, mas na psique profunda a origem da crise de pânico, é lógico que nela também se encontra a sua solução. A perturbação ou a harmonização do estado psíquico traz como consequência a perturbação ou a harmonização da química cerebral, respectivamente. Somente o fluxo nessa direção estabelece, ou restabelece, o estado saudável. Buscá-lo de fora para dentro é tão problemático quanto trafegar pela contramão.

Quando, diante de mim, emerge em alguém uma forte crise de pânico – o que é rotineiro em meu trabalho – minha resposta como terapeuta é uma ainda mais forte indução de confiança e relaxamento, que desconcerta o problema em sua raiz psicológica, eliminando o pânico e esgotando a onda de sofrimento – sem fugir dela. Como consequência dessa atuação na profundidade psicológica, não pode deixar de ocorrer uma resposta positiva no processamento da serotonina e da noradrenalina no sistema nervoso. A mudança do estado psíquico se traduz em uma mudança

neuroquímica. É a neurofisiologia cerebral refletindo um processo psicológico que, no caso dessa indução de confiança, é positivo. Se negativo fosse esse processo, não seria menos saudável o cérebro por traduzi-lo em sua bioquímica.

Portanto, nada contra tratamentos que promovam o equilíbrio neurofisiológico, desde que respeitem a mão de direção por onde ele manifesta-se partindo de sua fundação psicológica. Desrespeitam essa direção saudável os tratamentos autoritários de quem julga que esse equilíbrio possa fundar-se exclusivamente no consumo administrado de drogas.

Para resolver a síndrome do pânico não é preciso saber quanto falta ou sobra de serotonina ou de qualquer outra substância no sistema nervoso central, mesmo porque é impossível monitorar isso. Por efeito da mudança positiva no estado psicológico, produzida por uma psicoterapia profunda, a dose perfeita da substância certa no tempo exato estará sendo produzida e processada pelo próprio organismo.

### **Tolerância: porque as doses aumentam**

É ardilosa a afirmação que a síndrome do pânico exige suprimento artificial de serotonina tal como a diabetes pede injeções de insulina pela vida inteira. É perdoável que um leigo embarque nessa conversa, mas o bom médico sabe que não é a quantidade de serotonina no sangue que traz equilíbrio psicoemocional. Para entender isso é preciso começar explicando que não é só no cérebro que ela funciona. Nele, aliás, não se encontra nem cinco por cento dela. Os outros noventa e cinco por cento da serotonina se encontram nas células do revestimento interno do trato gastrointestinal. Isso quer dizer que quando se toma um antidepressivo que interfere no sistema serotoninérgico há uma chance dezoito vezes maior de desregular o movimento do intestino que de regular o funcionamento do cérebro.

O mais provável é que tanto intestino quanto cérebro se desregulem com essas drogas, pois o organismo responde ao antidepressivo (que aumenta artificialmente a disponibilidade do neurotransmissor) com a diminuição da sensibilidade dos receptores pós-sinápticos. Então, a movimentação do intestino aumenta, mas só o início, enquanto não se acentuou essa insensibilização. Depois, mesmo com a serotonina aumentada, o movimento intestinal tende a parar, assim como tende a desaparecer qualquer efeito positivo (caso tenha ocorrido algum) do antidepressivo no cérebro, porque os receptores se embotaram pelo excesso de serotonina.

Tradução: não adianta inundar a fenda sináptica com uma baciada de serotonina, porque o organismo se adapta e gradualmente deixa de assimilá-la. O mesmo vale para noradrenalina, norepinefrina, dopamina, etc. A droga não faz mais o efeito inicial, mas é difícil dispensá-la, porque o corpo acostumou-se com ela e vai entrar em sofrimento se houver interrupção em seu consumo.

O pior é que essa crise de retirada da droga será pronta e erroneamente interpretada pelo PO como uma recaída, o que lhe dará o pretexto para uma bronca no paciente por sua resistência em aceitar os remédios. É uma interpretação equivocada, mas acaba servindo como uma luva para confirmar o argumento que você é um doente e não pode passar sem a droga – mesmo que ela não cure coisa alguma. O mais correto seria ele admitir que você é um dependente de droga.

Esse é o fenômeno da tolerância, velho conhecido dos toxicômanos, em que o organismo se adapta à droga, exigindo um suprimento cada vez maior dela para continuar funcionando – em condições cada vez piores –, até que desaparecem os efeitos positivos iniciais, restando só a obrigação de continuar tomando para fugir do purgatório da interrupção. Outro nome disso é dependência química, ou vício, porque o organismo não pergunta se a droga foi comprada na drogaria ou no tráfico ilegal antes de adaptar-se ao uso continuado dela.

Para não reconhecer a realidade da dependência (tolerância), os PO podem dizer que o aumento da dose foi pela ansiedade subjacente que não se resolveu e agravou-se. Nisso, sem querer, admitem que a causa é psicológica e que o medicamento não a resolve. Reconhecem também que essa causa se agravou, apesar do tratamento – embora o mais provável é que tenha se agravado por causa do tratamento, pois o esforço de reprimir com drogas faz inflamar aquilo que não alcança resolver.

Comparemos, por exemplo, a cocaína e os antidepressivos ISRS (fluoxetina-prozac, paroxetina-aropax, sertralina-zoloft, etc.), que dizem não causar dependência. Como vimos acima, eles bloqueiam a recaptação da serotonina, fazendo ela permanecer mais disponível no intervalo (sinapse) por onde se transmite o impulso nervoso. Pois a cocaína faz a mesma coisa com o neurotransmissor dopamina (e com a serotonina também). Por isso, a cocaína bem poderia ser apelidada de “antidepressivo inibidor da recaptação da dopamina”. A diferença é que os antidepressivos ISRS são mais específicos para inundar o cérebro com a serotonina, enquanto a cocaína prefere inundá-lo com a dopamina. Observa-se aqui uma grande semelhança tanto no modo de ação dessas drogas quanto nos neurotransmissores cuja concentração elas aumentam, pois ambos estão associados ao sistema de recompensa do cérebro. Portanto, fluoxetina e Cia. causam dependência física e psicológica como a cocaína, embora em menor grau.

E note que a comparação foi com os antidepressivos ISRS, que são o que há de mais “leve” para o tratamento da síndrome do pânico. Tenebroso esse tratamento no qual “o que há de mais leve” são aquelas drogas sobre as quais a agência norte-americana FDA já emitiu vários alertas internacionais, reproduzidos pela brasileira ANVISA, baseados em estudos que comprovaram o aumento de pensamentos e tendências suicidas que elas provocam em crianças, adolescentes e adultos. Seria pior se a comparação com a cocaína fosse com os ansiolíticos (rivotril, frontal, etc.), também usados a

rodo para tratar o pânico, porque com eles o quadro da dependência fica ainda mais grave.

Tudo isso ajuda a explicar o porquê do gradual aumento das doses dos medicamentos, que provavelmente lhe ocorreu desde que iniciou seu tratamento com drogas. Quase todos os que começam a tomar medicamentos para controlar a síndrome do pânico nunca mais se livram deles – e nem dela.

No mundo todo são milhões de dependentes que gastam bilhões com drogas que não curam. Muitos estão há mais de vinte anos nesse labirinto, e já descobriram que o prognóstico inicial – de começar com doses pequenas e ir diminuindo até parar – se realizou pelo avesso, porque as doses só fizeram aumentar desde então.

Mesmo quando se julga que houve acerto no remédio e na dose – o que já é duvidoso por si – a inexorável “tolerância” (progressiva acomodação do organismo à droga) garante a certeza de que aquela dose será aumentada com o tempo. Além de maiores doses, logo vem a dependência do uso combinado de mais fortes drogas. Por aí vão os que caem na trama da medicalização dos problemas existenciais.

Se você faz parte dessa massa, pergunte a si mesmo: os remédios que tomo resolveram meu problema? Tomá-los por todos esses anos resolveu o meu problema de ser um portador? Ou me acrescentou outro, tornando-me um portador dependente de drogas?

Se você entende que seu problema fica resolvido ao conformar-se com o estigma de portador e com a condição de dependente químico da “insulina cerebral”, então, continuar esta leitura poderá ser um grande desafio. Mas ela pode ser sua última oportunidade de mudar um destino traçado de perder as próximas décadas de sua vida para a síndrome do pânico e para a impregnação das drogas que tomará para mantê-la mal resolvida.

Entretanto, se você não acredita mais no faz-de-conta-que-resolveu, se não quer sentir mais que os anos passam enquanto continua tão portador e cada vez mais doente que antes, então,

abraçe o desafio de fazer você mesmo, por dentro, a cura que as drogas nunca lhe trarão de fora.

### **Leitura terapêutica**

A felicidade prometida pelas drogas é sempre uma miragem que conduz à dependência. Quem compra a idéia da felicidade química proporcionada por qualquer tipo de droga, do álcool à fluoxetina, está se deixando enganar. E quem vende essa idéia – seja o traficante ou a reportagem sobre o psicotrópico que mais se parece uma peça publicitária – está enganando.

Variadas estratégias terapêuticas podem favorecer a direção natural por onde a saúde se auto-regula. Todavia, predomina atualmente a crença numa medicina arrogante, que se apregoa poderosa no controle das anormalidades psicoemocionais. Ao contrário de favorecer, ela reprime a sabedoria espontânea do organismo julgando como doenças suas crises auto-reguladoras, bloqueando-as e impondo em seu lugar um estado antinatural, resultado de manipulação bioquímica.

Reprimida essa função de auto-regulação, o médico em sua onipotência e o paciente em sua credence – ambos ignorantes dos fatores culturais e psicológicos causadores do transtorno – conseguem no máximo um equilíbrio tão artificial quanto precário, mantido à custa de interminável consumo de drogas.

Depois de anos com o cérebro sob intervenção química, os “portadores” da síndrome do pânico sentem-se cada vez mais perdidos do melhor de si mesmos (como João e Maria, na floresta, sob os encantos da bruxa). A única saída possível desse labirinto parte da compreensão da verdadeira origem do problema. Pretendo apresentá-la aqui, viabilizando uma solução definitiva, que não é a imposição de uma normalidade postiça, mas a solução que expurga o pânico das crises e favorece o propósito delas, que é o despertar de uma nova pessoa, mais segura e consciente.

Neste trabalho pretendo decifrar esse propósito inteligente da crise. Só a compreensão dele já derruba a ansiedade, trazendo um importante efeito terapêutico. Compreendido o caráter benigno das crises, surge nova atitude, mais paciente, segura e destemida para esgotá-las. É o desenvolvimento desse destemor, junto com o esgotamento corporal das ondas de sofrimento, que vai acabar definitivamente com a síndrome do pânico.

Desde a primeira edição deste livro estamos coligindo relatos de leitores sobre a melhora no estado clínico que esta leitura pode trazer. Não são declarações minhas, mas de pessoas como você. Essa melhora, que chega a ser cura completa em alguns casos, não depende da leitura em si, mas do grau de identificação e de confiança do leitor no que ela lhe apresenta.

Confiar no que esta tese propõe, que é confiar em si mesmo, produz a mudança mental que desperta os recursos interiores – inclusive neurofisiológicos – para extinguir o pânico. Suas próprias forças psicológicas, como compreensão, paciência e autoconfiança, se convocadas numa crise, atuarão positivamente no metabolismo dos neurotransmissores do cérebro. Convocados, esses recursos surgem como milagrosos remédios para a crise, e acabam se integrando ao caráter, abrindo a personalidade para uma vida não apenas boa como antes do pânico, porém muito melhor.

Uma leitura produzir resultado terapêutico que as drogas não conseguem é prova desconcertante de que o verdadeiro bem-estar é uma manifestação existencial de dentro para fora, não uma manipulação química de fora para dentro. Se confiar em mim quando lhe proponho que confie em si mesmo, sentirá esse efeito terapêutico em toda a sua vida, não só na cura da SP.

Afinal, ao realizar em si esse benefício, envie-nos seu relato. Ele incorporar-se-á na corrente libertadora que ajuda as pessoas a se curar confiando neste livro. Entrar nela lhe trará benefícios além dos que já tenha conseguido com a leitura. É magnífico vencer o pânico por seus próprios meios, mas é ainda melhor o que vem

depois, que é sentir o poder de ajudar os outros a conseguirem o mesmo. Lembre-se disso ao final desta jornada.

Mas ainda estamos no início dela e, antes de entrarmos em cheio na especificidade do pânico, devemos fundar em alguns conceitos as bases de um quadro maior, dentro do qual o transtorno pode ser compreendido em sua causa e sentido psicológico. Para isso, peço-lhe no próximo capítulo uma dose a mais de disposição, própria para vencer a parte mais difícil – o início – da montagem de um quebra-cabeça de muitas peças. Depois, espero que se sinta mais envolvido, como quem se motiva cada vez mais com a imagem que vai surgindo na montagem.

Contudo, se a dificuldade de qualquer trecho, especialmente no próximo capítulo (e na famigerada “figura 1”), impedir a fluência da leitura, não hesite em saltá-lo. Deixe-o para depois e siga em frente. Se precisar de alívio urgente, salte já para a página 213 e leia dela até o fim do livro. Então, volte e recomece daqui. Às vezes, o melhor jeito de fazer algo não é o ideal. Ler o livro importa mais do que fazê-lo do começo ao fim.

No posterior deslanchar da leitura, e na empolgação com a imagem se formando, se estará produzindo efetiva psicoterapia em você. Muito de sua cura virá com a entrada dessa imagem expulsando seu malfadado conceito de síndrome do pânico, o qual é parte da doença. É surpreendente o efeito curativo dessa gradual mudança de ponto de vista através da leitura.

Todavia, é possível cruzar todo este texto aferrado ao conceito aprendido com o PO. Manter fé na doença e nas drogas é sempre uma opção, mas quem a faz condena-se a continuar doente e dependente. É como entrar sedento num rio de águas limpas, cruzá-lo a nado, e chegar morto de sede ao outro lado. Continuar doente por teimosia numa crença prova que a doença é falta no cérebro de bom senso, não de serotonina.

Luiz Delfino Mendes

26

---

# Fundamentos

## **Eu**

Quanto mais próximos da origem de um fenômeno, mais profunda é a compreensão dele. Este trabalho desenvolve-se sempre em torno do que há antes do início e depois do final de todos os fenômenos. Esse Centro atemporal e adimensional é a origem e o destino de tudo o que existe no tempo/espaço; é o fundamento essencial de tudo; é a Unidade por trás da diversidade. O ser humano sublimado pode conhecer essa Fonte em termos de autoconsciência. Descobrir dentro de si esse Centro revela o mistério da própria existência individual e de tudo mais que o compartilha.

A essa dimensão superconsciente da psique individual que abrange a totalidade estarei me referindo no curso deste livro como “Eu”. Em diferentes passagens usarei termos equivalentes para referi-lo, tais como Centro, Âmago, Fonte, Unidade, Absoluto, Coração, Eu-Coração, etc. Esses termos masculinos e femininos são usados indiferentemente, pois a polarização sexual é superada nessa Unidade.

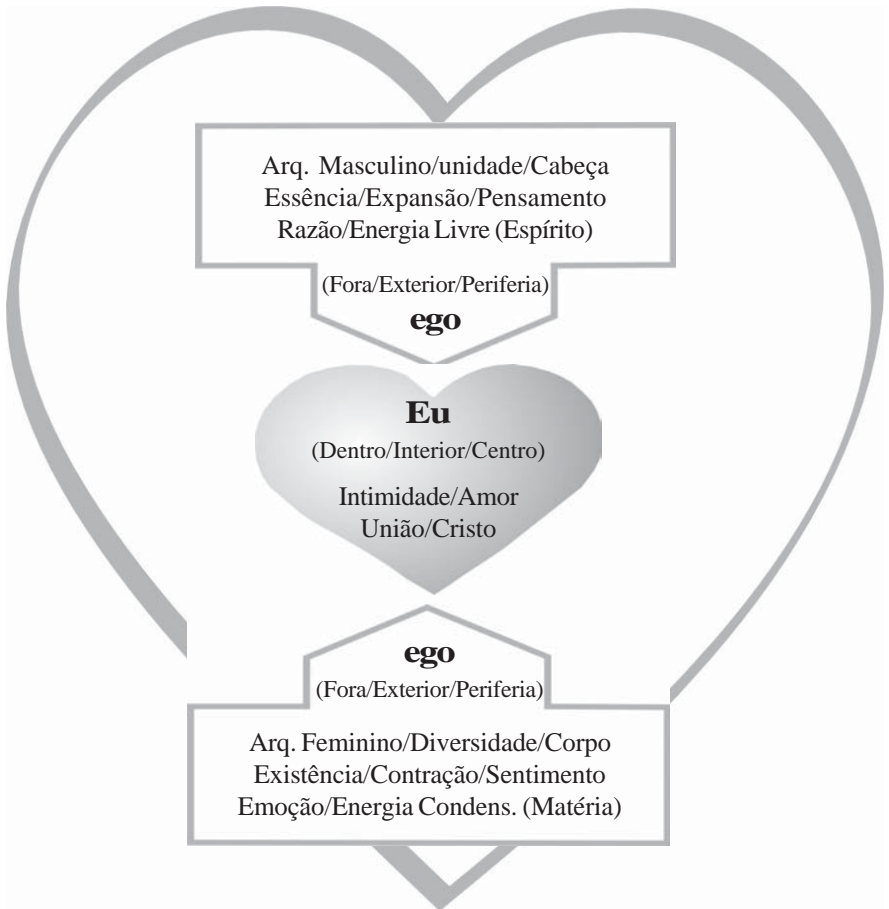
Somente devo evitar o nome que seria mais claro para a maioria: Deus. Primeiro, porque isso personifica a idéia, e ao que me refiro não é pessoa; segundo, porque tal nome não apenas lhe atribui o gênero masculino, mas um masculino afeito ao patriarcado das tradições judaica, cristã e islâmica; e terceiro, por ser essa associação com religião inaceitável para os acadêmicos da medicina e da psicologia. O preconceito (exato avesso do que tinham os religiosos medievais para com a ciência, culpada por não ser religiosa) os obriga a mandar para a fogueira tudo o que faça referência ao espiritual, culpado por não ser científico.

Carl Jung teve a sabedoria de não ceder a essa tara, por isso produziu uma obra tão genial quanto útil para o aprofundamento da psicologia. Dessa obra, tomo como referência seu conceito de *self*, que, ilustrado como uma esfera, seria ao mesmo tempo seu centro e ela toda. Reconheço na esfera a melhor representação dessa realidade que também tento descrever, porém uso o Coração para simbolizá-la. Descrevo o Eu quase da mesma forma que *self*, representado-o na figura 1 pelo Coração, ao mesmo tempo central e total, acrescentando que nada existe fora da totalidade que Ele é.

Sendo o indivíduo limitado por um lado, por outro traz em si a dimensão transpessoal em que é também o Todo, muito além dos limites de sua pessoa. Alcançar consciência nesse nível permite a perspectiva do gênio, que penetra os fenômenos estabelecendo com eles uma relação de intimidade, na qual seus segredos se lhe revelam. Por essa visão interior, hologramática, os enigmas de qualquer campo do conhecimento – sobretudo os da própria consciência – são penetrados com a propriedade de quem se desvenda e se reconhece a si mesmo.

Nesse Eu-Central, tanto imanente quanto transcendente, está a eterna plenitude, a Fonte do ser, em que a vida reconstitui sua integridade e permanece sempre nova. Todavia, no plano externo, no qual temos sintonizada a consciência normal, condicionamo-nos à experiência de separação dessa Fonte original. Embora

permanecemos vinculados nela inconscientemente, deslocamos o foco de nossa consciência para fora, para a superfície dos fenômenos, a que chamamos mundo objetivo-material. Esse é o mundo de fora, representado na figura 1 pelas duas extremidades em que o ego se divide em pares complementares (masc./fem., unidade/diversidade, cabeça/corpo, etc.).



*Figura 1*

Desde a unidade do Eu-Central, nossa consciência vem do centro para a periferia, de dentro para fora, gerando uma fissura, que funciona como um campo de tensão criadora. Esse campo de tensão se experimenta principalmente como angústia e desejo. Origina-se assim, no estado de consciência focalizado no mundo superficial, a angústia de viver na crença sensória de ser ego isolado e também o desejo de romper esse isolamento, reconstituindo a unidade perdida.

Essa fissura tem correspondência com o nascimento, processo de vir ao mundo rompendo a simbiose mãe/criança, na qual experimentávamos ainda aquela unidade oceânica. O parto marca fisicamente essa separação e confere à existência, desde seu início e por toda a sua duração, uma ânsia fundamental pela reconstituição daquela unidade perfeita. Esta pode ser perseguida de muitas maneiras, mas só pode ser seguramente realizada no despertar do amor, como será detalhado mais adiante.

Do macro ao microcosmo a vida se manifesta em ciclos e todos eles começam e terminam nessa mesma Fonte Interior, tenham a duração de bilionésimos de segundo ou de bilhões de anos. Comportam-se como uma espiral que se abre a partir do centro para, após um máximo de expansão, reconcentrar-se em si mesma. Esse fechamento cíclico da espiral é busca do necessário repouso depois do esgotamento da primeira fase, marcada pela atividade exterior no reino da forma. Nessa fase de contração está o anoitecer, o inverno, o adormecer e tudo o mais que está associado com morte. A isso vou me referir daqui em diante como “interiorização”, que ocorre quando a vida vem para dentro, onde, fora dos limites do tempo, do espaço e da forma, regenera-se em sua Fonte, para daí recomeçar em um novo ciclo, plena de originalidade e disposição.

Assim a vida respira entre o dentro e o fora, oscilando entre os dois pólos opostos e complementares, que conhecemos como masculino e feminino e todos os outros pares de opostos, Entre

eles há um campo de tensão criadora que está na origem de tudo o que tem existência. Isso é bem representado pelo símbolo chinês do Tao, em que os opostos se completam como dois “peixinhos”, estando dentro do branco um ponto preto e dentro do preto um ponto branco. Para o ser humano, o equilíbrio desse sistema depende da consciência manter-se centrada no Eu-Coração, que é a unidade por trás da dualidade.

O contorno do coração maior, mostrado na figura 1, é uma projeção do mesmo coração que está no centro, não sendo dois mas apenas um. Isso significa que mesmo o que está fora – seja no ego masculino ou no ego feminino –, se mantiver sua sintonia com a experiência presente do Eu-Central, não deixará de estar dentro também, vivendo em integridade e equilíbrio; o campo de tensão vital entre os pólos estará saudável, balanceado pelo Coração. Nesse caso, o ego existe, mas não há egoísmo, porque predomina o Eu, e os opostos se experimentam (amam) como complementares.

O desequilíbrio começa quando se perde essa referência interior que o Coração simboliza. Começa aí o “lado de fora” do egoísmo, marcado por todas as formas de violência, alienação e desgoverno. Sob o fascínio do mundo superficial e ilusório do ego, os opostos se radicalizam e tornam-se conflitantes, inaugurando-se o reinado da ansiedade: perde-se, junto com a sensibilidade e a sintonia com o presente, o respeito pela vida e pela liberdade; desponta o poder controlador e repressivo do pensamento racional; responde o emocional com ressentimentos e cobranças; razão volta-se contra emoção, reprimindo-a; emoção responde manipulando inconscientemente os processos de racionalização; o futuro torna-se motivo de preocupação baseada no apego ao passado; o medo assume o controle. A vida torna-se um jogo de poder egoísta marcado pelo sofrimento e delimitado pela férrea lei de ação e reação. Esse é o reinado do ego.

## **Ego**

Sendo o Eu o fundamento atemporal, adimensional e transpessoal da consciência, o ego é sua versão no tempo e no espaço, delimitada em configuração pessoal. Em outros termos, o ego é a casca provisória do Eu; é o lado de fora, uma diferenciação superficial da psique na zona de contato com o mundo externo, tendo seu autoconceito formado em grande parte pelo seu próprio reflexo que lhe chega desse mundo.

Como porção da psique relativa ao mundo de fora, o ego se refere, em nossa cultura civilizada, a estruturas já existentes desde o passado (ele próprio é uma estrutura dessas), o que o prende a concepções passadas em detrimento da experiência presente. Isso é como tomar por centro o que é periférico e por eterno o que é provisório. Ego demais, além de restringir a percepção da realidade, ainda faz perder muita energia em evitar as mudanças que a vida precisa para se manter saudável.

Ilustremos isso com o ovo: desde sua gema vai surgindo o ser, que tem seu desenvolvimento protegido pela casca, a qual deve ser rompida no momento maduro. Mas as pessoas, ao egerem o ego como o centro da própria identidade, vivem como se fossem ovíparos que pensam ser suas cascas, e recusam-se a quebrá-las na hora certa. Ao contrário, empenham-se em preservá-las além de seu tempo, pois julgam que perdendo-as, perderão a si mesmos. O que acabam perdendo é a vida, que fica sufocada, não realiza seu potencial. Acreditam ser o ego-casca, e o medo de perdê-lo faz com que passem a ver como ameaça a vida que busca rompê-lo para renovar-se. Por isso retardam ou impedem os episódios de morte e renascimento psicológicos indispensáveis à evolução. A natureza representa esses episódios em muitos exemplos de cobras, besouros e outros que deixam antigas cascas para se renovar e crescer em novas.

A experiência fundamental do ego é a separação, representada pelo parto. Nessa separação se originam todos os

sofrimentos humanos, como ansiedade, carência, dor, medo, saudade, etc. Há sempre um padrão de fissura por trás de cada um deles. Fissura, tanto no sentido de racha / perda da Unidade quanto no de ânsia/desejo por reconstitui-la. E o egoísmo, que é a identificação radical com o ego-casca, acaba potencializando inutilmente esses sofrimentos.

Se todo o sofrimento é originado nessa separação inerente ao ego, por outro lado, toda forma de prazer decorre da satisfação do desejo de reconstituir a unidade. Essa unidade é a experiência de integração com o Eu profundo nas diversas formas pelas quais o amor a torna possível, como na amizade, na profundidade sexual, na iluminação espiritual, etc.

Embora meio simplista, há outra maneira de descrever o ego como aquela parte da consciência que pensa dentro da cabeça. Varia muito esse pensamento porque o ego não é um só, é uma multiplicidade dentro da pessoa. Os pensamentos catastróficos da síndrome do pânico, por exemplo, são produzidos por um ego que é uma parte subvertida da consciência da pessoa. O exercício de transferir o foco dessa consciência do ego medroso para o Eu confiante é uma das chaves da psicoterapia que tenho desenvolvido. Esses conceitos são importantes para compreender o que vêm pela frente, como no capítulo “criaturas psíquicas”, no qual será mais aprofundada essa explicação dos egos múltiplos.

### **Ansiedade**

Se ela ainda não existe, proponho uma nova acepção para “ansiedade”, que é ânsia de unidade, cuja composição parece surgida na própria palavra (ânsia + unidade = ansiedade).

Na dimensão interior do Eu está a paz da unidade, mas a exteriorização no ego implica separação, que produz desde logo ânsia de reconstituição da unidade – ou ansiedade. Se a pessoa estiver bem centrada no Eu-Coração, essa ânsia terá sentido criativo

e será vivida positivamente como desejo de integração ou comunhão. Mas, se não estiver centrada, se seu autoconceito for só extraído do ego e não do Eu, o desejo de vida se deturpa, toma direções psicologicamente incongruentes, se investe para fora atrás de falsas necessidades, na contramão da verdadeira satisfação. Esse é um desequilíbrio por excessiva exteriorização, em que os principais valores são projetados fora, afastando-se a pessoa de sua verdade íntima e diminuindo sua força interior. Isso mostra que o que o materialismo e ansiedade nociva são parentes próximos.

A experiência da unidade é interior, e o melhor modo de reconstituí-la (resolvendo a ansiedade) é pelo que vou descrever neste livro como “interiorização”. O sono, a experiência religiosa, o sexo, a amizade, a alimentação, tudo isso só é verdadeiramente saboroso quando é íntimo. O problema é que a ansiedade nociva deturpa todos esses caminhos de unificação íntima, segurando a mente precipitada para fora, alienada do presente. Manter-se ansiosamente do lado de fora é uma espécie de vício, que impede que a satisfação das necessidades de interiorização, perturbando o sono, inflando medos, inviabilizando qualquer forma verdadeira de religião e impedindo que os relacionamentos e a alimentação alcancem o refinamento que somente a profunda intimidade permite.

Interiorização faz religião (palavra que origina religião) ao Eu e sempre resolve a ansiedade pela reconstituição interior da Unidade. Manter-se em conexão ao Eu-Fonte é garantir equilíbrio, alento e nutrição de vida e sentido. Mesmo para os menos evoluídos, o dormir bem já constitui a base desse sustento e equilíbrio vital. O sono e os outros modos de interiorização beneficiam por dissolução do ego, trazendo alívio da angústia de separação.

Nesta altura já posso antecipar que a crise de pânico é uma dessas modalidades de interiorização que, sendo bem compreendida e aproveitada, traz equilíbrio psicológico e diminui a ansiedade. Infelizmente, o que costuma acontecer é o oposto, porque a falta

de compreensão do que é a crise faz as pessoas reagirem a ela de modo desastroso, multiplicando a ansiedade em vez de resolvê-la.

### **Amor**

Existe, no entanto, uma condição de contínua conexão com o Âmagos que é compatível com a consciência de vigília: o amor. Ele garante o equilíbrio interior/exterior, funcionando como um antídoto à ansiedade. Amor é autoconsciência amplificada, capaz de abranger, por empatia, toda a diversidade de superfície, restaurando no Coração a unidade original da vida. O amor é um desafio evolutivo, um grau de consciência que supera interiormente as divisões superficiais, transformando em prazer de união o que for sofrimento de separação.

*Só o amor pode extinguir a ansiedade*, pois equilibra numa síntese a paz interior da unidade do Eu e a aventura exterior na diversidade do ego. Prezando o ego, porém mantendo-o devidamente subordinado ao Eu, o amor cura o ego de suas vicissitudes originadas no medo, integra-o no organismo universal, refazendo a ligação perdida, dissipando a ansiedade que não era mais que ânsia por essa integração amorosa. Além da ansiedade, o amor resolve também os irmãos gêmeos dela, que são o medo e o controle, como veremos mais adiante.

Num mundo dominado pelo materialismo egoísta, toda a influência social atrai para fora, e as pessoas ainda pouco puderam aprender sobre a experiência desse amor, embora muito se fale em seu nome. Desorientadas sobre a única solução real para a inconsciente ânsia de unidade (ansiedade), saem buscando do lado errado de modo que só fazem aprofundá-la. São muitos os exemplos disso: comer, comprar, copular, etc. – tudo ansiosamente e em excesso. Só que não dá certo, porque, se não forem feitas com amor, essas coisas só podem produzir o efeito oposto da satisfação pretendida: ao contrário de unir, afastam; ao contrário de preencher,

esvaziam; ao contrário de libertar, viciam.

A solução real é o amor. Mas não estou usando essa palavra em alguma de suas acepções encontradas nos dicionários. Também para amor apresento uma nova acepção, em que ele é um grau superior de consciência – ou melhor, autoconsciência.

Como autoconsciência, amor é o saber profundo, muito mais que apenas racional, porém sensível, capaz de penetrar a realidade por inteiro, além da separação de superfície, compreendendo a unidade essencial de tudo. Amar assim é ter consciência de tudo em termos de autoconsciência, é saber do universo na experiência da própria intimidade, é saber do outro como um aspecto de si mesmo personificado do lado de fora..

Amor-consciência é também centralização no Presente, que é o foco central da consciência. Transcendendo o tempo, esse Presente nunca chega ou passa porque não tem a ver com passagem de tempo. Amor é a atenção centrada nesse Presente (que é um aspecto do Eu), não projetada na ansiedade de um futuro, que o ego quer controlar, nem embaraçada nos apegos de um passado mal resolvido. Amar é estar verdadeiramente presente e consciente no que é real. E o corpo é a principal referência dessa realidade, o que rerepresentarei mais adiante como um ponto chave para nossa psicoterapia.

Assim é que o amor a si próprio – centrado no Eu, não no ego – é condição para amar ao próximo. Não é amor verdadeiro o daquele que diz (e acredita) amar um, mas desrespeita outro. Esse pode ser um ego juiz que separa o mundo entre bons e maus, mas não um Coração amoroso. Só este é capaz de amar a todos, porque em todos e em tudo reconhece sua própria vida.

O saber do amor é na acepção de sabor e tem a ver com saborear. Sabor não é uma opinião ou um julgamento, é uma experiência. Por isso não é a cabeça que ama, mas o Coração. Aliás, amar com a cabeça é só pensar que ama, é amor idealizado, discursado, que não existe na realidade da experiência.

O amor é um remédio universal que cura todos os males, inclusive das formas doentias de medo/pânico de que tratamos aqui. Sendo também confiança, ele é o antídoto perfeito para elas.

Como amplitude de consciência, o amor é a suprema solução do sofrimento humano, tanto que é o eixo da autonomia na cura que apresento neste trabalho. A consciência do amor revela o que é e para que serve uma crise de pânico. Basta saber o que ela significa para que se elimine dela o pânico, pois se a crise é necessária, entrar em pânico por causa dela não é.

Exterminar para sempre a síndrome do pânico é um desafio de amor, no mesmo sentido em que é um desafio de ampliação de consciência. O propósito deste livro também pode ser colocar você de frente com esse desafio do amor-consciência, pois é por ele que se vence o pânico sem drogas. É tão importante para nós compreender amor nessa acepção que este tópico serve só como uma introdução. Estaremos repassando-o até o final desta jornada.

### **Morte/Sono**

Até aqui vão se delineando duas possibilidades de romper a angústia de isolamento do ego para recuperar a paz do Eu.

- 1) pelo amadurecimento da sensibilidade, em que a Unidade original é refeita com a força integradora do amor;
- 2) pela interiorização biologicamente determinada, em que o ego se dissolve transitoriamente, repousando de uma fase de atividade para refazer-se para a seguinte (como no ciclo biológico sono/vigília e morte/nascimento, por exemplo).

Poderia ensaiar aqui um terceiro item sobre religiosidade, porém, qualquer forma verdadeira de religiosidade necessariamente exige o amadurecimento do amor, o que nos traria de volta ao primeiro item.

Nos dois casos, o alívio e a regeneração vêm pela entrega da personalidade à Fonte do ser. No segundo, a integração se dá

pela dissolução temporária da consciência no final de cada ciclo de atividade exterior – como fase de repouso, assimilação e regeneração – tão necessária quanto para respirar é preciso expirar após a inspiração. No primeiro caso, a paz da integração no Um é alcançada não pela dissolução, mas pela ampliação da consciência.

Com ou sem amor, renovar-se nessa Fonte, encontrar-se a si mesmo no Eu essencial é necessidade absoluta, ocorra isso de modo consciente ou não. Trata-se da necessidade de transcender os estreitos limites do ego, dissolvendo-os na interiorização. Só pode ser assim, pois a Fonte da vida é interior, e manter-se em conexão com Ela é garantia de vida renovada, saudável e plena de sentido.

Neste ponto já dá para apresentar a crise de pânico como um episódio de súbita interiorização. Ela é uma passagem de radical alteração da consciência com propósito de interiorização regeneradora, o que a inclui na categoria dos extintores de separação (como amor, religião, meditação, sono, morte, clímax sexual, etc.). Desde que recebida com a devida compreensão, o que quase nunca acontece, a crise serve para apaziguar a ansiedade, ao produzir seu tipo especial de interiorização.

Mas isso é ainda um aperitivo. Os processos autônomos e inconscientes de regeneração no Âmagô serão mais detalhados no capítulo “Acessos Interiores de Regeneração”. Espero que você não se impaciente pela necessidade desses fundamentos, pois estamos ainda estabelecendo o modelo conceitual no qual vai revelar-se o sentido – e a solução – da síndrome do pânico.

## **Dentro/Fora**

Como fiz até aqui, continuarei fazendo alusão à diferença entre “dentro” e “fora”, porque essa dualidade interior/exterior é muito importante para a montagem de nosso quebra-cabeça.

Como mostra a figura 1, “dentro” diz respeito à consciência central do Coração (Eu) e “fora” se refere ao ego, seja em sua

modalidade de atuação masculina ou feminina. Por “fora” considero essas duas extremidades complementares relativas ao ego e ao seu ambiente, que é o mundo externo, a periferia, o mundo das coisas.

O Coração é o núcleo interior que garante a unidade espiritual de tudo o que na periferia se materializa e fragmenta. Mas isso vale para o ponto de vista humano. Fora dessa perspectiva corporal, o Absoluto é o centro, mas, enquanto no corpo, é no amor-consciência do Coração que O encontramos. A iluminação não é alcançar a Divindade abandonando o corpo; antes, é alcançá-la na profundidade da intimidade corporal, espiritualizando a condição humana e, ao mesmo tempo, humanizando o espírito. Isso se faz no Coração. Ele é o lado de dentro, a profundidade interior do Eu; Ele é o ponto onde se cura o conflito entre os opostos que, por seu amor, casam-se como complementares. Esse é o casamento fecundo que refaz a unidade e desperta a verdadeira consciência.

O Absoluto, sendo essência imaterial transcendente a qualquer nome, tempo ou religião, pode ser chamado de Deus. Mas se Ele toma uma forma humana e desperta dentro dela, então se pode chamar Cristo. Mas se não é cristão o leitor, pode chamá-lo de Coração, ou de Eu. Ou pode usar o nome da Divindade de sua religião que melhor represente esse amor-consciência que acorda desde dentro. Ele é O “de dentro” a que me refiro, é o essencial que os nomes e representações não alteram, pois estão do lado de fora. Ele é o centro e a síntese de tudo, portanto está em tudo, inclusive lá longe nos céus. Mas, se não o encontrarmos do lado de dentro, em lugar nenhum o encontraremos.

Se alguém se negligencia física e emocionalmente, se descuida de sua condição humana para buscar uma intelectualidade/espiritualidade idealizada, que só está lá nos céus dos pensamentos, das imagens mentais, das doutrinas religiosas, esse alguém está do lado de fora, padece de uma espécie de escapismo egoísta. Em casos assim, o corpo e o outro são coisificados, rebaixado à condição

de objeto, o que leva a muitas formas de desrespeito à intimidade em que Ele deve despertar.

## **Intimidade**

Outro daqueles termos equivalentes a Eu que utilizo é intimidade. Ela é outra maneira de me referir à dimensão interior, onde está a consciência amorosa que o Coração simboliza.

No âmago, intimidade é sagrada essência, nudez espiritual que pode ser revestida pelo corpo humano. No templo corporal, seu altar é no peito. Desde esse núcleo essencial, o amor-consciência da intimidade vai se materializando em ampliações sucessivas, literalmente tomando corpo no mundo. Na camada seguinte a noção de intimidade já pode abranger o lar. Tal como o corpo, ele é a morada da pessoa, seu ambiente íntimo de relacionamento consigo mesma e com os seus. Continuando sua expansão, esses “seus” vão se multiplicando e o amor-consciência alcança dimensão universal, passando pela capacidade de sentir o planeta onde se vive como a própria casa, dedicando-lhe por isso todo o cuidado de que o amor é capaz.

Observe nessa evolução o ego primitivo, duro e fechado, que vai se abrindo, expandindo e iluminando pelo despertar em si da consciência do Eu, bem como uma semente germinando. A centelha do Eu infinito expande-se desde dentro até coincidir com o infinito do lado de fora. Assim se funde a Divindade imanente e a transcendente, e se cura a ferida aberta pelo egoísmo na separação dentro/fora. Essa é a verdadeira iluminação, a do amor, que, respeitando as diferenças, cura todas as separações, unindo o de dentro com o de fora, o eu com o outro.

O amor, tanto quanto possa ser profundo, é o abraço em que a consciência refaz a unidade incluindo as mais exteriores camadas em que o Um se pulverizou em muitos. É pelo amor que o indivíduo reencontra a si próprio mesmo na criatura mais diversa e distante

do universo. O abraço amoroso supera qualquer limite, resolve qualquer diferença e realiza no mundo a Unidade íntima do fundo do Coração.

### **Coração/Ferida**

A diferenciação da forma individual, seu afastamento centrífugo do Centro para a periferia do ego, instaura aquele campo de tensão que pode ser descrito como uma ferida aberta entre a dimensão espiritual e a material, o que é uma outra maneira de descrever aquela separação geradora de angústia/desejo. Quanto mais se afaste o indivíduo da verdade íntima do Eu em direção a uma identidade dominada pelo ego, mais se abre essa ferida. E mais aumenta sua ânsia de unidade.

Essa ferida é o Coração, que é o ponto de separação – e também de união – das duas metades do Um. Nela se experimenta sofrimento apaixonado na fase primitiva do ego. O egoísmo separatista faz por aumentar a fenda entre as duas dimensões do mesmo ser (mesmo que se manifeste como um aqui e outro ali), aprofundando a ferida. As inumeráveis formas de dor que surgem dela movem um processo de sensibilização que produz, afinal, amor, o qual traz o efeito de curá-la. Assim, justo ali onde ela se abriu se estabelece a sede da consciência superior, na qual, mais que só a cura da dor, se experimenta sobretudo o êxtase da iluminação amorosa.

Vejo o modelo do Cristo nesse processo que transforma paixão em iluminação, morte em ressurreição. Por essa perspectiva, Jesus simboliza nossas culpas como a personificação da ferida provocada pela nossa opção pelo ego e afastamento de Deus. É como se Ele pusesse seu corpo bem no ponto onde ela se abriu, para tornar-se nela mesma. Pois é justo aí que Ele também se torna a cura dela, o caminho de religação que leva de volta à verdade e a vida do Eu.

Entretanto, o esforço aqui deve ser para compreendê-lo acima das religiões, inclusive as do cristianismo. Em vez de senti-lo como uma presença dentro, tomam-no como um ídolo (adorado ou rejeitado) fora, produzindo efeito contrário a união que Ele representa. Assim, aquele que cura a ansiedade e promove a paz pulsando vivo do lado de dentro, quando coisificado do lado de fora se torna motivo para divisão e violência, tanto pelos que são a favor como pelos que são contra.

O melhor remédio para a ansiedade e para o sectarismo religioso é superar todas essas construções externas em torno de sua figura, abandonar os julgamentos e voltar-se para Ele no íntimo, sentindo-o respirar na realidade experiencial de seu corpo, em que Ele não é diferente de você mesmo. Siga as coordenadas que dizem “no fundo” e “no centro” para descobrir em seu interior o Mestre do Coração. Que tal sentir em seu corpo a presença do amor-consciência em pessoa? Em sua pessoa. Quando você sente isso não existem dois, não é você e outro, mas unicamente você, consciente do que há de mais original e melhor em si próprio. O Mestre do Amor não está morto num passado longínquo ou distante num céu estrangeiro, mas se encontra latente no Coração das pessoas de todas as crenças. Seu pulsar é para ser experimentado como autoconsciência.

O coração (uso minúscula para o órgão físico e maiúscula ao referir-me ao Eu) que bombeia o sangue é apenas uma referência de localização no corpo de uma função psíquica difícil de ser compreendida pela mente materialista. E não há demonstração objetiva para isso. Os meios de investigação científica se limitam ao órgão concreto, sendo incapazes de penetrar essa sua dimensão transcendente. Só é possível penetrá-la pela via subjetiva da experiência direta, mas isso exige amadurecimento íntimo.

“Sim, mas o que isso tudo tem a ver com a solução dos terríveis sintomas de minha síndrome do pânico?”. Antes que você me faça essa pergunta já estou lhe avisando que ela não ficará

sem resposta. Lembre-se de que estamos ainda no início. Siga adiante sabendo que não me esqueci de que o motivo pelo qual você comprou este livro é o mesmo que ainda ontem o fez sair correndo para o pronto-socorro.

## **Medo**

Interiorização é o que dissolve o ego, exteriorização é o que o compõe. Exteriorização é a manifestação no mundo objetivo através de um aparato corpo/ego, de modo que desde o nascimento passamos a ter um corpo que exige cuidados de preservação. Essa função de preservação cabe ao ego e marca a experiência eventual do medo, que é uma resposta oportuna para proteger de ameaça ou violação a integridade desse aparato da exteriorização.

Se o medo serve para manter a exteriorização, é lógico que também sirva para evitar a interiorização (que em última instância é morte, isto é, a perda do corpo/ego). Vale repetir: o medo mantém a exteriorização e evita a interiorização. Com isso você encaixa uma peça importantíssima em nosso quebra-cabeça, ao entender que o medo excessivo causa um desequilíbrio, que é bloqueio dos processos de interiorização e também aprisionamento da consciência na dimensão exterior. Pois é esse o pano de fundo da síndrome do pânico.

Enfatizo que o medo existe sempre em função do ego, como dispositivo de preservação de suas construções externas. Ego e medo são orientados para fora, onde querem preservar o que é existente desde o passado. A referência principal de ambos é o passado, onde costumam prender as pessoas normais, mantendo-as alienadas da verdade que está na experiência presente.

A humanidade em geral tem exacerbados os valores do ego e, por conseguinte, tem o medo extravasado para muito além do limite até onde se pode viver em paz. Nosso grande poderio intelectual e tecnológico distanciou-nos do senso amoroso de

unidade, o que produz ansiedade crescente. Pois é essa ansiedade – distância do Eu-Presente – que deturpa todos aqueles atributos do ego, que são exteriorização, separação, medo, controle. Tais condições são naturais num existir saudável, desde que em medida justa e em função do Eu. Mas a ansiedade as exacerba, tornando as pessoas materialistas, separatistas, medrosas e controladoras, respectivamente.

Exorbitados esses valores ego-materialistas, o medo, que serve à proteção deles, exorbita-se na mesma medida. O mundo objetivo-externo toma uma importância excessiva, quase absoluta, em prejuízo da intimidade espiritual. Ignorado o Espírito, como fonte de confiança, ao mesmo tempo em que superdimensionado o ego – que é a fonte do medo –, não se poderia ter outro resultado que toda uma civilização tomada pela ansiedade controladora, a ponto de ser considerado anormal aquele que não viva desse modo.

Isto não é divagação, mas a apresentação de um aspecto coletivo da síndrome do pânico, em que ela se origina num certo ambiente cultural, isto é, vivemos num ambiente de cultura ideal para a proliferação da síndrome do pânico.

A forma externa assumiu importância muito maior que a da vida eterna e indestrutível, que é a identidade essencial do ser humano. Essa perversão, em que o acessório toma o lugar do principal, está na supervalorização das posses, poderes e condições agregadas de fora. A pessoa normal tem seu senso de ser apoiado nessas condições externas, tendo o Eu excluído de seu autoconceito. Pior que um ponto cego, o Eu acaba assumindo o aspecto aterrorizante de um abismo trevoso em consequência dessa pessoa normal tê-lo deixado no escuro (inconsciente), pois retirou dele toda a luz de sua atenção consciente, investindo-a somente na casca de si mesma.

Na pessoa espiritualmente madura a referência predominante para a formação de seu senso de identidade deixa de ser o reflexo da casca externa do ego para se tornar o Eu, o

qual ela passa a experimentar como o que há de mais consistente em sua noção de ser quem é. O que abre a consciência para esse ser integral é a sensibilidade amorosa do Coração. A Ele cabe a integração da personalidade exterior com o Eu-Fonte interior, desfazendo a separação, curando a fissura (ansiedade). Assim se cumpre o propósito primordial de religação do indivíduo consigo mesmo, realizando o ser inteiro, conhecedor de sua pessoa como um aspecto passageiro, mortal, do indestrutível Eu – imune a qualquer ameaça. Isso acaba com a escravidão aos medos, que obrigava a proteger obsessivamente a casca-ego como se o principal da identidade fosse ela. Não há síndrome de pânico que resista a esse passo evolutivo.

Luiz Delfino Mendes

46

---

# Controle

## (controle/dependência)

### Medo/Controle

O medo cuida de acumular e preservar as construções objetivas – começando pelo corpo/ego – e realiza esse propósito conservador através da atitude de controle, dirigindo e manipulando as circunstâncias, sempre em função de alguma forma de temor, seja o de não ter o que se quer, seja o de perder o que se tem.

Medo e controle são gêmeos e quase se confundem, tanta é a semelhança do propósito para o qual existem: *afirmar e conservar o ego que os gerou*. Ambos investem para o mundo de fora as energias da psique, pois seu criador, o ego ao qual servem, é uma construção externa. Suas diferenças ficam por conta do elemento emocional, que predomina no medo, enquanto que no controle predomina o racional.

Ego demais incrementa o medo e, na mesma proporção, produz controle demasiado. Quanto mais medo, mais controle. Tão implicada é essa dupla medo/controle que é como uma só entidade egoísta. Medo e controle servem não só para conservar as

construções do ego, também servem como condutores da consciência para fora, em prejuízo da conexão com o Eu.

Executa esse controle a inteligência do ego, que só sabe lidar com os fenômenos em seus aspectos objetivo-superficiais, porque é restrita ao pensamento racional. O tipo de autoconhecimento dado pelo racionalismo é superficial, incompleto, e dá-se só em termos de autoconceito pessoal na dimensão objetiva. O autoconhecimento que o amor oferece é integral, transpessoal (transcende os limites da pessoa) e inclui a sensibilidade – sem descartar a inteligência racional.

## **Controle/Morte**

Uma paixão da pessoa comum é controlar, o que não difere do desejo egoísta de poder. O ego, sendo o que aborda a dimensão material/exterior, tem no controle sua atitude principal. A condição prioritária para operar esse controle no mundo de fora é ter um corpo. Perder o corpo – morrer – é a forma mais cabal de perder o controle.

Esse é o drama da crise do pânico: seu sintoma central é a sensação de morte iminente, e morte ameaça o “ter” (um corpo), que é a condição de controle.

Estando o controle associado ao ego, a crise de perda de controle será também de perda do ego, o que é experimentado como perda total para a pessoa comum, que só se conhece pela casca-ego. Esse é o grande pavor que assola quem estruturou sua personalidade nesse modelo controlador normal quando chega a crise de interiorização, porque ela vem trazendo a experiência psicológica de descontrole em altíssimas doses (como morte e/ou loucura) com o objetivo certo de demolir um senso de identidade formado em excessivo controle de ego.

Então, quem responde com pânico não é exatamente você (a quem a crise traz sofrimento passageiro, mas não faz mal algum),

mas seu ego, que resiste para não ser demolido, para não perder o controle. O problema todo é estar agarrado ao ego.

Se a crise de interiorização vem justamente para desmontar o vício do controle incrustado na estrutura da personalidade, o cúmulo da inadequação seria resistir a esse desmonte, respondendo a ela com mais controle. Pois é exatamente isso que a maioria faz, e com isso inauguram a síndrome do pânico em suas vidas. Não é a crise que faz essa inauguração, porque ela veio para passar; o que instala a doença é a resposta de controle exacerbado, porque este costuma vir para ficar.

Ainda pior, quando percebem que seus próprios recursos de controle são insuficientes para voltar à doentia – porém desejada – normalidade, buscam no pronto-socorro químico um recurso adicional de controle, agravando ainda mais o problema precisamente em sua raiz.

Desse modo se instala o núcleo e o círculo vicioso do processo doentio, porque a pessoa passa a cultivar obsessivamente o controle/medo que é o motivo de sua doença, ao mesmo tempo em que passa a evitar a atitude de entrega confiante, que seria seu único caminho de cura.

A crise veio para quebrar a crônica fixação do ego em controle objetivo-externo. Lógico que só poderia trazer sua antítese: uma dose concentrada de interiorização com dissolução do ego e descontrole. Mas a pessoa passa a lutar em desespero contra isso, porque interpreta como ameaça de morte, desavisada de seu significado curativo.

Lembre-se de que morte é interiorização e que o medo – mesmo o sadio – tem o propósito de evitar a morte, logo ele também tem o propósito de evitar a interiorização. Quando esse medo fica exacerbado, ao se instalar a síndrome do pânico, torna-se obsessiva a preocupação em evitar a interiorização, o que é igual à obsessão em manter-se exteriorizado. Portanto, a desordem do pânico faz o indivíduo permanecer continuamente acuado no lado de fora, na

periferia de si mesmo, na superficialidade do mundo objetivo racional. A mente racional desenfreada por preocupações ansiosas é confirmação disso: suas preocupações e pensamentos negativos obsessivos mantêm o indivíduo impossibilitado de um repouso, porque qualquer forma profunda de repouso significa interiorização.

Observe-se ainda o paradoxo a que se chega nesse caso: a cabeça pensante, de tanto controlar, acaba descontrolada precisamente nessa compulsão de controle; não consegue mais controlar o mecanismo de controle. Sobre isso veremos mais num tópico posterior sugestivamente intitulado “abanado pelo rabo”.

## **ACrise de pânico**

Por causa do vício normal de enfatizar excessivamente os valores materiais do exterior, a quase totalidade das pessoas traz em seu organismo a pressão resultante desse desequilíbrio. Essa pressão é necessidade não-atendida de interiorização; é necessidade de consistência espiritual, só obtida no íntimo. Então chega o dia em que, para aquelas que têm uma estrutura psíquica menos tolerante a tal forçamento – mulheres e pessoas mais sensíveis e criativas – rompe-se subitamente a represa dessa necessidade e elas são tragadas por um remoinho que leva para dentro. Isso é interiorização, é morte, é o ego se desfazendo.

Sendo a morte um vir para dentro, essa interiorização é um processo de morte, tanto que o sintoma principal é a sensação de morte iminente. É o ego se desfazendo, entrando em crise de dissolução, que é a primeira etapa de uma transformação que se completará depois com um renascimento. Quando começa essa dissolução, a resposta imediata é o medo, como um dispositivo de preservação do ego. *Como há excesso de ego (controle), essa resposta de medo vem excessiva*, e ainda se multiplica nas interpretações negativas do pensamento racional.

## **“Crise de Interiorização”**

Proponho uma maneira melhor de referir ao que até agora tenho chamado de crise de pânico. Que a tratemos pelo que de fato é: uma “crise de interiorização” ou, abreviando, CI. Nela, o desequilíbrio acumulado por anos, em excesso de exteriorização da psique, é compensado numa (ou mais) crise de interiorização, que pode ser vista por dois ângulos:

1) Corporal (instintivo-fisiológico): em que o corpo funciona como processador de uma crise de transformação psicológica de padrão morte/nascimento (no próximo capítulo explicarei melhor esse padrão). Desse processamento fazem parte as intensas emoções e sensações físicas, próprias de uma forte resposta de adaptação (estresse) em curso. Nesse aspecto corporal da crise o cérebro não é o doente causador, é a saudável central processadora de uma indispensável revolução psicológica, que inclui grandes oscilações neuroquímicas.

2) Psicológico: em que o ego sente a ameaça à maneira como está estruturado. Nele, vinha cristalizado um modo de viver que, então, fica ameaçado por revolução. Mais que o modo de viver, também a estrutura do pensar e da própria personalidade ficam ameaçadas de se perderem. Sem compreender que essa perda é necessária, a resposta psicológica das pessoas normais é potencializar o medo, em atitude de desesperada resistência. O medo fica inflacionado, como consequência de uma produção mental ansiosa e negativa.

Ao estresse neurofisiológico do item 1 acrescenta-se, com grande efeito multiplicador, o medo ego-racional do item 2, que faz desesperadas tentativas de controle repressivo sobre a interiorização. Isso agrava espetacularmente a crise, pois a atitude de controle já era a causa central do problema. Desse modo, a

crise que se resolveria no corpo, que sente, acaba se complicando na cabeça, que pensa.

Cabe ao medo evitar dano e, sobretudo, a morte do corpo/ego. Se ao medo, que vem do ego, cabe evitar a morte e se a morte é igual a interiorização, então, ao medo cabe evitar a interiorização. Entretanto, no caso da CI, essa interiorização/morte é necessária para a mudança psicológica e não deve ser evitada pelo ego medroso. Quando este teima em evitá-la a qualquer custo, torna-se por isso causador da síndrome do pânico. Esta não é causada pelas CI, mas pelas interpretações catastróficas delas produzidas por esse mesmo ego-pensador.

### **Síndrome do pânico = SFI**

A mente racional quando tenta controlar a crise, causada por abuso do controle, faz o que se compara a tentar apagar com gasolina um incêndio causado por gasolina. A luta para controlar a CI é a luta para impedir a interiorização, o que é o pior a fazer, porque impede que o problema se resolva, pois ele só se resolve pela interiorização.

É preciso destacar que uma coisa é a CI, outra é a reação da pessoa a ela, esta sim, a verdadeira doença, conhecida por síndrome do pânico, mas que prefiro chamar de “síndrome de fuga à interiorização” – SFI para os íntimos. Se quiséssemos completar com um sobrenome, diríamos “síndrome de fuga à interiorização mediante controle obsessivo”.

Na SFI (síndrome do pânico), a determinação de controlar, impedir a interiorização torna-se obsessiva, passando a dificultar todos os outros processos psicofisiológicos de interiorização como o sono, o sexo, a afetividade, a espiritualidade e todos os demais “acessos interiores de regeneração”, que serão melhor explicados no capítulo com esse título.

A psique saudável deve se equilibrar numa oscilação entre a dimensão interior e a exterior. É como uma respiração, em que a

energia psíquica numa fase se investe no mundo objetivo e depois reflui para a dimensão subjetiva onde se originou. A SFI é uma fixação neurótica no lado de fora. Por medo da interiorização da crise surge uma atitude estereotipada de fuga da dimensão interior, que começa na repressão da CI, mas acaba generalizando-se em dificuldade de acesso a tudo o mais que depende de um mergulho confiante na profundidade íntima.

Sendo a interiorização necessária e benigna, a resistência, mediante controle ansioso/obsessivo, a esse mergulho é maligna e tende a se tornar um problema crônico, que é o próprio quadro da síndrome do pânico (SFI). Com certeza, a resposta psicológica de pânico é muito pior, muito mais nociva do que a própria crise. Esta, embora sofrida, não tem nada de danosa; ao contrário, tem caráter benigno, auto-regulador, com que o organismo procura se compensar de um insuspeito desequilíbrio. Mas a reação normal das pessoas à crise, de radicalização da atitude de controle e de fuga de si mesmas, é o fator maligno que em vez de resolver vai agravar aquele desequilíbrio que o organismo está tentando dramaticamente sanar através da CI.

Observe o absurdo da situação: se a crise é benigna, o tratamento à base de repressão considera como se maligna ela fosse. E, pior: o maligno controle obsessivo, como se fosse benigno, é apoiado pelo tratamento químico convencional. Por isso a terapêutica repressiva, controladora das drogas não é solução, mas parte e agravante do problema.

É meio quixotesco rebatizar a crise e a síndrome do pânico, mesmo porque considero uma barbaridade estigmatizar seres humanos com rotulações pomposas e degradantes que não só não ajudam como ainda atrapalham a terapia. Mas, nesse caso, trata-se de favorecer a terapia, pondo no próprio nome do distúrbio a explicação que o decifra. É uma alternativa que já traz em síntese uma descrição do que é o problema, não pelo ângulo de sua consequência mais óbvia (pânico/ansiedade), mas pelo de sua causa

escondida, que é a fuga da interiorização mediante controle. Enfim, é uma formulação concisa que já apresenta o modo como está armado o mal, tornando óbvio o caminho para desconcertá-lo. Não é apenas um outro nome para impressionar leigos, mas uma alternativa à inconsistência etiológica das classificações psicopatológicas.

Meu objetivo com isso é corrigir duas inversões fenomenais: uma, em que a verdadeira doença – que é controle/fuga da interiorização – é reforçada pelos tratamentos convencionais, que, ao contrário de apoiar a pessoa no enfrentamento de sua experiência curativa de interiorização, medica-a para fugir desse confronto. A outra inversão é aquela em que a crise é reputada como doença, quando é, na verdade, uma providência auto-reguladora, terapêutica do organismo.

Assim como não é doença uma diarreia – no caso em que seja uma providência urgente do corpo para eliminar as toxinas de um alimento estragado –, a crise de pânico também não é. Doença é, isto sim, insistir em reprimir esse esforço do organismo para se auto-regular. Fazer essa distinção no diagnóstico, indicando claramente onde está o principal problema a ser resolvido, dá a direção para acabar com esse sofrimento.

## **Interiorização sim/Pânico não**

Quando usei anteriormente os termos crise de pânico ou ataque de pânico, o fiz com algum constrangimento, porque sei que a crise não precisa ser de pânico. Crise, de fato é, mas o pânico é apenas uma maneira de reagir a ela, a pior maneira.

Resumindo, a interiorização é obrigatória, mas o pânico é opcional. A melhor maneira de resolver uma crise de pânico é tirando o pânico da crise. Ou ainda, diante da chegada de uma crise de pânico, o melhor a fazer é aproveitar crise e descartar o pânico.

Daí importância de expurgar o pânico inclusive da maneira como nos referimos à crise. Chamá-la de crise de pânico sugere

que esse pânico é inerente ou obrigatório, o que é completamente falso.

Não saber o que são aqueles tremendos sintomas da CI é o que os torna aterrorizantes. A conscientização de seu sentido salutar, que é o que você está tendo agora mesmo, pode neutralizar o pânico, eliminando-o. Resta apenas algum sofrimento da crise de auto-regulação, que se completa com muito mais facilidade (e maior rendimento terapêutico) sem as resistências do controle desesperado.

### **Pânico é a onça preta**

Uma boa ilustração para isso é a história de um caçador dentro de uma floresta onde haviam duas onças, uma preta e outra branca. Para matar a preta, eram necessárias duas balas; para a branca, bastava uma. O problema era que ele só tinha três balas em sua espingarda e, quando a branca lhe apareceu, só conseguiu acertá-la no segundo tiro, pois errara o primeiro. Mas ele foi esperto e, mesmo usando a única bala restante, conseguiu matar a preta.

Como, se para onça preta eram precisas duas balas? Ao vê-la, escondeu-se atrás de uma árvore, e, quando ela vinha passando, ele apareceu de repente, gritando “buuuu...!”. No que ela ficou branca de susto, num só tiro ele a matou.

Para entender como essa história mostra a solução da ansiedade (uso aqui essa palavra não na acepção em que a apresentei anteriormente, mas naquela em que equivale a pânico), vamos começar pelas diferenças entre medo e ansiedade: os autores em geral concordam que o medo tem um objeto definido, de modo que quando alguém sente medo sabe que é de alguma coisa definida, enquanto na ansiedade não há essa definição. A ansiedade envolve a pessoa como um afeto mais profundo, indefinível e de mais difícil solução, ameaçando de modo obscuro o próprio senso de identidade. Por isso ela corresponde à onça mais problemática. A solução é

encontrar um meio de fazê-la igual a onça mais fácil, isto é, transformar a ansiedade de indefinível e sem objeto em definida e objetivada, para que possa ser facilmente resolvida com os recursos disponíveis (morta com uma bala só).

Logo, para enfrentar uma crise de ansiedade/pânico basta compreender o que é tal crise, que além de não ser uma doença ainda serve a um propósito saudável. Esse conhecimento torna objetivo o que não era, projeta luz sobre as sombras, desmistifica o mistério tenebroso. Assim se dá um susto no susto e a onça preta, que era o pânico na crise, vira branca, que é a crise sem pânico.

## **A Doença da OP**

Se tudo isso além de parecer tão importante e óbvio também funciona na prática, porque não veio à luz até agora? Ao menos duas boas razões: a primeira é que o modelo diagnóstico normal fomenta a dependência, na qual se sustenta toda uma estrutura de tratamento adequada a poderosos interesses comerciais. A preferência do grande público por soluções imediatistas casa-se perfeitamente com os interesses das corporações que pretendem lucros estáveis nos negócios de prescrição e, principalmente, de venda de remédios. A ideologia do controle é o traço comum que sustenta esse casamento.

A segunda razão é que o ângulo por onde se revela a SFI como o problema real é um ponto cego para as pessoas, que só conseguem vê-la formulada como o falso problema síndrome do pânico. A razão é que a SFI não chama a atenção, como caso grave que é, porque seus principais traços (controle obsessivo, dependência e fuga da interiorização) são expoentes da normalidade, e nesta ficam camuflados. Não há contraste figura-fundo que revele a SFI num ambiente em que quase todos têm esses três sintomas como características normais. A maioria vive assim, porém num grau menos acentuado, tanto que *nenhum desses sintomas é*

*mencionado sequer de raspão na descrição corrente desse transtorno, o que significa que a autoridade psiquiátrica, patrulheira da normalidade, os assimila como perfeitamente compatíveis com o padrão normal.*

Mais ainda do que com a normalidade, esses sintomas se coadunam perfeitamente com o próprio modelo ortodoxo de psiquiatria. A linha mestra desse modelo começa por sua concepção materialista/mecanicista, que o restringe na superficialidade dos fatores biológicos, *negando a intimidade* psicoespiritual do ser humano; continua essa linha mestra na ênfase no *controle* médico, que resulta em *dependência* do paciente. Como se vê, pelo destaque em itálico nos três traços fundamentais da SFI (fuga da intimidade/interiorização, controle e dependência) a OP é fortemente caracterizada por eles. Se ela fosse um organismo, seria portador da SFI.

### **Controle**

Essa introdução nos serviu para apresentar o elemento chave para decifrar o enigma da doença pânico, aquele que aponto como sua causa principal (embora não a única): o controle.

O desejo de controle é a atitude fundamental do indivíduo no seu relacionamento com o mundo externo, no qual constitui e afirma sua personalidade. Toda a trajetória do desenvolvimento infantil de habilidades motoras, perceptivas, cognitivas e de linguagem dá-se na direção de um maior controle (ou poder) em sua interação com o ambiente, culminando na capacidade intelecto-racional. Mover, tomar, manipular, possuir, ver, entender, pensar, falar, etc., em tudo isso se encontra uma propensão controladora, particularmente na fase de conquistas materiais durante a metade jovem da existência. Essa fase é aquela em que o indivíduo é posto à prova em suas capacidades de ação e afirmação no mundo, tanto que a juventude é naturalmente caracterizada pelo individualismo: ego, controle e

juventude estão intrinsecamente associados. Isto veremos logo mais no tópico em que pretendo esclarecer o mistério da incidência do pânico preferencialmente sobre as pessoas mais jovens.

Tão importante é o controle na estruturação da personalidade na cultura civilizada, que o próprio senso de identidade da pessoa (o que faz com que ela se conheça como ela mesma) se fundamenta em sua capacidade de controlar. Como as pessoas normais não costumam conhecer de si mesmas nada além da superfície do ego, por conseguinte, a perda do controle é experimentada como a perda da própria identidade. Daí, se me identifico só pelo meu ego, e este se define pela minha capacidade de controle, então, perder o controle é o mesmo que perder o ego, o que dá igual a perder a identidade/personalidade pela qual me reconheço. *Por isso o descontrole do ataque de pânico vem associado à sensação de morte e despersonalização.*

A personalidade é saudável quando se equilibra entre a dimensão externa, em que predomina o controle do ego, e a interna, em que prevalece o termo oposto e complementar desse controle, que é uma atitude de confiante entrega ao Eu. A doença não começa no controle em si mesmo, começa quando o indivíduo perde esse equilíbrio natural em se permite soltar esse controle externo, compensando-se dele por uma repousante e confiante entrega à dimensão interior do Eu.

A postura de controle lida com a realidade em sua dimensão objetiva. Por isso o controle “objetifica” (aborda na condição de objeto) aquilo sobre o que atua. Faz isso não só sobre o que de fato é objeto, coisa, mas também sobre o que é vida. Isso reduz à condição de objeto o que é vida, sensibilidade e consciência. Essa é a tragédia de uma civilização obcecada pelo poder (controle), dominada por valores materialistas: transformar a vida em coisa, as pessoas em objeto, perdendo-se do valor espiritual por trás de tudo que existe.

O controle não é um mal em si mesmo, já que é inerente ao existir, mas só é saudável se for equilibrado com a experiência do profundo sentido espiritual que sustenta esse existir. Deve-se saber controlar, sim, e formar-se como personalidade diferenciada, mas também se deve saber entregar-se, sacrificar-se. Sacrificar em primeiro lugar os próprios desejos e apetites que rompem os limites do respeito pela vida, pelo semelhante e pela própria integridade. Senão, o que se terá é um ambiente de luta egoísta, como o nosso, dominado pela lei do mais forte. O senso de integração, respeito e sacrifício a uma realidade maior que a do ego beneficia em primeiro lugar o próprio indivíduo com a saúde psíquica de todo aquele que vive em harmonia com seu ambiente. Isso começa pelo ambiente da própria intimidade: é impossível que alguém esteja bem com o mundo se não estiver bem consigo mesmo.

As culturas ligadas à natureza, pelo efeito dessa ligação, mantêm-se dentro desse equilíbrio. Assim como as crianças pequenas experimentam o que já foi chamado de pensamento mágico-animista, em que não percebem o outro e o ambiente como fundamentalmente separados delas. Toda a aventura do ego se resolve nesse senso de sacrifício e integração à Sagrada Unidade, que é centro original e denominador comum entre o indivíduo e o universo. Por mais que se distancie desse Sagrado Eu na aventura externa de experimentar-se como ego separado, há que ser mantida a conexão com seu sentido interior de unidade e paz. Aquelas culturas sempre souberam fazer isso. Através da encenação de seus mitos e do respeito pela Terra, sempre mantiveram essa noção de pertinência e validade desde o mais profundo de si mesmas.

O grande drama de nossa cultura patriarcal, dominada pelo racionalismo machista (e pelo racionalismo feminista, que é ainda muito pior), tem sido a perda desse equilíbrio: exacerbamos a postura controladora, supervalorizamos o externo. Colocamos o ego no centro, na condição de senhor, quando sua função se deve cumprir como periferia, como servo obediente do Eu. Deste, ficamos

desconectados, sem o seu sentido, à margem de sua verdade; ficamos somente com o controle egoísta e fragmentador, que nos prende ao superficial; perdemos a ligação com o profundo, onde está o sentido, a paz, a autoconfiança, o repouso, a integração.

### **Controle baseado no *ter***

O plano da realidade que o ego intermedeia é o material, no qual impera o determinismo. A forma material, em princípio, restringe a liberdade. Só é possível ser livre na matéria se mantivermos a centralização no Eu, a identidade essencial. O senso de identidade estabelecido no ego-casca é uma inversão do princípio criador, portanto já trás em si o germe da destruição (por isso é mortal). A própria forma – que é energia condensada, aprisionada como matéria –, por restringir a liberdade, tem caráter destrutivo em relação à integridade original. Logo, aquele que vive só identificado com a casca, sem conexão com o Eu, segue uma orientação destrutiva, pois o seu senso de *ser* (Eu-vida) já começa desvirtuado pela dependência de *ter* (ego-coisas). É o caso da maioria das pessoas que dependem da posse/controlado de algo para se sentirem vivas. Como vimos acima, o próprio senso de identidade fica dependente disso, numa lógica que pode ser resumida em “quanto mais tenho, mais controlo (poder), e quanto mais controlo, mais sou”. É diferente da consciência de *ser*, que independe do corpo e traz inerente a experiência de liberdade, mesmo para quem esteja confinado numa prisão.

O domínio do egoísmo em nosso mundo nos ensina o pensamento equivocado de que sem *ter* – começando pelo corpo – não somos nem podemos nada. Em nosso entendimento normal, *ser* depende de *ter*. As pessoas condicionam seu valor àquilo que têm, perdida que foi a noção de que a vida independe disso, mesmo no que se refere ao próprio corpo. Perderam a ligação consciente com o manancial de vida que essencialmente são e, como

compensação, passaram a depender do que possuem externamente para se sentir vivas.

Trate-se de coisas ou de pessoas, tudo é considerado como objeto passível de ser controlado, possuído. O indivíduo, exercendo esse tipo de poder, constrange a liberdade, limita, destrói, tira a vida. Procura inconscientemente reduzir tudo à condição quase morta de coisa, a exemplo do que já fez consigo mesmo, ao manter seu senso de identidade limitado ao ego. A vida que ele deveria *ser* é substituída pelas coisas que ele deve *ter*.

Como essa ansiedade de posse tem intenção de controle, vem com ela o temor ao diferente, ao novo (que fogem ao controle), o que dá num contínuo esforço para deixar a vida previsível, conformada a preconceitos e medos encaroçados no passado. Assim vive o normal, com as energias da psique investidas para fora em ânsia de controle mediante posse. E o pensamento racional é o principal instrumento desse controle, porque entender é uma maneira de controlar.

O materialismo, a competição feroz, a violência, a injustiça, o desrespeito pela liberdade estão enraizados nessa disputa pelo poder de controlar baseado no *ter* do ego. Parece feio, mas a mentalidade normal é formada nesse padrão egoísta. Em escala global, esse é o ambiente em que vivemos.

### **Estilingue**

Envolvidos nesse ambiente, desde cedo nos condicionamos a essa busca de afirmação dependente de conquistas externas, em prejuízo das condições internas. Habitamo-nos a investir toda a nossa atenção na realização desse intento de dominar as circunstâncias, ficando a intimidade cada vez mais descuidada e frágil. Tudo para fora e nada para dentro, essa é a configuração psicológica estabelecida que a CI vai inverter subitamente. Ela é uma inesperada e magistral puxada desse chão de debaixo dos

pés, que subitamente reverte esse padrão invertido de vida: durante os minutos de sua duração, o que se experimenta é tudo para dentro e nada para fora. Tudo o que era controle vira descontrole.

Nessa normalidade perversa, tensão, preocupação e ansiedade, por se tornarem habituais, deixam de ser percebidas como um forçamento, como uma forma insidiosa de violência que o organismo tolera a duras penas. Não se tem dado conta disso como uma doença porque, ao se olhar em volta, o que se vê é todos vivendo do mesmo jeito. O que varia é a intensidade do abuso em cada caso e, principalmente, a margem de tolerância a tal abuso que cada pessoa possui. Essa tolerância se dá como acumulação de uma tensão psíquica de desequilíbrio que, dependendo da predisposição individual, pode encontrar seu alívio em uma (ou algumas) CI.

Para ilustrar isso, tomemos a imagem de um estilingue tendo suas tiras elásticas lentamente puxadas; a partir de um estado de equilíbrio, inicia-se a acumulação cada vez maior de energia, que só não revela a violência do tiro potencial ali se preparando por causa da progressividade com que é armado.

Até aqui a comparação é com a ansiedade controladora normal que acumula o desequilíbrio que é tudo para fora e nada para dentro. Todo esse abuso permanece dissimulado por não destoar do modo de viver da maioria – e também anestesiado, pela gradatividade como ele se estabelece em hábitos. Ou seja, viver nesse tipo de desequilíbrio, além de se constituir num hábito, se camufla na normalidade. Assim se pode viver desse modo inadequado por anos sem perceber as suas consequências nocivas.

Existem muitas maneiras de somatizar esse desequilíbrio acumulado, dependendo das condições particulares de cada caso: úlceras, distúrbios sexuais, problemas cardíacos, tumores, etc. Entre elas, a que nos interessa é o “ataque de pânico”, CI para nós, em que se dá a liberação súbita dessa tensão acumulada, e tudo o que vinha descompensado para fora se inverte repentinamente para o

extremo oposto, exatamente como ocorreria com o soltar-se da energia acumulada no elástico do estilingue. Este não vai simplesmente retornar à posição original, terá que se arremessar radicalmente para a posição inversa com toda a velocidade e de uma só vez; toda a atenção e energia da psique, que vinha cronicamente investida nas tramas da superfície, volta-se de repente para dentro.

Essa é a CI: uma resposta orgânica de compensação, que vira do avesso tudo o que se tinha até então estabelecido como atitude excessivamente controladora. Em poucos minutos, num drástico refluxo, ocorre um processo de auto-regulação do organismo, de reconfiguração da personalidade, marcado pela experiência de descontrole. O principal sintoma – a sensação de morte iminente – revela o sentido psicológico da crise, pois morte é a forma mais cabal de perda de controle do mundo objetivo que se pode conceber.

Tudo o que é interior é síntese, integridade, repouso, descontração, regeneração. No exterior experimenta-se o oposto: atividade, tensão, controle, análise, fragmentação, desgaste, degeneração. Em suma, a causa da CI é o controle, a postura racionalista-controladora típica do modo de vida normal.

Essa é a verdadeira causa da síndrome do pânico. Essa é a causa desencadeadora das alterações na química cerebral. Essas alterações eletroquímicas no cérebro são consequências dessa causa psicológica. A alteração funcional do “locus coeruleus” é consequência e apenas reflete uma profunda crise psicológica. O cérebro está, como sempre esteve, muito saudável e, por isso mesmo, obedecendo a uma providencial determinação orgânica, assim como, por exemplo, o sistema digestivo provoca o vômito (ou a diarreia) ao identificar a presença insuportável de um elemento tóxico. Ele apenas obedece a um comando superior, originado num nível mais profundo da psique, para cumprir sua função dentro de um sofrido, mas saudável, processo de auto-regulação.

Não se justifica interferência externa repressiva na bioquímica desse processo espontâneo e benigno. Não se trata de doença alguma; ao contrário, é uma providência curativa natural que deve seguir seu curso até o final. Doença, isto sim, é o modo de vida que armou essa necessidade. Ademais, mesmo o médico mais conservador não deixa de reconhecer que a interferência da droga não significa cura, mas controle. Só o que fica faltando é o reconhecimento de que, além de não ser cura, é agravante – justamente por ser controle.

A crise surge como uma intimação quando o organismo atingiu o limite de tolerância ao desequilíbrio, limite que varia muito conforme a estrutura psicológica de cada um. Ela vem para transformar a pessoa, mudar suas atitudes e hábitos, ao mesmo tempo em que também é uma desopressão psíquica de conteúdos reprimidos/mal resolvidos que até ali não puderam encontrar outra solução.

Ela é uma resposta orgânica necessária em que o organismo busca recuperar-se de uma violação contínua e insuspeita – mesmo que para isso precise promover um surto compensatório na direção oposta à do excesso praticado. Ela é o mergulho interior que a pessoa deve a si mesma por não viver uma relação dentro/fora equilibrada. É o banho na Fonte Interior para aquele que está carente dessa imersão. Sendo bem compreendida e vivenciada, a CI traz o efeito de libertar do jugo do ego, abrindo-o para a vida. Mal compreendida, amaldiçoada, reprimida, se encaroça ainda mais o ego, fazendo a doença crônica conhecida como síndrome do pânico.

## **Compensação**

Visto por ângulo complementar, o mesmo fenômeno da compulsão ao controle pode também ser compreendido como uma vã tentativa de contrabalançar o distanciamento da mente normal de sua Fonte superconsciente (Eu). Esta, sendo interior e dotada

de suprema inteligência, tem plena competência para fazer o indivíduo conduzir-se sabiamente para sua realização. Mas, se o ego tirano se levanta, este passa a decidir o destino da pessoa. A direção do destino é mesmo um dever do indivíduo para consigo mesmo, mas ele deve fazê-lo como um ser íntegro, incluindo em suas decisões aquela profunda sabedoria de seu Centro. Mas o homem ficou de costas para Ele, com a insegurança atroz que disso decorre, assumindo com esse ego superficial a tremenda tarefa de controle racional sobre tudo. Basicamente inseguro, enquanto não tem verdadeira posse e controle de suas forças interiores precisa da compensação ilusória de possuir e controlar tudo do lado de fora.

Controle saudável só existe onde existe consciência. Se a consciência fechada no ego só sabe focalizar o externo, a dimensão interna fica fora de controle, porque fora da consciência. E o que, além do âmago espiritual, há nesse interior descontrolado? Um abismo povoado por complexos do inconsciente pessoal e coletivo (conceitos de Carl Jung) muitíssimo mais poderosos na determinação dos comportamentos do que as deliberações racionais. Não havendo a consciência amorosa que controle esses impulsos, é inevitável que seja controlado por eles, sem estar consciente disso.

Esses “complexos” serão mais bem explicados no capítulo “Criaturas Psíquicas”. Importa saber por enquanto que eles habitam a psique e são constituídos principalmente por emoções. Como todo publicitário sabe, o que tem mais força para motivar comportamentos, isto é, mover as pessoas, são as emoções. As forças dessas emoções estão fora da jurisdição consciente de quem só sabe de si como uma cabeça pensante. Indivíduos assim são os mais facilmente dominados por essas forças, justamente por não saberem delas. São dirigidos, manipulados por elas, infiltradas em seus processos de pensamento, ou são por elas desgovernados ciclicamente, nos episódios em que o racional-controlador perde o controle, sendo arrastado por impulsos que não compreende.

Dessa patogênica ignorância interior padecem de analfabetos a intelectuais, sendo mais grave nestes últimos, pois são os mais tentados à arrogância de controlar tudo, inclusive aos próprios sentimentos, com os poderes da cabeça pensante. Essa cegueira do lado de dentro não se dá por falta de instrução, conhecimento ou cultura; ela é consequência de falta de amor, compreendido como autoconsciência. É a falta de luz interior, condição psicológica daquele que, não sendo verdadeiro dono de si, por isso fica compelido a ser o dono do mundo.

Esse é o motivo ansioso por trás de todo desejo de controle/ poder egoísta, seja no campo conjugal, intelectual, econômico, político ou qualquer outro: conseguir condições externas para compensar a insegurança decorrente da escuridão interior, que é consequência do foco da luz consciente estar apenas no pensamento voltado para fora.

## **Falta de amor = Controle**

Pode começar muito cedo esse desligamento do manancial interior de vida, que dá graça, força e sentido à experiência individual. É comum que a criança receba dos pais um simulacro de amor que a considera apenas pelo que apresenta do lado de fora. Descurada de seus sentimentos mais importantes, os cuidados que recebe só refletem a preocupação com a boa aparência, desde sua apresentação pessoal e comportamentos até suas escolhas, tudo modelado de acordo com os padrões que sejam mais agradáveis aos pais. Desde cedo ela percebe que para atender sua imperiosa necessidade de aprovação, deve abandonar a espontaneidade e autenticidade dos seus sentimentos para ocupar-se da modelagem de uma personalidade de fachada negociada com o mundo.

A essa fachada vão-se agregando com o tempo as suas posses, poderes, títulos, etc., conjunto de adornos que continua determinando para os outros – e para si mesma – a medida de seu

valor pessoal, seguindo os mesmos critérios de superfície usados pelos seus pais normais. É lógico, para quem aprendeu a não se valorizar como vida, só pode dar valor às coisas, ou a si mesma enquanto coisa, e não à própria vida.

Da falta de amor resulta uma personalidade que mais esconde do que revela os verdadeiros sentimentos, talentos e necessidades do ser que ali se oculta. E oculta de si própria, pois seu grau de autoconsciência está restrito aos limites estreitos desse ego-casca. Suas principais referências para a formação do autoconceito são o próprio reflexo no espelho, na conta bancária e nas opiniões dos outros a seu respeito. Porque não ama, então julga: projeta nos outros as sombras negadas de sua intimidade. Toda a energia da psique está investida para fora em controlar as circunstâncias para que elas reflitam o que pensa.

Entretanto, aquele que foi tratado com amor sabe de si inteiro, porque em sua integridade foi considerado, tendo de si apreciados não só a aparência e comportamentos modelados, mas também a manifestação espontânea de seus sentimentos. É na espontaneidade que se expressa o verdadeiro ser, sem as máscaras da obrigação de parecer bom para os outros, sem cobranças de perfeição, sabendo perdoar as trevas que reconhece dentro de si. Esse amor é a condição para sentir-se íntegro e respeitar a integridade na vida, amando a si mesmo e aos outros pelo que são, não só pelo que aparentam. É o amor incondicional pela vida, de qualquer forma como ela se apresente, mesmo em seus momentos mais difíceis – como numa CI, por exemplo.

Quem conhece sabe que talvez não haja outro momento na vida mais difícil do que uma CI. Isso significa que talvez não haja na vida maior prova de amor do que uma CI. Aceitar o mergulho interior que ela propõe é uma atitude extrema de fé e amor a si mesmo. É como se você dissesse: eu amo e confio em mim mesmo, por mais tenebroso e sofrido que se apresente meu interior. Aceitar assim a crise é a prova de amor incondicional que seus pais – se

foram pessoas normais – não lhe puderam dar. Se não pôde receber dos outros esse amor, a crise é uma nova oportunidade, agora de dá-lo a si próprio. Passar bem nessa prova é renascer, depois da morte na crise, suprido do essencial, que lhe faltava desde o início.

A onda de sofrimento da CI vem de dentro, do fundo, e traz a força da espontaneidade para desmanchar os traços controlados e controladores encarçados no ego. Entregar-se a ela resulta no resgate da espontaneidade. Significa também a recuperação da capacidade de sacrifício, tão rejeitada em nossa cultura do egoísmo. Esse sacrifício é libertador porque não sacrifica a vida, mas o ego que obstrui a vida. Liberta como o verdadeiro amor. Para quem se identifica com o modelo cristão de iluminação, a CI é comparável ao desafio de entregar o ego à cruz, onde se troca a morte do ego pela vida do Eu.

## **Alienação x Compromisso**

Uma outra maneira de descrever falta de amor (autoconsciência) é usando o termo alienação. Utilizo-o para descrever o estado de semiconsciência em que vivem os que não têm com o próprio corpo uma apurada relação sensorial. É normal que as pessoas saibam do próprio corpo pelo que vêem dele no espelho ou pelo que pensam a seu respeito como um objeto. Também aqui o lado de fora, objetivo, aparente, monopoliza o foco, sobrando pouco para o lado de dentro, relacionado ao sentir.

Amar o corpo, como compreendo, é muitíssimo mais do que preocupar-se com sua aparência: significa senti-lo, percebê-lo em sua funcionalidade, sentir com apuro a vida através das sensações e sentimentos experimentados nele. Amá-lo também é viver sensível e respeitosa e comprometido com a condição humana que o corpo representa.

Isso pode ser ilustrado com a chegada do elemento espiritual, celeste, masculino, que, em sua descida, penetra o terrestre, corporal,

feminino, e por ele é aceito numa relação de amor e fidelidade. Dessa união resulta o despertar, o germinar na Terra (e no corpo de cada pessoa) da Suprema Consciência. É uma conquista que exige sacrifícios de ambos os termos complementares, sacrifício que é experimentado como prazer, se for feito com amor.

Alienação, ao contrário, é a permanência do elemento espiritual masculino em sua esfera celeste, correspondente ao plano virtual do pensamento, recusando-se egoisticamente a aceitar o sacrifício de obscurecer sua luminosidade original pela penetração na densidade material. Aí se encontra o padrão arquetípico que explica a proverbial tendência do homem se esquivar do casamento. Explica-se também o patriarcado insensível, que usa e abusa do feminino sem se comprometer afetivamente com ele, a menos que compelido por paixão egoísta.

A forma de alienação em contrapartida a esse egoísmo masculino é o egoísmo do elemento feminino ressentido, vingativo, cobrador. Seria bem representado por uma composição entre as figuras mitológicas da prostituta e da bruxa, que toma todos os poderes e recursos do homem (culpado/apaixonado) e esbanja-os com futilidades, sem comprometer-se no íntimo, entregando-se somente como objeto de barganha numa relação prostituída.

Existem muitas formas de alienação ou expedientes que as pessoas usam sem saber para se manterem fora de si mesmas. Alguns exemplos ilustram bem isso: o adolescente inseguro que, substituindo o esforço necessário para se afirmar como adulto responsável, apóia-se num grupo de fanáticos qualquer, do qual empresta um ilusório senso de poder, pelo qual oferece em troca sua liberdade; o marido e pai que encontra no trabalho excessivo um subterfúgio para escapar das demandas afetivas e da necessidade de solução das dificuldades de relacionamento no lar; e o modo mais típico dessa alienação – o uso das mais diversas drogas como recurso escapista. Drogas que propiciam uma espécie de transcendência usurpada, não merecida, a que se chega

artificialmente. A verdadeira transcendência só pode ser prêmio de profundo compromisso de amor e fidelidade com a própria condição humana, para o qual é indispensável grande medida de coragem, disciplina, paciência e perdão, entre outras virtudes. É iluminação conquistada desde o íntimo, que consiste em respeito ao corpo, nunca resultado de aventura mental irresponsável, escapista, lesiva à integridade corporal.

Dezenas de outros exemplos de alienação poderiam ser citados, mas o que nos interessa particularmente neste trabalho é aquela das pessoas que se entregam ao uso de psicofármacos acreditando na campanha de que a causa de seu sofrimento se deve exclusivamente a uma alteração química no cérebro e não a uma importante crise existencial. Parece mais confortável entregar-se ao imediatismo dessa pseudo-solução do que se defrontar com o próprio inferno que, ali dentro, está gritando por mudança na direção de um novo modo de vida. Reprimir com drogas essas necessidades revolucionárias do organismo é a solução que não soluciona. É o caminho do mais longo sofrimento, embora pareça o mais fácil.

De qualquer modo como se manifeste essa alienação, seja pela crença em ditaduras paternalistas, seja pelo racionalismo machista (de homens ou de mulheres), seja pelo fanatismo religioso, seja no jovem em engajamento ilusório, seja pelo uso de drogas, seja por qualquer outra das muitas formas que a alienação pode assumir, ela sempre é dependência, caracterizada pelos seguintes pontos:

- substituição da força interior pela dependência de objeto, pessoa (s) ou organizações externas (barganha em que a pessoa entrega sua liberdade em troca de proteção ou suprimento);
- perda de autonomia, em que o indivíduo passa a viver na órbita de seu apoio externo e não centralizado em si mesmo;
- condicionamentos e controles artificiais, vindos de fora,

que reprimem os processos espontâneos de criatividade, auto-regulação e imunidade orgânica, gerados de dentro;

- n enfraquecimento da vontade;
- n desarranjo do caráter.

Isso importa porque a síndrome do pânico tem origem no investimento da atenção só para fora, deixando o interior obscuro como um tenebroso vácuo ameaçando engolir a pessoa. Essa é a CI, que é a dimensão interior trazendo dramaticamente a atenção para dentro, para as intensas sensações e sentimentos do corpo, no propósito de preencher o vazio interno com a luz da consciência; é só o organismo trabalhando para corrigir uma alienação, que é a pessoa, por muito pensar, perdendo a capacidade de sentir a si mesma. Quem reprime a CI, mesmo que não o saiba, está lutando para acentuar sua própria alienação. Se bem recebesse a crise, se fortaleceria com sua passagem; como a rejeita, torna-se ainda mais débil por dentro. Em compensação, fica cada vez mais dependente de alguém e/ou algo de fora.

### **Unidade controle/dependência**

Esse grau de dependência de tudo o que seja exterior é proporcional à obsessão de controle sobre esse exterior. É assim porque dependência e controle são as duas faces da mesma moeda, isto é, não é possível que exista uma pessoa dependente que não seja também controladora. O controle obsessivo é simplesmente o reverso da dependência doentia; não são dois problemas que se formulem separados, são dois aspectos complementares do mesmo problema: a unidade clínica controle/dependência. *A síndrome do pânico é um grave problema de controle/dependência, tanto que poderia também se chamar “síndrome de controle-dependência”.*

Isso fica claro na relação médico/paciente que normalmente se estabelece nesses casos: de um lado o PO, na condição de poderoso controlador, tendo o paciente como seu débil dependente.

De outro lado está esse mesmo médico e a indústria farmacêutica se agigantando economicamente como dependentes do dinheiro de pacientes assim. Ou seja, o controle e a dependência estão ambos presentes nos dois lados da relação.

A análise que faço neste capítulo do controle farei também de sua contraparte, a dependência, no capítulo a ela dedicado. Por enquanto, continuemos dissecando o controle, primeiro termo do binômio.

## **Impostorno poder**

Onde começa esse desejo de excessivo controle? O que explica esse desejo de poder abusivo?

Minha tese é que sua origem é uma inversão da ordem natural da vida. A matriz arquetípica desse desejo é o dom da onipotência divina. Fica mais fácil entendê-la se substituirmos o termo *Eu*, por *Deus*. Deus exerce um sábio e inescapável controle superconsciente sobre tudo, e a ordem natural é que Ele seja *único, interior e central*, tendo sua expressão no mundo das formas em transformação por sua camada *diversificada, exterior e periférica*.

Os povos primitivos, por suas mitologias e ritos que os mantinham ligados à natureza, souberam manter essa ordem e fluir com essa direção superconsciente, sintonizada internamente. Nós, “civilizados”, contrariamos essa ordem, invertemos essa direção, desligamos essa sintonia interna, desacreditamos a percepção direta, sensível, intuitiva da vida; projetamos para o lado de fora, para a periferia, um Deus patriarcal, repressor do elemento feminino-corporal, juiz racional habitante da cabeça, a qual corresponde a um céu estrangeiro, distante do nosso mundo.

À imagem e semelhança desse Deus só no céu, coroamos o ego para reinar aqui na terra do alto da cabeça pensante. Esta cabeça passou a corresponder ao céu, e o ego, pensando dentro dela, passou a representar Deus. Essa loucura é um fundamento

de nossa normalidade. Tanto homens como mulheres, fizemos desse ego pensador o centro de nossa identidade, o guia de nossos destinos. Nesse posto, usurpando uma função de controle que compete a Deus imanente, o ego é tomado por um ímpeto de tudo controlar. Na impostura desse limitado ente racional querendo o lugar do Ser que tudo domina, acabamos nos vendo obcecados por dominar tudo, mesmo sem competência para tanto. Foi então trocado o império do criativo, sábio e natural poder divino pela ânsia de poder do ego mundano.

É importante notar que, mesmo mencionando Deus, não trato de um problema religioso: descrevo a configuração psicológica fundamental das pessoas normais. Mesmo o ateu, o cientista e qualquer outra personalidade desenvolvida em nossa cultura civilizada possui essa mesma formação psicológica, que mantém a natureza e a intimidade emotivo-corporal sob o jugo do pensamento. Esse jugo é formulado na própria doutrina cartesiana do “penso, logo existo”, que atribuiu toda a consciência ao pensamento, isolando-o e subordinando a ele qualquer outra modalidade de experiência. Não bastasse toda essa alienação geradora de violência, a tecnologia ainda multiplicou os efeitos devastadores desse modelo. E o poderoso macho tecnológico vem seguindo cada vez mais arrogante em sua obsessão de controlar o mundo, como ego, sem saber que ela é uma compensação por ter perdido o poder sobre si mesmo, enquanto Eu.

Desvelando essa perspectiva, parece que até o mito do pecado original e da expulsão do paraíso se refere a essa inversão do natural, em que o ego luciférico se coloca como central em nosso mundo e Deus foi isolado na periferia celeste.

Mas o Absoluto nunca saiu do âmago; por isso que nossa perspectiva voltada para fora tornou-o um ponto cego para nós. Tão limitante é essa perspectiva que nos leva a sentir Deus imanente como aquele tenebroso vazio. Mesmo a advertência de que o reino de Deus está dentro de nós e não o percebemos não pôde corrigir

nosso equívoco. A religião tornou-se uma prática de doutrinação e controle moral, em que muito mais se pensa do que se sente a verdade. Sinal disso é o amor, fundamento maior da religião, sendo muito mais pensado e discursado do que efetivamente experimentado. Até a religião tem sido assunto dirigido pelo ego instalado no alto da cabeça, que tudo pretende ver, entender e controlar.

O controle baseado na posse, o poder de controlar baseado no *ter*, em nossa cultura, é mais explícito, mais visível, quando exercido em sua modalidade masculina, não somente porque a natureza masculina é para fora como porque ainda vivemos na inércia de uma cultura patriarcal decadente. A instância em que se processa esse controle é intelecto-racional, associada à cabeça, ao cérebro. Nesse plano também se aplica aquela ânsia de poder controlar baseado na posse, porque não se limita a coisas materiais que viabilizam o poder: ele também é viabilizado pela posse de informações, conhecimentos, inteligência. Penso que essa ânsia de controle pode ser resumida em três verbos: *ter*, *ver* e *entender*. O que importa sobretudo é poder controlar objetivamente, seja através da posse de riquezas, dinheiro, cargos, seja através de informações, conhecimentos, racionalizações, enfim, de todo o poder de que é capaz a inteligência a serviço do ego – nesse caso chamada “luciférica”.

A palavra latina *lúcifer* significa estrela matutina, aquela que chega antes e anuncia a chegada do Sol. Representa a lucidez intelectual, que também chega antes, anunciando a chegada da suprema consciência espiritual do Coração. Originalmente, essa lucidez racional não significa diabo ou satanás, com o que passou a ser vulgarmente associada.

Mas, porque surgiu essa associação da palavra *lúcifer* com o diabo?

Assim a sabedoria popular soube traduzir esse desvio, no qual a inteligência dirigida pelo ego passou a opor-se à chegada da

verdadeira Luz (consciência do Eu), quando deveria ser sua facilitadora.

Vivemos na cultura do ego, em que qualquer sacrifício dele é rejeitado pelas pessoas comuns. Quando alguma crise existencial as convida para um confronto com a verdade interior elas fogem de muitas maneiras – sendo as drogas a principal. E justificam essas fugas usando tortuosos caminhos de racionalização, o que mostra o intelecto, que deveria ser luciférico (precursor da Luz), tornando-se diabólico (opositor da Luz). Esse fenômeno se agrava nas pessoas com mais recursos intelectuais para produzir racionalizações mais sofisticadas e insuspeitas. Praticamente incurável é o mal que as pessoas fazem a si mesmas quando são capazes de advogar racional e brilhantemente aquele seu modo de pensar e de viver que é o fundamento de sua própria destruição.

### **ControlexControle**

Entretanto, o intelecto em si mesmo não tem nada que o desabone; a serviço do Eu é preciosa ferramenta. Seu problema é ser submetido aos motivos do ego. Vejamos a diferença entre o controle exercido por uma e outra instância.

O controle que provém do Eu é sempre sábio, equilibrado e centralizado na experiência criativa do momento *presente*.

O controle que a cabeça egoísta exerce é tenso, inseguro, limitado em sua perspectiva; por não estar focado no presente, preocupa-se sempre com o *futuro*, baseado em estruturas de pensamento formadas no *passado*.

### **Língua**

O leitor, enquanto come, já reparou nos malabarismos fantásticos que faz sua língua? A cada abertura da poderosa arcada dentária, ela, rapidamente, escolhe os pedaços maiores do alimento

que já está na boca e não só o coloca entre os dentes como o faz na posição mais propícia para o melhor esmagamento, e ainda consegue, espertíssima, escapar mais do que rápido de ser triturada junto com ele. Lembrando que ela é mais macia e delicada que boa parte daquilo que os dentes esmagam, note que ela faz essa operação espetacular não apenas uma, mas centenas de vezes seguidas, a cada refeição. E, no entanto, o mais provável é que você, em toda a sua vida, jamais se tenha dado conta disso, o que é uma prova de que ela faz tudo sem qualquer interferência racional. Mas, esteja certo, é exatamente por causa disso – porque a razão não se mete – que ela consegue, muito naturalmente, fazer toda essa maravilha. Imagine se seu pensamento controlador resolvesse assumir esse controle dessa operação: sem querer, você iria acabar mastigando carne humana. Desastre semelhante é o que fazemos em nossa vida quando substituímos a confiança na espontaneidade do Eu pela ansiedade controladora do ego.

É uma infelicidade essa inflação do pensamento racional, insensível, repressivo, que consegue podar da experiência tudo o que não cabe em seus preconceitos ou não combina com seus ideais. É um caminho de alienação que vai fazendo, desde a repressão à magia da infância, cada vez mais inaptidão para a experiência da graça e da espontaneidade, morta pelo o autoritarismo do controle racional. O custo disso é muito alto para a saúde física, psicológica e dos relacionamentos: ressentimentos, conflitos, doenças acabam fazendo infernal a vida daquele que, em sua cabeça, exigia que ela fosse ideal.

## **Valordo intelecto**

Contudo, não se interprete que o uso do intelecto seja sempre destituído de sabedoria, pois esta não é incompatível com ele. O brilho intelectual, que até certa medida já existe no plano inferior do ego, pode potencializar-se em níveis sublimes se estiver baseado no Coração, que é a instância central em que se equilibra a psique.

Nosso desvio foi focalizar como centro a periferia, que é a cabeça racional. A diferença entre o saber só intelectual da cabeça e o saber completo – inclusive intelectual – do Coração é que o primeiro advém de uma ambição controladora do ego, enquanto o segundo é expressão de poder e inspiração superiores orientados por sensibilidade amorosa, o que garante seu bom uso.

### **Morte do “capo”**

A CI é como uma revolução no organismo, com força suficiente para alcançar a sala do trono, onde o ego impostor reina no lugar do Eu. A ilustração nesse caso pode ser a de uma organização mafiosa com uma estrutura de poder hierarquizada desde os pequenos traficantes até o poderoso chefe. Alguns de seus integrantes podem ser presos ou mortos, mas o “capo” (o cabeça, literalmente) continua mandando e dificilmente será alcançado pela lei. Ademais, é tido pela sociedade como respeitável figura.

Comparativamente, isso significa que, nas circunstâncias em que se sente medo e nas fobias diversas, experimenta-se sofrimento por ameaças que não alcançam os níveis mais profundos da psique. Embora a ameacem – como a polícia poderia ameaçar a organização criminosa –, não se aproximam do núcleo de identidade e poder ocupado indevidamente pelo ego que, em nosso exemplo, é o “chefe”.

O que distingue a crise de pânico de outros medos e fobias é que, sem qualquer elemento objetivo de ameaça, uma força de renovação interna atinge “o cabeça” da organização fora-da-lei. Com sua própria morte em curso, ele entra em pânico, pois ela é mais que perda do corpo, é morte do próprio senso de identidade confundido com o pensamento controlador.

O que desarma todo esse pânico é a compreensão de que o que está morrendo é o ego pensador, que encampou todo o senso

de ser da pessoa. Por isso ela tem a impressão de estar morrendo junto. Mas não está: passados os poucos minutos da CI, ela sente mais que um grande alívio. Sente-se renovada, diferente, muito melhor que antes de tudo começar. Isso, claro, desde que tenha aberto passagem em seu corpo para a onda de crise. Se não o fez, o que é normal, ficará pior que antes.

A CI vem para desmanchar um encaroçamento de ego que impedia o fluxo saudável da vida. Mas as pessoas não estão culturalmente preparadas para compreender isso e se agarram desesperadamente ao ego-carôço para impedir sua dissolução. A repressão que usam para reprimir a CI torna-se uma regra em suas vidas. O controle se torna uma obsessão. O chefão continua no poder, só que muito mais precavido, armado até os dentes de psicofármacos para defender-se das forças da vida que precisam destituí-lo.

É assim que se transforma uma crise de pânico de poucos minutos em uma síndrome do pânico para o resto da vida. Assim se instala a SFI, que é a condenação à ansiedade, que é o negar-se ao nascimento e optar pela morte ainda durante a existência. Se a crise é a travessia entre a morte e o nascimento, entre a agonia do impostor e a liberdade do Eu, é nessa hora decisiva que as pessoas normais, sem sabê-lo, optam pelo passado, pelo próprio mal. Nesse caso, em vez de se cumprir o propósito do CI de trazer à luz a “Criança”, que é a nova vida, nasce a “criatura do pânico”, uma assombração do passado que, por não aceitar morrer, aproveita-se da crise para dominar a psique. Maiores informações sobre essa assombração no capítulo “Criaturas Psíquicas”.

---

# **Limiar de transição**

## **Suscetibilidade morte/nascimento**

Todo psicoterapeuta familiarizado com os caminhos de luz e de sombra do inconsciente sabe da enorme importância terapêutica do que lá se encontra. Muitos desses conteúdos são registros de momentos críticos da transformação morte/nascimento. Esse tipo de transição é uma delicada passagem por um intervalo fora do tempo, em que a dimensão espiritual da psique fica exposta, gravando, como que eternizando, o tipo de emoção envolvida naquela experiência.

Se, por exemplo, uma criança ao nascer é acolhida com amor, a qualidade daquele afeto incorpora-se em sua constituição emocional e vai funcionar, naquela existência toda, como uma predisposição à felicidade. Gravações boas a vida preserva, as ruins ficam latentes no inconsciente, até que encontrem uma oportunidade de serem refeitas.

Refazer essas passagens existenciais parece ser um dos motivos para o organismo produzir o que chamamos muito

inadequadamente de crise de pânico. Muitas dessas crises não são mais que o aflorar de experiências de sofrimento vividas no nascimento. É um renascimento, uma oportunidade de expurgar o sofrimento gravado, sentindo-o no corpo, e regravar a solução do presente em seu lugar.

## **Coração – Limiar da chama do presente**

Nesse limiar morte/nascimento – o chamemos de “limiar de transição” – é por onde se transita alternadamente entre o lado de dentro e o de fora, entre o espírito e o corpo. Ele está associado ao Coração, porque é o Coração que faz a integração entre as dimensões espiritual e corporal, interior e exterior, masculina e feminina, etc. A vida é um fluxo alternado entre essas duas dimensões, opostas e complementares, casadas pelo Coração. Nele serpenteia a chama da vida e flui a consciência presente.

## **Regravando padrões**

Porque a crise de pânico ocorre nesse limiar, ela terá alguma relação com os registros emocionais de sofrimento relativos a episódios de morte/nascimento incrustados no inconsciente. Se a crise é um processo de regeneração que segue o padrão morte/nascimento, então, qualquer outra situação nesse padrão que ainda permaneça mal resolvida pode se resolver aflorando nela.

Disso, dois exemplos da vida real, ambos de mulheres jovens com síndrome do pânico. No primeiro deles, relacionado com a fase morte, a moça relatou-me que passara a ter crises, nas quais a sensação de morte chegava por uma torturante falta de ar, logo após a morte de seu pai por enfisema pulmonar. A moça do segundo exemplo, relacionado ao nascimento, chegou para a terapia relatando uma temporada de crises que coincidiu com os primeiros anos de vida de sua filha, a qual teve grandes dificuldades para nascer e para sobreviver na primeira infância, havendo, neste caso,

uma notável semelhança entre os sofridos processos de nascimento e de luta da filha por sobreviver com o que sentia a mãe em suas crises de pânico.

Escolhi esses dois exemplos, não só porque cada um representa melhor uma das fases do binômio morte/nascimento, mas também para contar que o mergulho interior da CI é oportunidade de passar a limpo todas as pendências desse interior, inclusive aquelas presentes no círculo mais íntimo de relacionamentos.

De fato, com alguma frequência se me apresentam casos que mostram uma relação entre os sintomas das crises de uma pessoa com morte ou nascimento ocorrido em sua família. Isso sugere que fortes vínculos entre pessoas podem fazer comunicar processos psicológicos entre elas num plano inconsciente. É como se as pessoas da intimidade de alguém estivessem, psicologicamente, tanto fora quanto dentro desse alguém.

Essa interpretação se coaduna tanto com o conceito junguiano, segundo o qual compartilhamos um inconsciente coletivo, quanto com a moderna psicologia transpessoal. Nos dois exemplos temos experiências que sugerem transcendência do âmbito pessoal e compartilhamento de conteúdos psicológicos.

Entretanto, mais importante que as interpretações desses casos é a percepção de que havia um propósito autocurativo na eclosão das crises, porque quando o fluxo delas foi favorecido por minha assistência terapêutica elas puderam se esgotar, desaparecendo junto com seus sintomas.

Outro ângulo do mesmo fenômeno se observa quando a ocorrência de morte ou nascimento próximo influencia a eclosão de crises que são a emergência de pendências psicológicas que já estavam latentes e apenas aproveitaram o “gancho” da ocorrência semelhante para virem à tona em busca de solução. Também por aí se pode ver o caso daquela mãe do segundo exemplo: o tratamento acabou revelando que seu renascimento, trazido pelas CI, foi muito

parecido com o desafio de nascer para a sua filha. Tomar drogas para impedir as CI faria o mesmo sentido, neste caso, que qualquer intervenção para impedir o nascimento da filha.

Exemplos são úteis e também problemáticos, porque podem levar a generalizações indevidas, como se todos os casos devessem ser como este ou aquele exemplo. Além do pensamento controlador – que é fator causal e agravante comum em todos os casos – há uma variação enorme de outros fatores que não se esgotam numa coleção de exemplos. Essa variação compõe quadros muito diversos de síndrome do pânico, exigindo que cada caso seja respeitado como único. A síndrome do pânico de uma pessoa, embora possa ser semelhante, nunca é a mesma que a de qualquer outra. Mas a medicina trata como se fosse; trata a doença existente no manual de doenças mentais e desconsidera a pessoa existente na realidade.

Com essa ressalva, fico mais à vontade para continuar exemplificando, agora com os registros negativos que podem ocorrer em partos por cesariana: o nascituro está ali, diante do canal de seu nascimento como o desafio inaugural de uma nova vida. Lutando para nascer, ele instala como pedra fundamental em seu psiquismo o padrão de enfrentamento de desafios que lhe será útil por toda a vida para realizar suas conquistas. Sofrendo, sentindo uma mistura de medo e desejo pelo que está além daquela passagem, justo na hora em que ele deve mobilizar suas forças interiores para superar tudo e atravessar o canal, eis que uma mão vinda de fora o alcança, a do médico, e faz por ele todo o serviço. Diante da crise, em vez da pedra fundamental que dita: “eu enfrento e resolvo”, grava-se outra que diz: “alguém ou algo vai chegar para resolver por mim”. Gravou-se então um padrão psicológico de dependência no lugar do que deveria ser de autonomia.

Esse é apenas um dos casos que a CI pode resolver. Ela frequentemente é oportunidade de passar à limpo gravações perinatais neuróticas – não só por cesarianas, mas por todos os tipos de nascimento traumático – e também uma infinidade de outras

pendências psicológicas. Uma rápida onda de crise pode expurgar um padrão maligno em vigor desde que a pessoa nasceu. Não há nada que valha mais a pena. Mesmo sendo a crise “a pior coisa do mundo”, se o indivíduo recebê-la com paciência e confiança, vai vencê-la. Então, não haverá nenhum outro desafio neste mundo capaz de intimidá-lo. Entretanto, como é oportunidade, pode ser aproveitada ou não. Se não, se houver uma fuga do enfrentamento, como a maioria faz, não só não se grava um padrão de autoconfiança, como se reforça terrivelmente o de dependência.

Ainda para evitar generalizações indevidas, devo ressaltar o óbvio: que nem todo o que nasceu por cesariana tem pânico e nem todo o que tem síndrome do pânico nasceu de cesariana. Ademais, nem todo o que nasceu por cesariana torna-se psicologicamente dependente, assim como não está destinado à autonomia todo o que nasceu em parto normal. O que se grava, num ou noutro caso, é uma predisposição para dependência ou autoconfiança, predisposição que pode ser confirmada ou modificada, conforme o uso que se faça da liberdade de escolha que todos temos. Aquele que escolhe o caminho das drogas para controlar as crises de pânico torna-se um dependente, mesmo que não tivesse gravada previamente uma disposição sê-lo.

Outro poder das CI é a necessidade de compensar (e mudar) um modo de viver inadequado, o qual se funda nesses padrões ou resíduos psíquicos negativos gravados no inconsciente. Embora negativos, eles são constituintes básicos da personalidade, inclusive determinando alguns de seus traços (negativos) diferenciais. E esses mesmos padrões gravados também são os detonadores das crises e conferem as particularidades de cada uma delas. Quando a crise é bem recebida, eles se expurgam, regenerando a personalidade desde seus fundamentos.

A psique mobiliza nas CI uma intensificação na corrente de energia, o que faz romper um ou mais de seus pontos fracos, criando assim uma oportunidade de resolvê-los, suprimindo-lhes a fraqueza.

Isso tem o poder de mudar a pessoa, de libertá-la psicologicamente, pois elimina de seu íntimo velhos caroços emocionais, que são aqueles mesmos pontos fracos rompidos.

Na prática da psicoterapia experiencial, em que não esteja tolhido o psicoterapeuta por limitações conceituais, é frequente que surjam importantes vivências sugestivas de morte e/ou nascimento nitidamente associadas às crises de pânico, indicando que estas são o próprio emergir de tais registros. A recepção corajosa e compreensiva desses núcleos (ou criaturas) de sofrimento, como experiência sensório-emocional, é a estratégia mais eficaz de cura definitiva do pânico.

A CI é um episódio morte/nascimento que desfaz registros negativos através da experiência direta, corpórea, emocional deles. É o sofrimento que liberta do sofrimento, é a experiência do mal libertando a pessoa do mal. Algumas de suas virtudes são interiorização compensatória, desarme do controle patogênico, expurgo de registros neuróticos, transformação da personalidade, apuro da sensibilidade, prova de iniciação na vida adulta, etc. Todas essas mil utilidades, ou parte delas, podem estar de carona simultaneamente no mesmo episódio de morte/nascimento de uma CI. É como o computador quase travando que precisa ser reiniciado: você nem chega a ficar sabendo do monte de encaraçamentos que ele desmanchou na operação entre o desligar e o ligar novamente. Só percebe que, depois de religado, ele funciona muito melhor.

## **Crise Evolutiva**

Além do efeito terapêutico, a CI, por seu padrão morte/nascimento, traz sempre uma oportunidade evolutiva. Em todos os casos em que a pessoa a enfrenta como um desafio existencial, não como doença no cérebro, a consequência será um considerável crescimento pessoal. Se enfrentar, vencerá necessariamente o desafio, porque ele nunca vem maior que sua capacidade de

superação. Esse caráter evolutivo existe em todos os casos, mas o tenho visto mais evidente nas crianças e adolescentes que trato.

Nunca vou deixar de sentir prazer ao participar da libertação psicológica de uma pessoa, mas sinto-o mais forte quando trato um menor, porque é uma vida em seu início, que não pode murchar sem ao menos conhecer a experiência de desabrochar. Desperta-me construtiva revolta deparar-me com crianças psicologicamente confinadas pelos sintomas e pelos tratamentos químicos do pânico. A responsabilidade delas pela geração daquele sofrimento é pequena ou nenhuma. Em geral elas refletem desequilíbrios que estão em seu ambiente, em suas relações, no organismo familiar. O consolo é que casos assim são relativamente fáceis de tratar (quando a família colabora), porque a mente nova ainda não teve tempo de cristalizar o vício do controle e das racionalizações.

Sempre que ouço um relato, como, por exemplo, o de uma moça de vinte e cinco anos que tomava medicamentos desde os sete, penso no que seria de mim hoje sem aquelas aventuras inesquecíveis naqueles tempos adoráveis entre meus sete e vinte e cinco anos de idade. Quais dessas aventuras eu teria tido se estivesse meu cérebro sob intervenção química durante todo esse tempo? Como teria sido o amadurecimento de minha sexualidade sob o peso da impregnação dessas drogas? Eu não teria perdido dezoito anos quaisquer, teria perdido os melhores.

É inevitável que eu reflita assim diante desses casos, o que faz dobrar minha motivação quando recebo para tratamento, por outro exemplo, um menino de doze anos num grave quadro de síndrome do pânico, em que já não ia mais à escola e mal conseguia comer, apesar de estar tomando doses crescentes de psicotrópicos. Seu pai confiava na OP até um dia em que seu filho, apesar de fortemente medicado, teve uma crise ao seu lado e na frente do psiquiatra, com quem se consultava a cada duas semanas. A reação do médico naquela emergência foi, provavelmente, a única coisa que sabia fazer em tal situação: pegou a caneta, o receituário e

prescreveu o dobro da dose dos medicamentos. Nessa hora o pai percebeu que havia algo errado, não com aquele médico, mas com esse tipo de tratamento – e decidiu que era hora de procurar algo novo.

O menino demorou dois meses para ficar bem desde que foi trazido para minha clínica, o que é um tempo relativamente longo para um caso assim. A melhora só se completou, não por acaso, quando ele já não tomava droga nenhuma. Não fosse os pais terem seguido à risca a prescrição de outro médico para uma retirada gradativa dos medicamentos – nunca interfiro nesse tipo de relação –, teríamos o mesmo resultado em prazo bem mais curto.

Antes que me interpretem mal, devo ser especialmente franco neste ponto: é absurda, enorme, constrangedora a desproporção entre o tamanho do sofrimento da síndrome do pânico e a simplicidade de sua solução. Simples, não porque eu faça milagres, mas porque esse é o tratamento correto, em contraste com o tratamento errado que o menino vinha fazendo. Outros terapeutas trabalhando com a mesma orientação teriam resultados parecidos. Mesmo você, que busca uma solução para seu problema, não será milagre se tiver considerável melhora nos sintomas de sua síndrome do pânico só com esta leitura. Recebo muitos relatos disso. Se este é um mapa com a direção de saída do labirinto do pânico, ele está em suas mãos.

Mas a razão para contar esse caso é que ele exemplifica bem o propósito evolutivo das CI. Ficou evidente desde o início que o menino estava diante de sua prova de iniciação na vida adulta. Por mais medicado que tivesse sido, a única maneira de resolver seus cada vez mais graves sintomas era enfrentando as crises. Uma de minhas tarefas ao tratá-lo era traduzir-lhe o sentido daquele sofrimento, que era desafiá-lo ao crescimento pessoal. Ele confiou em minha tradução e enfrentou as crises, o que fez com que elas desaparecessem. Esse desaparecimento confirmou que se tratava de uma prova, não de uma doença.

Depois da primeira crise não havia como retornar: se aceitasse ter uma doença que os remédios controlam sem nunca curar, ele se eternizaria como um “pânicoso” dependente de drogas e dos pais; ou se tornaria um adulto autoconfiante, se enfrentasse o problema como um desafio existencial.

Esse modelo é de validade geral, porque a CI para um adulto também é uma prova de passagem para outra condição de maior responsabilidade e autoconsciência. A adolescência pode ser descrita com as mesmas palavras. Em qualquer idade que ocorram, as ondas de CI são como uma adolescência: uma fase de conflitos, sofrimentos, grandes transformações. Se a pessoa tiver boa orientação e buscar sua emancipação confiando em seus recursos interiores, sua vitória é certa: tornar-se-á psicológica e espiritualmente adulta. A outra opção é não crescer. Esta outra opção é também a derradeira opção, pois daí para frente você torna-se um dependente que escolhe menos a cada comprimido que toma. São os outros que escolhem em seu lugar, pois, lembre-se, você é um doente. Pode parecer tentadora a idéia de valer-se do diagnóstico oficial de doente para pedir ajuda e acomodar-se na dependência dos outros. Mas isso tem um preço alto, que é a liberdade. Você vai transferindo-a para outras mãos sem perceber. Quando percebe já é tarde, aliás, quanto mais tarde mais difícil é perceber, porque o medo vai crescendo como um câncer e tornando-se muito maior que o desejo de liberdade. Essa é a verdadeira doença.

### **Desequilíbrio**

Mas, retomemos a apresentação do Coração como o ponto de conexão e também o limiar de transição alternada da corrente da vida entre os dois pólos complementares. Esse limiar pode ficar mais ou menos obstruído quando passa a existir um predomínio no lado de fora dessa oscilação, que deixa por isso de ocorrer fácil e

naturalmente. Aí começa a se armar a CI, muito antes de ocorrer pela primeira vez. Esse desvio para o lado de fora vai fazendo a consciência pender para o ego vai fazendo a consciência buscar-se no que já conhece, o passado, recusando-se progressivamente à regeneração interior. Isso descreve o desequilíbrio que estamos acumulando desde quando a civilização começou a pender para o materialismo do ego exterior em detrimento do Eu interior. Junto com as condições antinaturais de vida originadas por esse desequilíbrio surge o medo, ou melhor, inicia-se um processo de hipertrofia do medo para muito além do limite sadio até onde ele cumpre sua finalidade protetora. A expressão criativa debilita-se, torna-se insegura, doentia. Começa a ficar emperrado o trânsito dentro/fora em que se renova a vida, e esta vai perdendo em graça e espontaneidade, além de passar a gerar resíduos psíquicos resultantes de uma “ignificação deficiente”, por assim dizer, no limiar de transição.

Esse ponto de transição morte/nascimento não se refere só ao parto ou ao óbito, ele também está em todos os outros ciclos de degeneração/regeneração que fundamentam a vida, de que são exemplos a perda e reencontro de si, através do outro, no ato sexual; a entrega e recuperação da consciência no fenômeno do sono; a expiração que dá lugar à inspiração, no ciclo respiratório, etc.

Esses são acessos interiores de regeneração, que serão melhor explicados num capítulo adiante. Mas já devo adiantar que essas funções ficam perturbadas numa civilização em que impera o racionalismo controlador, em geral, e nas pessoas com síndrome do pânico (SFI), em particular, pois se condicionaram a não confiar em nada que seus olhos não possam ver e que sua cabeça não possa entender; só confiam no controlável de fora e são apavorados pela incontrolável profundidade interior, onde se dissolve o ego. Se agarram a um lado e rejeitam o outro, por isso a alternância dentro fora perde seu equilíbrio e surgem os sintomas: torna-se normal o sexo insatisfatório, a insônia, a depressão, a solidão, etc.

Onde não há confiança no Eu, não se faz a necessária entrega do ego. Ele resiste em se manter sempre no controle. Vem daí a preferência da maioria por depender do mercado das drogas para colocar o sexo sob controle (em vez de entregar-se nele), o sono sob controle (em vez de soltar-se nele) e as crises sob controle (em vez de mudar-se nelas). O que se obtém com isso é o pseudo-sexo, o pseudo-sono, a pseudo-cura, usando controles químicos que mais ainda afastam o indivíduo de si mesmo, obrigando-o a doses cada vez maiores e fechando-o num círculo de difícil saída.

### **Isolamento incubadeira-UTI**

Ansioso, o ego controlador vai se acostumando a interferir autoritariamente em tudo o que se resolveria com muito mais precisão se tivesse respeitada sua espontaneidade criativa. Desastrosa para o sexo e para o sono, essa ansiedade também faz seus estragos na hora do parto e da morte – já que estamos falando do limiar morte/nascimento. A institucionalização da excessiva interferência médica na hora do parto chega a produzir um festival de violência: índices absurdos de cesarianas, a maioria com hora previamente agendada, para conforto e vantagem econômica do médico; episiotomias (corte para alargamento do períneo) lesivas e desnecessárias; excessivo isolamento da criança. No outro extremo, onde a existência termina, o padrão é o mesmo: o isolamento em caríssimas UTI priva do aconchego da intimidade familiar a alma que vive momento tão delicado.

Parece uma vitória esmagadora da ideologia macho-racionalista do controle médico sobre as íntimas necessidades afetivo-emocionais. Contudo, esse caráter da medicina é apenas um reflexo setorial do materialismo insensível do homem moderno. Se teimamos nesse modo de viver, só pode ser esse o nosso modo de nascer e de morrer. A violência desses controles antinaturais e desse isolamento no início e no fim da existência são coerentes com um modo de vida que reprime, maltrata, destrói a natureza fora e dentro de nós.

Claro que existe a medicina natural, como existem também os médicos que fazem com amor seu trabalho, compreendendo a delicadeza da alma por trás do corpo daqueles que tratam. Mas, como são exceções, a maioria normal acaba tendo o que merece e prefere: a medicina normal.

## **Fora de Ponto**

A passagem pelo limiar de transição é circunstância propícia para a formação daqueles resíduos a que me referi. Eles vão prendendo neuroticamente ao passado, por um lado, e lançando na ansiedade do futuro, por outro. Nada sobra para a experiência presente, que é o principal, pois ela se produz precisamente no centro da oscilação, no limiar criativo dentro/fora. Isso dificulta a existência em suas mais básicas funções e diminui seu ímpeto de renovação; surge a carência de segurança e do ânimo essenciais, que vêm da Fonte interna, cujo acesso está obstruído; o ponto de fusão (Coração), onde incandesce a chama da vida, fica desregulado, comparável a um motor “fora de ponto”, em que a centelha de detonação do combustível se dá fora do momento preciso – adiantada ou atrasada –, prejudicando seu desempenho e ao mesmo tempo aumentando seu consumo e poluição.

A crise de interiorização (ex-pânico) dá-se nesse limiar (dentro/fora, morte/nascimento) e é uma tentativa do organismo de reequilibrar a oscilação que aí ocorre. Pode também ser compreendida como um deslocamento do residual psíquico que se vai formando sobre esse ponto crucial, resultante daquela “ignificação deficiente”.

Havendo harmonia na vibração alternada dentro/fora, não se forma resíduo algum. Não havendo, vai se encarçando uma demanda reprimida pelo termo *dentro* (Eu/confiança), uma vez que só há admissão para o termo *fora* (ego/controlado). Esse é o quadro que já conhecemos: excesso de controle orientado para

fora vai acumulando uma pressão para o descontrole da CI. Atingido o ponto de saturação, dá-se a crise: a pessoa é subitamente tragada para dentro, para a dimensão oposta à existencial, em que em tudo se parece com morrer. A resposta de pavor e controle com que o indivíduo se opõe a tende a gravar-se na suscetibilidade do limiar de transição, dando origem à ansiedade antecipatória e aos comportamentos de esquiva, que decorrem de uma enorme inflação da atitude controladora que já existia antes.

O acúmulo de pressão para o descontrole é lento só até a primeira crise. A reincidência acontece em prazo muito mais curto. Lógico, o controle, que é a causa da primeira crise, nela fica potencializado. Com a causa inflamada, a consequência volta a galope da segunda em diante. Contudo, se a atitude fosse de entrega confiante à onda benigna, ficaria impresso outro registro na suscetibilidade da transição morte/nascimento: o de profunda autoconfiança. Passada a CI, resta à pessoa o céu ou o inferno. Não há meio termo: depois dela você estará muito melhor ou muito pior que antes, o que só depende de sua escolha entre rejeitá-la ou aceitá-la, respectivamente. O principal objetivo deste escrito é persuadir as pessoas da segurança e eficácia terapêutica da total inversão da reação à normal à CI: de pânico e rejeição para confiança e gratidão.

### **Cicatrização**

Existe uma correspondência entre a dificuldade enfrentada na CI e a dificuldade de aceitação da morte, que varia em cada indivíduo, família ou cultura. Essa passagem transformadora será mais difícil, e potencialmente traumática, quanto maior seja a ênfase no ego, que é o que resiste à renovação. Tanto que nas culturas ligadas à natureza, por exemplo, que vivem focalizadas no momento presente, e chegam a encontrar motivo de comemoração na morte, é impossível que se encontre um caso de síndrome do pânico. Se não houvesse resistência à dimensão interior, própria de nossa mente

civilizada, não haveria qualquer necessidade de crise de interiorização.

Mesmo imaginando a melhor das hipóteses, na qual a CI seja bem recebida, depois que passa ela deixa a pessoa numa espécie de ressaca pela morte que acabou de experimentar. Os registros dessa morte foram intensos e precisam de algum tempo para se desmanchar. Essa impressão traumática moldada na substância emocional precisa de algum tempo para se dissipar. Cicatrização emocional é uma expressão que descreve bem a natureza desse processo no plano emocional.

Isso se aplica também à fase de recuperação logo após o parto, o que também está ocorrendo no íntimo de quem passa pela CI. A contrapartida da morte é o nascimento, ocorrido a partir do auge do sofrimento. São duas versões complementares de um mesmo episódio vivamente marcado na psique. Por conseguinte, *quem passa pelo pânico é alguém que acabou de morrer e de nascer em uma só sequência e vive, por isso, um momento de extrema delicadeza e suscetibilidade*; é uma pessoa que está vivendo uma percepção muito mais delicada, como se fosse a exposição de uma pele novíssima. Como uma criança recém nascida, ultra-sensível, impressionável, suscetível a todo tipo de influências do ambiente, deve ser tratada com a delicadeza condizente.

Se for bem compreendido o processo, o período necessário para a recuperação é aquele em que se dá a cicatrização do luto pelo que faleceu e o amadurecimento da Criança que em seu lugar surgiu. A propósito, daqui para diante também vou me referir à nova consciência que deve vir à luz nas CI como a Criança, com maiúscula.

## **Depressão1**

Embora não seja o único, um dos aspectos da depressão presente na síndrome do pânico é o luto pelo que já morreu, a

nostalgia, o vazio que se experimenta pela perda de partes importantes do sistema de valores que dava motivo para viver e definia os objetivos maiores na vida. É inevitável que morram nas CI aspectos importantes da personalidade pela qual a pessoa se identificava: muitas das coisas que ela gostava e valorizava perdem o sentido, motivos de realização ficam esvaziados e tantas outras mudanças fazem a vida parecer estranha nessa fase pós-traumática. Essa perda, claro, não é total, pois o que for aproveitável se recupera após a “cicatrização” – para depois ser experimentado como novo por uma sensibilidade mais apurada. Só o que não prestava é que não volta mais.

Se havia familiaridade com o que morreu, o novo, por outro lado parece estranho: é uma Criança recém-nascida estranhando o novo mundo a que chegou. É necessário algum tempo até que esteja madura e familiarizada com sua nova existência. Só então poderá sentir o extraordinário ganho de lucidez e liberdade que Ela veio trazer.

São tristes as consequências para quem teima em se manter sob *controle* para que tudo seja artificialmente como antes. Como era, não voltará mais a ser. Poderá ser muito melhor, mas diferente, com a existência assentada em novas bases. Lutar pela manutenção dos padrões antigos é insuflar um passado fantasma. Lutar para restituí-lo agrava o quadro depressivo. Se não tem a boa morte, fica o fantasma do ego “encostado”. A pessoa não vive direito porque ele, que não morreu direito, vive no lugar dela. Não é assim mesmo o estado daqueles que há anos tomam drogas na esperança inútil de voltar a ser o que eram? Entregar o passado e identificar-se com a Criança que nasceu é o melhor a fazer.

Em suma, o que explica melhor esse aspecto da depressão é a atitude de controle e resistência que dificulta, retarda ou mesmo impede a boa resolução da crise. Mesmo reconhecendo que a pessoa normal está culturalmente mal preparada para identificar em si o despertar dessa nova sensibilidade, essa identificação é indispensável. A fase morte é por demais sofrida para que se fique

apenas no vazio do que já não é e não pode mais ser como antes. Sábio é focar o nascimento e perceber com o tempo as incontáveis vantagens da nova consciência que nasceu da crise.

O sistema de valores pessoais, depois de reformado pelas CI, passa a prestigiar muito menos a competição, o poder externo e as aparências superficiais. E muito mais passa a valorizar a paz interior, a saúde, o sentido e a integridade espiritual. Esse é o propósito revolucionário e saudável das crises. Elas vêm substituir não apenas um modo de vida inadequado diante das necessidades espirituais, mas também vêm demolir para reconstruir o senso de identidade pessoal que se apegava a tais inadequações como se elas fossem boas. É a revolução que vem não apenas mudar hábitos e valores, mas fazer uma profunda reforma na personalidade.

Infelizmente, por desconhecerem essa perspectiva, quase todos que passam por isso ainda resistem ao cumprimento desse propósito regenerador. É desastroso quando isso acontece. Para tanta gente que o destino coloca diante dessa oportunidade a intervenção das drogas no cérebro surge como um desvio escapista. Para nós, esse escapismo chama-se agora síndrome de fuga da interiorização – SFI. Ela corresponde à situação do nascituro, diante do desafio de seu nascimento, sentindo a decomposição das condições – antes tão boas – daquele útero que não mais o comporta, e, em vez de enfrentar a realidade de uma nova vida, resolve permanecer onde está. A força compressiva que o organismo da mãe exerce sobre ele não pretende destruí-lo, porém impulsioná-lo para que venha à luz. A CI pretende a mesma coisa: trazer à luz uma pessoa melhor.

A deterioração do ambiente uterino antes do nascimento é uma experiência sofrida, depressiva, que é a agonia de morte de um pequeno ser aquático que viveu seu ciclo existencial de nove meses. Essa agonia se compara ao estado crônico de ansiedade e de depressão da síndrome do pânico, em que a pessoa teima em rejeitar o nascimento em si da nova consciência que a CI quer

trazer. Rejeitá-la, insistindo em ser normal como antes, é comparável a um nascituro encruado no útero depois da hora de nascer. Para quem está se asfixiando num útero deteriorado não resolve tomar anestesia para não nascer. Entende agora porque os remédios não curam e o aumento das doses só faz aumentar o sofrimento? A única cura para essa “doença” é nascer. Entende agora porque o meu tratamento para a síndrome do pânico dura apenas uma única e longa sessão (se o nascituro não estiver drogado)? Pois é, nunca se verá escrito “Maternidade” na fachada da minha clínica, mas, como psicólogo, sou é um bom parteiro.

### **Despersonalização/Desrealização**

É esse o ângulo pelo qual o enigmático sintoma da CI descrito como desrealização ou despersonalização revela-se significativo e coerente. Trata-se de uma revolução no senso de identidade, que se desloca do ego exterior para o Eu interior, o que é sentido como uma mudança de perspectiva – que passa de periférica e superficial para central e profunda – revolucionando assim toda a percepção da personalidade (despersonalização). A identidade construída nas bases precárias do ego interpreta o seu desmantelar-se como o fim do mundo, o que não deixa de ser real, de seu velho ponto de vista. Só lhe falta a compreensão de que não se trata de uma extinção, mas de uma reforma para acesso a um mundo melhor.

Todo o sofrimento da fase morte (primeira parte da CI) está relacionado com a demolição do ego controlador constituído no passado. Porque o senso de realidade está mudando, o real já não pode mais ser percebido como antes, o que traz a impressão de perda da realidade. Mas isso é apenas o fim da antiga noção de realidade, que dá lugar a algo inédito, surpreendente – e atemorizante, se não for corretamente compreendido.

Essa é a oportunidade de comprovar que está no Coração o acesso ao real. Pensamentos, sentimentos, conceitos e tudo o mais

que seja de posse transitória podemos dizer que *temos*. Já o que encontramos na experiência do Coração é o que seguramente *somos*. Nele encontramos o senso de identidade e o senso de realidade não sendo duas coisas diferentes: são ao mesmo tempo a identidade real e a realidade presente. Essa integração identidade/realidade é a mesma integração dentro/fora ou eu/mundo. Ela se traduz em paz, saúde e felicidade e é feita pelo amor, pela consciência amorosa do Coração. Ele é o centro onde tudo se perdoa, se cura, se integra, se une. Com tudo isso estou só afirmo o óbvio: que o amor une e que o Coração é o centro do amor. Ele dá sentido e integra as produções intelecto-rationais e instintivo-emocionais da cabeça e do corpo, que são periféricas, transitórias, superficiais. Nós nos desviamos da realidade quando – cegados para o que somos – nos identificamos com o que pensamos e temos. Podemos pensar e ter o que for, mas não podemos restringir a isso o nosso senso de identidade/realidade.

Pensamentos nós temos, não somos. Restringir a consciência aos limites dos pensamentos é uma ilusão perniciosa – e normal. Desse modo, a consciência, que é de muito maior amplitude, fica confinada ao autoconceito do *ego* controlador instalado na cabeça pensante. O descontrole que caracteriza a CI é o mesmo que a perda da noção de identidade associada aos pensamentos, tanto que a perda de controle alcança também o processo de pensamento, o que faz particularmente apavorante a crise para aquela pessoa comum, que só sabe de si pelo pensar. Perder o pensamento é sobretudo o que apavora essas pessoas. Meu desafio aqui é convencê-las de que isso não significa a perda de si mesmas, porém precisamente o oposto: é a libertação do enclausuramento na cabeça. Todavia, devo reconhecer e respeitar a dificuldade que tem para compreender isso um indivíduo normal, sem familiaridade com os níveis transpessoais da consciência. Aliás, a experiência da CI é uma excelente oportunidade para que ele passe a ter essa familiaridade – o que é um motivo mais para considerá-la uma benção.

O que é chamado de desrealização seria mais apropriadamente descrito por “desilusão”, porque se trata de deslocamento do foco na superfície ilusória do mundo – à qual estamos tão condicionados a ponto de confundi-la com a realidade – para a dimensão interior, espantosa, porém real. Na mesma linha, despersonalização seria o sofrimento de estar perdendo a máscara (*persona*) do ego-cabeça na imensidão do Eu-Coração.

Isso é o que também se descreve como a impressão de estar enlouquecendo durante a CI. Neste ponto devo destacar: essa “loucura” é benigna e cumpre a função de romper a patogênica (geradora de doenças) normalidade em que você vinha mentalmente confinado. Confie nessa loucura, quando ela passar – o que é uma certeza – você saberá que veio para libertá-lo. Ela não é loucura em sentido patológico, ao contrário de trazer alienação, ela traz integração, equilíbrio, lucidez. Portanto, ao perceber que seus conceitos e pensamentos já não mais se coadunam com a realidade, abra mão deles para ficar com ela.

## **Enfrentando o medo com o Coração**

Na prática, sugiro uma subversão no vício da SFI: inverta-se a resposta de fuga diante do medo. Programe-se para capturá-lo e consumi-lo assim que chegue, como se ele fosse uma presa dotada de um tesouro de energia que era seu mesmo e precisa ser recuperado. A qualquer sinal de crise, ao contrário de tentar evitá-la ou controlá-la (controlar-se), vá a seu encontro e se entregue ao seu fluxo até o fim. No próximo capítulo será mais bem explicado porque capturar uma crise e consumi-la (senti-la) toda, no corpo, é como recuperar uma potência que tinha sido roubada.

O centro psíquico onde se vai obter segurança para esse confronto é o Coração. Transfira o foco da cabeça que pensa para o peito que sente. Sentindo essa parte do corpo, apure a sensibilidade para perceber-lhe o campo de consciência. O segredo é identificar-se com aquele que pulsa em seu peito, e manter nele (que é o real

ocorrer) a atenção firmemente concentrada. Na segurança que encontra aí, dê-se permissão para tudo sentir, para que tudo possa acontecer em volta, no corpo e na mente – até mesmo a perda dos próprios pensamentos. Perdê-los, aliás, é a melhor coisa que pode acontecer nessa hora.

Mantendo-se centralizado nele o tempo todo, como sendo Ele o ponto de fusão em que você se identifica com a eternidade, sereno e indestrutível como ela, o surto vem, mas a perturbação fica só em volta. É como permanecer no olho do furacão, onde, como se sabe, não sopra vento. Por mais revolucionário que esteja o processo em torno, você está num centro de paz e segurança. As sensações, os sentimentos e principalmente os pensamentos negativos que surgirem estão lá na periferia rodando no caos do furacão. Você permanece imperturbável no centro, no olho, no fundo do Coração.

A cabeça ansiosa pensa neste ponto que isto é impraticável, dada a intensidade do medo, acompanhado dos sintomas físicos igualmente intensos. Mas é próprio da cabeça racionalizar o problema dessa forma. Essa é a programação que a mantém presa a esse círculo vicioso. A solução é sair da cabeça, deslocando o foco dela para o Coração, que, como sede do Eu, tem o poder de revogar seu julgamento de que a crise é maior que sua capacidade de enfrentá-la. A maior dificuldade não é fazer essa transferência do foco, é mantê-lo firme no peito durante a CI, resistindo às racionalizações negativas do *ego*, que o tentará como se fosse um demônio pensando dentro de sua cabeça, argumentando para desmoralizar sua decisão de enfrentá-lo.

O que multiplica os aspectos negativos da crise é entrar num jogo viciado entre extremidades, em que o sofrimento do corpo perturba a cabeça, que, perturbada, amplifica o sofrimento do corpo, que, tendo amplificado seu sofrimento, perturba ainda mais a cabeça e assim por diante. O desafio é trazer o processamento da CI para o fundo do Coração, colaborando deliberadamente para o seu desígnio de interiorização.

O Coração une os opostos fundindo em amor, refazendo a integridade saudável. E o que nasce no clímax da crise é a experiência de profundidade do Eu, justo o que faltava para quem só conhecia a realidade pelo seu aspecto menos fidedigno, que é a forma externa. Essa abertura para a profundidade interior vem trazer o que falta para a constituição de um senso de realidade/ identidade seguro, com base no equilíbrio de quem se conhece inteiro, por dentro e por fora.

Levar essa tremenda crise para a cabeça com intenção de controle, com faz a maioria, é o que transforma em doença o que veio para ser cura. Isso é comparável com um toureiro maluco decidido a ficar parado onde está e segurar pelos chifres um touro de uma tonelada que vem a galope em sua direção. Vai ser chifrado e arrastado. Não queira controlar com a cabeça a onda de energia de uma CI, que vem com a força de uma tsunami justamente para acabar com a arrogância desse tipo de controle. Use o Coração, onde está o bravo toureiro que não foge do confronto e sabe usar sua capa vermelha para receber touro da crise, para, afinal, colocá-lo um arreio e beneficiar-se sua imensa força de trabalho.

A capa vermelha representa o corpo, o que significa que ele é o canal adequado para receber e dar passagem para a tremenda onda de energia (psíquica, emocional, espiritual, sensorial, etc) da CI. O foco da atenção no peito produz o efeito imediato de abrir essa passagem pelo corpo, o qual, sentindo as sensações e sentimentos da onda, descarrega-a inteira, cumprindo a função de um fio terra que evita um incêndio quando dissolve no solo uma sobrecarga elétrica através de uma barra de metal enfiada nele.

Se a sobrecarga dessa onda for direcionada para a cabeça (querer controlar o touro agarrando-o pelo chifre), em vez de descarrego se terá um curto-circuito, causando nela um incontrolável incêndio de pensamentos negativos, que vão multiplicar inutilmente o sofrimento da crise. Esse é o círculo vicioso ao qual me referi há pouco, em que as interpretações mentais negativas insuflam os

sintomas, que insuflam as interpretações, que insuflam os sintomas, etc. Esse é o verdadeiro problema, o “efeito espuma” que resulta na síndrome do pânico. Esta não começa na CI, mas nas interpretações negativas dela.

Imagine um copo de duzentos ml cheio até a boca de cerveja. Comparando, esse é o tamanho da crise, suportável e curta, nem mais nem menos. Descarregada no corpo, ela traz algum sofrimento, que dura pouco e faz bem. A doença começa quando a cabeça chacoalha essa cerveja com seus pensamentos negativos a respeito daquelas sensações. Tanta espuma pode sair daquele copo que talvez não caiba num balde. Desse modo, sem esgotar-se pelo corpo, a energia da crise fica toda congestionada na cabeça, e aí só faz mal. Essa é a síndrome do pânico, que pode durar a vida inteira.

Voltando à imagem do touro, usar drogas repressivas seria amarrá-lo pelas patas e pescoço e assim deixá-lo caído no chão, imóvel, desesperado, sufocando. O caso é que nessa história você não é só o toureiro, é também o touro; são dimensões que compõe a unidade de sua psique, à qual não pode faltar parte alguma. A CI vem de dentro e não de fora; ela é você, é sua própria potência de vida querendo se libertar através do estabelecimento de um novo equilíbrio dentro/fora. Com ela amarrada, também ficam amarrados sua vida, sua espontaneidade, seu desejo. Esse é o proverbial efeito das drogas no sistema nervoso central: atira-se na crise, mas quem primeiro tomba é a sexualidade.

## **Padrão Morte/Nascimento da CI**

Vida é contínua transformação. Do micro ao macrocosmo não há nada que escape da renovação que a mantém, o que inclui momentos críticos, em que se alcança o final de um ciclo, coincidente com o início de outro. São episódios revolucionários que nos desafiam a grandes mudanças. Qualquer existência, desde seu início até seu final, é pontuada por crises de transformação que

apresentam o padrão morte/nascimento: a primeira menstruação, o casamento, o nascimento de uma criança, uma cirurgia, a perda de um familiar, a aposentadoria, etc. A prontidão interior para a mudança sempre coincide com algum acontecimento que vira uma página, deixando para trás uma etapa superada e inaugurando outra nova. A CI se inclui perfeitamente nessa lista de exemplos. É o episódio que chega para transformar, romper o estabelecido e inaugurar uma nova fase que tem tudo para ser melhor que a anterior.

Entretanto, a pessoa em quem predomina o senso de identidade baseado na casca-ego tende a apegar-se a situações, hábitos, valores, preconceitos que resistem à mudança. Resistir é entrar em atrito com a própria vida, o que vai gerar alguma forma de sofrimento inútil. Sofrimento útil é o que tem a medida necessária para efetivar uma mudança. O sofrimento da resistência egoísta é inútil, pois só existe por conta da teimosia em não mudar.

A CI é um caminho natural e seguro que o organismo encontra para restabelecer seu equilíbrio – a exemplo de uma sequência de febres altas vencendo uma infecção – que implica a experiência de um número limitado de ondas de sofrimento intensas e passageiras. Cada uma delas, entre início e conclusão, terá sempre *duas fases: a de entrada, como morte; e a de saída, como nascimento.*

Mesmo nascimento e morte, considerados isoladamente, têm essas duas fases: durante o parto, por exemplo, a fase nascimento só inicia após a passagem pelo respectivo canal. Tudo o que está antes dele é morte, deterioração das condições uterinas (antes paradisíacas), que se tornam opressivas, insuportáveis.

Nessa ambivalência morte/nascimento estão as possibilidades de complicação ou de solução da crise: complicação, porque, sendo *negativa e resistente* a atitude de quem sofre o ataque, ele se encaroça em seu tenebroso e sofrido aspecto morte; e solução, porque, pela inversão da atitude em *positiva e receptiva*, a crise se resolve pelo seu aspecto libertador, de nascimento.

O ego experimenta a crise como morte; o Eu, como nascimento. Se no autoconceito predomina o ego, a experiência predominante será de morte. Se nele predomina o Eu, a experiência predominante será de renascimento. A crise bem recebida/resolvida tem o efeito de levar a esse predomínio do Eu.

A solução é programar-se para uma atitude paciente, confiante, amorosa, em que aceite a morte psicológica da fase inicial, tolerando seus sintomas físicos com três certezas: *não matam, passam e são benignos*. Além disso, oriente-se para o nascimento, que deve ocorrer a partir da culminação da crise. É sua nova vida que vem à luz, com toda a fragilidade e primor. Ao sentir a chegada da crise, prepare-se mentalmente assim: “ok! mais um parto dos que ainda preciso para trazer à luz meu Espírito”. Não há de que fugir, trata-se de um desafio heróico, de uma preciosa oportunidade.

Uma criança, no momento de seu nascimento, não tem como fugir a ele ou voltar atrás, e qualquer resistência sua só pode lhe multiplicar o sofrimento. A CI põe a pessoa na mesma situação, em que não é mais possível continuar a ser como estava acostumada. Faz-se necessário aceitar o novo, que é muito melhor, apesar do julgamento em contrário. A alternativa de não aceitar traz como consequência o “inferno” da morte incompleta. A morte completa sempre faz a vida renascer, mas a incompleta, a não aceita, traz o sofrimento infernal da ansiedade eternizada, da vida impedida, sufocada, drogada, reprimida.

Uma criatura ao nascer não tem outra opção senão a vida, se for em frente, ou a morte, se ficar onde está. Pois a medicina psiquiátrica, com seus psicofármacos, inventou uma absurda terceira opção: a repressão química para o sofrimento de permanecer entalado na recusa do próprio nascimento. Medicalizado o desafio existencial, medicado o impulso de vida como se fosse doença, a Criança, em vez de despertar, agoniza, impedida de nascer. Por isso que, se a pessoa pára de tomar

antidepressivo ou o ansiolítico, a crise volta, como as contrações de um parto retornando para uma nova tentativa de completar-se. Pior seria se não voltasse.

## **Clímax/Nascimento**

A CI é um ciclo de duas fases: entrada e saída, o que corresponde à morte e ao nascimento, respectivamente. Por isso a primeira parte é sempre sofrida, pois traz a experiência da morte. É importante compreender que esse sofrimento tende a aumentar até que se atinja a culminância da crise, onde se encerra a primeira fase. É então que vem o alívio, quando o que era morte se completa e começa a fase nascimento. Em vinte anos de clínica nunca vi uma inversão nessa sequência. Isso quer dizer que, se você abraçar a CI e for em frente, vai chegar em sua solução, que é um grande alívio. Também nunca vi exceção para isso.

A teimosia em recusar a crise não impede que ela chegue, porque, se a pessoa não estiver drogada, ela chega mesmo. Impede, isto sim, que ela passe. Se a crise veio para passar, lutando contra ela, a pessoa só consegue fazer com que não passe. Tentando controlá-la, a pessoa está, sem o saber, atracada com ela, prendendo-a a si. Quando alguém me diz, por exemplo, “...dois dias depois da crise eu ainda estava mal”, respondo: “pois era para ter durado oito minutos e passado, dois dias depois você ainda estava engalfinhada com ela”.

Essa resistência, no ponto em que ocorre, faz a crise entalar, o que sempre acontece na fase de entrada/morte. Ninguém vai querer parar a crise após o clímax, porque o alívio e o bem estar só aumentam nessa etapa. Todos querem fazê-la parar justo na fase morte, em que tudo piora a cada instante. Só que essa parada na fase morte não é o alívio da fase saída/nascimento, mas a fixação no sofrimento da fase morte, que fica encruado, entalado. Para que o sofrimento se torne em alívio é preciso passar pelo clímax, o que as pessoas lutam desgraçadamente para impedir.

Entre a fase entrada e a de saída, recomendo que se procure identificar na crise esse clímax, um ponto de culminância, de mutação, no qual a fase em que predomina morte se inverte em nascimento. Se a pessoa conseguir deslocar-se de uma atitude controladora, de negação e fuga (processada na cabeça), para uma atitude de entrega e aceitação (processada no Coração) será capaz de perceber nitidamente a diferença entre essas duas fases e, principalmente, o caráter apogístico e transcendente do ponto onde ocorre essa mutação. Nele se sintetiza todo o propósito renovador da crise; algo de profundamente espiritual e significativo fica instaurado nesse ponto. Coincide nele a consumação da morte e a ocorrência do nascimento. No instante dessa ocorrência, o Eu é acessado no mais profundo do inconsciente. Na culminância desse instante, algo d'Ele vem à superfície: é uma Criança, que é a própria presença viva do Eu, chegando do fundo do oceano cósmico e apresentando-se na praia da consciência individual. Amadurecendo com o tempo, essa é a Divindade que vai preencher de lúcida autoconsciência o mundo interior, até então temido como um medonho vazio.

## **Herodes = ego**

É bom saber que a eclosão dessa nova consciência é uma ameaça muito real aos valores, hábitos e concepções fixados desde o passado, que são como criaturas atuando dentro da pessoa. A Criança, que é a nova consciência, vem fazer uma revolução nessas velhas estruturas. Parte delas deve morrer, por isso é compreensível a reação dessas forças do passado, com medo, depressão, desespero, fúria. O problema é quando a pessoa teima em manter sua identidade aderida a essas camadas ilusórias do ego, pois seu sofrimento será desesperador ao sentir sua própria destruição junto com a desse passado em que se agarra.

A passagem em que Herodes manda matar as crianças de seu reino nos dá uma boa metáfora para a SFI: sabendo que uma

criança nascida em seu reino é tida como o legítimo rei, do alto de sua vertiginosa insegurança, ordena que sejam mortas todas as crianças nascidas naquela época. A exemplo dessa ordem de Herodes, o ego, envolvido pela crise de pânico, vendo-se ameaçado pela eclosão dessa nova consciência em seu reinado, dentro de seus domínios, reage intempestivamente, reprimindo tudo aquilo que ela representa. Tudo o que seja novo, espontâneo, criativo, recebe dele sua sentença de morte, numa atitude de maníaco controle, para se proteger. Se tivéssemos que dar nomes próprios a essas crianças que o ego em pânico manda assassinar, eles seriam Espontaneidade, Ousadia, Coragem, Criatividade e outros.

Aqui fica claro que o medo quem sente é a identidade falsa do ego – representada pelo poder mundano de Herodes. O verdadeiro rei é o Eu, concebido na Criança recém-nascida. Ele é a verdadeira identidade, aquela que está sofrendo, que está sendo morta nas crianças, que são os potenciais criativos, os desejos e necessidades de expressão de vida que vêm de dentro. É para esse Eu que tem que ser deslocado o autoconceito. Disso depende a cura do pânico (SFI), que não será o retorno ao estado anterior, mas deve ser o natural descortinar de uma vida nova, infinitamente mais intensa.

## **Depressão 2**

Uma importante condição dessa consciência nova é que ela só é compatível com um Coração aberto – não com uma cabeça dura (intelectualizada ou não). A cabeça controladora não consegue suportar essa amplitude porque não consegue exercer controle sobre ela (como controlar a experiência de eternidade, por exemplo?). Então, a ansiedade toma conta e pode haver uma oscilação entre depressão e destruição. A reação destrutiva é uma espécie de crise de controle obsessivo, do tipo que manda matar suas próprias “crianças”.

A CI apresenta esse novo ponto de vista, assustador para a cabeça pensante, que só o amor-consciência do Coração é capaz de compreender e assimilar como conquista evolutiva. A chegada da Criança traz uma profundidade amorosa à consciência que ameaça as estruturas obsoletas do pequeno mundo do ego (reino de Herodes) projetando luz no mal incrustado nesse mundo. Para Herodes-ego essa é uma perspectiva insuportável, pois o torna consciente do mal de sua conta, da angústia inerente a sua forma de viver. Só o que lhe poupava desse sofrimento depressivo era a sua falta de sensibilidade espiritual, o que funcionava como uma anestesia para suas feridas latentes autoproduzidas.

Esse efeito suspensivo sobre a insensibilidade espiritual também pode trazer imensas ondas de sofrimento compartilhado em uma dimensão transpessoal, no inconsciente coletivo. Isso rompe os limites normais do ego e faz parte do trabalho da CI para ampliar a consciência. É como se a vida dissesse nessa hora: “se quer ser o dono do mundo, deixe de lado os poderes da cabeça e comece por sentir no corpo as dores do mundo”. Faz sentido, porque Jesus fez isso e tornou-se o “dono” das almas de bilhões. É o Coração revelando que os sofrimentos do mundo não estão do lado de fora, como nos fazia crer a ilusão do ego separado. Mas esse Coração que revela o mal em nós é o mesmo que nos protege desse mesmo mal, ao suprir-nos do amor necessário para resolvê-lo. Esse ângulo do problema é importantíssimo para compreender alguns quadros da síndrome do pânico.

Quando Herodes-ego é pego de surpresa por um evento que desfaz essa incapacidade de sentir, por não compreender seu caráter benigno, responde com a tentativa desesperada de controlar para refazer o que está sendo desfeito; tentando manter-se circunscrito aos estreitos limites do conhecido, tanto dentro – bloqueando novas experiências de interiorização (síndrome de fuga da interiorização) e ampliação de consciência – quanto fora, emparedando-se em casa. É então que decreta o assassinato de

tudo o que seja novo e criativo no reino de sua personalidade.

Quem conheça a história de Herodes e o condene pelo que fez deve compreender que ele teve foi uma crise de pânico em defesa de seu reinado, por medo de perder seu poder (controle). Ele queria que tudo continuasse “normal”. De nada valeria para ele a advertência de que o nascimento que o ameaçava era o do Cristo. Passados dois milênios, já é hora de o indivíduo que tenha uma CI saber que o pânico que nela sente e sua ansiedade no quadro da SFI têm o mesmo propósito: servem para defender o reinado de seu ego controlador. Compreender isso é como ter nas mãos a chave para descartar o pânico da crise e deter a progressiva alienação da síndrome de fuga à interiorização.

E por que Herodes não usou de seu poder, não para tentar matar, mas para localizar a Criança com o propósito de honrá-la? Ora, sua personalidade, em total identificação com o poder (controle) mundano, sabia que se tivesse que honrá-la e segui-la em sua verdade espontânea nada poderia restar de seu poderio. Não é possível servir a dois senhores ao mesmo tempo, e uma escolha deve ser feita: servir ao Eu, senhor da vida, ou ao ego, controlador das coisas.

O nascimento daquela Criança era libertar os homens dessa fixação de controle/poder egoísta para uma vida mais simples e verdadeira. Toda a vez que uma pessoa chega à culminância de uma crise de interiorização é o mesmo nascimento que se está propondo em sua existência, e com propósito idêntico: trazer a psique para o seu verdadeiro centro, libertando-a de valores e conceitos do passado – inclusive sobre sua própria identidade –, dando-lhe a reconhecer a própria Fonte Interior, para que confie em si mesma e não nas exterioridades ilusórias.

Para a mente normal isso é uma grande ameaça, pois o ego racional é o seu senhor, sentado no trono da cabeça. É ele quem reage em pânico no momento da crise e continua sua resistência, movido pela ansiedade de fugir da interiorização, tomando qualquer

droga indicada para isso, importando menos os seus efeitos colaterais devastadores. O resultado disso é a inversão completa do propósito de libertação que a Criança traz: a pessoa fica ainda muito mais aprisionada que antes.

Está o ego coberto de razão ao suspeitar da ameaça que lhe representa aquela Criança: é só uma questão de tempo para que ele seja deposto por ela. De seu ponto de vista, tem todas as razões para matá-la.

Neste ponto, a questão é para você, que pode escolher: de quem você toma a defesa, do ego ou da Criança? Se sua identificação for com Ela, a porta (canal de nascimento) é estreita, mas você passa e se liberta. Mas se for com ele, você vai matá-la. Naquele tempo, a Divindade acabou mesmo sendo morta, na cruz.. Ela ressurgiu atualmente, porém, vinda de dentro, e não é mais possível matá-la sem que junto se extingam o bem-estar e a graça na vida de quem o faça.

Portanto, a CI *é crise, mas não é doença. Doença, isto sim, é teimar em continuar normal depois dela.* Não podendo continuar como antes, que a pessoa aceite ser extraordinária (distinta das ordinárias), melhor que antes. Que bom não voltar a ser normal! Essa é uma condição para ser feliz. O que pensava ser o fim da vida é o trabalho de seu renascimento. E renasce justamente naquele órgão que pensava que iria levá-lo à morte: o coração. Onde pensou que estava uma doença mortal estava a cura de sua existência.

## **Físicosempânico**

O mesmo padrão revolucionário de uma CI pode ser identificado na experiência vivida pelo grupo de físicos geniais – Bohr, Schrödinger, Heisenberg e outros – que elaborou, nas primeiras décadas do século XX, a espantosa teoria quântica, que até hoje vem detonando toda a concepção de realidade em vigor. Foi como

se eles tivessem que amadurecer uma brilhante elaboração equivalente à retirada do chão firme da física clássica de sob seus próprios pés. Pois cumpriram esse desígnio, abrindo um portal de conscientização para o saber integral, não-fragmentado. Ficaram os registros de seus dramáticos conflitos científicos, filosóficos e existenciais no processo de apuração de uma teoria consistente que subvertia toda uma visão de mundo baseada na solidez material.

Também nesse caso se observa uma certa forma de pânico e de resistências à penetração numa realidade mais profunda onde a segurança só pode ser encontrada no dinamismo de inter-relações, em que a consciência é a referência principal, e não mais o mundo objetivo. A profundidade transcendente que é alcançada pela física quântica, na intimidade subatômica da matéria, com toda a incerteza material que lá se encontra, é comparável à experiência psicológica da CI, com toda a insegurança (pânico) que nela se costuma sentir.

Se tivesse um PO de hoje entre eles, tentaria convencê-los a tomar drogas para se anestesiarem da angústia diante do novo que ameaçava a estrutura de seus pensamentos, fazendo-os abandonar o desafio da teoria quântica e permanecer com a normalidade do velho paradigma da física newtoniana e da filosofia cartesiana. E a física teria estacionado por um século. O que não seria de estranhar, pois até hoje a maioria dos que se dizem cientistas se pautam pela velha ciência materialista, obcecada pelo controle, compatível com suas obsoletas categorias de pensamento.

O caso mais representativo desse apego ao controle foi o de Einstein que, apesar de ser considerado o pai da teoria quântica, não aceitou suas consequências, principalmente porque ela implica o “princípio da incerteza”, que impossibilita saber (controlar) exata e completamente sobre a natureza. Após as brilhantes revelações de seus primeiros trabalhos, estabeleceu-se definitivamente como uma celebridade científica, mas seguiu pelo resto de sua vida uma trajetória decadente até morrer como um cientista ultrapassado, porque teimou em recusar a realidade desse indeterminismo. Sua

inteligência rejeitava essa impossibilidade de controle, sem perceber que nisso estava enviesada pela pretensão de onipotência do ego. Não se pode deixar de ver alguma semelhança desse caso com os das pessoas inteligentes alugadas pelo ego, que decaem pelo resto da vida desde que ficam obcecadas em controlar as crises de interiorização.

O panorama transcendente que se abre na CI é tão ameaçador para o ego quanto o foi há séculos atrás, para o poder religioso constituído, a tese de que era a Terra que girava em torno do Sol, e não o contrário. É o mesmo egoísmo que não se entrega, que não aceita que é o ego que deve orbitar em torno do Eu, e não o contrário. Séculos depois de Copérnico, a maioria ainda vive hoje – psicologicamente – como se fosse o Sol que orbitasse em torno da Terra.

O mundo real, para o ego racional é o das coisas, que, de acordo com seu gosto, têm que ser sólidas, tangíveis. Ironicamente, partiu da física – disciplina de grande rigor científico-experimental – a subversão da crença na solidez desse mundo material. A investigação da intimidade do átomo vem comprovando, já desde o início do século XX, que a realidade objetivo-material que conhecemos de sólida e material tem só a aparência. É ponto pacífico, em física atômica, que o que há de mais real na matéria é o vazio. Ele é só o que de fato se encontra quanto mais se aprofunde em dimensões subatômicas. Nem os átomos, nem suas partículas constituintes são sólidos como se pensava.

O materialismo, que conta com a consistência material para segurar-se, é uma condenação à insegurança. Matéria é ilusão sensorial, e todo o objetivismo (doutrina que entende como real só o que pode ser quantificado no mundo externo dos objetos) é construído sobre essa ilusão. Aliás, ilusão já conhecida há milênios, como *maya*, pelos mais sábios orientais. Realidade absoluta é o fenomenal Nada, com maiúscula, que é a origem das infinitas possibilidades de toda a manifestação relativa. Essa é uma outra

maneira de referir ao Eu, o âmagô para o qual se é tragado na CI. Sua mente normal reage com pânico diante desse súbito confronto com o real, interpretado como loucura, quando é apenas o revelador da verdadeira loucura, que é o que hoje se considera uma vida normal.

A realidade confiável não é o mundo objetivo das coisas e do ego. O senso de identidade baseado nessa noção de realidade material e racional é uma construção precária e intrinsecamente insegura. Seu inexorável destino é a demolição. Se durante uma existência não houver eventos demolidores desses castelos de areia, a morte os porá abaixo em última instância, para que seja restaurado o essencial da realidade, que é a consciência na dimensão essencial do Eu. A verdadeira segurança só é possível quando edificada nesse plano; aí mesmo onde não há nada nem ninguém em que se segurar. Quem faz essa construção interior – e a CI é uma oportunidade para fazê-la – conquista a segurança no plano essencial, adquire confiança no Eu, vale dizer, em si mesmo. Isso é a própria antítese – e o antídoto – do medo.

O medo permanente que a síndrome de fuga à interiorização produz se deve ao apego a um “seguro” padrão de normalidade que o próprio organismo, com as crises, tenta romper. Ansiedade crônica e todos os outros sintomas da SFI são efeitos do atrito com a vida gerado pela teimosia em voltar a ser como antes, em retornar para o passado que não serve mais. As CI vêm romper velhos limites para ampliar a consciência e trazer vida mais plena. Nela, o equilíbrio e a segurança já não mais se obtém pela manutenção de uma situação estática no plano externo, mas no dinamismo transformador da vida, assim como um avião em vôo tem na velocidade sua principal condição de segurança.

## **O enigma da gravidez**

Outro enigma da síndrome do pânico vem sendo por que a gravidez costuma trazer melhora na incidência das crises?

Seguindo a lógica que usamos até aqui, identificar-se com o profundo Eu faz o efeito de preencher o íntimo com a própria consciência, de estar presente dentro de si. A criança em gestação pode significar, literalmente, um preenchimento interior, que serve de compensação temporária para o vazio da inconsciência do íntimo. Se a razão das CI é esse vazio, que elas vêm para curar, o curso da gravidez pode cumprir, temporariamente, essa necessidade de preenchimento interior. Ou seja, a presença da criança, sendo gestada em carne e osso no interior do corpo, serve como substituta provisória da Criança que é a nova vida do Eu presente.

Além disso, se o excesso de controle racional da vida normal prejudica a sensibilidade, a gravidez chega virando esse jogo, fazendo com que a sensibilidade da mulher se apure e com que sua atenção volte-se naturalmente para o íntimo. Isso ameniza o desequilíbrio normal que é manter a atenção só projetada para fora. Sendo a gravidez uma intensa experiência de interiorização para a mulher, fica fácil entender porque nesse período podem diminuir ou mesmo cessar as crises, cujo propósito é promover essa interiorização.

Atenção ao íntimo corporal e abertura para a vida nova (vinda de dentro) são características da gravidez e podem suprimir a necessidade das CI. Mas não é necessária uma gravidez para se experimentar isso. Qualquer mulher ou homem pode, aliás, deve praticar essas atitudes, não só para curar-se da SFI, mas para estar em equilíbrio e viver melhor.

---

# Polaridades

## Alternação de polaridades

Observe-se a si mesmo no ato de caminhar; repare que o movimento alternado das pernas é considerável: flexionar, levantar, abaixar, flexionar novamente e assim por diante – tudo isso alternando uma e outra perna. Entretanto, perceba que, enquanto anda, sua cabeça não balança para os lados ou para cima e para baixo, ela percorre uma linha de modo espantosamente estável. Não é difícil entender que esse admirável fenômeno só acontece por uma principal condição: as duas pernas são do mesmo comprimento. Se não fossem, a cada troca de passo o tronco e a cabeça balançariam de um lado para o outro. Isso nos serve para entender que o limiar de transição, que é o Coração, só se desobstrui e se abre quando há equilíbrio entre as dimensões dentro/fora. Se há desequilíbrio, a CI vem para curá-lo e abrir o Coração.

Numa relação centro/periferia, o Coração é o centro da psique, o ponto médio onde ela encontra seu equilíbrio entre os dois pólos periféricos, masculino e feminino – no alto da cabeça e na

base da coluna, respectivamente. O indivíduo espiritualmente maduro tem sua consciência centralizada no Coração, a partir do qual sabe de si inteiro, resultado da união amorosa entre sua natureza espiritual e humana.

Para quem não tenha atingido essa profundidade, predomina a experiência superficial do ego, focalizada nas extremidades periféricas. Estas, por serem duas, determinam um padrão oscilatório entre experiências de qualidades opostas de uma ou de outra ponta, ao contrário do perfeito equilíbrio dos que se identificam com o Eu-Coração. Nessa identificação continua existindo a experiência da polaridade – até mais intensa –, mas o jogo de contrastes da vida é jogado conscientemente, numa base de harmonia e prazer (o jogo sexual apurado pelo amor é um dos exemplos disso).

Todavia, na identificação com o ego-casca, a experiência é a daquele que, por falta de amor, não se aceita por inteiro e, por isso, não escapa do embate primitivo que alterna o bem e o mal. Por isso, deseja apaixonadamente o poder, mas rejeita seu complemento que é a humilhação, impondo-a aos outros; promove os brilhos reflexos de sua casca aparente, mas nega as sombras de seu reprimido interior, projetando-as nos outros; seus gozos, por excederem os limites do que é justo, significam sempre algum prejuízo ao seu ambiente íntimo, social ou planetário; deseja tudo, mas como uma compensação pela angústia do nada ao que a morte condena os seus poderes e construções externos.

Permanecer restrito à superficialidade do egoísmo é seguir numa guerra entre os opostos – a cabeça repressiva em cima e o instinto rebelde embaixo –, os quais, não obstante serem complementares, percebem-se um ao outro como inimigos. Assim, guerreiam pensamento contra sentimento, razão contra emoção, masculino contra feminino, espírito contra corpo, bem contra mal, etc. Inimigos, mas inseparáveis, pois são aspectos da mesma unidade. Segue o ego nessa oscilação brutal até que o sofrimento

decorrente dela chegue fundo o bastante para abrir o Coração, donde surge o amor que vai redimir a parte negada, curar os demônios da raiva de terem sido execrados e unir os extremos em conflito em uma vida simples, pacificada – sem abusos ou carências – e feliz.

## **Egoísmo masculino racional x Egoísmo feminino emocional**

Mas não há só vítimas de um lado e culpados de outro nesse conflito entre masculino e feminino primitivos.

O egoísmo masculino interfere e tira a liberdade numa ação explícita (como sua genitália), evidente do lado de fora; é o poder da força física e do pensamento racional para constringer o feminino à sua vontade. O feminino responde à altura, tirando também a liberdade, porém, em reação velada, implícita (como sua genitália), usando seus poderes instintivo-emocionais: é enfeitamento da sedução ou da atuação vingativa como vítima cobradora, manipulando através da culpa que consegue atribuir. O primeiro modo caracteriza ação, estímulo, e tende a ser consciente, pois se dá objetivamente; o segundo caracteriza reação, resposta, e tende a ser inconsciente. Ambas são modalidades de atuação egoísta e visam o controle, cada uma a seu modo.

Mas é importante que se destaque: tanto o homem como a mulher podem atuar em qualquer das duas posições. Antes de estar me referindo a condição de homem ou de mulher, refiro-me às bases arquetípicas masculina e feminina, presentes tanto em homens quanto em mulheres. Assim, mesmo alguém muito bem polarizado sexualmente, como homem ou mulher, pode atuar psicologicamente no modo típico do sexo oposto.

Tanto assim que, na sociedade contemporânea temos cada vez mais a mulher atuando na posição masculina de ênfase racional, o que em si não é um mal; ao contrário, é um grande bem, desde

que ela saiba equilibrar isso numa esmerada percepção do que ocorre em seu interior. Quando isso não acontece, fica a mulher em desvantagem nesse jogo pesado do mundo competitivo no qual decidiu entrar. Desvantagem não porque conquiste menos, mas porque resiste menos. Lutando nesse campo, pode provar igual ou até maior capacidade, porém é maior sua vulnerabilidade constitucional a esse tipo de forçamento, patenteada nas estatísticas que a apontam como a vítima preferencial das desordens psicológicas como o pânico, a depressão, a “esquizofrenia”, etc. Assim pode estar decifrado o fenômeno da incidência do pânico ser nas mulheres até três vezes maior do que nos homens.

Isso só aparece como uma desvantagem feminina no contexto desequilibrado pela prepotência masculina. Mas como esse desequilíbrio vem cumprindo sua tendência de extinção, já se pode observar uma valorização da mulher, justamente pelo reconhecimento de sua maior competência sensível e intuitiva.

Pois que venha a a mulher para fora; isso é um grande bem, pois ela traz a necessária sensibilidade ao mundo alienado da razão masculina – que ela também possui em sua cabeça. Mas, se vindo à luta, ela nega essa sensibilidade, tornando-se um arremedo da estupidez racionalista do macho controlador, o prejuízo maior é dela mesma: é comum que isso lhe custe a própria saúde mental.

O homem, quando se excede no racionalismo controlador, goza de um mais largo limite de tolerância, pois está dentro de seu elemento; é também violência contra sua intimidade, que não deixa de lhe trazer prejuízo, porém seu organismo está constitucionalmente dimensionado para suportá-la por mais tempo. Em certo ponto ele arrebenta também, mas esse ponto para ele costuma estar um pouco mais adiante que o da mulher; ele pode ir mais além no abuso antes de produzir algum sintoma.

Quando o assunto é tolerância orgânica a qualquer tipo de abuso, penso que se constitui desvantagem que ela seja maior, pois

permite um dano mais grave antes de produzir o sintoma de aviso que algum comportamento não preste. Parece-me mais certo considerar vantagem a menor tolerância da mulher aos excessos racionais.

Se digo que a feminilidade é incompatível com essa forma de abuso, é fácil que alguém deturpe estas palavras, interpretando-as como se intelecto e feminilidade não fossem compatíveis. Por isso, destaco que estou me referindo ao abuso, e não ao uso equilibrado da faculdade intelecto-racional, a qual a mulher também possui e deve desenvolver e utilizar.

### **Mulher intelectual + Homem sensível**

Portanto, ninguém interprete que defendo o não-desenvolvimento intelecto-racional da mulher. Ao contrário, graças ao advento da afirmação de sua inteligência, estamos observando a tendência de reconstituição do equilíbrio entre os pólos no organismo coletivo da humanidade – levado à miséria emocional pelo controle patriarcal. Que seja também racional, mas que não seja só racional essa inteligência; que ela não esteja apenas em sua cabeça; que seja intuitiva e capaz de plena sensibilidade humanística; que seja, enfim, uma inteligência integral, composta também pela percepção direta da verdade do corpo, da natureza, dos sentimentos.

É minha expectativa que surja de dentro – em ambos os sexos – a sabedoria feminina como salvação para este mundo violentado pelos abusos do controle macho-racionalista, cometidos por homens ou por mulheres (como as PO, por exemplo). Que a mulher alcance o máximo de conscientização de seu pólo complementar masculino, internamente. Em complemento, que o homem se conscientize de sua dimensão feminina, que é sua intimidade humana/corporal; que passe a amá-la como o templo sagrado que é seu corpo, que é o corpo da mulher que o recebe – como mãe, como esposa ou como a própria Terra.

## **Alienação racional/Violência à mulher**

A faculdade de pensar, que é o maior distintivo do ser humano entre os animais, ao mesmo tempo oferece-lhe um grande poder de atuação e controle externo, mas também o grave risco de alienar-se da realidade de sua dimensão humana. O pensamento racional é capaz de tecer na mente um casulo de preconceitos baseados em opiniões fundadas sobre o passado, dentro do qual se mantém preocupado, tentando controlar o futuro e enquadrar a vida às suas enrijecidas estruturas de concepção. Reforçada nesse vício pela influência do ambiente normal em que convive, a pessoa vai confinando-se nesse casulo, filtrando por ele a realidade, isolando-se, desconectando-se cada vez mais da natureza de seu corpo e de suas emoções.

A maioria das pessoas, de ambos os sexos, entra nesse vício sem percebê-lo, o que faz desse vício a norma. Se o prejuízo decorrente disso é certo, para as mulheres ele é duplo. O egoísmo do macho pensador insensível é o que faz da mulher um objeto, que a coisifica no intuito de posse e controle, desrespeitando sua alma e seu corpo femininos. Ela, no entanto, tem suas defesas e pode chegar a ser muito resistente a esse tipo de violação. Essa tolerância pode mesmo se tornar um vício (todo vício se origina num processo de adaptação ou tolerância orgânica).

Mas quando esse racionalismo insensível é adotado pela mulher como estilo seu, ávida de usar ela mesma o poder controlador, se desenha um quadro muito mais lamentável: o desrespeito e a coisificação não vêm mais impostos de fora, eles vêm da cabeça pensante da própria dona da intimidade. Esta intimidade tem uma pele que a protege do que vem de fora, mas não da agressão que vem de dentro. A besta patriarcal não é o homem, é o controle racional machista, que exerce sua tirania desde a cabeça normal, esteja ela em cima do pescoço de um homem ou de uma mulher.

## **Machismo conservador da OP**

Além de estar na cabeça pensante do homem – e da mulher –, a postura macho-racional-controladora encontra-se também na medicina. A infalível maioria de homens exercendo a ginecologia e a psiquiatria, cuja clientela é majoritariamente feminina, representa muito bem a obsessão do inconsciente patriarcal de manter sob estrito controle, respectivamente, a sexualidade e a mentalidade das mulheres. Claro, a espontaneidade, própria do feminino, é sempre uma ameaça subversiva para qualquer estrutura de poder hierarquizado, como se dá na tradicional relação marido/mulher, médico/paciente, etc.

Mas é na OP que essa postura chega ao cúmulo. Um dos sintomas mais reveladores desse cunho machista da OP é o franco entusiasmo dos maridos igualmente “ortodoxos” – aficionados ao controle de suas mulheres como objetos de sua posse – pelo extraordinário instrumento que encontram nas prescrições médicas para incrementar esse controle. Aqui devo destacar que este segmento da presente exposição se aplica não só ao transtorno do pânico, mas a muitos outros tipos de crises existenciais, que vêm sendo indevidamente medicalizadas, isto é, tomadas como se doenças fossem.

As drogas então usadas têm função radicalmente conservadora. Claro, se a “doença” veio para mudar, esse objetivo não se cumpre, porque a interferência médica faz emperrar seu processo. Trazida desse modo a um estado crônico, a doença é mascarada, tendo ao mesmo tempo inflamada sua causa e seus sintomas enrustidos. A pior consequência disso é a pessoa poder se dar ao luxo de conservar-se agarrada ao mesmo estilo de vida causador de seu sofrimento. Mas é mesmo isso que deseja o conservadorismo patriarcal, que reúne muitos maridos e a OP numa perfeita identificação quanto ao propósito de manter a intimidade feminina sob controle repressivo.

Se uma mulher estiver diante de um desafio existencial, cuja conquista deve fortalecê-la interiormente, e, nesse momento um PO diagnosticar tal situação como “doença” e tomar para si a responsabilidade sobre ela, uma vez que a mulher concorde com isso, de imediato já se desclassifica para aquela conquista e entrega-se como dependente. As drogas que começa a tomar fazem o efeito de desmoralizá-la ainda mais, acentuando-lhe a crença na dependência como inevitável. Assim, com o tempo, vai se tornando menos criativa, menos sensível, menos espontânea; porém, mais racional, mais dependente e obediente ao PO e ao marido (ou a qualquer outro(a) que lhe tome conta).

Mesmo em uma improvável retirada posterior dessa camisa-de-força química, vestida diretamente no sistema nervoso central, já se terá consolidado na pessoa a descrença em sua autonomia e a conformação em sujeitar-se ao controle de outrem. Nesses casos é excelente o serviço prestado pelo PO ao marido: dessa forma a mulher “não dá trabalho”, continua integrando fielmente o patrimônio masculino e cumprindo seus serviços domésticos – inclusive sexuais.

Pela amostra que conheci, suponho que seja enorme o número de esposas que nada sentem na cama e, no entanto, não descuidam da encenação devida à satisfação do marido. Este, de tão alienado ao racionalismo, é incapaz de perceber que não é verdadeiro o que dela recebe. Mesmo ela, padecendo da mesma alienação, da mesma superficialidade em versão feminina, chega a estar tão estranha a si mesma que pensa ter bom valor aquela troca, pois com isso consegue segurar o marido – de quem depende –, o casamento e o *status* que ambos lhe conferem. Se o nome disso é prostituição importa menos do que saber que não é fenômeno raro e “ocorre nas melhores famílias”.

A solução magnífica de curar a relação por um choque de conscientização é muito raramente escolhida, pois exige o confronto com a verdade, em que cada cônjuge tenha a coragem de voltar-se para o íntimo com humildade para reconhecer, sobretudo para si

mesmo, os padres que lá encontre; e, então, mudar, fazer a revolução necessária para que cada um se centralize, encontre-se a si próprio na realidade de seu íntimo, onde, afinal, torne-se capaz de realizar a intimidade com o outro. As CI, cujo efeito é despertar a consciência nessa intimidade, são um exemplo de remédio natural e na dose certa para curar essas relações. É a solução em que se passa pela porta estreita, mas é a única que pode fazer um casamento feliz.

Mas, e para quem não está disposto ao sofrimento benigno que isso custa, nem às inconveniências de uma separação, não haveria uma saída mais fácil? Não haveria um truque para as pessoas de menos fibra empurrarem até a morte essa situação de não-vida? Para essas, serve a intervenção de um PO, que – em parceria com a indústria farmacêutica – ajudará a conservar o casamento corrompido, como o do exemplo acima, até porque a devastação que a droga repressiva costuma causar ao prazer sexual torna-se quase imperceptível num contexto de relacionamento em que já reina a insensibilidade. Para suportar isso (e até pensar que gosta) só usando os artifícios da racionalização e das drogas.

Racionalizar é um truque escapista em que a pessoa se afasta da realidade, reprimindo sentimentos e alienando-se ao mundo do pensamento. Nele constrói racionalmente uma simulação de que está bem, de que a vida deve ser assim mesmo, chegando a declarar-se curada quando ainda é uma dependente das prescrições de uma ou mais drogas. Estas são indispensáveis para segurar essa construção racional falsa, frágil, que não se sustenta por si. Sem a anestesia das drogas, essa realidade postiça forjada mentalmente cairia por terra na primeira CI.

Um dos efeitos das drogas é ajudar as pessoas a conviverem passivamente com os efeitos das drogas. Só o efeito delas no sistema nervoso central pode tornar aceitável uma vida meia-sola, uma relação conjugal corrompida e outras imposturas auto-infringidas quaisquer. O organismo não suporta nada disso por muito

tempo e levanta-se em suas crises revolucionárias, libertadoras – desde que não esteja preso em uma camisa-de-força química.

Isso expõe o caráter reacionário da atuação da OP. Ela, quando preconiza a solução química para os problemas existenciais, trabalha só por conservar a situação vigente, mesmo que esta esteja em avançada deterioração. Assim como alguém com dor de dente que fosse ao dentista e recebesse dele uma prescrição (que deveria ser renovada com regularidade) para ingerir analgésicos indefinidamente, enquanto a cárie escondida continua apodrecendo seu dente até a raiz. Esse é o modelo, digamos, macho-racional-controlador-repressivo, que não é exclusivo privilégio do homem: a mulher também pode adotá-lo, quando, por exemplo, se torna uma PO.

Outro exemplo desse conservadorismo poderia ser o controle, perpetrado através da manipulação da química cerebral, para moldar o comportamento de crianças e, principalmente, adolescentes em crise evolutiva de acordo com as expectativas dos pais para um filho ou filha “normal”. Isto é violência que deturpa o ímpeto de diferenciação e amadurecimento psicológico oculto por trás da crise natural; é interferência que desmoraliza a autoconfiança das pessoas, conservando-as como eternos dependentes. Para pais que gostam de eternizar seu poder sobre a vida dos filhos, esse controle psiquiátrico é perfeito.

A razão pela qual esse conservadorismo machista da OP é ignorado por quase todos é que ele fica muito bem camuflado no ambiente cultural de uma civilização que tem no controle racional um valor supremo. A maioria (homens e mulheres) compartilha esse valor, isto é, gosta também de exercer esse poder patriarcal da cabeça autoritária. Esse é meio ideal de cultura para tudo o que é transtorno psiquiátrico, especialmente nas mulheres que suportam menos essa violência.

## **O feminino como “amortecedor”**

Nesse quadro, a mulher normal leva grande desvantagem. Queira ou não, sua natureza receptiva absorve a contaminação e o desgaste que, por exemplo, o típico marido machista e infiel impõe ao próprio corpo quando parte para aventuras fora de casa. Mesmo antes de retornar à intimidade feminina do lar, já está lhe comunicando as mesmas influências a que se expôs na rua, ainda que a esposa não chegue a saber onde esteve.

Importa lembrar que, do ponto de vista masculino, essa intimidade feminina a que me refiro é o próprio corpo do homem, enquanto constituição material (matéria = mater = mãe) dentro da qual ele habita, para só depois ser também a intimidade corporal da esposa, dentro da qual ele se instala pela vinculação conjugal. Não pode abusar de um sem que haja algum reflexo no outro. Pelo mesmo vínculo conjugal também se comunicam à esposa quaisquer outros forçamentos que ele imponha ao seu próprio organismo, começando pelo excesso de pensamento controlador.

Desse modo, o marido tem em sua mulher, tanto como em seu corpo, uma espécie de receptáculo amortecedor de seus desequilíbrios, que até certo ponto os tolera, até acabar por refleti-los na forma de sintomas. Estes, quando aparecem no corpo, são considerados por seu pensamento mecanicista como defeitos de uma máquina, sem nada a ver com suas atitudes e hábitos. Como máquina defeituosa, deve ser entregue para o médico – igualmente mecanicista – consertá-la com sua tecnologia química e cirúrgica.

Quando aparecem na esposa é o mesmo procedimento, ficando a diferença por conta do especialista solicitado, que para ela costuma ser o psiquiatra. Variam os recursos da medicina para consertar essas falhas, como uma prótese peniana, para ele, ou o psicotrópico, para ela. Só o que não muda é a atitude dele de estar diante de um defeito de uma coisa, o próprio corpo ou a esposa. Essa mentalidade é reforçada pela campanha das corporações

farmacêuticas que convence as pessoas de que as alterações psicológicas não são desafios existenciais, mas defeitos na máquina cerebral.

É curioso observar como justamente aqueles maridos que primam pela falta de atenção à esposa dentro de casa se transformam em diligentes enfermeiros quando é hora de consultar um PO ou de tomar os remédios prescritos. É comparável com a maneira como ele leva seu carro para conserto. Nada errado em tratar o carro dessa forma; o problema é tratar a esposa igualmente como coisa. Se ele se distrai, acaba levando a mulher à oficina e o carro ao psiquiatra. Ainda chega o dia em que o macho tecnológico, apaixonado por juntar posse e controle, vai levar o carro para a cama, para possuir o que controla, e instalar uma direção na mulher, para controlar o que possui.

Mas o pior acontece quando a mulher adere ao excesso racional no intuito de tomar para si o poder controlador de que desfruta o macho. São os casos em que a violência repressiva se embutiu, já não vem mais de fora: é a própria mulher que se encarrega de violar seu equilíbrio, chegando mais rápido aos sintomas.

A mulher sempre sai perdendo nesse tipo de cultura. A saída é não aceitar o modelo em vigor do desequilíbrio entre as polaridades masculina (pensar) e feminina (sentir). Não aceitá-lo fora, nos relacionamentos e, principalmente, evitá-lo dentro de si, mantendo sempre em equilíbrio razão e emoção. Deve a mulher cuidar, sim, de seu aprimoramento intelectual de orientação objetiva, mas com o cuidado de compensá-lo sempre com o apuro da sensibilidade em sua dimensão interior.

A mim encanta a mulher capaz de desenvolver um intelecto brilhante sem permitir que ele adultere sua alma feminina. O homem também se prejudica se desenvolve só a cabeça, mas tem a alternativa de empurrar os efeitos desse desequilíbrio para a “Amélia” que mantém em casa. A mulher não, seu corpo é sua própria “Amélia”; para ela, a conta do prejuízo chega mais cedo e

mais alta. Vale igualmente para o homem essa necessidade de atenção amorosa com as sensações e emoções em seu presente corporal.

Essa atenção ao corpo e ao que se experiencia nele é o segredo da sintonia com o momento presente. Por isso o racionalismo distancia da graça e da alegria, porque distancia da direta experiência do presente corporal, confinando a consciência aos limites da cabeça pensante. É o que faz com que a maioria pense a vida em vez de vivê-la, isto é, não vivem, pensam que vivem. Esse é o resultado do dualismo cartesiano que difere e separa a mente do corpo. O pensar, que é parte da consciência, tomou o lugar dela toda na cultura do “penso, logo existo”. Isso é uma distorção, talvez o mais grave problema existencial de nossa civilização, que seria mais bem descrito como “tudo penso, logo, penso que existo”. Não é tudo na vida que deve ser pensado; *consciência não é o mesmo que pensamento*; ela é mais que ele, que é apenas uma das manifestações dela.

### **Criatividade negatvada**

Consciência não é igual a pensamento, assim como realidade não é igual a mundo objetivo. O racionalismo prepotente pretende que sejam iguais, mas não são. Realidade é a síntese psíquica estabelecida entre as duas dimensões complementares da consciência a que venho me referindo como, respectivamente, exterior/interior, objetiva/subjetiva, masculina/feminina, etc.

Esses pares todos são manifestação dual da mesma Unidade, reconhecendo-se na relação entre os aspectos complementares de si mesma. Assim como toda imagem é derivada do jogo entre luz e sombra, a consciência resulta de um equilíbrio dinâmico entre esses pólos. O Coração é a chave do acesso à realidade presente, porque ele sabe casar os dois opostos num balanceamento amoroso, o qual sustenta a abertura para a Unidade (Eu) realizar seu amor-

consciência na dimensão humana. Esse amor, ou criatividade plena, só se pode expressar pelo Coração, porque só nele existe o balanceamento dos pólos.

Contudo, o normal é um avanço autoritário e repressivo do pólo masculino-racional sobre o feminino-corporal, violando o equilíbrio. Então a potência, que deveria manifestar-se criativa, se perverte em destrutiva por efeito da repressão. Pervertida, se esconde, pois reprimir é jogar para a escuridão do inconsciente.

Chamemos esse potencial – agora inconsciente e auto-destrutivo – de “criatividade negatizada”. Ela é que sustenta o núcleo neurótico, a que chamaremos no próximo capítulo de “complexo” ou “criatura psíquica”, que funciona como uma entidade sabotadora que a pessoa traz dentro de si sem saber. Contudo, por pior que seja o grau de sujeição a essas forças corrompidas do próprio inconsciente, destaco que elas continuam sendo parte do sistema criativo da pessoa, que soma sempre 100% no total entre criatividade e “criatividade negatizada”. Quando há o equilíbrio regido pelo Coração, os 100% da energia do sistema funcionam em sentido positivo, o que nos torna capazes sempre da resposta ótima, mais livre e sábia em cada nova circunstância.

Quando a pessoa embarca na tirania das razões de sua cabeça pode conseguir muito poder (marido sobre mulher, PO sobre paciente, ditador sobre o povo, racionalização sobre sentimento, etc.), mas é poder que se sustenta sobre camadas inconscientes de criatividade negatizada, consequência do desrespeito pela vida, nos outros, no ambiente e em si mesma. Poder assim é autoritário, incompatível com a liberdade/espontaneidade, e só pode manter-se mediante controle artificial, fiscalização e repressão.

Sempre que há o avanço repressivo de um pólo sobre o outro a consequência é um desbalanceamento do sistema, o que provoca alguma resposta de compensação para o lado oposto, como já expliquei sobre a CI. Não se pode, por exemplo, massacrar a vida íntima das pessoas estabelecendo no mundo o império do

racionalismo materialista, sem gerar no inconsciente coletivo e individual uma multidão de “demônios” (forças emocionais pervertidas) inflamados que, das sombras para onde foram banidos, acabam assumindo ocultamente a direção sobre esse mesmo racionalismo materialista, conduzindo-o para finalidades egoísticas. Quanto mais se busque a luz apenas do lado de fora, mais sob o domínio oculto de suas próprias trevas interiores cairá a pessoa – sem noção consciente disso, o que piora tudo.

Destaco que o desenvolvimento intelecto-racional é necessário, mas ele tem consequências psicossomáticas e não deve ocorrer unilateralmente, sem um amadurecimento íntimo que o contrabalance. Deve ser acompanhado por um amoroso cuidado com a integridade corpo-emocional – muito especialmente quando se é uma mulher. Se a árvore quer crescer em direção ao sol, deve proporcionalmente aprofundar suas raízes para o interior escuro da terra, senão vai ser derrubada por qualquer vento.

O órgão capaz de orquestrar esse desenvolvimento integrado do indivíduo não é o cérebro, é o Coração; não é o ego, é o Eu. No plano coletivo é esse o comando que falta à nossa cerebral, rica e poderosa civilização tecnológica para que ela seja menos violenta, injusta e miserável. Usando a cabeça, chega-se ao poder, conquista-se o trono, mas condena-se também à masmorra oculta em sua sombra inconsciente. Para chegar à bem-aventurança, só usando o Coração. Tudo o que se faz com ele se faz com respeito pela vida. Portanto, se for de Coração, pode tudo.

Sendo capaz de amar, pode ter o que quiser, porque com o amor vem a sabedoria para o melhor uso do poder e a disciplina, que dá o justo limite ao querer. O único poder que serve é o exercido pelo Coração. Seu amor equilibra, rebaixa o senhor e liberta o escravo, acaba com a incongruência entre o lado de dentro, que a pessoa é, e o de fora, que ela pensa que é. O amor resgata os sentimentos, a infância, a feminilidade, a espontaneidade, a sexualidade no que tem de mais potente e sublime. O amor extingue

a injustiça, exclui a violência e destitui de sentido a repressão. Tudo isso o amor faz como resultado de amadurecimento íntimo individual, não porque seja uma lei decretada de fora. A CI é um atalho para esse amadurecimento. O que você pensava ser uma doença são as dores de um renascimento que veio acabar com a doença real, que é a falta de amor.

## **Entre trancos e barrancos**

A falta do equilíbrio do Coração nesse jogo entre luz e sombra faz com que as pessoas normais só saibam viver alternando de um extremo ao outro: ora em excessivo controle repressivo, ora descontrolando-se, arrastadas por emoções obscuras. Assim, vivem nos extremos, na periferia de si mesmas, longe do Centro. Por isso mesmo também vivem afetivamente separadas, solitárias, distantes tanto de si mesmas quanto umas das outras (os excessos sexuais costumam ser uma vã tentativa de compensar isso). Tudo porque não se identificam com o Eu-Coração, o único que pode satisfazer o desejo de integração, de união. Pode-se descrever essa condição como um vício separatista que domina a principal corrente cultural da humanidade e causa uma infinidade de distúrbios. Isso confirma a sabedoria oriental, que debita as doenças a um desequilíbrio entre os dois pólos arquetípicos que estão na base de tudo que existe.

Sempre junto com o obsessivo apego aos valores materiais do mundo objetivo vem o medo da morte e sua negação dela. Essa excessiva busca do externo denota falta de confiança para entregar-se ao Eu, fonte interior de onde flui contínua nutrição de vida, sentido, graça para o sustento da existência. A condição de manter esse sustento é aceitar o equilíbrio natural que nos faz continuamente oscilar entre interiorização e exteriorização dentro de ciclos que alternam sono e vigília, morte e vida, consciência atemporal e livre do espírito e consciência temporal delimitada no ego.

O indivíduo que sabe compreender-se como uma síntese dinâmica nesse campo dual vive bem consigo como um rio transitando graciosamente entre suas duas margens, enquanto aquele que baseia sua identidade no apego a um só dos pólos dessa dualidade, acaba transitando também, mas de modo menos fluente e mais sofrido, “aos trancos e barrancos”, pois sua orientação é o apego a um dos lados e não o movimento entre os dois.

Saliento que não há qualquer desequilíbrio em uma bem definida e saudável polarização sexual masculina ou feminina. Ao contrário, essa condição natural é pré-requisito e motivo para qualquer um em sua venturosa busca de união criativa com tudo o que, no mundo, lhe possa ser o pólo psicosssexual complementar. O desequilíbrio existe quando a pessoa embarca numa mentalidade egoísta que a prende na superficialidade da posição masculina (pensamento) ou feminina (sentimento) – tanto fazendo tratar-se de um homem ou de uma mulher.

Radicalizada na primeira posição, ela será uma mente excessivamente racional e insensível, preconceituosa e controladora, alienada das necessidades corpo-afetivo-emocionais. Na segunda posição, o radicalismo dá no instinto sem governo, na emoção sem consciência e direção. Cada uma é apenas a metade de um ciclo, que só se completa com a outra, de modo que uma desemboca inevitavelmente na outra quando termina sua fase. Por isso quando alguém radicaliza em uma ponta está condenando-se a sofrer alguma medida compensatória da outra.

Assim, pessoas normais vão cumprindo o duro destino de serem arremessadas aos trancos entre as duas posições: o controle racional repressivo vai até um limite, no qual o jogo vira e toma lugar um desgoverno instintivo-emocional que tenta compensá-lo. Desse fenômeno há diferentes versões, uma para a síndrome do pânico e outras para diferentes transtornos psicológicos.

Luiz Delfino Mendes

130

---

# “Criaturas psíquicas”

## **Tumores racionais (preconceitos) e emocionais (vícios/traumas)**

Enquanto a pessoa vive identificada com o ego, continua experimentando os termos complementares de sua natureza (masculino/feminino, razão/emoção, etc.) como inimigos. No campo desse conflito entre os dois pólos se vão formando “criaturas psíquicas”, que são como encaroçamentos na energia psíquica engessando as respostas comportamentais e distorcendo a percepção da realidade. São como tumores psíquicos que, no pólo mental, são os preconceitos racionalizados. No pólo corporal, esses “tumores” são os automatismos emocionais. Preconceitos são os caroços da cabeça, formados por pensamentos viciados, estereotipados. Vícios ou traumas são os caroços formados na substância emocional, são automatismos constituídos de emoções encaroçadas.

Como surgem entre os pólos complementares, essas entidades são sempre compostas, em proporção variável, pelos dois elementos opostos. Ou seja, todo automatismo emocional (medo, por exemplo) atua subliminarmente sobre o pensamento racional

predispondo-o à modelação de preconceitos. Por outro lado, o poder de evocar emoções negativas de todo pensamento negativo (ou positivas, dos pensamentos positivos), se continuamente reproduzido, acaba fixando disposições a respostas no campo emocional. É uma imbricação em que a neurose modela o preconceito, e o preconceito enseja a neurose.

Nos dois casos essas formações distorcem a percepção e o julgamento e obstruem a livre expressão dos potenciais do indivíduo, tirando-lhe a liberdade. Elas não permitem que ele aja livremente, somente que reaja a partir de condicionamentos formados no passado, inconscientes em sua maior parte. São marcadas pela orientação passado/futuro, em que dominam apego e preocupação, respectivamente. Impedem a consciência em sua única possibilidade criativa, que é a ligação com o presente.

## **Criaturas psíquicas**

Essas excrescências funcionam na psique como entidades vivas que determinam respostas, gostos e escolhas pessoais desde o inconsciente, onde se escondem. Com relativa autonomia, gozam de um poder de direção sobre a vida das pessoas que chega a ser total em alguns casos, contando para isso com dois principais trunfos: a possibilidade de atuar às escondidas, fora do alcance da consciência, e a compulsividade, isto é, o poder de arrasto das emoções de que são basicamente constituídas. Se negativas, essas emoções (criaturas) podem pôr a pessoa em movimento na direção contrária a de sua integridade. No caso do transtorno do pânico, essas criaturas são pensamentos catastróficos e ansiedade paralisante.

Também as descrevo como “criaturas das pontas”, pois se trata de uma espécie de fantasma produzido pelo ego, composto pelos elementos das duas extremidades superficiais da psique: emoções encaroçadas numa ponta e pensamentos alienados noutra, pontas essas associados ao estágio egoísta da natureza feminina e

da masculina, respectivamente. Como o ego, esse fantasma é superficial, só tem casca, falta-lhe o Eu central, representado pelo Coração; trata-se de uma excrescência, um tumor emocional-mental preso ao alinhamento passado-futuro, sem a verdadeira consciência, que está no presente corporal. A pessoa torna-se nessa assombração quando com ela se identifica. Manifestá-la pode, até deve, porque é através da incorporando-a que se faz o seu expurgo, o que não pode é identificar-se com ela.

Qualquer pessoa é criatura originária da Divindade e tem no Coração seu manancial de vida. Pois essas entidades são criaturas originárias das pessoas. Apesar da relativa autonomia e influência que exercem dentro da psique do indivíduo humano, não têm Coração, sua fonte não é o eterno, supremo e inesgotável Eu, mas o coitado do ser humano que, sem saber, a criou e a mantém à custa de seu sangue. Sem Coração significa sem vida, por isso, para subsistir, precisam sugar a vida de seu criador humano.

Muito semelhantes – embora não idênticos – ao que descrevo como criaturas psíquicas são os “complexos”, de que nos fala C.G. Jung, os quais, em seu privilegiado ponto de vista, considera que “se comportam como personalidades secundárias ou parciais, dotadas de vida espiritual autônoma”; em outra publicação, acrescenta sobre eles: “provam sua autonomia pelo fato de não se ajustar à hierarquia da consciência, opondo efetiva resistência à vontade (...) nisso estaria a causa da crença milenar de que as psicoses e as neuroses psíquicas são possessões, pois o observador ingênuo não consegue fugir à impressão de que o complexo representa algo como um governo paralelo ao eu”.

Compreendo essas entidades como originadas na psique individual em certas circunstâncias. São como personalidades dentro da personalidade, via de regra inconscientes, baseadas em uma certa qualidade de emoção dominante, a mesma que marcou o(s) momento(s) existencial(is) em que foram geradas. Isso fica claro se entendemos que elas se formam basicamente em duas

condições distintas: *repetição constante* e *vivência traumática*.

Como repetição constante, temos a reprodução habitual de certos pensamentos e atos, em que a energia psicoemocional neles investida, por direção consciente, vai se modelando progressivamente em automatismos. Estes, uma vez formados, podem dispensar o concurso da atenção consciente, passando a atuar como uma segunda natureza, chegando mesmo a se impor como uma necessidade. É o mesmo mecanismo de formação de hábitos – que podem ser saudáveis ou não –, em cujo conjunto se constitui o caráter do indivíduo. Assim como, pelo efeito de uma prática constante, alguém pode transformar a honestidade de uma virtude que lhe exigia grande esforço em uma necessidade natural. Pelo mesmo processo se pode transformar um eventual aperitivo alcoólico num compulsivo alcoolismo. São dois exemplos de como nascem as criaturas condicionadas pela repetição, que podem ter efeito tanto educacional construtivo como vicioso destrutivo.

No caso do trauma não há um condicionamento por repetição ao longo do tempo, o que há é uma experiência concentrada em que a substância psicoemocional é violentamente marcada pela qualidade experiencial daquele momento. Seja pela imaturidade de quem passa pelo choque sem condições de superá-lo e/ou por ele incidir na suscetibilidade do ponto de transição morte/nascimento, grava-se uma criatura psíquica, que é uma espécie de fixação neurótica naquele momento. Uma vez fixada, torna-se uma segunda natureza, que procura manifestação como se fosse uma pessoa dentro da pessoa.

Essa criatura é a personificação da doença psíquica. Incrustada no inconsciente, se manifesta nos sintomas dos transtornos psicológicos. Mas vai além, manifestando-se também em emoções e pensamentos (racionalizações) que se disfarçam em traços da personalidade, os quais a pessoa identifica como seus, mas antes pertencem a uma sua criatura.

Não deixa de ser uma providência sábia do organismo fazer

as crises em que emergem esses conteúdos latentes. Ele pretende com isso trazer o encaroçamento neurótico à luz do presente corporal, que é só o que tem poder para resolvê-lo. As tranqueiras do passado – traumas ou outros automatismos psicológicos – estão sempre querendo vir à superfície, onde causam os maiores problemas, mas também onde podem encontrar a solução que só a luz consciência presente pode dar.

Ninguém consegue manter-se o mesmo depois da emergência de um conteúdo viciado desses: se a oportunidade de confronto com a consciência é aproveitada, a pessoa se liberta; senão, escraviza-se ainda mais. Da crise, que é o confronto como um conteúdo viciado desses, só se pode sair derrotado ou vitorioso. Não há meio termo. Isso vale para o alcoólatra que cede ou não à vontade de beber, para o “panicoso” que resiste à interiorização da crise e para uma infinidade de outros desafios humanos.

### **Criatura alcoólatra**

O exemplo do alcoolismo é muito ilustrativo da perda de liberdade a que se pode chegar pela formação dessas excrescências pelo processo repetitivo de formação de hábitos. O alcoólatra é aquele que tinha liberdade de viver à vontade, inclusive para decidir se tomava ou não, eventualmente, qualquer bebida alcoólica, até que, pela repetição deliberada do ato de beber, criou dentro de si uma personalidade viciada em álcool, que se tornou mais poderosa do que sua vontade. Por isso perdeu sua liberdade de decidir: é obrigado, arrastado por ela a beber.

Apesar de ser parte do indivíduo e usar da força emocional dele mesmo para arrastá-lo, esse tipo de entidade só tem compromisso com a satisfação de seu desejo, sem nenhuma consideração pela integridade de seu criador. Na obstinação de persistir cumprindo o desígnio para o qual foi criada (beber, neste exemplo), ela mesma é fruto de um processo de desintegração.

Assim, quanto maior seja essa desintegração do ser humano em que está agregada, mais fortalecida ela estará. Qualquer possibilidade de ser integrada conscientemente ou de recuperação da saúde por parte do indivíduo viciado significa para ela uma real ameaça de extinção. De seu ponto de vista, é preferível a morte de seu criador à dela.

## **CriadorxCriatura**

Aliás, isso não é perfeitamente coerente com toda a mitologia dos criadores de monstros que acabam sendo destruídos por suas criaturas? Que o diga o Dr. Frankenstein...

Na verdade, o que está em jogo é uma disputa entre o criador e sua criatura: ou ele a transforma, recuperando a posse de sua própria potência, de que ela se constituiu, ou ela o destrói, usando essa mesma potência.

## **Câncer**

Escolhi o termo tumoração para introduzir este capítulo porque tudo o que descrevemos até agora tem analogia com o processo de formação de um tumor maligno. Assim como este cresce dentro do corpo, desde de uma perversão no processo originalmente saudável de renovação celular, e pode consumi-lo até o fim se não for eliminado, também essas criaturas que descrevo se formam da energia psíquica da própria pessoa e vão parasitá-la até o fim, se não forem eliminadas. Vai definhando o indivíduo quanto mais suas criaturas se fortaleçam com a potência que tiram dele e pervertem em destrutiva.

Compreende melhor isso quem já viu o que pode acontecer com aqueles doentes terminais de câncer, nos quais se observa uma rápida melhora quando recebem uma transfusão de sangue, e, pouco depois, ficam ainda piores que antes, constatando-se um crescimento do tumor, nutrido que foi pela vitalidade do sangue

recebido. O mesmo acontece no plano psicológico quando se usa o controle racional para resistir à CI, cuja causa é o próprio controle racional. O resultado é o aumento exponencial do vício controlador, este que é uma criatura psíquica daninha dentro das pessoas normais. A CI serve ao objetivo de desmanchar essa criatura na luz da consciência corporal.

A CI é uma poderosa onda de energia psíquica de que você toma posse para seu fortalecimento interior, desde que a receba bem e a processe integralmente no corpo. Mas se insistir em brecá-la com o controle do pensamento racional e das drogas estará entregando a potência dessa onda para a “criatura do pânico” que vive em sua cabeça. Seu problema não é a CI, mas o “tumor psíquico” que se forma de seus pensamentos negativos sobre ela.

### **Nascimento da criatura do pânico**

É característica da SFI a presença de uma “criatura do pânico” incrustada no inconsciente e infiltrada nos pensamentos. Ela não se forma só pela repetição ou pelo trauma, é uma composição de ambos, que já começa a nascer muito antes da primeira crise, quando a pessoa vai, pela via da repetição, constituindo os automatismos (preconceitos, hábitos, atitudes, etc.) que definem seu caráter normal. Por terem índole controladora, orientada para fora, esses automatismos vão tornando a mente maquinal, reprimindo emoções e a espontaneidade, gerando com isso aquele desequilíbrio que já descrevi usando a imagem do estilingue. Quando a tolerância individual a essa excessiva exteriorização chega ao limite, a CI se desencadeia como um repentino refluxo para dentro, implodindo aquela estrutura de personalidade fundada em referências externas, que é o próprio ego pensador. Este, ameaçado de morte, responde com desespero de autopreservação, o que também poderia ser descrito como um prolongado susto. Sobre a base pré-existente de uma personalidade controladora (normal), formada pela via da repetição, se acrescenta um componente

traumático, encaroçado na substância emocional desse tremendo susto, completando a formação do monstro: a criatura do pânico. Com ela agora pensando dentro da cabeça da pessoa, o controle, que já era excessivo, torna-se compulsivo, monstruoso.

Assim, a partir da primeira crise, fica impresso, eternizado aquele momento existencial com todas as suas sensações e sentimentos. É o surgimento na psique de uma segunda natureza, de uma personalidade dentro da personalidade, viciada naquele tipo de emoção sentida durante a crise. Essa criatura, feita de medo e de pensamentos controladores, vai fazer da vida um confinamento infernal.

Mas preciso destacar que isso não é a CI, mas a perversão dela; esse é o quadro resultante da interpretação negativa da crise, que leva a pessoa ao pânico e impede a interiorização. O que deveria ser uma CI se perverte numa crise de pânico. Só ficam gravados aqueles registros neuróticos na suscetibilidade da transição morte/nascimento se a pessoa cai na armadilha da interpretação negativa. Só nesse caso nasce a criatura do pânico. Se a interpretação for positiva e a resposta da pessoa for de confiança na crise, isto é, em si mesma, o que fica gravado é exatamente essa autoconfiança.

Na delicadeza da transição morte/nascimento vai ser registrada a resposta psicológica dada pela pessoa. Por ser renascimento, é como uma reinauguração da existência, em que o padrão psicológico ali em vigor ficará gravado e baseará a personalidade dali para a frente. Se esse padrão for de pânico e fuga à interiorização, será incorporado ao caráter, o que é outra maneira de descrever o nascimento da subpersonalidade do pânico.

A psicoterapia que pratico utiliza as crises para eliminar esse padrão negativo, gravando em seu lugar outro, feito de coragem, confiança, paciência, amor. Todos esses elementos existem em potencial no Eu, e nós os convocamos para a hora da morte/nascimento, quando eles são amalgamados no novo caráter que surge dessa passagem.

Tal como se pode, ao derreter um metal, extrair-lhe impurezas e infundir-lhe elementos mais nobres para que volte a solidificar-se como uma liga metálica de melhor qualidade, também o ego “derretido” no auge da CI (morte, despersonalização, loucura, etc) é passível de ser filtrado de suas neuroses e infundido de qualidades superiores do Eu.

A crise deveria ser de interiorização, mas a ignorância normal a faz de pânico. Quando se expurga dela esse pânico – e esse é o meu ofício –, ela volta a ser de interiorização e mostra seu poder terapêutico de extirpar a criatura do pânico anteriormente instalada.

Uso assim as mesmas crises, que (quando rejeitadas) encravaram na pessoa o pânico, para eliminar pânico. Na mesma operação, elas também servem para fortalecer o caráter com as virtudes necessárias para recebê-las bem: a paciência, a confiança, o amor que evocamos de dentro da pessoa para que ela enfrentasse o monstro do pânico e tivesse êxito nessa revolução íntima, depois de cumprirem sua missão na crise, essas potências despertadas na pessoa ficam apropriadas por ela para o resto de sua vida. Superada a prova, o bom problema passará a ser o que fazer com essas qualidades conquistadas nela.

Dessas qualidades, sim, admito que você torne-se um “portador”, após se livrar de sua síndrome do pânico. Isso é o extremo oposto do que faz o tratamento da OP, em que você ainda continua carregando o estigma de “portador” da doença do pânico, mesmo após décadas de dependência de drogas, como acontece em tantos casos.

Aqui é notável contraste entre o tratamento da OP e aquele que pratico. Neste, os recursos para acabar com o pânico são encontrados dentro da própria pessoa, e não na drogaria. Portanto, atenção: o tratamento em que se baseia este livro causa independência química e psicológica.

## **Só há uma saída: a que ninguém quer**

É uma situação paradoxal em que só há uma saída – a crise –, justo aquela que a maioria não quer nem ouvir falar. Isso explica porque esta tese não tende a fazer sucesso com a massa dos “portadores” da SFI. A criatura do pânico, que pensa dentro da cabeça de seu portador, o leva a gostar mais da abordagem anestésica, repressiva e escapista da OP.

Essa é a preferência da massa, e continuará sendo por ainda muito tempo. Poucos escapam desse rebanho. Chegar neste ponto da leitura sugere que você seja um desses poucos. Agora, só lhe falta um primeiro êxito na experiência da CI. Basta uma delas bem sucedida e você saberá – não mais pela minha, mas por sua própria experiência – que pode confiar em mim quando afirmo que pode confiar em si mesmo. Um primeiro êxito e se terá iniciado a inexorável virada no jogo que você vinha perdendo feio para a criatura do pânico.

Por tudo isso, você precisa da CI. Agradeça-a, ela é o grande trunfo para reinaugurar sua vida em novas bases. A terapia mais eficaz não é a que reprime, mas a que utiliza a força da crise em seu favor. O mergulho terapêutico em sua onda é o que acaba com a síndrome do pânico.

## **Papando bicho-papão**

Cada CI é como uma batalha decisiva; é um confronto, do qual deve sair fortalecida a pessoa e esmorecida sua criatura das sombras. Deve ser assim, porque a interiorização traz o efeito de trazer a consciência para dentro, o que significa projetar luz sobre as criaturas que até então escondiam-se na escuridão do inconsciente. Quando você decide abrir-se para a experiência completa da CI em seu corpo, passa a fazer com as criaturas vampiras o mesmo que elas vinham lhe fazendo: toma-lhes de volta a sua vida, consumindo-as até que se desmanchem na luz de seu

Coração. A melhor imagem para ilustrar isso está no final do filme de Drácula, quando ele é exposto ao Sol e se desmancha dentro da roupa até virar cinzas.

A SFI é o contrário disso: cada vez que você foge desse confronto, anestesiando-se com medicamentos ou tentando controlar-se para que a interiorização não ocorra, fica revigorada a morbidez do pânico, porque ela consome a potência criativa mobilizada pelo organismo durante a crise. Se essa potência não pode cumprir sua função libertadora, se é reprimida, perverte-se e vira alimento para a criatura parasita. Esta, nutre-se assim da vida interior negada em consequência da fuga da interiorização.

### **Dragão**

Esse parasita do pânico é representado na imagem mitológica do dragão, guardião do tesouro da caverna, símbolo da profunda Fonte interior. Antes de penetrá-la e conquistar-lhe as riquezas, é preciso enfrentar o dragão. Nesse confronto o indivíduo só pode contar consigo mesmo, porque está em jogo a conquista de sua autonomia e liberdade. Qualquer “ajuda” que promova dependência, especialmente de drogas, é a antítese dessa autonomia, e só faz desmoralizar o herói interior que esse desafio evoca.

### **O fator tempo**

Embora a estratégia de “papar o bicho-papão” seja o caminho mais direto – por isso o mais breve – para a cura, é importante o fator tempo para que ela ocorra. Nisso, refiro-me particularmente àqueles casos em que o processo de fortalecimento da criatura já é antigo.

Em cada caso há um histórico mais ou menos longo de nutrição da criatura do pânico desde a primeira crise, quando ela se constituiu. Como a atitude de controle repressivo por parte do doente – ainda reforçada pela terapêutica convencional – só faz

fortalecer essa sombra inconsciente, o quadro que costumeiramente se apresenta naquela que vem há anos fugindo da interiorização é o de uma pessoa debilitada, dependente, atemorizada, quase vencida no confronto com sua sombra.

Note os adjetivos acima: “debilitada”, pois sua fonte interior de alimento espiritual está sendo usurpada por um fantasma que se fortalece consumindo aquilo de que ela precisa para viver; “dependente”, porque interiormente enfraquecida, consumida, sente necessidade de amparo externo para manter-se viva, já que dentro de si não o consegue; “atemorizada”, porque vem há muito alimentando um monstro dentro de si mesma. Essa é a situação viciada, agravada pelo tempo, que para se resolver também deve exigir um certo tempo desde quando a pessoa decida abraçar amorosamente a si própria.

Só uma atitude valente, oposta à que leva à dependência, é a condição de sucesso terapêutico. Diversas formas de psicoterapia, então, podem ser eficazes acessórios do principal, que é a disposição da pessoa ao confronto consigo mesma – com seus medos em especial – para recuperar o seu melhor e ser inteira de novo.

## **Auto-sabotagem**

Mas, de onde vem tamanho poder que têm essas sombras? Vêm da própria pessoa, de seu poder criativo; é uma criatura psíquica criada pela criatura humana a partir de sua própria substância psico-emocional.

O indivíduo humano pode ter uma coleção dessas criaturas psíquicas inconscientes, no entanto, a energia psíquica disponível de que se alimentam é uma só: a dele. Logo, o tanto de energia que elas consomem para afirmar-se e cumprir seus intentos é o mesmo tanto que falta para ele.

A diferença entre o indivíduo e suas criaturas é que a fonte dele é o inesgotável Eu. No caso delas, a fonte é ele, o próprio

indivíduo. Grande diferença, porque é ele que as sustenta, é à custa da vitalidade dele que elas o dominam. Se elas crescem, na mesma medida ele diminui; se elas se fortalecem, ele enfraquece.

Dizendo a mesma coisa de outra forma: o Eu tem no ego um aspecto superficial seu, uma espécie de criatura provisória passível de transformação, que lhe serve de intermediário para sua expressão humana. O problema começa quando esse ego-criatura perde a ligação com seu Eu-Criador e, no afã de controlar, passa a produzir ele mesmo as suas criaturas (que se manifestam como preconceitos, vícios, fobias, manias, medos, etc). Como colecionador de entidades do passado, ele demora a perceber que se tornou um escravo delas. Diferentemente do ego saudável e aberto à renovação, que tem no Eu sua inesgotável fonte, o ego controlador tem uma penca de dependentes suas, sombras do passado que vivem da força esgotável que conseguem sugar dele.

Quando o indivíduo se identifica apenas com seu ego, degrada-se à categoria das criaturas, porque, assim como elas, fica na dependência do ego como fonte de seu senso de ser. Como o ego é uma porção periférica da psique, quem se reconhece apenas por ele se condena a uma vida superficial, espiritualmente débil. Esse é o campo de cultura propício para a formação das criaturas, pois é nesse plano superficial que elas se formam e se mantêm. Assim ele se degrada por ignorância de seu Centro espiritual, igualando-se a essas formações anímicas de superfície, refletindo-as em sua personalidade, perdendo-se no meio delas.

Essa debilidade, por desconexão interior, o faz procurar ansiosamente no lado de fora – nas coisas e nos outros – o sentido e a força para viver. As coisas e os outros podem ser magnífica experiência, desde que o indivíduo esteja suprido do essencial interior. Senão, não saberá relacionar-se com o de fora: atribuirá valor exagerado às coisas e vampirizará as pessoas – tanto quanto atrairá relacionamentos em que será vampirizado por elas. É triste ver o ser humano degradado à condição psicológica de vampiro

por ignorância de sua verdadeira identidade.

Entretanto, apesar dessas entidades serem criaturas de uma criatura, elas têm inteligência e autonomia. A inteligência que ali está não é outra senão a dele mesmo, ser humano. Se seu corpo tem o poder de gerar um filho, por que sua psique não teria o poder de gerar outras criaturas feitas de sua própria energia criativa? A autonomia e as forças que elas têm são as que roubam dele, são as que o consomem e degradam quando deveriam estar afirmando sua liberdade.

## **Racionalização escapista**

O que se observa nesses casos é a mente infiltrada, dirigida por essas forças. Um alcoólatra não assumido, por exemplo, costuma rebuscar argumentos para negar seu vício, para os outros e para si mesmo, o que demonstra manipulação de seu processo de pensamento por sua criatura.

A estratégia mais eficaz que essas entidades doentes de nossa psique usam para manter seu domínio sobre a pessoa é a racionalização, que são armações racionais para justificar o injustificável. Há cem anos Freud descreveu a racionalização como um dos mecanismos de defesa do ego. Simplificando, ela é um truque em que o ego, usando o pensamento racional, nega ou distorce a realidade para escapar de enfrentá-la. É o que fazem todas aquelas pessoas que dizem estar bem e ter superado a síndrome do pânico, enquanto permanecem presas da ansiedade e dependentes de psicotrópicos.

O alcoólatra e o “panicoso” são somente dois exemplos de como o ser humano normal vive subordinado, dirigido pelas criaturas de seu ego, que usam todos os mecanismos de defesa necessários para manter seu domínio. Será assim enquanto ele mantiver seu senso de identidade preso ao ego e não ao Eu. Ao transferir esse senso de quem é para o Eu, deste surge a luz da verdadeira

consciência, que ilumina a dura realidade de que ele, ser humano, não é dono de seu nariz: vive dominado em seus pensamentos, gostos, desejos, decisões por essas suas criaturas do passado. Tomar consciência disso é o primeiro e decisivo passo para libertar-se.

Essa tomada de consciência é o que lhe proponho nestas linhas. Ela também é o tratamento que desenvolvo, que começa quando transferimos o foco da atenção da cabeça que pensa para o coração que pulsa. Isso traz a consciência para o corpo que sente, onde se revelam as emoções encaroçadas que estão por trás das racionalizações.

É curioso testemunhar, na rotina de meu trabalho clínico, o modo como essas criaturas sentem a ameaça que esse tratamento significa para elas e lutam para escapar dele. Um dos truques que usam é fazer a pessoa que chega para sua sessão de psicoterapia preferir conversar a fazer a parte experiencial do tratamento. Muito bem, desde que eu não estivesse já percebendo a pressão em que se encontra todo o seu organismo, inconscientemente mobilizado para uma catarse emocional, madura para aquela sessão. Uma vez que, mesmo sem contato físico, fecha-se um circuito psicológico entre ela e eu, chego a suportar um considerável mal-estar físico enquanto ela vai se demorando nessa resistência inconsciente ao mergulho na experiência terapêutica. Vencendo essa obstrução, em seu lugar emerge, afinal, o desabafo da aflição reprimida, a manifestação da criatura psíquica, para alívio meu e, principalmente, da pessoa que a trazia inflamada dentro de si.

### **A importância do corpo**

Mas, por que a direção da terapia nesses casos é o exercício da atenção e da sensibilidade corporal?

Porque o corpo é o continente da intimidade, nele estão as sensações, sempre associadas às emoções. Essa qualidade sensorial só pode ser experimentada no momento presente – o que não ocorre

com as cogitações da cabeça racional. É possível pensar no que aconteceu ontem ou acontecerá amanhã, mas sentir no corpo só é possível o que está acontecendo agora. É ele, corpo, que revela a informação viva do momento presente.

Mesmo as catarses de registros traumáticos do passado emergem no corpo como experiências vívidas e vividas no presente. São diretamente sentidas e não somente pensadas/analizadas como nas abordagens analíticas. Nessas crises não se sai do presente para ir ao passado, onde estão os núcleos neuróticos; antes o contrário: surge espontaneamente o passado mal resolvido para ser dissolvido na luz do presente corporal. Não se chega a esses registros indo ao passado pela via da recordação, são eles que emergem por si mesmos para o presente, uma vez removidas as obstruções que impediam sua expressão. As mais manhosas e difíceis entre essas obstruções são as que se formam nos processos de racionalização.

A saída terapêutica é desviar da cabeça, presa ao passado, e transferir a consciência para o corpo, que é a luz do fim do tunel, que é a principal referência da consciência presente. Em suma, a solução está em trazer a consciência para o presente. Como a consciência presente está no corpo, a solução é trazer a consciência para o corpo.

## **Corpo e Coração**

Todavia, o corpo por si não tem a consciência integral, assim como o intelecto isoladamente também não a tem. Ela está no Eu, cujo centro é o Coração, que é também o centro da percepção corporal, através da qual nos conectamos a realidade presente.

No Coração está o núcleo animador da vida (análoga ao sangue), que a faz circular, tendo-o sempre como o final e o início de todos os seus ciclos. Nele está o limite que integra vida corporal e consciência espiritual, fazendo uma perfeita unidade entre essas

duas dimensões. A intimidade do corpo é a extensão material do aconchego espiritual que se experimenta no Coração. Esse Eu profundo, uma vez descoberto como a própria identidade, confirma-se no corpo como fonte de vida, saúde e consciência sempre renovadas.

O espírito vem do alto e corpo vem de baixo; o pensamento consciente (masculino) penetra no corpo sensitivo (feminino), e o ponto de casamento é o Coração, onde desperta o ser humano integral, iluminado. Esse resultado é o amor-consciência do indivíduo que sabe de si pelo Coração, capaz de integrar céu e terra, pensar e sentir, dentro e fora, masculino e feminino, etc.

Realizar no peito esse casamento resolve o conflito entre os dois pólos, próprio da fase egoísta: o que era oposição litigiosa vira complementação amorosa. Somente por essa conquista interior é que se pode escapar do destino cruel de ir pela vida aos trancos, entre um e outro desses dois pólos.

Nem repressão intelecto-racional, nem desgoverno instinto-emocional; o segredo é o equilíbrio entre os dois termos complementares. Ele caracteriza a “3ª via”, do amor-consciência, como o vértice superior de um triângulo, resolvendo numa síntese perfeita a oposição dos extremos da base.

### **Consciência no sangue**

Como o centro da percepção corporal é o Coração, sentir o peito faz com que a consciência se abra para o que se passa no corpo. Transferir a atenção da cabeça para o peito é um exercício prático que comprova isso. Basta simplesmente deslocar a atenção da cabeça que pensa para o Coração que pulsa e logo se percebe um apuro de sensibilidade para os dados sensoriais do momento presente. Uma sensação dolorosa no estômago, tensões acumuladas nos ombros, um ressentimento abafado, esses são exemplos do que pode estar ali faz tempo, mas só passa a ser percebido pela

consciência quando se traz a atenção dos pensamentos para o corpo através do foco no Coração.

Focalizar a atenção no peito por alguns instantes quebra o automatismo viciado da mente normal manter-se voltada para fora, alugada por preocupações e pensamentos agitados geradores de tensões. Basta sentir o Coração e imediatamente começa o desconcerto desse tenso e insensível controle racional. No mesmo instante em que o peito é focalizado abre-se a percepção para o corpo inteiro, no qual se cria uma tendência à descontração e ao equilíbrio.

O sangue – que alcança e regenera cada órgão, tecido e célula do corpo – tem como ponto de partida e de chegada, o Coração. Este sabe, por um poderoso nexos sanguíneo, tudo o que se passa nas entranhas de nossa intimidade humana. Se queremos saber dela precisamos centrar a consciência nele.

Consciência é luz espiritual. O que é focalizado por ela é iluminado. Essa iluminação amorosa da intimidade humana através do Coração é uma prática que espiritualiza nossa condição humana e humaniza nossa espiritualidade. A integração dessas dimensões opostas só o amor pode fazer. Por isso que o foco da atenção é no Coração e não no fígado ou no cérebro.

O maestro Coração tem no sangue seu poderoso vínculo e veículo de comunicação com todas as células, órgãos e sistemas do corpo. É por esse fluido, obviamente associado à vida, que se faz a ligação integradora de todo o organismo com o seu centro psico-espiritual, localizado no peito. Ao chegar à caixa torácica, onde o coração está inserido entre os pulmões, o sangue entrega suas necessidades e restaura sua vida no Espírito ou Pneuma – palavra grega para Deus –, o hálito ou sopro divino. O sangue é o denominador comum entre células tão diferenciadas como as que funcionam no córtex cerebral ou numa membrana intestinal, e chega ao peito trazendo ao Eu superconsciente os registros das condições de cada uma e do conjunto delas todas. Por isso, a verdadeira consciência de si mesmo, da própria intimidade, não

tem sua fonte no cérebro – embora este possa processá-la em parte – mas no Coração. Por isso também que, ao focalizar o Coração, abre-se pelo nexu sanguíneo a consciência para o corpo todo. A consciência que se focaliza no peito toma o ponto de vista do Eu e ilumina toda a intimidade corporal.

Tendo o indivíduo seu senso de identidade limitado ao ego pensante, só sabe de si por essa superfície objetiva; pensa que seu centro é a cabeça, o que não é verdade, por que ela é extremidade de importância relativa. Orientando-se pelo racionalismo insensível, tende a levar uma vida idealizada pelo pensamento e imposta autoritariamente à sua dimensão corpo-emocional. Essa incongruência psicológica gera resíduos emocionais (criaturas psíquicas), que são focos interiores de ressentimentos, rebeldia e sabotagem a atrair constantemente circunstâncias, acontecimentos e pessoas compatíveis com sua negatividade.

Sem consciência de seu Coração, portanto não centrada, a pessoa normal, embora pense muito, não sente sua intimidade, o que permite a incrustação nela daquelas criaturas “hematófagas” (como as do pânico), digamos assim, por serem consumidoras de sua vitalidade sanguínea. Por estarem fora da alçada consciente, elas atuam à vontade e vão crescendo na mesma medida em que seu criador vai se fragilizando, como acontece na evolução de um tumor maligno. É o mesmo padrão autodestrutivo, com a diferença de ocorrer em diferentes dimensões: num caso, ocorre na intangibilidade do psiquismo; noutro, na densa matéria corporal.

Se o indivíduo está centrado, se é capaz do amor-consciência, dá-se exatamente o inverso: sabendo de si por todos os aspectos de sua integridade, não é possível que lhe escape à compreensão a presença de qualquer tumoração parasitária. Se existe algo assim em sua intimidade, por certo é remanescente de um tempo em que ainda não havia sensibilidade amorosa dentro dele. Passando a haver, tudo pode ser resolvido, perdoado, curado. Ressarcindo-se da vida que lhe fora tomada, o Coração sensível alcança e penetra

cada uma dessas criaturas, envolve-as irresistivelmente e derrete-as desde o cerne, onde se localiza invariavelmente sua origem em algum tipo de falta de amor. Cada uma que passe por esse processo vai entregar-se em toda a “criatividade negatizada” de que era formada, retornando sua potência ao sentido construtivo, revigorando por dentro aquele que soube passar na prova do amor aos seus próprios “demônios”.

A prática constante desse exercício de deslocar-se da cabeça periférica para o Coração central mostra o contraste entre dois estados de consciência: o da realidade inteira e o da limitação à sua superfície, em que essa realidade pode ser totalmente distorcida. Praticando esse exercício, qualquer um comprova, baseado em sua própria experiência, como a cabeça racional pouco sabe do corpo e de suas emoções. Ela pode pensar que sabe, mas, não tendo a profundidade do amor, só sabe da porção mais grosseira do sentir. Ficam fora de seu alcance as emoções e sensações mais sublimes que a profundidade do amor permite.

## **Cura do passado na luz do presente**

Todo sentimento tem uma repercussão corporal; o reflexo de qualquer emoção pode ser percebido no corpo como sensação. A psicoterapia eficaz não é a do só pensar, é a do sentir. O estado de consciência em que predominam as tensões da cabeça racional voltada para fora não é equilibrado ou saudável; nele não há renovação, os núcleos neuróticos permanecem emperrados. Podem até ser analisados e entendidos, mas continuam lá. Por isso são relativamente ineficazes as terapias psicológicas que se limitam ao exercício intelectual de análise e interpretação.

A solução é o sentir através do foco no Coração. Ele abre o canal no corpo para que neste aflorem e sejam expurgados, através de emoções e de sensações físicas, os núcleos neuróticos inconscientes. Pelo canal aberto no corpo, essas formações

encaroadas no passado fluem e se desmancham na luz da experiência presente. É como uma má imagem gravada num filme fotográfico que se queima e desaparece quando é exposta à luz do Sol.

Esse caminho do Coração, que apresento aqui como terapia, bem poderia ser apresentado como um modo de viver. Trata-se de um estado de equilíbrio, de consciência centrada para uma visão panorâmica de si mesma, que inclui tudo o mais que se é além do ego-casca; é o amadurecimento psicológico que desperta para a realidade, libertando do confinamento à superfície, na qual ainda permanece a maioria sujeita à agitação dos ventos racionais, ao arrasto das ondas emocionais e às correntes da mente coletiva.

### **Superficialidade do egox Profundidade do amor**

Só a consciência amorosa é capaz de ver a unidade profunda por trás de tudo o que está fragmentado na diversidade de superfície. Enquanto permanece restrito ao ego, o indivíduo vai se alternando entre seus múltiplos aspectos mentais de superfície – muitos deles incongruentes –, nos quais pode se confundir e se perder.

Os pensamentos catastróficos, por exemplo, só podem manter possessão sobre a mente da pessoa se ela mantiver com eles uma total identificação, isto é, se seu próprio senso de identidade se confunde com esse processo mental, como se ela só soubesse de si como sendo aqueles pensamentos.

A pessoa deve saber que esses pensamentos não são sua consciência, são criações dela, no mesmo sentido em que o Dr. Frankenstein, embora sendo responsável pelo monstro que criou, continua sendo uma entidade distinta e deve ter ascendência sobre sua criatura. Mas só poderá perceber essa distinção se tomar o Eu como perspectiva. Enquanto estiver identificado só com as produções de sua cabeça racional, vai sendo arrastado para o destino de destruição de que sua criatura não pode escapar.

É o que comparo com alguém na superfície das ondas durante uma tempestade, jogado de um lado para o outro entre passado e futuro, desconectado do momento presente, onde estaria centrado, tranquilo na profundidade de si mesmo. O mar no fundo é sempre sereno, mesmo sentindo que em uma certa região sua está de passagem um furacão. Se nessa hora se identificasse só por aquela área de sua superfície, estaria o mar desesperado, sendo jogado violentamente ao sabor do vento furioso. Assim também a pessoa que estiver com sua consciência presa na superficialidade dos pensamentos fica à mercê deles, sem noção de que eles são criaturas dela.

A CI será muito mais perturbadora se a pessoa não estiver seguramente ancorada num senso de identidade que lhe permita uma visão panorâmica de si mesma. Por esse panorama maior, o pânico fica totalmente dispensável. Essa perspectiva está no Centro (não por acaso, é mesmo para levar até Ele que a CI veio) onde o indivíduo é cada uma de suas facetas, mas também é muito mais do que todas elas somadas: é infinita e eterna Vida que nada pode ameaçar – justamente porque aí se é tudo sem ser coisa alguma.

O ponto de vista seguro e panorâmico do Eu permite serenidade no meio da revolução que precisa ocorrer em profundos padrões mentais e emocionais. Essa visão em perspectiva funciona na hora em que mais se precisa dela, durante a crise, trazendo um poderoso fator de tranquilidade espiritual, para recepcionar, sem medo, desde os mais sofridos sintomas físicos até os pensamentos catastróficos obsessivos sem se perder neles, permitindo que se esgotem por inteiro.

A prática de buscar o Coração traz a experiência dessa identidade profunda. É simples e eficaz o exercício de deslocar a atenção da cabeça para o peito (da superfície para a profundidade), produzindo uma tendência de descontração, equilíbrio e integração, que mobiliza os recursos internos para superar os momentos mais críticos. E, reafirmo, esses recursos são também neurofisiológicos,

pois essa prática resulta numa imediata alteração positiva no metabolismo dos neurotransmissores cerebrais.

Difícil é manter essa centralização, pois a cabeça controladora insiste em puxar o foco para si. Mas persista no Coração, pois só ele consegue perceber ao mesmo tempo a cabeça pensando (negatividades) e o corpo sentindo (tremendas sensações, sentimentos, emoções) sem se deixar arrastar por um ou por outro.

Essa persistência acaba sendo premiada pelo surgimento, desde o fundo do Coração, da confiança, paciência e gratidão necessárias para mudar os pensamentos para positivos e os sofrimentos em alívio. A bioquímica do cérebro segue atrás, subordinada, fazendo surgir toda a serotonina, noradrenalina e o que mais for necessário para refletir fielmente a sua mudança psicológica. Esse remédio não se compra na farmácia, mas é o único de ação imediata e capaz de extinguir pela raiz uma “crise de pânico”.

### **Emoções = Criaturas**

É nesse estado de consciência centralizada que se pode permitir a manifestação corporal de qualquer outro tipo de emoção ou sensação sem a preocupação de perder-se nelas. Se for medo, que se apresente no corpo em toda a sua intensidade, que se sinta o seu sabor como se fosse uma criatura medrosa que estivesse sendo acolhida pacientemente no peito até completar seu desabafo, acalmar-se e curar-se. Se for raiva, se for tristeza, se for culpa ou o que for, vale sempre a mesma recepção.

Cada uma dessas modalidades de sofrimento configura-se na psique como uma entidade, um complexo, uma criatura. Umas são adultas, muitas são crianças, das quais algumas ainda nem nascidas, reverberam os sofrimentos vividos no útero materno. É provável que a maioria seja de crianças nascendo.

Seja como for, nenhuma delas estará fora da responsabilidade da pessoa em que emergem. São essas criaturas que deturpam mais ou menos gravemente as relações da pessoa com o mundo e sobretudo consigo mesma em quase todos os tipos de transtornos mentais. Elas são os pensamentos obsessivos, são os desejos compulsivos, são os vícios, são os bloqueios psicológicos, os preconceitos, enfim, são os “demônios” (sentido psicológico) que mais infernizam nossa vida quanto mais sejam reprimidos, negados ou projetados nos outros. Mas são também aqueles que, uma vez compreendidos, aceitos e curados, revelam-se úteis como a maior potência criativa de nossa natureza humana.

A criatura do pânico não é diferente: é medrosa, assustada, controladora, dependente. Será irremediavelmente dependente dos outros enquanto não seja atendida pelo *único que lhe pode suprir em sua necessidade de repouso e dissolução: o Coração de seu próprio criador*. Só aí ela encontra a verdadeira segurança e a paz de que necessita para entregar-se e desmanchar-se por completo, devolvendo ao seu criador humano a força criativa dele tomada para sua constituição.

Essa recepção amorosa é tudo o que ela precisa e deseja realmente. Como qualquer criatura “demoníaca”, seu anseio mais profundo não é atormentar, é a paz de integrar novamente a natureza do Um. Só atormenta porque é escorraçada, negada, reprimida. Dessa forma se inflama em todo o seu potencial negativo e, das sombras do inconsciente, assume poder sobre seu criador, movendo-o, infiltrada em seus pensamentos e em suas emoções. Nesse caso não há meio termo: ou a pessoa a processa no corpo com tudo o que ela sente ou será dominada por ela.

## **Responsabilização**

Fazer a distinção entre a criatura do pânico e a pessoa é importante porque indica uma direção para a terapia. Todavia, ninguém interprete essa distinção criador/criatura como isenção

de responsabilidade do criador. Enfatizo exatamente o contrário: a cura só é definitiva quando a tal sombra é recebida integralmente pelo indivíduo com todos os seus sentimentos e impressões. *O estado neurótico persiste, aliás, somente enquanto dure essa distinção; a cura se resume em desfazê-la.* Reintegrar a energia psíquica de que a criatura é constituída na medida em que vai sendo dissolvida é um processo que quero denominar *responsabilização*. Enquanto exista separada da consciência, estará marginal à ordem orgânica, funcionando como influência desagregadora, oposta aos melhores interesses da pessoa.

Qualquer tratamento repressivo só faz agravar esse estado, porque esconde a criatura ainda mais, não impedindo sua ação, que se torna ainda mais inflamada. O tratamento repressivo das drogas seria comparável a levar o carro para a oficina com o acelerador disparado, e o mecânico, em vez de consertar o acelerador, reforçar o sistema de freios. O paciente com pânico sob controle químico é mais ou menos esse carro saindo da oficina acelerando e brecando ao mesmo tempo. Quem consegue ter paz vivendo assim? Dá para considerar esse carro consertado? Dá para considerar esse paciente curado?

### **Coração cura**

Verdadeira cura é o Coração que faz, restaurando a unidade da consciência fragmentada pelo excesso de pensamento analítico-racionalista. Seu dom de equilíbrio é o remédio para a unilateralidade do materialismo e do entendimento mecanicista do organismo. Recuperando a unidade da consciência, o Coração reconstrói a integridade do indivíduo que vivia perdido de si mesmo, desafinado de sua consciência presente, alugado pela multidão de criaturas de seu passado mal resolvido.

É o Coração que possui a única frequência capaz de penetrar com seu poder compreensivo essas formações psíquicas, por mais profundamente incrustadas e empedernidas que estejam,

desconcertando-as a partir do imo, onde a falta de amor é a origem comum de todas elas.

## **Pânico = Normalidade exacerbada**

As criaturas do passado tomam a liberdade de pensamento de seu criador. Sem que perceba, ele já não mais dirige sua própria mente. Todavia, essa perda de liberdade é típica da normalidade, pois o processo normal de pensar já é descontrolado. O caso é que isso não é percebido, pois a ninguém ocorre testar o domínio sobre os próprios pensamentos. Se as pessoas o fizessem, perceberiam que são os pensamentos que as levam e usam, não o contrário, como seria saudável. As pessoas vivem tão envolvidas na ciranda de suas preocupações que se a tentassem interromper, ou ao menos dirigir suas mentes com mais liberdade, perceberiam sua incapacidade de fazê-lo, perceberiam a força autônoma que assumem os pensamentos dentro de suas cabeças.

Para provar que não há exagero nessa afirmação, sugiro a você que a teste em sua próxima refeição: tente passar, não ela inteira, mas apenas cinco minutos dela somente concentrado no sabor do alimento. Perceberá que um minuto já é difícil; os pensamentos não obedecem, vão por onde querem. Em condições normais isso nunca é notado, e menos ainda se percebe o quanto é nocivo.

Essa falta de liberdade mental é uma doença coletiva muito bem camuflada em nossa cultura. No quadro da SFI ela agrava-se vertiginosamente. Em outros termos, é um desequilíbrio originado no estilo de vida da imensa maioria só consciente do que pensa, em detrimento do que sente. É um desequilíbrio psíquico determinado pela corrente cultural dominante (normalidade) que, entre todos, vítima a alguns, seja pela gravidade do desequilíbrio ou pela menor resistência individual a ele – como é o caso das mulheres e das pessoas mais sensíveis e criativas.

## Abanado pelo rabo

Curioso é que a intenção de quem entra nesse desequilíbrio é a busca egoísta do que é erroneamente entendido por liberdade. Acaba assim por perdê-la cada vez mais, entregando-se sem perceber às criaturas “demoníacas” constituídas de sua própria energia emocional reprimida.

Se a busca dessa pseudoliberalidade se operava através do poder de controle da mente racional, o resultado acaba sendo, ironicamente, a perda do controle sobre esse poder controlador, isto é, o mecanismo de controle racional acaba descontrolado. Por aí chegamos a um paradoxo que pode ser formulado nos seguintes termos: quanto mais controladora é a atitude mental, menor é a possibilidade de controle consciente sobre a mente. Ou, *quanto mais controlador é o pensamento, menor é a possibilidade de controle sobre o processo de pensamento*. É uma situação que poderia ser ilustrada pelo cachorro que pensa abanar o rabo mas é abanado por ele.

Pelo pecado do excesso de controle, a pessoa perde a soberania sobre sua própria mente, que passa a ser dirigido à sua revelia por forças inconscientes de natureza emocional (criaturas psíquicas). É uma reação compensatória, na qual o racionalismo insensível reprime a intimidade, e esta, por meio de suas criaturas emocionais perversas, geradas pela repressão, vira o jogo e domina a própria instância controladora, fazendo disparar o vício do controle.

Aqui cabe perguntar quem, sendo vítima de repressão, em sua consciência desejaria acentuá-la. A resposta é que essas criaturas não são vítimas da repressão, mas sim geradas por ela. Ao agravá-las estão ganhando poder, pois aumentam a própria força que as gerou e as sustenta em sua inflamação. Não são criaturas sãs, mas pervertidas, viciadas em controle. Sua lógica é negativa, destrutiva: quanto pior melhor. Se deixar de existir controle e repressão – como ocorre quando a CI é bem recebida – elas se desmancham na luz do presente corporal. Isso é tudo o que elas

não querem (como Drácula não ia querer um banho de sol) e atuam para evitar. Atuam infiltradas nos processos de pensamento e nos motivos emocionais, manipulando-os para inflamar cada vez mais o vício de controle em que se constituem.

Um dos resultados é a pessoa submetida à humilhação de processar pensamentos catastróficos absurdos, que afrontam o bom senso e fazem mal. Ademais, já nem mesmo consegue o repouso essencial do sono profundo, porque é impedida pelo funcionamento disparado de sua mente racional controladora, incompatível com a atitude de entrega requerida para adormecer bem. Mas sono é assunto a ser tratado logo mais em seu tópico específico.

## **O caminho do Coração**

Pensamentos negativos e catastróficos reforçam-se pela própria reprodução, pois são entidades psicológicas vivas assumindo progressivamente o controle sobre a vida de seu criador humano. O caráter obsessivo desses pensamentos faz quase impossível o controle racional sobre eles. Uma vez que têm como motivo oculto a força de arrasto das emoções inflamadas, seu poder é muito maior do que uma simples decisão racional de pará-los; é inútil usar somente a razão com esse propósito. Lembremos que o controle racional é o mesmo que está subjugado por eles em consequência de tê-los reprimido. Quando fez isso ela os subverteu e tirou-os de sua jurisdição consciente, conferindo-lhes uma invisibilidade que só lhes aumenta o poder de atuação.

De novo, a única saída é o Coração. Seu poder emana diretamente do Eu e é o único capaz de vencer a força de arrasto das emoções inflamadas. A potência do amor é de uma hierarquia superior e tem poder irresistível sobre o que conhecemos como “mal” – que é quase sempre alguma forma de emoção subvertida por violência e repressão.

Tentar reassumir o controle sobre o mecanismo desembestado de controle racional usando esse mesmo controle

racional que o desembestou é impossível. Vai exacerbá-lo ainda mais. Ele já é a causa original do problema. Faço questão de patentear isso como forma de demonstrar o absurdo de qualquer estratégia “terapêutica” baseada em controle. É o mesmo que dar água para afogado ou apagar com gasolina incêndio causado por gasolina.

Um dos poderes do Coração está em não levar a sério os pensamentos da cabeça. Ao transferir o foco da consciência para ele, entra-se na perspectiva que torna possível observar os pensamentos negativos sem se deixar levar por eles. Desse modo, não se usa o pensamento controlador para controlar o pensamento, o que seria inútil. Basta usar a confiança e a paciência, que são virtudes do amor, e observar esses pensamentos negativos passando até que se esgotem.

Ao contrário de controlar-se, motivado pelo medo, o segredo é confiar e soltar os controles. O Coração dá a segurança necessária para essa descontração. Permita-se, confie, se entregue, não resista ao desabafo de que seu organismo precisa; receba-o em seu peito, onde está toda a paciência, a compreensão e o calor de que precisa para se desmanchar. Se uma só vez não basta, receba-o tantas quantas forem necessárias.

Compreendo que é muito sofrido, mas trata-se do sofrimento que vem sendo abafado no íntimo sabe-se lá desde quando, e que mais se inflama quanto mais for negado. Preso lá dentro, impedirá a vida em sua vocação para a felicidade, até que seja expurgado através da experiência corporal.

Apure a sensibilidade e observe se não há em seu íntimo uma dívida de amor para consigo mesmo. A criatura da crise que faz você sentir-se tão mal quando incorpora o sofrimento dela em seu corpo poderia ser, por exemplo, o sentimento de uma criança rejeitada que você mesmo foi ou que rejeitou – o que faz pouca diferença se o sentimento dela ali está. E ali vai permanecer até que, afinal, uma acolhida amorosa o desmanche, até que se resolva a falta de amor que foi o motivo de sua fixação.

Um exemplo disso está na história daquela senhora que se sentiu mal logo após deitar-se em meu divã e começar a seguir minhas sugestões para aprofundamento da consciência. Logo ela começaria a associar as sensações de opressão e frio, que então percebia em seu corpo, com o frio afetivo e a rejeição que ela sentira ao nascer, principalmente provenientes de seu pai, de quem podia sentir as reclamações pelo transtorno que lhe trazia o nascimento daquela criança, julgado inoportuno. Mas também havia o rechaço de sua mãe que, além de constrangida pelas reclamações do pai, não aceitava os sacrifícios trazidos por aquela gestação. Por 45 anos o sofrimento eternizado dessa criança mal recebida esteve influenciando o estado emocional daquela mulher. Os mesmos sentimentos de desvalor, inferioridade, inadequação e rejeição, gravados em torno de seu nascimento, perturbavam seriamente suas relações, começando por seu casamento.

A cura, nesse caso, foi a merecida recompensa de quem ofereceu em seu corpo a acolhida amorosa para as sensações e sentimentos da criança sofrida que trazia em seu inconsciente. O amor que a criança não recebeu de seus pais ao nascer ainda era, décadas depois, o único remédio capaz de curar o mal da ausência desse mesmo amor. Se eles não o deram, e nem poderiam mais fazê-lo àquela altura, foi a própria “dona” da criança quem o deu ao acolher em seu Coração (corpo) o afloramento de sua criança (crise), dessa vez sim, com o calor da compreensão e da paciência que faltaram em seu nascimento. Isso é exemplo de auto-estima em seu mais verdadeiro sentido, oposto ao da perversão que a maioria faz ao usar auto-estima como desculpa para negar-se à crise libertadora.

Esse tipo de experiência sempre termina em alívio, que é uma espécie de adormecer em paz, no qual se dissolve a criatura-sofrimento após receber seu tratamento de amor. O alívio e a paz em que ela se desmancha são merecidamente compartilhados pela pessoa que passou na prova de tratar com amor a dor que trazia

dentro de si. Ao terapeuta coube comunicar-lhe a confiança para que aceitasse aquele mal-estar e fosse em frente até que se esgotasse sua experiência, transmitindo-lhe também a certeza de que tudo passaria no final da sessão. A qualquer momento, consciente como estava, poderia ter aberto os olhos e se negado à experiência. Alguns fazem isso, perdendo uma oportunidade de resolver o que talvez seja o maior problema de sua vida.

Imagine como teria repercutido nos sentimentos de sua criança sofrida uma negativa da mulher em receber aquelas sensações e sentimentos por causa do incômodo que lhe traziam. Como se sentiria essa criatura dela, cujo foco original já era rejeição, se fosse novamente rejeitada, reprimida por drogas? Ainda por cima, o motivo que seus pais tiveram para rejeitá-la (que foi fugir do incômodo trazido por seu nascimento) estaria sendo rigorosamente reproduzido pela própria pessoa que foi vítima dele, agora vitimando a si mesma. É claro que, nessa hipótese, muito mais se inflamaria o ressentimento, agravando os sintomas, o que logo exigiria reforço na dosagem das drogas. Seria a receita para transformar os registros de seu sofrimento ao nascer num monstro de infelicidade.

### **Fixação no passado**

A criatura do pânico é o instinto de preservação da vida pervertido em obsessão de preservação do passado. Ela é uma morta-viva, é o recorte de um momento existencial mal vivido e mal resolvido. Tão colada fica ao senso de identidade que a pessoa se vê compelida a renunciar à sua liberdade sem qualquer motivo razoável para tanto. Sua força de encampação psíquica não deixa espaço para nada de criativo, porque seu vício é o passado, uma vez que foi originada num momento em que sua aflição era manter o controle sobre as condições conhecidas, evitando desesperadamente o desconhecido da interiorização que a crise propunha. Sente-se aterrorizada com o mergulho da CI porque ela

traz o desconhecido, que é seu próprio mundo interno. Isso caracteriza esse distúrbio psicológico pelo medo de si mesma, compatível com sua consequência de fuga da intimidade/interiorização (SFI).

Uma vez negado, rejeitado o interior, de fonte de confiança que deveria ser, toma aspecto invertido, passando a ser visto pela mente adoecida pelo pânico como um poço de horrores. Na prática, esse medo e fuga do próprio íntimo resultam num fechamento a tudo o que seja novo, numa fixação em manter o passado e em recusar-se à liberdade de sentir no presente.

O medo do desconhecido/apego ao conhecido é um dos sintomas que invariavelmente se apresenta na síndrome do pânico, embora isso nunca seja incluído em sua descrição médica. O motivo é que o conhecido é controlável e o desconhecido não. O controle do ego medroso é sempre uma tentativa de manter o futuro dentro dos limites do conhecido, que é o passado. O medo é assim: até em sua manifestação saudável ele tem a função de manter o conhecido, que é o ego, já existente desde o passado. Por conseguinte, *uma vida dominada pelo medo inclina-se ao egoísmo.*

## **Conservadorismo/Autoritarismo**

Outro nome disso é conservadorismo. O medo tem um sentido de conservação. Quando se exacerba, faz a pessoa conservadora, afiniza-a com tudo o que tem caráter conservador. Na mesma medida também a faz controladora, porque o controle serve para conservar. Isso obstrui a vida em sua condição fundamental, a renovação.

O conservadorismo neurótico tem efeito repressivo sobre os potenciais criativos, e faz a pessoa identificar-se com tudo o que tenha caráter repressivo e autoritário. O controle repressivo que impõe a si mesma acaba se estendendo para fora, passando a lhe servir de critério para atribuir valor e estabelecer afinidades,

como se verifica especialmente em sua preferência pelo autoritarismo paternalista do tratamento da ortodoxia psiquiátrica (OP). Este, em vez de cura, oferece os instrumentos drásticos de controle e repressão, que a pessoa acaba preferindo no lugar de sua liberdade.

Ilustro isso com o exemplo de um rapaz que, ao saber minha profissão e minha experiência com esse tipo de caso, relatou-me sua situação, após ter tido a primeira crise de pânico. Falou-me de sua inconformação com os remédios que tinha que tomar e de sua corajosa disposição de defrontar-se com qualquer dos seus conteúdos inconscientes, por mais que pudesse ser sofrida tal experiência, desde que isso fosse uma chance de curar-se. Contou-me também de seu casamento e de sua filha recém-nascida como bons motivos para conseguir essa cura. No entanto, porque não podia partir de mim a iniciativa para um tratamento, não o vi mais.

Voltei a vê-lo onze anos depois. Foi como se tivesse encontrado outra pessoa, a começar pelo seu aspecto envelhecido, que nem mesmo a passagem daqueles anos poderia justificar. Mas o maior contraste pude sentir ao ouvi-lo novamente: casamento há muito desfeito, relacionamentos poucos e superficiais e uma filha já quase adolescente que, apesar de ter demonstrado interesse em se aproximar do pai, ele muito mal conhecia. Tudo isso, segundo ele, causado pelo que me descreveu como sua inaptidão afetiva.

Contudo, o maior contraste entre a pessoa de um e de outro tempo estava em sua irremediável dependência de uma penca de remédios, em torno dos quais sua vida girava. Contou-me que teve que interromper um final de semana com uma namorada porque estava numa cidade pequena numa noite de sábado e se deu conta de que não tinha na caixinha o comprimido necessário para passar a madrugada. Nem esperou pelo dia seguinte, abandonou a moça e já foi, desesperado, direto para o pronto socorro implorar ao médico pelo suprimento de que julgava necessitar. Não era mais aquela pessoa que eu havia conhecido. A uma sugestão minha de que

seria válido algum esforço de reconquistar sua liberdade, reagiu com aturdido escapismo, demonstrando o quanto se agravara sua dependência.

O tratamento químico continuado leva a esse quadro. Se não houver já no início uma resposta valente de tomar para si a responsabilidade da própria cura, com o tempo diminui a chance de que isso aconteça. A tendência é um aumento crescente do grau de sujeição a esses elementos externos de controle, acompanhado de um enfraquecimento interno.

Pessoas que se entregam a esse tipo de dependência estão em uma situação comparável com uma compota de fruta: tem-se ali uma substância que pode ter até boa aparência, se estiver bem produzida em um vidro transparente, mas não é mais a fruta viva que pulsava de energia e sabor em sua polpa. Seu sabor agora é doce, ainda muito mais que o original, só que padronizado por uma substância tão artificial quanto o açúcar refinado. A natural doçura de sua originalidade não existe mais. Quem avança com o tempo no consumo de psicotrópicos acaba como uma espécie de “compota de gente” ou de “pessoa em calda”. O passar dos anos nesse tipo de dependência acaba levando à conformação nesse estereótipo. E também evidencia o paradoxo, em que a opção imediatista para resolver o problema costuma prender a pessoa nele pelo resto da vida.

## **Hipocondria**

O autoritarismo controlador do PO reforça a doença em sua causa, que é o controle, mas é só elemento adicional ao problema preexistente do autoritarismo controlador do próprio doente. Este pode por isso mesmo, em muitos casos, dispensar o doutor e assumir o controle por si mesmo sobre a escolha dos remédios que julga precisar.

Para ele, o que importa é controlar. Se puder fazer isso através do médico, tanto melhor, porque isso também atende a sua

condição de dependente. Mas também pode dispensá-lo, assumindo por sua própria conta o instrumental químico de controle disponível em qualquer drogaria. Chega um ponto em que ele julga conhecer da farmacologia que trata de seu problema quase tanto quanto o médico, com a vantagem de ter como elemento de comparação entre as drogas a experiência própria de seus efeitos.

Depois de alguns anos de tratamento, o indivíduo já tomou tantos remédios prescritos por tantos médicos que a coisa começa a ficar repetitiva. Como o problema persiste, ainda mais agravado em sua compulsão de controle, passa a fazer sozinho essas manobras de manutenção de sua dependência química e psicológica. Esse é um processo que se realimenta e caracteriza a hipocondria no quadro da síndrome do pânico.

Para explicar melhor o que é essa hipocondria começemos traçando uma imagem do que ela não é, de seu oposto. Imaginemos uma pessoa vivendo dentro de um templo e intuindo que sua vida depende daquele edifício. Pois a religião natural, aquela em que se deveriam assentar os fundamentos das religiões culturais, tem no corpo o seu templo e, no Coração, seu altar. A consciência habita esse templo corporal, que é a condição de existir neste mundo. Todas as possibilidades de manifestação, realização de desejos e exercício de poderes dependem da integridade desse templo vivo.

A consciência que desperta no altar do Coração faz o indivíduo perceber o quanto é precioso para si esse templo físico, e ele passa a estimá-lo pelo seu valor sagrado. Vem daí um respeito pelos limites do corpo e um sensível apreço por seu funcionamento harmônico, o que se traduz num modo saudável de viver e numa relação de amor com a condição humana. Essa é a mais direta forma de religião, isto é, a religação do elemento masculino espiritual com sua intimidade feminina corporal.

Todos os transtornos psicológicos (a hipocondria é um deles) se resolvem nessa comunhão, mesmo porque eles começam na falta dela. Ela é a consciência centrada em sua Fonte interior e

bem integrada com a camada superficial – ego – que a reveste em sua interação com o ambiente. Tal centralização traz sabedoria e capacidade de renovação psíquica.

A CI, como venho explicando, promove essa centralização. Os que se entregam confiantes à experiência da crise esgotam-na rapidamente e, regenerados, despertam mais sensíveis para essa noção do corpo como templo sagrado. Os que resistem, por isso mesmo entram numa versão falsificada, pervertida desse despertar para a importância do corpo: passam a se preocupar exageradamente com ele, porém considerado como coisa manipulável e não como vida. Esta obsessiva interferência controladora no organismo como objeto mecânico caracteriza a hipocondria.

Nos dois casos o corpo ganha muita atenção. Num, ela é serena e grata, e ele é sentido como vida; noutro, ela é tensa, insegura, manipuladora, e o corpo é pensado como coisa. Num, surge amor pela santidade do corpo, um respeito por suas funções e limites, uma apurada sensibilidade e prazer em habitá-lo; noutro caso, dos que fogem de sua intimidade/interiorização, surge na cabeça uma compulsão de controle sobre o corpo como objeto, o que reprime sua expressão espontânea e faz dele uma clausura.

Duas condições opostas enfatizam a importância do corpo: uma saudável e outra mórbida. A primeira centrada no Eu, em que sua intimidade é sentida e valorizada como vida. Nesta, predomina a confiança e a saúde é determinada desde dentro. Na segunda, restrita ao ego, o corpo é coisificado desde uma perspectiva materialista e mecanicista - não por acaso, a mesma da OP. Como coisa, ele deve ser manipulado com drogas por uma instância remota de controle, que é a cabeça alienada e controladora do hipocondríaco. Esse é o quadro mórbido de quem pensa demais e sente de menos. Nada como uma bem recebida CI para revertê-lo.

A crise de interiorização é o ponto de onde, dependendo da atitude, se embarca para uma ou para outra dessas condições. A

questão que se apresenta para quem vive esse drama é por onde encaminhar o fluxo da crise. Pelo Coração libertador, que a esgota através do corpo, ou pela cabeça controladora, onde ela encaroça?

## **Agorafobia**

Nas duas condições acima o corpo representa o mesmo arquétipo: a morada, a casa, o templo em que habita o espírito. Na que é saudável, ele é veículo que faz sua versão de liberdade, estando sempre disponível para experiência e intercâmbio. Na corrompida, ele é uma prisão solitária, da qual o indivíduo não quer sair, por pior que seja, porque a dimensão extracorpo lhe parece ainda muito mais tenebrosa pela ameaça de descontrole que traz. Note a correspondência: se corpo é igual a casa, logo, sair do corpo – morrer – fica tão apavorante como sair de casa.

Pode estar aí o sentido psicológico para a agorafobia. O medo de lugares abertos estaria associado a essa amplitude espiritual do que está fora dos limites do corpo – para além da morte. Também está associado à expansão do espaço do recém-nascido, que acaba de sair do útero, o que sugere correspondência entre o drama do nascimento e a agorafobia. Ela estaria relacionada com os registros inconscientes da transição morte/nascimento. O sentido do sintoma estaria na raiz do verbo transitar, tanto que situações geradoras de ansiedade costumam indicar alguma forma de trânsito, como filas, tráfego, pontes, túneis, etc., o que simboliza o processo de entrada/saída do corpo.

Tanto na entrada como na saída da forma humana – nascimento e morte – existe um desafio de transição que pode conter muito sofrimento para aqueles que não têm com a condição humana uma relação de amor. O indivíduo preso na atitude ego-controladora, que não tem confiança em si mesmo e na vida, transita mal em qualquer situação de padrão morte/nascimento. Sendo o Coração o limite entre essas duas dimensões, quem tenha nele

centralizada sua identidade é capaz de entregar-se confiante à transição de uma para outra, poupando-se dos sofrimentos inúteis decorrentes das resistências às transformações que ela traz.

O drama da agorafobia começa na resistência a essa transição renovadora, especialmente no caso da CI, que é sempre um episódio de transição desse tipo. Seu propósito é reorganização psicológica, mas, se encontra resistência, perverte-se, é experimentado como pânico e ainda deixa impressões traumáticas, como a própria agorafobia. Recebido sem resistências, não passa de uma providência regeneradora do organismo, iniciada como morte/interiorização/sofrimento, na fase entrada, e concluída como nascimento/exteriorização/alívio, na fase saída.

A resistência à transição impede a crise de concluir-se, travando-a na fase entrada, eternizando-a no sofrimento desse ponto. A agorafobia é um dos resultados dessa fixação traumática. Isso esclarece porque não se deve amaldiçoar, mas agradecer a reincidência de uma CI: ela é nova oportunidade de destravar desse ponto, revivendo-o e concluindo a cura com a fase saída que ficou faltando. Portanto, reprimir as CI com drogas é optar pelo eterno controle da “síndrome do pânico com agorafobia”, excluindo a possibilidade de sua cura, que só a experiência completa da CI pode trazer.

## **Porque incide nos jovens?**

Afirmei no início deste capítulo que o desenvolvimento psicomotor do ser humano ocorre na direção do controle. Desde a aptidão para pegar objetos, nos primórdios da infância, até a capacidade intelecto-racional do adulto, todo esse processo de estruturação da personalidade está naturalmente orientado para a conquista de poder (controle) no mundo. É esse o desafio que caracteriza a metade jovem da existência, a fase de formação e afirmação material do ego. É a fase da abertura centrífuga, em

que a consciência vem para fora a partir de seu núcleo original interior (Eu).

A trajetória evolutiva na primeira metade da vida é um natural distanciar-se do Centro em direção à periferia do ego. Isso fica evidente no desejo do jovem de sair para o mundo em busca de conquistas e aventuras; é seu tempo de abandonar sua intimidade do útero cósmico, materno, familiar e sair para o desafio competitivo de construir sua própria casa, representada num primeiro nível, pelo seu corpo e, depois, pelo seu lar. Na maior parte dos casos, vai constituir nesse lar a sua própria família para, a partir de então, já por volta da meia-idade, refazer em sentido inverso a trajetória inicial, retornando para a intimidade, até que a morte o faça novamente acolhido pelo Útero Cósmico, onde tudo começou.

A segunda fase, a partir da meia-idade, é de retorno, de reconcentração centrípeta (da periferia para o centro) na direção do Eu. A potência criadora do espírito – que na primeira etapa se projetou para a superfície, insuflando na pele o vigor e a beleza juvenis – continua sua evolução, porém em refluxo para dentro (retorno à essência), o que faz literalmente murchar a camada periférica, abandonando-a progressivamente. É a maturidade.

A maturidade é a fase em que a evolução continua como consciência, resultante da transmutação do que era vitalidade física; é tempo de perdas biológicas e sacrifícios materiais (como na recepção dos filhos, por exemplo), mas que libertam a consciência espiritual presa na forma durante a juventude. A sabedoria da madureza, decorrente da reaproximação da Fonte, permite aprofundamento no sentido existencial e pode transformar em prazer de entrega o que seria sofrimento de perda. O corpo sente mais forte a chamada da gravidade e suas conquistas de poder/controlar no mundo externo já não fazem o mesmo sentido de antes; as conquistas agora se realizam no mundo interno. Perder, aliás, entregar gradativamente os controles faz parte da interiorização repousante na plenitude do Ser.

Amadurecer com o tempo é um modo diverso para se atingir o mesmo efeito que o da CI, qual seja o da abertura da consciência para a dimensão interior (espiritual). A demolição de camadas superficiais do ego permite descortinar novos horizontes para a consciência. A CI faz isso de modo drástico, o que é um desafio especialmente problemático para a juventude, porque é a fase em que a referência principal de identidade e valor é o ego. O indivíduo que tem mais idade deve ter também maior desprendimento dessas identificações de superfície, pois é o que já conhece a inexorabilidade dessas perdas superficiais.

Para a pessoa jovem, que ainda não se deparou com a finitude da existência, compreende-se que deva ser angustiante passar por tal crise, pois se trata de uma experiência de morte, na qual só se sentem seguros os raros que têm familiaridade com a realidade interior do espírito (Eu). A mesma experiência da morte do ego – que é uma busca deliberada para os amantes da verdadeira iluminação – para um jovem ocidental normal é motivo de pânico total, infelizmente.

O jovem, como todo adulto normal, só consegue lidar com a espiritualidade (dimensão interior) se ela estiver objetivada nos códigos de alguma religião organizada. A experiência direta dessa dimensão imaterial, onde não há limites ou referências objetivas de segurança (não há pessoa, coisa ou pensamento em que se segurar), pode lhe causar extremo pavor. A melhor maneira de dissipar esse pavor é saber o que ninguém parece saber (e o que muitos doutos teimarão em negar): que a crise é benigna. Aí sim, pode-se aproveitar dela como uma oportunidade de amadurecimento, revertendo em ganhos todos os prejuízos que ela pudesse trazer, caso fosse mal compreendida. Bem recebida, aí sim, a crise deixa de ser vivida como um maligno “ataque de pânico” para ser aproveitada como libertadora oportunidade de transformação.

Mesmo que a idade vá tornando a pessoa mais racional, isto tende a ser compensado por uma maior aproximação da dimensão

espiritual, como descreve a curva evolutiva da existência desde de seu início, na Fonte espiritual, até o seu final, na mesma Fonte. Estar mais próximo dela – como se dá na maturidade e na infância – é atenuante para a angústia existencial, mas não para o adulto jovem, que está cronologicamente mais distante de seu Alfa-Ômega. O que tem mais idade deve lidar com mais familiaridade e sabedoria com a questão da morte, que é o portal da dimensão espiritual, por onde se retorna à Fonte-Eu. Isso, claro, se o processo de amadurecimento psíquico ao longo da existência pôde acontecer sem impedimentos do ego controlador.

Sendo o oceânico Ser (Eu) o ponto comum onde se inicia e termina o ciclo existencial humano, são as proximidades do nascimento e da morte as fases em que experimentamos maior familiaridade com a dimensão íntima onde está esse Ser, prova disso é a enorme importância da segurança e intimidade doméstico-familiar para a criança e para o idoso. É no meio do ciclo existencial que a distância dessa Fonte interior é maior. Essa fase intermediária, que chamamos juventude, coincide, não por acaso, com a faixa etária em que é reconhecidamente maior a incidência da síndrome do pânico.

A juventude se exterioriza em um natural distanciamento da intimidade, o que pode facilmente resvalar para fuga à intimidade (interiorização) por influência da cultura ego-materialista predominante. É lógico que seja esse o motivo pelo qual a faixa etária mais atingida pela síndrome do pânico seja a dessa mesma juventude, pois, além de estar cronologicamente mais distante da Fonte, também está no auge da curva que indica exercício de controle.

A fase jovem é marcada pela ênfase no ego competitivo e na atitude de controle exterior. Essa ênfase, embora esteja por trás da maior incidência do pânico, por si só não é suficiente para causar uma CI. Por mais que o jovem esteja cumprindo sua vocação aventureira e exercendo suas capacidades competitivas no mundo

de fora, *ele só estará sujeito a ter as crises se perder a ligação natural com sua dimensão interior*. Tanto que o propósito delas é a interiorização, que restabelece essa ligação.

Essa perda de ligação faz parte da cultura dominante, em que cada indivíduo, pensando-se como ego separado do mundo, quer se impor a ele, pouco sensível ao que isso acarreta ao outro, ao ambiente e ao seu próprio corpo. As culturas ligadas à natureza mantêm essa ligação com a Fonte, embora numa versão elementar. Sua existência permanece sustentável, reverente à sua base natural, como entre os povos indígenas não aculturados. O jovem índio, mesmo quando mata, não se concebe como um ente separado do outro. Quando come o coração do oponente, o faz num ato de comunhão em que lhe reconhece e absorve a coragem, honrando-o como parte de si mesmo. E os animais que caça são valorizados como divindades das quais depende a sua vida, e esse reconhecimento se manifesta em rituais de reconciliação, que são religiosos porque mantêm sua ligação com a vida una, em que o ambiente, o outro e a divindade não estão do lado de fora.

O ego pensador é só parte, mas nossa total identificação com ele nos faz viver como se a parte fosse mais importante que o todo. Adoramos um Deus poderoso e distante, e reproduzimos seu modelo à risca, buscando o poder exercido à distância, estabelecendo uma relação sem amor com a natureza, que está em nosso meio-ambiente, em nossos corpos e em nossos sentimentos. Pensadores insensíveis, impomos sobre a vida o controle remoto do pensamento racional.

O Coração sabe fazer por inteiro: seu amor rege o poder do intelecto, fazendo usá-lo com sensibilidade e respeito pela vida. Não há qualquer erro em cumprir o individualismo conquistador e aventureiro, inerente à juventude. Errado é não fazê-lo de Coração, mas só com a ambição de poder/controlar a cabeça, com o desrespeito próprio de quem não sente, apenas pensa. Em nossa

civilização isso é a regra: a vida íntima e a condição humana nada valem diante do poder intelectual, econômico e tecnológico.

Até agora já reunimos elementos suficientes para sintetizar a etiologia da síndrome do pânico (SFI). Tudo começa pela atuação do egoísmo masculino (cabeça), racional e controlador, impondo seus ideais, insensível à violência repressiva que isso faz em sua intimidade feminina (corpo). Nesta, em consequência, inflamam-se sombras inconscientes – entidades anímicas constituídas de emoções pervertidas –, que, camufladas pela escuridão do inconsciente, vão assumir o poder sobre a própria mente controladora/repressora que as gerou, fazendo disparar ainda mais o ímpeto controlador/repressivo na pessoa. Esse disparo do pensamento controlador é o principal componente da síndrome do pânico e de vários outros transtornos psicológicos.

Luiz Delfino Mendes

174

---

# **Acessos interiores de regeneração**

---

## **VII.1. Morte**

---

## **VII.2. Intimidade corporal/conjugal/familiar**

---

## **VII.3. Sexualidade**

---

## **VII.4. Sono**

---

## **VII.5. Religião**

Embora o ego seja apenas parte da consciência, é dele que somos mais conscientes, tanto que ele se confunde com a personalidade pela qual cada um se reconhece e é reconhecido, pois é através dela que se relaciona com o mundo. Contudo, a

consciência desse ego isolado seria insuportável se não fosse ciclicamente dissolvida em fases de interiorização, quando se recolhe do mundo de fora para o de dentro, dissolvendo-se no Eu, donde retorna regenerada para iniciar um novo ciclo.

Essa oscilação dentro/fora, que restaura a vida em sua Fonte, acontece em diferentes situações, sendo certo que a CI é uma delas. Vou chamar todas essas diferentes modalidades de interiorização de “acessos interiores de regeneração”. Os mais importantes que agora me ocorrem são:

- „ morte
- „ intimidade corporal, conjugal e familiar
- „ sexo
- „ sono
- „ religião (meditação)

Essas condições de interiorização/regeneração são necessidades programadas na biologia do do ser humano, e serão melhor descritas logo adiante.

Antes de descrever cada uma delas, preciso dar destaque à existência de mais uma, que abrange todas elas e as enriquece imensamente. Não a listei com as outras porque, diferentemente delas, não está facilmente acessível às pessoas comuns, embora seja também uma necessidade programada em nossa biologia. Trata-se de uma conquista superior de cada um, à qual se chega por evolução. Refiro-me ao amor.

O despertar do amor (consciência) torna contínua e consciente aquela regeneração na Fonte, pois é o próprio despertar do Eu-Fonte na personalidade. Como supremo apuro da consciência humana, o amor dissolve o isolamento do ego sem aniquilar o ego, dentro dos limites da integridade psicológica. O amor faz a pessoa compreender que, se é personalidade superficialmente separada, ao mesmo tempo é Eu essencial, que engloba e está em tudo e em todos. Esse grau de consciência é o amor que não vê o outro como coisa ou objeto, porém como um aspecto exteriormente

personificado de si mesmo, de sua própria vida, o que permite a verdadeira empatia de ver o mundo pelos olhos do outro.

Todos somos essa Suprema Inteligência que é a unidade por trás da diversidade. Refazer o Um é o mesmo que curar. O estado de consciência e compreensão que refaz essa unidade é aquele ao qual podemos nos referir como amor ou autoconsciência. O núcleo dessa consciência é o mesmo Ser, eterno e indestrutível (associado ao dinamismo renovador da experiência presente), que cada um deve encontrar em si, para n'Ele estar seguro e feliz.

É aí mesmo, na vertiginosa infinitude e potência desse Eu essencial, que, ironicamente, se encontra a fonte do pânico experimentado pelos que insistem em manter a vida presa aos controles do ego-cabeça. Só a consciência desperta no Coração é capaz de lidar serenamente com a dimensão infinita que somos, o que para o pequeno mundo conceitual do ego controlador pode ser muito assustador.

No entanto, além da vida com que nos alimenta, o Eu também é a fonte do prazer. A amizade, o sexo, o aconchego, a família, o êxtase espiritual, tudo isso dá prazer porque realiza a intimidade, que é comunhão, que é realização humana do Um (Eu). Isso confirma que felicidade é uma conquista interior, e a ela chegamos pelo caminho da interiorização, mesmo quando esta vem como crise, mesmo quando traz morte. Então, no sentido em que é interiorização, morte também tem a ver com prazer.

Embora pareça absurdo, isso se torna inegável se compreendemos, por exemplo, que entregar-se à dissolução do sono após um tenso dia de trabalho é prazeroso. Essa entrega é morte, da qual retornamos com nova disposição para a atividade no dia seguinte. O morrer, presente em qualquer um dos acessos interiores de regeneração, não é extinção, mas dissolução do ego no Eu, que nos devolve refeitos e dispostos para um novo ciclo de vida.

Entregar-se à essa dissolução é a fase de entrada no processo de transformação, que é metade de um ciclo, cuja metade

complementar é o renascer. Isso dá prazer. Tanto que nos outros desses acessos de regeneração a entrega também se verifica em caráter deleitoso: no sono, no sexo e na religião esses elementos de entrega e prazer são evidentes. Na intimidade familiar isso pode não ser tão evidente, mas está também presente: o conforto do lar – em oposição ao confronto competitivo das ruas – também é oportunidade de soltar-se em descontração prazerosa, da qual resulta uma restauração das forças íntimas.

Não digo que uma CI ou que uma agonia de morte sejam prazerosos. Na fase inicial, da demolição, algum sofrimento é inevitável. São passagens em que as estruturas de ancoragem do passado têm que ser rompidas, o que pode ser especialmente sofrido quando haja teimosia da pessoa em mantê-las. Consumada a fase entrada, chega-se ao ponto de mutação, a partir do qual se experimenta alívio, prazer, renovação.

Todos esses acessos de regeneração têm em comum a dissolução do senso de isolamento do ego, ao menos seu afrouxamento. Mesmo na culminância de uma CI, o que ocorre na realidade é um refluxo para o Ser ou a experiência de estar percorrendo, a partir do fragmento ego isolado, o caminho de retorno ao Lar, ao verdadeiro Eu oceânico que está por trás de tudo o que é superficial e provisório.

Paz, plenitude, completude, são palavras que ensaiam a descrição do que somos no Eu. É desse ponto que tudo começa de novo, que qualquer forma se regenera. Qualquer um que se entregue nessa Fonte abraça a oportunidade de regeneração, inaugura novas possibilidades de vida. São os que dormem bem, os que não têm medo da morte, os que têm uma relação de amor com seu corpo, com sua casa, com a religião que praticam, etc. Todavia, os que têm sua noção de ser demasiadamente comprometida com o separatismo do ego podem resistir a esses processos de regeneração, gerando dificuldades como pânico, insônia, solidão, etc.

A confiança, a descontração, o bom sono, a abertura amorosa

para o outro e para o mundo, para a vida e para a morte são nossas modalidades de conexão com o Eu. E a tensão, a obsessão, a atitude de controle, a racionalização são tudo o que nos afasta dele. Esse afastamento se dá, por exemplo, no caso da SFI, em que se bloqueia o fluxo de alimentação de vida, criatividade e alegria, porque o âmagô, de onde provém tudo isso, torna-se, para a interpretação deturpada da mente, o motivo do pânico.

Quem interpreta a CI como um bicho-papão e a este confere poder através da ansiedade (amplificada pelo pensamento controlador) obriga-se, sem saber, a permanecer em fuga de si mesmo. Pensando que se esquivava do pânico, está fugindo da realidade íntima, que é somente onde se pode alcançar o bom sono, o bom sexo, a integração com a família, a paz advinda da religiosidade, etc. Esquivar-se da CI dá no mesmo que se esquivar de todas essas boas coisas. Todas ficam prejudicadas quando se bloqueia o acesso ao seu fundamento comum que é o Eu interior.

Negar-se à CI repercute numa negação à interiorização em todas as suas outras modalidades, que são vitais para a saúde e o bem-estar. A potência de vida que move o ser humano em qualquer de suas manifestações provém dessa Fonte Íntima, por isso, quem foge dela experimenta uma derrubada geral em seus ânimos e talentos, particularmente quando usa drogas para essa fuga. Em suma, quem embarca na SFI foge do que tem de mais original, verdadeiro e poderoso em si mesmo.

Além de regeneração, esses acessos trazem alívio temporário ao isolamento e à contração do ego. Cada um deles a seu modo proporciona descontração, soltura, relaxamento. Por conseguinte, têm em comum uma incompatibilidade radical com o vício de controle da mente excessivamente racional, típica do quadro de SFI. Daí a importância de entregar-se à CI, pois ela vem para sanar esse quadro. Recebê-la com relaxamento e fluir em sua onda de interiorização resulta no reequilíbrio curativo entre as dimensões interior e exterior.

O equilíbrio entre essas duas dimensões se traduz numa vida em harmonia. Vem da profundidade interior o sustento da psique para uma manifestação exterior saudável, plena de sentido. Quem embarca no vício normal de excessivo controle vai, sem perceber, perdendo essa capacidade natural de entregar-se confiante à dissolução em seu âmagô, o que resulta em fissura, ansiedade, desintegração. Isso traz uma penca de efeitos colaterais:

- deturpam-se as relações da família. No lar, que deveria ser ambiente de liberdade e descontração, acaba-se controlando e sendo controlado pelo(s) familiar(es), cada um cobrando e interferindo na vida do outro em relações marcadas pelo controle/dependência;
- a sexualidade, que deveria ser entrega e não controle, fica insatisfatória, e cada um, em vez de se entregar amorosamente ao outro numa relação criativa, acaba tomando-lhe a vida, num padrão desgastante de relacionamento sexual.
- o medo da morte obstrui o indivíduo em seu fundamento existencial, não lhe permitindo uma vida fluente, autoconfiante;
- o sono perturbado – principalmente pela insônia – deixa de cumprir sua função restauradora;
- a religiosidade assume caráter de dependência, torna-se inconsistente, excessivamente pensada e não vivenciada;
- a mente torna-se frágil, refletindo a fragilidade interior;
- a sensibilidade corporal diminui.

Esses traços são tão comuns em nosso tempo que quase definem o tipo urbano normal. São sintomas que estão também presentes na doença que descrevo por “síndrome da normalidade”, embora se acentuem muito no quadro da SFI. Todos esses sintomas são os tais acessos interiores obstruídos e complementam o que expliquei anteriormente no tópico “limiar de transição obstruído”.

Daqui a diante, analisemos mais detalhadamente como a SFI pode deturpar cada um desses acessos interiores de regeneração enumerados no início deste capítulo.

---

## **VII.1. Morte**

Para a mente normal, a morte é ainda pior que uma falência que faz perder tudo o que se tem. Ela também está associada àquelas figuras cadavéricas semidecompostas que vemos em filmes de horror assombrando cemitérios ou buscando almas com a foice na mão. Isso é o que povoa o imaginário de nossa cultura ocidental no que se refere a morte.

Porque vivemos no ego isolado, apartados da natureza, após a morte continuamos nos apartando em sarcófagos herméticos que impedem a reintegração da matéria orgânica de nossos corpos à Terra, da qual a tomamos por empréstimo. Essa distorção é própria de nossa mentalidade. Povos ligados à natureza não têm essa produção fantasmagórica, tenebrosa.

Em geral, temos sido incorrigíveis em deixar resíduos que poluem e obstruem nosso ambiente interno (criaturas psíquicas e tumores físicos) e externo (poluentes mil), próprios de um modo de vida insustentável. Esses resíduos ficam bem representados pelos aspectos macabros dos restos mortais de nossos cemitérios, porque são nossas próprias produções que permanecem como fantasmas a nos assombrar. A morte amedronta porque ela é o mergulho para o mundo interior e inconsciente em que – como o tapete para baixo do qual se varre o lixo – escondemos o mal que uma vida justa não produziria.

A única solução é ajustar a vida, começando por uma faxina decente do que se oculta sob o tal tapete. As CI são oportunidade para esse ajustamento à verdade. Se você confiar nelas, fará o sacrifício da fase entrada, mas será recompensado pelo alívio da

saída do labirinto do pânico.

Então, descobrirá que a morte, na realidade, é o oposto de toda essa produção horrorosa de nossa mente normal. Seu mistério abrange tudo o que está depois do final e antes do início da existência. Bastaria que pudéssemos nos lembrar da maravilhosa plenitude do Absoluto – perdida com o nascimento físico – para que nossa visão da morte se purificasse de todas essas horríveis projeções. A matriz inconsciente de todos os desejos humanos é a ânsia de retornar à Unidade, que tem na morte um de seus acessos. Portanto, no mistério da morte se oculta o que desejamos acima de tudo.

Popularmente se acredita que fantasmas, assombrando certas pessoas ou lugares, são almas dos que não aceitaram a própria morte e por isso ficam pensando numa zona intermediária. Não cabe debater aqui se isso ocorre ou não, mas não deixa de ser uma comparação irresistível com os casos mais sérios de síndrome do pânico (SFI), em que as pessoas ficam como se estivessem entaladas, pensando entre o passado normal, que não voltará mais, e a passagem libertadora da CI, que não aceitam. Aliás, ocorrem com frequência considerável os relatos de pessoas com pânico que incluem sensações de não saber ao certo se estavam propriamente vivas ou não.

Do ponto de vista do ego, a morte é tragédia maior, é a perda de tudo que se tem do lado de fora. Mas tragédia mesmo é o ponto de vista dominante ser o do ego, que não sabe nada de si além desse lado de fora, o que faz com que a morte/interiorização, que deveria chegar como libertação, vire motivo de prisão.

Se a CI convida para uma experiência de morte, que vale como um mergulho renovador nessa maravilhosa Fonte da vida, a recomendação só pode ser aceitar, entregar-se à transformação lá no fundo dessa morte. O medo é a resistência do ego a essa entrega, e deve ser compreendido, recebido no corpo junto com todos os outros sentimentos e sensações da crise e, então, ultrapassado. O

segredo é aceitar integralmente a vida que a experiência da morte oferece.

Tudo indica que as pessoas mais valentes diante dos desafios da existência são as mais felizes. O tema universal do herói registra isso em todos os tempos e culturas. Quando jovens, os heróis são os vencedores de desafios externos; desde a luta para nascer, eles são os que saem para o mundo em busca de aventura e realização material. Quando amadurecem, seu heroísmo torna-se o da conquista no mundo interior, onde entregam suas condições materiais, começando pela própria juventude, em sacrifícios que fecundam espiritualmente a si próprios e as gerações subsequentes. Na maturidade, os desafios de realização se abrem no plano interno – onde, afinal, a morte consagra o herói. Todo herói vive com paixão uma vida cheia de aventuras, riscos e sacrifícios, mas também cheia de sentido, intensa, gratificante.

Cada um faz seu caminho de provas por seus desejos e necessidades. Ninguém pode abrir mão dessa aventura – no mundo de fora primeiro e no de dentro depois – sob pena de perder o sabor de existir. A SFI é a recusa dessa aspiração; é o medo da morte que também é medo da vida, e que acaba fazendo com que a vida seja como morte. É disso que se deve ter medo.

Quanto mais antiga seja sua dependência de drogas para fugir da interiorização, maior será seu desconcerto quando perceber os resultados de, afinal, entregar-se a ela. Revela-se ridícula, completamente desproporcional a curteza do sofrimento de uma ou mais CI se comparado com os longos anos de agonia no “controle da síndrome do pânico”. Entregar-se à morte da CI é o renascimento para quem está morto, é a salvação para quem está privado de viver sua vida, impregnado de drogas e prisioneiro em sua própria casa. Pensando que esse confinamento protege sua vida, está de fato perdendo-a; buscando fugir da morte, está trazendo-a para si em sua pior versão: a que tira sua liberdade. O consolo é que sempre será possível trocar essa morte, que mata,

pela da CI, que liberta.

Outro efeito de permitir-se à interiorização é libertar-se do medo da morte. A mente se limpa dos temores sobre ela quando a vida é fecundada em sua Fonte. Vida e morte são inseparáveis e se fecundam mutuamente, o que é bem representado pelo símbolo chinês da unidade dos opostos: o peixinho preto nasce do núcleo branco em seu âmago e vice-versa. A vida nasce da morte como o dia nasce da noite. Viver sem interiorização, como se pretende na SFI, isola a vida de seu núcleo gerador, esteriliza-a, e faz a morte perder seu caráter natural, tornando-a uma possibilidade assustadora. O medo da morte é sinal de que há algo errado com o viver. A fuga do confronto com a verdade interior vai fazendo crescer uma dívida da pessoa para consigo mesma por não estar vivendo a vida que necessita e deseja viver.

A chegada da morte traz uma real possibilidade de sofrimento quando apanha a pessoa devendo a si própria. Vocações, potenciais e desejos a realizar, aventuras e relacionamentos a experimentar, responsabilidades por cumprir, enfim, todos os anseios que trazem a alma para o nascimento são necessidades mais graves do que a consciência de superfície pode avaliar. Os maiores motivos de sofrimento de uma pessoa confrontada com a morte de seu corpo estão no que deve a si mesma daquilo que importava viver e foi negligenciado – e também do arrependimento pelo que foi mal vivido. Pois o sofrimento de morte que vem na primeira metade da CI é a vida araque do ego sendo rompida pela eclosão da vida real do Eu.

Vem de dentro, da sintonia com o Eu, a consciência dessas profundas necessidades de experiência, juntamente com a intuição das oportunidades para atendê-las. Mas a normalidade desfavorece essa sintonia. A preferência é por sintonizar a televisão, que é exemplo das referências externas que a maioria usa para estabelecer valores, buscar aprovação e decidir como viver. O jogo do pensamento racional peca pela falta de sensibilidade e funciona como cúmplice do mundo de fora, identificado com ele, impondo que a vida seja

um reflexo automático de padrões que já chegam prontos.

De modo inusual, estou abordando a questão da responsabilidade, que significa algo como condição ou disposição para resposta. Essa disposição não deve ser só para responder às demandas sócio-ambientais, mas também para sentir e responder às íntimas, que são fundamentais à saúde e ao equilíbrio psicológico. Não serve viver atendendo às expectativas do mundo e aos ideais da cabeça racional, identificada com ele, sendo, por isso, gravemente irresponsável para consigo mesmo.

Essa incongruência, quando existir, será duramente cobrada nas chamadas de interiorização. A CI chama para esse ajuste com a mesma força com que o nascimento e a morte também o fazem. São as passagens que põe a pessoa diante da responsabilidade por si mesma. Também são confrontos solitários: ninguém pode transferir a responsabilidade deles para outrem. Se o fizer, contrai a doença da dependência.

Existe mesmo uma relação entre estar só e a transformação morte/nascimento. O nascimento significa a perda da redoma protetora para uma existência desafiadora. A morte também é a perda, no plano externo, de tudo o que significa segurança do conhecido e também o confronto solitário com o Mistério. O medo de ficar só, componente do distúrbio do pânico, é compreensível como uma resposta ansiosa para evitar essa solidão fecunda e, principalmente, fugir da responsabilidade crucial a que se está sedo chamado nessa hora de transformação. O pânico de ficar sem ninguém em volta, para se segurar do lado de fora, reflete a relutância tanto em morrer quanto em nascer.

Ao fugir da morte simbólica trazida pela crise, se foge também do renascimento psicológico, que é quando a pessoa se apresenta para o desafio de conquista de sua vida. Sem essa tomada de responsabilidade não há liberdade, resta a doença da dependência, de que padecem evidentemente as pessoas que escolhem as drogas para garantir essa fuga.

Quem só rende culto aos valores e poderes materiais se vê na iminência de perder não só tudo o que tem nessas passagens críticas, mas, o que é pior: perder a totalidade do que pensa ser. Aqueles que durante a existência constroem seu senso de identidade exclusivamente baseado nas condições externas acabam no pânico do vazio, do escuro. O essencial está todo maravilhosamente ali, na hora da morte, na hora da crise, mas eles não vêem nada, porque só sabem ver para fora. Presos na ilusão superficial do que pensam ser, estão nessa hora diante da oportunidade de reencontrar o que realmente são.

As pessoas constroem a noção de quem são usando exclusivamente o jugo dos pensamentos próprios e dos outros, e não a presença original e pulsante do Eu. Esta é temida, negada, reprimida por ser vertiginosa para a mente normal. A dose de sofrimento com que essa força verdadeira chega interiorizando, para “pôr ordem na casa”, pode trazer pânico às pessoas que têm o entendimento torcido de que o sofrimento é sempre mau. É o entendimento majoritário em nossa cultura hedonista que não compreende o poder fecundante do sacrifício, e o rechaça ansiosamente. Por isso a dificuldades com os acessos interiores: eles trazem diferentes modalidades de sacrifício do ego.

Por temer a verdade interior, o homem civilizado vem se condenando à fuga do que há de mais sublime em si mesmo. Essa esquiva e a repressão a ela associada pervertem o que seria originalmente a potência criativa do Eu, fazendo-a tomar para o indivíduo um aspecto destrutivo, inspirando seu enredo de terror. Todas as sombras que aterrorizem alguém têm suas matrizes moldadas em sua própria energia psíquica. O medo patológico é entidade-vício, constituída da energia psico-emocional de quem o sente. Por isso, não deixa de ser medo da própria vida.

Excetuando aquela estreita margem em que o medo é uma resposta saudável do instinto de sobrevivência, qualquer outra de suas manifestações no ser humano se deve fundamentalmente à

ignorância de si mesmo. Portanto, a cura de qualquer das patologias do medo se conquista na direção da autoconsciência. Isso significa encontrar no Coração a segurança da identidade essencial, para a qual nem a morte significa ameaça.

Vivemos num tempo de grandes transformações; é evidente o ritmo cada vez mais rápido das mudanças em todos os aspectos da vida e da consciência humana. É preciso acompanhá-las, abandonando a falsa segurança do ego medroso, para soltar-se no fluxo veloz e inspirado do espírito profundo. O avião roda lento sobre a terra, mas a melhor expressão de sua vocação é nos céus, onde encontra na velocidade a segurança de seu vôo.

É preciso manter abertura para as redescobertas e redefinições que a vida traz nas voltas que dá. São inumeráveis as oportunidades em que importa voltar-se para dentro e mergulhar o ego na Fonte que o desfaz para refazê-lo melhor, atualizado, mais maduro, mais presente. Uma noite de sono, a superação de um luto, uma bem recebida CI, uma fase de depressão, cada uma dessas passagens é exemplo de experiência simbólica de morte, da qual se retorna para um novo ciclo.

Diz um ditado árabe, citado por Joseph Campbell: “O anjo da morte quando se aproxima é terrível, quando nos alcança é uma bênção”, sobre o qual ele mesmo comenta: “...quando existe um estado de fechamento, a crise vem como morte e traz o sofrimento que vai justamente abrir o ego. Quando o estado é de abertura, a crise vem como uma bênção”. Não havendo essas resistências do ego, que multiplicam inutilmente o sofrimento, tais episódios fluem sem obstáculos e vão se acomodando a uma saudável integração. Desse modo, desmancham-se todos os aspectos dolorosos das mudanças evolutivas.

Num mundo novo, de pessoas mais verdadeiras e felizes, embora alguma dor de morrer possa ainda existir, não mais terá o peso de agora; toda a ênfase estará posta no prazer de nascer que sempre completa a passagem. É assim que se entra na corrente

dos novos tempos, de vida com qualidade excelente e fundada no refinamento do Eu presente. Com confiança na vida e centradas no pulso do Coração, as pessoas encontrarão na velocidade dessas transformações a segurança que jamais encontraram no passado agarrado ao ego.

Mesmo sendo minoria, existem pessoas que não se assombram com a idéia da morte. São as que mantêm a conexão com o Eu, que as lhes dá vida no presente, mas que também é o mistério oculto atrás do nascimento e adiante da morte. Essa familiaridade com sua Fonte lhes dá vigor diante da vida e serenidade diante da morte. Entretanto, não temer a morte não significa descuido da própria integridade. Ao contrário, as pessoas em paz quanto à possibilidade de morrer são as que mais sabiamente cuidam da proteção e da saúde corporal. Compreendem o corpo como o veículo para a verdadeira identidade imortal, pela qual se reconhecem, e não o têm como a única possibilidade de controle de suas vidas; sentem que esse controle se dá por uma instância de sua psique mais consciente e sábia que seu pensamento racional. E é fruindo desse nível mais alto de sua consciência que encontram real senso de segurança, poder e liberdade.

É notável como aquele que tem com o corpo uma relação só de apego ao objeto controlado e controlador das circunstâncias de sua vida se apavora diante da ameaça de ficar sem ele, porque perder o corpo é perder o controle. No entanto, o que tem com o corpo uma relação de verdadeiro amor aceita naturalmente a possibilidade de perdê-lo – como aceita renunciar à tirania do ego sobre sua vida. No primeiro predomina um traço ego-controlador, por assim dizer, e o segundo é Eu-confiante. Não é a confiança a antítese do medo? Pois é o Eu, em quem ele confia, o centro de sua identidade e a fonte de sua paz.

Entre as milhões de pessoas no planeta que sofrem com o pânico não há uma sequer capaz dessa confiança. Mas, desenvolvê-la é possível a todo ser humano, e para os que têm a síndrome do

pânico (SFI) esse desenvolvimento leva à uma cura cabal, em que deixam para sempre de merecer esse diagnóstico.

---

## **VL2. Intimidade corporal/conjugal/familiar**

Aqui, não me refiro ao corpo em seu aspecto aparente, pelo qual nos apresentamos ao mundo, cujos atributos de fachada dão margem ao narcisismo. O que considero é a experiência visceral de estar dentro dele, de sentir-se a si próprio e ao mundo através dele. Essa percepção apurada é a base da experiência pulsante do presente, que é condição de uma existência criativa, saudável e verdadeiramente consciente.

A propósito, convém sempre lembrar: *o corpo é a principal referência da experiência presente.*

Na mente racional podemos embarcar em processos de pensamento que nos desviam para longe do presente, até um quase total alheamento da realidade. Aí surge aquela margem de afastamento da verdade, onde se instalam vários tipos de distúrbios físicos e mentais. Essa verdade é a intimidade, que está contida e simbolizada no corpo. Nela estão nossos sentimentos e emoções, tanto conscientes como inconscientes, tanto os aceitos e valorizados como os negados e reprimidos. É na profundidade desse interior que reside a potência do espírito. Cabe ao corpo expressá-la criativamente, humanamente, num processo evolutivo em que o indivíduo vai aprendendo sobre si, conquistando sempre novos limites na construção de sua consciência. É uma vida num mundo de contrastes, uma aventura na qual, se nem sempre há prazer, sempre deve haver sentido e graça.

Contudo, a nossa cultura civilizada optou por viver apenas a versão objetiva da realidade, rompendo o equilíbrio dos opostos complementares, o que perverteu o caráter benigno dessa aventura. Em nossa cabeça pensante, criamos um mundo mental divorciado

dessa realidade corpo-emocional presente, um mundo de idealizações, de opiniões pré-fabricadas, de preconceitos e de controles artificiosos, do qual foi expulsa pela repressão essa realidade viva do presente corporal. As respostas orgânicas de auto-regulação (por exemplo, a CI, acusada pela OP de ser doença), sendo reprimidas em vez de apoiadas, são amostras das loucuras sancionadas pela normalidade.

Isso se coaduna com a perversão em que centralizamos nossa identidade no ego, pondo Deus para o lado de fora. A consequência é a treva interior. Temos que reencontrar a divindade em nosso íntimo. Este será trevas enquanto a luz do Eu não despertar nele. Além de pensar Deus no céu distante (pois também está lá), temos que senti-lo em nosso corpo, para aí viver em comunhão, louvando-o e respeitando-o em nossa saúde, em nossas emoções, em nossa alimentação, em nossa respiração, enfim, na realidade pulsante de nossa experiência presente/corporal/humana.

Pode-se praticar essa comunhão também em diferentes religiões. Mas não somos obrigados a escolher uma delas para isso. Podemos descobrir a Divindade em todas as circunstâncias da vida. Entretanto, se a uma escolha fôssemos obrigados, eu não teria dúvidas em optar por Deus pulsante, vivo em meu Coração, presente em meu corpo e consciente em minha respiração durante todo o tempo, e não só uma ou duas vezes por semana lá fora, no ritual do templo. Importa dizer isso porque há muita gente que o encontra na igreja, mas não consegue achá-lo em casa. Seja como for, estes estão melhores que os que não o encontram em lugar algum.

Se você tiver que buscá-lo, faça-o prioritariamente na consciência íntima de seu corpo, pois quem pensa achá-lo fora de si por certo ainda não pôde comportar a definitiva consciência de Deus. Esta, quando chega, não é menos que o que tem a duração da eternidade e o tamanho do infinito se fazendo caber e acordar em seu minúsculo corpo humano, despertando e olhando o mundo

pelos seus olhos e respirando por seus pulmões. Não é por acaso que muitos sentem alguma falta de ar na CI. Tão intensa e revolucionária é essa experiência que a maior parte das pessoas não está preparada para ela: seria vivida como um ataque de pânico.

Em vista disso, são benéficas todas as práticas que apurem a consciência no corpo: danças, massagens, relaxamentos, exercícios respiratórios, etc. Não só para a cura da SFI, mas para qualquer pessoa que queira equilibrar suas emoções, dar consistência à sua religiosidade e despertar para a experiência presente. São maneiras de favorecer a ligação com o corpo, quase perdida desde que a infância ficou para trás.

É difícil discorrer sobre a intimidade corporal e a familiar separadamente. Quando começo a escrever sobre uma, logo já me vejo fazendo referência à outra. A casa, o lar, a intimidade familiar, tudo isso tem para o indivíduo o mesmo significado de acolhida e habitação que o corpo tem para sua consciência. A casa habitada, o lar, tem aqui o mesmo sentido de corpo habitado. Casa é raiz, inclusive linguística, de casamento, no qual está o aspecto sexual/conjugal da intimidade. Na mesma relação em que temos a ligação de natureza sexual de um homem e uma mulher formando uma entidade conjugal que habita uma casa, temos uma relação complementar, também de natureza sexual, entre a dimensão arquetípica masculina e a feminina de um mesmo indivíduo (homem ou mulher), formando uma entidade pessoal, que habita um corpo.

No corpo estão as sensações e as emoções e, por isso mesmo, a referência da experiência presente. Mas também estão na casa, porque, em seu íntimo, ela representa o continente feminino que oferece abrigo, proteção, nutrição, repouso, etc. Em termos arquetípicos (e não machistas) casa é um ambiente receptivo-feminino, muito mais revelador das emoções do que o ambiente competitivo das ruas, por isso é nele que é acolhida a infância. Criança pequena é pura emoção e emoção pura. Crianças e mulheres conhecem mais diretamente sensações e emoções. O

pensamento masculino (na cabeça de um homem ou de uma mulher) nem de longe sabe dos sentimentos quanto sabem a infância e a sensibilidade feminina (no corpo de uma mulher ou de um homem).

Não são apenas os homens que, em busca do poder no mundo (controle), se distanciam afetivamente de seus lares, reprimem suas emoções e negligenciam aqueles elementos de confiança, graça e espontaneidade infantil, que deveriam acompanhá-los a vida toda. As mulheres também o fazem, e, por isso são favoritas candidatas à síndrome do pânico. O sentido da CI é trazer de volta para suas casas essas criaturas desgarradas da verdade que está dentro delas.

Para quem está desgarrado no mundo virtual de sua cabeça e desequilibrado por excesso de pensamentos de controle, qual seria a compensação súbita desse forçamento? Só pode ser uma CI, trazendo a perda do controle dos pensamentos e uma revolução composta de intensas sensações e emoções corporais. O propósito é trazer o foco da consciência para o corpo, trazendo de volta para o sentir aquele que está desgarrando da realidade por excesso de pensar. Por isso as sensações e os sentimentos da crise são tão intensos. É bom mesmo que sejam assim, pois é assim mesmo que devem ser.

A sensação de chegada da morte, como sintoma principal da CI, tem o sentido de trazer para dentro a atenção exteriorizada demais. Seu resultado benéfico deve ser a sensibilização e o necessário recolhimento íntimo. Aceitar o convite e colaborar nesse propósito é o melhor a fazer para resolver a CI. A pessoa que passa por essa morte fica mais sensível e tende a permanecer dentro de casa por mais tempo, casa que simboliza sua dimensão interior. É o organismo buscando o equilíbrio ao obrigar à contemplação do que tem sido negligenciado.

Não aceitar o curso libertador da interiorização agrava demais o problema, pois a pessoa acaba adentrando sim, porém em sentido desviado, emparedando-se no imóvel onde reside. Em vez de

libertar-se na Casa Interior, aprisiona-se na casa exterior. A morte psicológica é o acesso para regeneração na Casa Interior (Eu), que é o olho do furacão, o único lugar em que se pode encontrar segurança de verdade.

---

## **VII.3. Sexualidade**

Sexo e morte têm a mesma raiz; são igualmente entrega da vida, transformação, sacrifício, fusão íntima, regeneração, transcendência. Morte e sexualidade (em sentido de culminância final e orgasmo) significam ambas entrega à dissolução do ego e renovam no mesmo manancial interior. Mas isso não é boa notícia para quem quiser permanecer em fuga da interiorização, porque quem foge da boa morte (interiorização) acaba ficando sem o bom sexo.

A união sexual é outra via de acesso interior. Primeiro, porque é penetração na intimidade; segundo, porque, sendo abraço amoroso, é reconstituição da Unidade; e, terceiro, porque possui o mesmo padrão morte/nascimento dos outros acessos interiores de regeneração. A relação sexual também interioriza num ritual erótico de sacrifício do ego que culmina no orgasmo. Este é a morte, o ponto de mutação entre a imersão e a emersão no ato sexual. Essa trajetória pode ser descrita como deliciosa agonia (quem apenas ouve uma relação sexual pode não distinguir se aqueles gemidos são de sofrimento ou de prazer), na fase entrada; como morte, no clímax; e como paz, depois, na vida regenerada. Isso é outra versão da mesma trajetória morte/nascimento da CI, que, se for cumprida com amor, também traz nova vida.

O verdadeiro casamento é a morte de duas pessoas quando fazem o mergulho na intimidade sexual. Ao emergir dessa morte orgástica, ocorreu uma transformação: no lugar daquela mulher e daquele homem solteiros vive uma só entidade conjugal.

Pode parecer estranho à mente normal, acostumada com o sexo superficial, que o sentido da relação sexual seja de interiorização e sacrifício. Numa cultura marcada pelo individualismo, o sexo não aprofunda. Se aprofundasse, traria a intimidade, em que o nível físico da relação é o ponto de partida e não o de chegada das possibilidades transcendentais do ato sexual.

O sexo da regeneração na intimidade que descrevo é o sexo com amor. Mas não é esse o que as pessoas conhecem, não é o que praticam. Descrevê-lo assim provoca a mesma estranheza que quando proponho receber a CI com amor. Ninguém, que seja normal, se dispõe a entregar seu ego para ser sacrificado numa CI. Abraçam-se a ele, protegendo-o na mesma atitude em que também não o entregam numa relação sexual. Nela, cada um prefere tomar o outro a entregar a si mesmo, o que faz desse tipo de relacionamento uma competição de egoísmos pelo maior controle/consumo do outro. Masculino e feminino, cada um com suas táticas, protagonizam aí um embate vampiresco em que ocorre com a energia sexual algo comparável com um derramamento de sangue.

Existe relação de causa e efeito entre o racional-materialismo de nossa cultura e a superficialidade como o sexo é praticado em geral, mesmo em relações conjugais. O sexo normal – contaminado pelo ritmo ansioso de vida, racionalmente administrado por objetivos, obcecado pelo desempenho e pelo orgasmo – é raso, não constrói relação íntima, não chega à Fonte, não sacrifica o ego, não inclui o Eu. É o atrito de corpos e a mútua posse entre pessoas em atitude de controle egoísta que acentua o vazio interior, porque as poderosas energias criadoras da sexualidade são investidas para fora, na casca-ego, reforçando-a em vez de transcendê-la.

É possível ter relação sexual com a mente em atitude ego-controladora, mas essa é a maneira estúpida de fazê-lo. As mais sublimes e prazerosas formas de união sexual envolvem confiança e plena entrega. Quando há amor, cada pessoa se perde de si própria (morte) ao entregar-se à outra, mas renasce através da mesma no

ambiente seguro de uma relação protegida pela fidelidade, para a qual a outra também sacrificou a sua vida.

A sexualidade erótico-genital é apenas a etapa introdutória, que abre a possibilidade da verdadeira união, e não o objetivo final. O verdadeiro prazer está no âmag, e o caminho para atingi-lo através do sexo é a conquista mútua da intimidade, onde ocorre a comunhão no Espírito. Como na morte, os limites do ego são ultrapassados ao se consumir uma entrega plena – sem preocupação com o orgasmo ou em controlar o outro com o próprio desempenho. Desse mergulho na Fonte nasce um novo ser, que é a entidade conjugal da fusão amorosa. Fecundo, esse novo ser também pode ser tanto, literalmente, uma criança concebida, como, simbolicamente, o renascimento da Criança interior nos amantes, tornando-os mais puros, espontâneos e alegres.

Também em outro aspecto o casal renasce melhor depois desse exercício de ultrapassagem da casca individualista: pelo caráter amoroso e associativo da comunhão sexual, ambos se tornam socialmente mais sensíveis e responsáveis, mais comprometidos com a vida compartilhada no plano familiar, comunitário, planetário. Isso é ampliação de consciência e amadurecimento espiritual.

Contudo, onde encontrar essa qualidade de relação numa cultura que elogia o sexo casual, que gosta da infidelidade e defende a prostituição como ocupação digna? Qualidade só é possível numa relação realmente íntima, o que só se constitui com o tempo e dentro de um compromisso de fidelidade.

Uma vida em comum inevitavelmente revela de um cônjuge para o outro aquele lado obscuro que, lembremos, é o tal interior reprimido, mal resolvido, que demanda compreensão e paciência para se resolver. Senão, resta a separação, ou uma convivência ressentida, infeliz. O êxtase, e o renascimento espiritual que ele traz, só vêm como prêmio por superar esse desafio da intimidade. Tem que haver conhecimento e aceitação profundos entre os

cônjuges, que é a penetração de um na intimidade do outro, revelando de ambos não só a divina originalidade, mas também os aspectos infernais de cada um, carentes do tratamento amoroso que só o Coração é capaz.

Não há ser humano que não tenha em si esse inferno, por isso não existe o cônjuge ideal, somente o real. Quem não for capaz de enfrentar essa realidade com amor não está apto para os prazeres do casamento – nem para uma separação bem resolvida, nos raros casos em que essa é a melhor solução. Quem não tem o amor-consciência para enfrentar o desafio da intimidade passa a vida vendo-se como vítima, fugindo das relações com a desculpa das imperfeições dos outros, quando está na verdade fugindo da própria sombra. Aliás, fugindo da intimidade, seja da própria ou da compartilhada com outrem.

Isso ajuda a entender porque frequentemente entra em coma ou falece a vida sexual/conjugal de quem entra na ciranda degenerativa da SFI. Como alguém pode alcançar um encontro com a intimidade de outra pessoa se foge sistematicamente do mergulho na sua própria? Para quem, na CI, não interioriza, não se entrega, não confia, o estabelecimento de um empecilho ao acesso interior pela via do sexo é um resultado inevitável, mesmo que não desejado. Até faz sexo, sim, mas só pelo lado de fora. Não há amor que aprofunde a relação – o mesmo amor que falta para embarcar na CI. O ego medroso não solta os controles. As relações vão ficando mais superficiais porque a pessoa está ficando mais superficial em consequência do medo. Lógico, condena-se à superfície quem fica o tempo todo com a mente preocupada em segurar-se do lado de fora (SFI).

O recurso das drogas é coerente com essa superficialização, e colabora decisivamente para esvaziar a vida sexual do prazer. Testemunhos, estudos e, provavelmente, a sua própria experiência comprovam como os psicofármacos abatem a libido – sempre num grau muito maior que o admitido nas bulas, naturalmente.

Insisto que não estou afirmando que todas as pessoas com esse quadro sejam incapazes de relação sexual. Digo é que, estando presas à superfície da mente controladora, reprimem – ademais com o uso de drogas – o manancial interno de sua potência criativa, de que o impulso sexual é parte, ficando impedidas de experimentar o prazer que as relações podem dar. Restritas pelo medo em suas possibilidades de viver, na mesma proporção também se privam do melhor que a sexualidade oferece.

---

### **VII.4. Sono**

O sono é outra modalidade de acesso interior para a manutenção do equilíbrio da psique em sua respiração alternada entre dentro e fora. Tão necessário e benéfico como é, o sono tem muita semelhança com a morte, mas em menor escala. Morte e sono têm, na primeira fase de seu ciclo, um sentido de libertação, de entrega à dissolução do ego (adormecer). E, ao menos no sono, fica evidente a fase complementar de reconstituição (despertar) do ego. Sem essa dissolução/reconstituição cíclica, a vida como ego separado seria insuportável.

Interiorização renova, o que é evidente em nosso regime diário de sono: é óbvio o efeito restaurador de uma noite bem dormida. Adormecer é um deslocamento do foco do mundo externo, objetivo, para o mundo interno, essencial; é uma das vias de reconstituição daquela unidade simbiótica com o Absoluto, com aquele paraíso perdido no nascimento físico.

Uma boa evidência do poder milagroso da Fonte interior é o contraste entre o antes e o depois do mergulho nela em uma boa noite de sono. Os efeitos fabulosos de regeneração física e psicológica devem-se às passagens de total dissolução da consciência do ego no oceânico Ser que eternamente somos nos

bastidores da vida objetiva. Isso ocorre principalmente no sono profundo, quando as ondas cerebrais estão muito lentas. É a fase em que não há sonhos, o sangue se concentra no meio do cérebro, os batimentos cardíacos diminuem, assim como a frequência cerebral, e os olhos não se mexem. Em sua duração, o psiquismo encontra alívio para as tensões geradas pela vigília do ego. O indivíduo aí deixa de existir, enquanto consciência de uma identidade pessoal. Esse é a principal semelhança entre sono e morte. Assim se cumpre a necessidade de desaparecimento temporária do ego pensador. O drama de quem padece da SFI é privar-se desse alívio, desse bálsamo espiritual que é deixar regularmente de existir.

Se nas fases menos profundas do sono e nas fases REM (quando ocorrem os sonhos), o senso de ego separado fica desconcertado, nas fases de sono mais profundo esse desconcerto é total, é um mergulho no transcendente Eu. Não se traz nenhum registro consciente daí, o que se traz é o vigor e o frescor de uma vida renovada. Essa profundidade é crucial na regeneração pelo sono, que as drogas soníferas jamais puderam alcançar.

O que proporciona um sono de qualidade é a entrega natural e completa a esse falecimento do ego. É o mesmo que soltar os controles. Entregar a cabeça pensante é a chave; sem isso não se adormece. O bom sono costuma ser uma das primeiras vítimas da ansiedade, que agita a mente em tensão controladora, mantendo o indivíduo preso à vigília. O pensamento racional controlador, que é próprio do ego, costuma ser o maior obstáculo para que a entrega aconteça. Para nós esse é um tópico importante, porque a insônia pode ser descrita com as mesmas palavras que a SFI: é a situação em que o excesso de controle racional aprisiona ao lado de fora.

A insônia é outro exemplo de como o autoritarismo da mente racional controladora assassina a espontaneidade. Também pode ser entendida como um tipo de revolta do espontâneo adormecimento, respondendo a uma imposição autoritária, racional e ansiosa, que pretende obrigá-lo a fazer aquilo que faria livremente.

Inflama-se esse embate a tal ponto que fica inútil continuar tentando dormir; sendo melhor fazer sair da cama para voltar mais tarde, com mais cansaço. Na espontaneidade em que viria fácil, o sono foi atropelado pelo controle. Num retorno à cama, espera-se que o cansaço seja grande o suficiente para vencer o controle ansioso que o atropelava.

A mente descontrolada por excesso de controle é aquela que não permite dormir, pois adormecer é o oposto do controle. Como alguém vai conseguir relaxar para adormecer se sua mente está desenfreada no vício controlador, gerando tensão? Se sono é o mergulho de dissolução-regeneração no íntimo, quem sofre de um mal que é fuga da interiorização só pode ter dificuldade para dormir. Ao fugir da interiorização se foge também do sono. Apego às condições objetivas do ego pensador resulta, mesmo sem o querer, em apego ao estado de vigília. A própria palavra vigília, que define o estar acordado, é quase sinônimo de controle. Controle excessivo torna muito provável a vigília excessiva.

Tendo em vista que uma noite de sono alterna fases mais e menos profundas, basta que o sono alcance um nível mais superficial para que algum pensamento já vá desembestando de novo o controle racional, o que traz a pessoa para fora, interrompendo o seu descanso. A ansiedade e a frustração que isso gera, além do esforço racional para adormecer novamente, acabam por completar o quadro de uma noite mal dormida, na qual, das duas ou três fases necessárias de sono profundo, a pessoa terá sorte se conseguir uma só. E é certo que nem essa uma conseguirá se tomar drogas para dormir, porque estas condenam ao pseudo-sono, que é aquele que não alcança nunca a fase profunda do sono. Condenam também à dependência química/psicológica, como se sabe.

Dormir é essencial para a saúde física e psicológica. Libertar a consciência do confinamento aos angustos limites do ego é a solução de toda aquela angústia depressiva do insone. O sono profundo é o acesso ao lado de lá do mundo, ao domínio atemporal

do Eu, onde se encontra a paz, o alívio, o repouso e o alento. É o que a pessoa mais precisa, mas prejudica sem querer quando entra na ciranda da síndrome de fuga à interiorização mediante controle obsessivo.

Esse seria um prognóstico sombrio se a solução da SFI não fosse tão simples quanto embarcar nas CI. Entregando-se a elas se pratica a entrega da mente à dissolução, o que funciona como um santo remédio não só para a insônia, mas para todos os outros males da fuga à interiorização. E esta foi só mais uma pincelada no entendimento que a CI é remédio e não doença. Doença era o remédio que você tomava para impedi-la.

---

## **VI.5. Religião**

Religião é religação. É reconstituição da unidade que somos com a Fonte. Entre todos os instintos humanos o religioso é o primeiro, porque precede e é condição para os outros. Desde que o parto desfaz a simbiose cósmico-uterina buscamos refazer essa unidade perdida em tudo o que desejamos: na busca do colo materno, do alimento, da acolhida afetiva, do abraço da vitória ou em qualquer outro comportamento movido por desejo somos sempre movidos pela ânsia de religar. Isso é religião, e não há quem não a tenha, embora a maioria seja incapaz de compreendê-la assim.

Essa (re)conexão é uma necessidade porque nessa Fonte somos unidade, satisfação, plenitude, paz. A existência no mundo da diversidade é só um aspecto externo, uma fase transitória da expressão do Ser que sempre é pleno em nosso âmago. Estamos realmente bem somente quando temos integrado esse Centro original e vivemos em congruência com ele. O acesso cíclico a esse profundo Mistério é uma necessidade e confere ao indivíduo um senso de integridade e sentido, sem o qual ele não consegue se manter saudável.

Uma das possibilidades elementares de promover esse equilíbrio entre o mundo externo e o interno é a boa prática religiosa; a religião é mais uma entre as vias de acesso regenerador na Fonte. Para cada diferente tipo psicológico, existe uma forma de religião mais adequada. Desde sempre o ser humano precisou de alguma referência mitológica ou prática ritual para manter-se equilibrado nessa relação dentro/fora e estruturar sua psique em coerência com sua natureza.

Se para qualquer pessoa é indispensável esse equilíbrio, mais distante dele está a grande massa materialista, formada na cultura que atribui valor só ao que está do lado de fora. Por causa dessa distancia, essas pessoas precisariam de uma forte compensação religiosa para manter o tal equilíbrio. Mas a religião delas não resolve, porque põe o seu valor maior, que é Deus, para o lado de fora, num céu distante. Então, para poder adorar seu Deus, o materialista tem que primeiro projetá-lo como uma exterioridade – tal como é seu ego –, só para manter seu padrão de adorar tudo o que seja exterioridade. De Deus verdadeiro (que está também, mas não somente do lado de fora) que se lhe apresenta no íntimo, desse ele foge em pânico, literalmente.

A boa religião deve criar familiaridade com o Espírito (Eu). A religião nos religa com esse Mistério original, que nutre de vida, sentido e confiança. A pessoa que tenha medo da morte, mesmo que seja assídua em alguma religião, deve refletir sobre o que está errado com sua religiosidade. Não se pode ter medo precisamente do Mistério da morte, que, se é onde tudo termina, também é o que a vida origina e sustenta.

O que caracteriza uma pessoa espiritualizada não é seu discurso ou seus hábitos de fachada. Religião vem de “religare” ou religação, e o ponto a que se religa é o Centro, o Eu, ou Deus, como fica mais claro para a maioria. Este, é interior, a origem única de tudo o que existe. A religiosidade real é aquela da pessoa centrada, consciente de sua intimidade, onde estão suas emoções,

seus órgãos e suas criaturas, enfim, sua verdade humana. É no fundo de si mesma, no íntimo de seu corpo – sua casa – que se encontra a espiritualidade real. Enquanto buscar só a luz do espírito, o homem nunca será completo. A iluminação real não é a das práticas exteriores, mas a que integra Espírito e corpo; não é aquela que leva para o Céu e muito menos a que nega as emoções, vive alienada do corpo e não compreende a riqueza espiritual da experiência humana.

Entretanto, como reflexo do materialismo dominante, muitas religiões se atêm a uma abordagem racional, doutrinária, moral, deixando de suprir as pessoas do mais importante: a experiência de Deus. A espiritualidade acaba sendo consumida em uma codificação racional, sem uma experiência direta de sua realidade pulsante. Então, como tudo o mais na vida moderna, também o Espírito fica muito mais pensado e falado do que efetivamente sentido.

A prática religiosa apenas pensada é superficial. O principal da verdadeira religiosidade é experiência de fusão na Unidade, que é vivência indescritível, mesmo se balizada em rituais e sistemas de símbolos de uma religião tradicional. Também é entrega confiante (fé) e dissolução (morte) da personalidade (ego) na sua dimensão sublime, essencial, imortal; é experiência criativa, que regenera a vida humana em sua Fonte.

Mas a inconsistência de boa parte das religiões inviabilizou esse recolhimento transformador que a melhor prática religiosa propicia. As pessoas não encontram nas religiões uma forma de compensação psíquica para um estilo de vida ao qual falta experiência interior, dominado por valores objetivo-materiais. As religiões, ao invés de nos salvar dele, estão mesmo contagiadas por esse estilo de vida. Se cumprissem melhor sua função de religar com Deus interno, seus altares e templos de pedra fariam sua parte para propiciar a experiência de que o primeiro altar de Deus é o Coração e que seu primeiro templo é o corpo de cada ser humano.

Se as religiões cumprissem essa função, certamente teríamos menos gente perdida no transtorno do pânico.

Somada a outros fatores, essa necessidade religiosa não atendida está favorecendo o aparecimento de uma série de sintomas que acometem o indivíduo e vão ganhando caráter epidêmico no mundo, como a proliferação de seitas estranhas (algumas até suicidas), o aumento de transtornos psicológicos, o absurdo aumento do consumo de psicotrópicos legais e a expansão do tráfico e consumo de drogas ilegais. Num tempo de grandes transformações como o que estamos vivendo, muito do potencial humano vai se enviando para um modo de vida intelectual e tecnologicamente poderoso, porém miserável em sentido espiritual. Esse é o quadro de uma religiosidade desencaminhada, no qual a emergência espiritual, que deveria ser sublimação amorosa do ego, se desvia pelos caminhos escapistas do fanatismo, do vício, da dependência, da psicopatologia.

Um outro motivo para o desatendimento da necessidade religiosa de muitos é que alcançamos um ponto evolutivo em que não nos resolve mais a religião apenas como um fenômeno de boiada, em culto a um Deus externo e obediente à lógica da dependência. Agora cada um deve tomar para si o trabalho de sua religião espiritual com independência e responsabilidade.

O ser humano chegou ao ponto maduro de descobrir em si o Deus imanente (Eu), que vai dar-lhe, enfim, a posse de sua vida. Essa descoberta traz uma responsabilidade assustadora, como a liberdade que também traz. Responsabilidade que faz o indivíduo experimentar todo esse mundo dolorido e fascinante como parte de seu ser, pois não existe nada fora de Deus que ele encontrou dentro de si.

Mas o despertar dessa consciência é uma prova difícil. Uma intensidade muito maior de corrente psíquica deve ser suportada até que o organismo se adapte a ela. Isso é evolução, mas pode ser mal interpretado como patologia. Essa dinamização interna vai

pressionando todos os pontos fracos dos organismos individuais e coletivos até que se abram em crises, dando oportunidade para que as forças curativas da natureza os transformem em pontos fortes.

As pessoas, cada uma conforme sua necessidade de ajustamento à verdade, já estão tendo que se dobrar sobre si mesmas por força dessas crises demolidoras. Perdendo as construções do passado em que se seguravam, mesmo sem querer, vão chegando à consciência presente. É a oportunidade de encontrar segurança dentro e não fora, e também de reconhecer que o templo de pedra de qualquer religião não é mais que uma representação do corpo humano, este sim, o templo vivo da comunhão com Deus.

Contudo, provando a vitória da fé sobre o medo, até mesmo esse sagrado templo pode ser entregue sem que a vida se perca, como demonstrou Jesus com sua afirmação de que, destruído o templo, Ele o reconstruiria em três dias. Referia-se ao seu corpo. Com a força desse exemplo, Ele é o precursor dessa autonomia religiosa em que religião será cada vez mais as pessoas reconcentrando-se no sagrado de suas intimidades – comprovando a verdade enunciada em “o Reino de Deus está dentro de vós”.

A personalidade mais influente da história deve seu imenso poder espiritual à comunhão com a Fonte dentro de si. Quem, como Ele, mantém essa ligação enfrenta e vence o mundo (do ego) com a Verdade. Os dependentes, que não se dispõem a nenhum sacrifício, que não encaram seus medos, que esperam de fora a solução para seus desafios cruciais, esses ainda vivem como crianças, sem a direção do próprio destino. A cura dessa falta de liberdade depende da entrega confiante ao profundo Eu. Por mais que este se apresente ao ego com um medonho vazio, quando nos entregamos com fé à sua experiência se revelam a segurança, a liberdade e as infinitas possibilidades de vida que Ele contém dentro de nós.

A SFI ou doença do pânico é o oposto do estado de consciência chamado genericamente de “fé”. Tome-se a fé em

sua melhor expressão e comprove-se a confiança com que ela move o indivíduo, a valentia com que ela o faz capaz dos mais fecundos sacrifícios e de heróicas realizações. No extremo oposto está aquele que, tomado pelo medo, confina-se numa rotina controlada e num exíguo espaço, compatível com a pequenez do ego. Um, com o ego na cruz, se consagra à liberdade; o outro, fechado em casa, impregnado de medicamentos, protegido de todos os riscos, mesmo assim – ou por isso mesmo – está no inferno.

Estamos em um tempo decisivo, no qual se nos apresenta um convite à liberdade, porém condicionado a uma prova de iniciação em que o modelo de vitória é o do Cristo. Particularizada à vida de cada um, essa prova é uma passagem, um portal de acesso à felicidade real. Uma das melhores versões dessa iniciação é a CI, que é o fim do mundo para o ego, um verdadeiro apocalipse pessoal, em que se cumpre a sequência morte/ressurreição.

Luiz Delfino Mendes

206

---

# **Dependência**

## **(dependência/controlê)**

A trama da SFI, que tem como figura central uma criatura psíquica moldada na emoção (pânico) da crise e incrustada na psique. Quanto mais o indivíduo se recuse a senti-la, mais ela cresce como um tumor emocional, nutrindo-se da energia dele até que fique completamente desmoralizado pela dependência, até que ele se transfigure na própria “criatura” medrosa, dependente e controladora que o exaure.

Sabemos que a criatura do pânico nasce como resposta à ameaça de morte da crise e é uma fixação neurótica num momento de desesperada busca de manutenção da estrutura existente, estrutura que não é somente o ego, porém tudo o mais que seja conhecido, familiar. O conhecido, isto é, o passado, serve como referencial de controle diante da ameaça do desconhecido (morte/novo), sobre o qual não há controle possível. Por isso o apego ao passado está por trás do obsessivo controle. Assim, orientada ao passado, a criatura agarra-se a qualquer coisa ou pessoa que represente esse passado e lhe sirva de âncora para segurar-se do lado de fora, fugindo da interiorização.

Moldada na emoção da crise e incrustada na psique, essa criatura vai contagiar a personalidade com sua deformação emocional. Então, se confunde a criatura com a pessoa, que se torna desesperadamente dependente de tudo o que lhe proporcione a falsa segurança do passado. Nessa ânsia, o PO a atende em cheio, pois ele personifica como ninguém essa obsessão de controle para a volta à normalidade, que é o passado pelo qual ela está obcecada. Por aí vai a pessoa perdendo sua autonomia, tornando-se cada vez mais crente em ser ajudada e menos em suas próprias capacidades. Interiormente frágil, faz qualquer negócio que a ajude a manter sob controle o futuro, para que fique igual ao passado – e, portanto, “salva” do presente, onde está sendo desafiada pela verdade do Eu.

A patológica dependência que se instala desse modo vai além da fissura pela droga, estendendo-se a qualquer coisa ou pessoa que possa lhe ajudar a se manter fora de si mesma, que a apóie em sua fuga à interiorização. Sitia-se na dimensão externa e superficial de si mesma, totalmente identificada com o ego medroso. Exilada de si mesma, se debilita no essencial, e sai procurando fora o que lhe compense dessa fraqueza. O problema é que tem que pagar com seu dinheiro e/ou com sua vida por esse suprimento de fora.

Dá para representar isso com a comparação de duas condições diferentes para uma mulher: numa, ela leva uma vida sexual protegida dentro de sua casa; noutra, ela está prostituída, com sua intimidade sexual aberta para a rua. Enquanto a primeira goza da liberdade de quem é dona de sua vida (porque sexo é vida), a vida da segunda é controlada por seu “protetor”. Ele é o rufião que a explora, deixando com ela algum trocado e uns safanões. Mesmo assim ela briga por ele, porque aquela “proteção” de fora atende sua busca ansiosa por compensar a penúria em que se encontra por dentro.

Aliás, abro parênteses aqui para registrar que o império econômico por trás do consumo de psicofármacos só não abriu um

processo para tirar de circulação este livro porque deve saber que ele só empolga uma seleção entre os ainda lúcidos e não a grande massa de dependentes; e porque também sabe que se o fizer, nestes tempos de Internet, pode acabar multiplicando por mil sua publicidade. Mas sobre o motivo que têm para fazê-lo, esse é o óbvio sobre o qual não há dúvida: esta tese ameaça seus lucros. Mas o espantoso é que o império esconderá esse motivo, alegando que o eventual processo é pela causa da “proteção” de seus doentes. Desnecessário dizer com o que isso se parecerá. Fecho parênteses.

O motivo de fundo de qualquer forma de dependência é a vã tentativa de compensação do sofrimento (vazio, ansiedade, medo, insatisfação, insegurança) decorrente da desconexão com o Eu. Aí está a raiz de todas as formas de dependência: de outras pessoas, de drogas lícitas e ilícitas, de jogo, de “junk food”, etc. Cada uma delas é um modo diferente de trocar a alma por um artifício ilusório.

Luz e sombra não existem uma sem a outra. Assim também não existe o sádico que não tenha em si um complementar masoquista e um dependente que não tenha um forte traço controlador. Essa dualidade pode ser claramente observada nos portadores da SFI, que são todos dependentes ao extremo e também grandes controladores. Esse jogo de alternar dependência e controle, que já é um padrão nos relacionamentos entre os “normais”, torna-se compulsivo quando se entra no círculo vicioso da SFI.

O mais comum para quem sofre dessa ansiedade doentia é escolher uma pessoa com quem estabelece uma relação de dependência para suprir suas limitações no dia-a-dia, fazendo da escolhida uma parceira de seu enredo. Pode ser a mãe ou o familiar mais disponível com alguma afinidade com esse padrão controle/dependência. Essa pessoa vai ter toda a sua vida quase tão alterada quanto a do doente. Este acaba estendendo para ela as atitudes de exagerado controle que tem para consigo mesmo, torna-se um

implacável controlador da vida dela, fazendo-a perder a liberdade quase tanto quanto ele mesmo já tem a sua perdida.

Podem ser desgastantes, até destrutivas, para um relacionamento as estratégias de cobrança, as poses de vítima, os jogos de culpa e tudo o mais que a obsessão de controle produz. Processado na cabeça racional, esse controle torna a pessoa excessivamente crítica, cheia de razões e, por isso mesmo, cada vez mais isolada afetivamente, solitária (paradoxalmente ao seu medo de ficar sozinha). Esse é o mal que medicação tomada por anos a fio não vai resolver. Ao contrário, contribui para acentuar o traço dependente tanto quanto o traço controlador, porque o tratamento psicofarmacológico tem caráter manifestamente controlador e inclina à dependência..

De qualquer modo, isso confirma que todo dependente é um controlador, porque condiciona a vida daquele(s) de quem depende. É assim que o doente da SFI se relaciona não só com aquela pessoa escolhida para jogar com ele esse jogo do controle/sou controlado, mas também com seu PO, que entra nesse jogo como controlador, mas também tem o seu lado dependente. Quem se estabelece profissionalmente como controlador e paga suas contas com o que recebe de pacientes dependentes é um dependente da dependência, precisa dela para se manter e se verá em apuros se ela desaparecer.

## **Dependência**

Era inevitável vir falando de dependência por todo o caminho até aqui porque ela é o termo complementar do controle, que apresentei como a causa da síndrome do pânico. Pois ela é tão principal quanto ele, porque são dois aspectos de um problema só, compõem o binômio controle/dependência. CI mal recebida/reprimida resulta em síndrome do pânico (SFI), cujo sintoma principal é feito de metade controle e metade dependência. Até certo ponto, o mal do controle/dependência é uma das

características da normalidade, portanto, já existia antes da criatura do pânico, gerada na primeira crise. O surgimento dela faz com que esse mal sofra uma explosão de crescimento, transformando-se num terrível complexo de controle obsessivo, por um lado, e de mórbida dependência, por outro.

Essa unidade controle/dependência se revela quando alguém começa usando drogas como artifício de controle e acaba dependente delas; ou quando se excede no pensamento controlador e acaba a mercê dele, sem poder controlá-lo; ou ainda quando se toma alguém, o marido, por exemplo, para dele depender em tudo por causa da SFI e com isso põe a vida dele sob o mais estrito controle.

Com a SFI se instala uma espécie de dependência de fundo, que é uma predisposição para todas as outras modalidades de dependência existentes. Isso se verifica, por exemplo, na frequência com que se continua no álcool ou em outras drogas aquilo que se começou com psicofármacos (e vice-versa). Sabe-se que pelo menos uma em cada cinco pessoas acometidas pelo pânico se embarça na teia das drogas – álcool sobretudo. Se forem incluídos nessa conta os psicofármacos, prescritos ou não, teríamos provavelmente uma inversão da proporção, isto é, de cada cinco alcançadas pelo pânico, apenas uma resistiria à tentação de fugir da interiorização pelo caminho das drogas. Isso mostra que a dependência é um denominador comum entre o fugitivo da interiorização e o dependente de drogas. E também sugere que, do ponto de vista do organismo, não há diferença entre drogas legais e ilegais, pois quase todas produzem algum grau de dependência química e psicológica.

A propósito, está por aí a campanha do faz-de-conta-que-não-existe-dependência-psicológica. Vem da mesma corrente ideológica que também nega a causa psicológica da síndrome do pânico, defendendo, sem evidência conclusiva, que ela é causada por um distúrbio na fisiologia do cérebro. Fazem-no porque as drogas que promovem são para atuar na fisiologia do cérebro, não para

resolver a psicologia humana. Esta, para eles, é um estorvo, sobretudo porque ignoram tudo de sua profundidade. Acaba sendo mais fácil dar uma carteirada, negando ou subestimando o fator psicológico, do que se aprofundar na compreensão dele. Esse aprofundamento na compreensão do sentir humano exige um grau de humildade e amadurecimento do qual os prepotentes do “controle remoto” estão anos-luz atrasados.

Outro motivo para negar o fator psicológico é o maior rendimento de só fazer manipulação da bioquímica cerebral: dá para fazer uma linha de montagem de prescrições, em que a consulta pode durar menos que dez minutos, enquanto um trabalho terapêutico de verdade exige muito mais dedicação e menos arrogância que isso.

Sem falar da dependência química, a dependência psicológica sempre existe nos casos de síndrome do pânico tratados com drogas. Aquela dependência de fundo já está embutida na SFI mesmo antes que se tome qualquer medicamento. É isso que predispõe a pessoa a envolver-se com drogas e tornar-se dependente delas. Quando essa predisposição é atendida pelo efetivo uso das drogas, a dependência preexistente se agrava a ponto de o simples pensamento sobre a possibilidade de ficar sem elas já poder provocar um ataque de pânico.

O problema, antes de ser dependência disto ou daquilo, é a predisposição a depender do que quer que seja na SFI, que fica patente quando ocorre a substituição de um vício por outro ou o envolvimento com mais de um deles. A pessoa com esse problema, diante da possibilidade de não ter nada em que se agarrar externamente, sente-se ameaçada pelo vácuo assustador que é a sua interpretação pervertida do Eu. A infinita potência, a ausência de limites, a extrema liberdade e a profundidade inerentes ao Eu passam a ser experimentadas como esse abismo assustador. Daí a resposta de fuga, que corta os suprimentos de segurança e bem-estar que só podem vir de dentro.

Os vínculos de dependência dos remédios e nos relacionamentos são uma tentativa ansiosa de suprir essa carência do que não está vindo de dentro. As pessoas e os remédios viram tábuas de salvação para não interiorizar e, ao mesmo tempo, a compensação da carência resultante de não interiorizar. Como o motivo para buscar os relacionamentos não é saudável, a tendência é que eles se estabeleçam no padrão controle/dependência. Os relacionamentos normais não deixam de ter algo desse padrão viciado, mas isso chega ao cúmulo no caso da SFI. Também por isso se pode dizer com alguma ironia que o problema da síndrome do pânico não é ter deixado de ser normal, mas ter se tornado normal demais.

Ao lado do controle, a dependência é sintoma característico da SFI, é a verdadeira doença, que o uso permanente do medicamento não cura – ao contrário, ajuda a perpetuar. Dependência é a doença a curar, não a CI, que é a própria cura da doença. Se for impedida a CI, aí sim, o que veio para curar perverte-se em doença. Então, você pode escolher se a chama de síndrome do pânico ou de SFI, mas saiba que é ela é a crise encruada que você reprimiu.

Usar drogas para reprimir as crises é menos um tratamento e mais um dos sintomas que compõem o quadro. O que se observa frequentemente, depois de alguns meses ou anos de uso de medicamentos, é a pessoa convencida de que sem eles estará perdida, desamparada, desesperada – em pânico. Com o que se parece isso? É o perfil do viciado, evidentemente. O uso de drogas só faz perpetuar o sintoma nuclear da SFI, que é a dependência/controlado. Entretanto, não espere que o PO admita a dependência como resultado de seu controle.

Não há solução satisfatória para o problema da dependência senão aquela encontrada na força interior, na decisão amorosa de assumir a responsabilidade pela própria vida. *A cura da dependência é essencialmente autocura.* É uma doença grave,

mas não há nada, não há ninguém de fora que consiga curar alguém do mal da dependência.

## **Porque o controle/dependência não é reconhecido como sintoma?**

O sintoma dependência/controle não falha, está sempre presente a ponto de se poder afirmar que não existe síndrome do pânico se não houver dependência mórbida, tanto quanto não havendo excesso de controle não é síndrome do pânico. Contudo, se essa patológica ânsia de controlar e depender é tão importante e infalível no quadro da SFI, porque não é incluída nos manuais de classificação psiquiátrica e jamais é mencionada no diagnóstico?

Ora, reconhecer isso poria em cheque a linha mestra do tratamento químico para síndrome do pânico, porque essa linha se define exatamente no controle, reforçador da dependência. Esse reconhecimento seria o mesmo que admitir que o tratamento mais agrava do que resolve o principal sintoma da doença. Como é que um PO poderia concordar que a principal causa do pânico é a atitude de controle, se ele próprio mantém sobre o problema uma postura explicitamente controladora? Se apresentando como o poderoso controlador dos sintomas de seus pacientes, como é que ele poderia admitir a dependência psicológica como o principal entre esses sintomas? O discurso que faz e o tratamento que ministra só fazem acentuar essa dependência. Admitir isso desnudaria seu papel no círculo vicioso da doença. Alguns deles nem para si mesmos admitiriam fazer esse papel, pois não o fazem por intenção dolosa, mas porque se formaram nos moldes de uma medicina materialista e controladora.

## **O mundo de Matrix**

Uma medicina materialista serve para problemas materiais, não para problemas psicológicos. Para legitimar seu domínio nesse

campo, a psiquiatria obriga-se a encontrar uma materialidade para eles. Porque não encontra, então, forja explicações que lhes atribui uma causa bioquímica, que pode até existir como reflexo, mas não existe como causa. Desse modo, inverte a hierarquia em que o ser humano é o dono de seu cérebro, fazendo o cérebro dono do ser humano. Daí é só um passo para pôr remotamente – nas mãos do todo-poderoso PO controlador da eletroquímica desse cérebro – o poder sobre essa consciência humana. Qualquer semelhança disso com o mundo de “Matrix” pode não ser mera coincidência.

Embora seja mecanicista, é preciso reconhecer que esse modelo médico tem sucesso no tratamento de problemas físicos. O desastre acontece quando ele é importado para tratar transtornos psicológicos. Seu autoritarismo controlador atropela a liberdade psicológica e adiciona dependência ao quadro – sem resolver o transtorno. E exige obediência do doente, considerando-o como um objeto e a sua consciência como um estorvo. Consciência que deve ser o quanto possível suprimida pela anestesia para não atrapalhar o tratamento, dirigido de fora pela cabeça do PO. Funciona numa cirurgia cardíaca, mas nunca dará certo adaptá-lo para tratar um problema emocional, por exemplo.

Mas os PO têm como sagrado esse modelo. Adotam sua postura controladora e tomam da pessoa a responsabilidade de enfrentar o desafio existencial, que é a oportunidade de crescimento à qual ela tem direito. E não há como tomarem essa responsabilidade sem tomarem junto a liberdade: fazem da paciente uma passiva dependente, inculcando nela uma grande fé na suposta doença cerebral, ao mesmo tempo em que subtraem dela qualquer resto de confiança em si mesma. Essa postura do profissional atende a ânsia de depender que caracteriza a SFI (síndrome do pânico), perpetuando-a em vez de curá-la.

Como prova de que não exagero quando aponto esse traço de controle obsessivo na terapêutica convencional, sugiro ao leitor tomar qualquer matéria publicada sobre a síndrome do pânico (livros,

artigos, reportagens, entrevistas, etc.) para ver que é quase impossível não encontrar lá o verbo “controlar” descrevendo o caráter do tratamento. E isso também vale para a abordagem comportamental de psicoterapia, que não é a minha, obviamente.

## **Indústria da dependência**

Outro aspecto dessa cultura, em que se prefere controlar as consequências a sanar as causas, se observa no desprestígio da medicina preventiva – incomparavelmente mais humana, econômica e eficaz na promoção da saúde. Ela é negligenciada justamente por causa dessas suas virtudes. Por viver à custa da saúde e não da doença, esse tipo de medicina, além de não dar lucros fabulosos, também é uma ameaça de prejuízos para os que ganham com os tratamentos das doenças.

A promoção da saúde no sistema preventivo tem na resistência orgânica um princípio básico, que depende da responsabilidade de cada um por cuidados e hábitos saudáveis no dia-a-dia. A saúde por essa via é consistente, significa liberdade e é mérito natural do indivíduo responsável, agente de seu próprio bem-estar. Pelo caminho oposto vai o paciente dependente, feito na medida para a caríssima medicina curativa, cuja lógica é “quanto mais doença (dependência), mais lucro.

Genericamente se pode afirmar que quanto mais o tratamento promova a dependência, maior e mais estável é sua lucratividade. Em complemento, quanto mais o indivíduo que sofre possa despertar suas próprias forças de auto-reparação, menos negócios serão gerados por seu sofrimento no mercado de tratamentos.

Os tratamentos que promovem a dependência são, em geral, os que abordam os sintomas, deixando intactas as suas causas – como fazem os psicofármacos. E os sintomas costumam ser manifestações do organismo sinalizando que algo mais profundo não vai bem e precisa ser corrigido. Se nada é corrigido e o sinal

de alerta é calado pela medicação repressiva, a causa persistente vai se agravar como fator de desagregação, e ainda se associar com os efeitos colaterais dos medicamentos, provocando desordens em outros órgãos e sistemas do corpo. Esses, por sua vez, acabarão sofrendo semelhante intervenção química, o que gerará outras pressões e efeitos colaterais, para os quais serão prescritas outras drogas e assim por diante.

Um desavisado que entre nessa roda aos vinte anos por causa da SFI, por exemplo, muito provavelmente chegará aos cinquenta ainda “se tratando”. Para não falar do prejuízo maior, que é a vida perdida para o mal-estar, custa muito dinheiro entrar nessa ciranda funesta. Considerando que ela pode perdurar por longo prazo, muitas vezes pelo resto da vida, a conta que se paga acaba sendo muito alta. Saíam esses recursos do próprio bolso, da família ou do Estado, o fato é que somam muitos bilhões, considerando que os indivíduos afetados se contam aos milhões. E se há alguém pagando de um lado, de outro há os que estão recebendo, interessados não só em manter girando essa roda, porque enriquecem com ela, mas também em que ela aumente, para ficarem ainda mais ricos. Ninguém se iluda sobre o que há desse outro lado ganhando com a doença: são pessoas, a maioria jurídicas, em busca de lucros com a expansão dos mercados para seus tratamentos. O ideal de plena saúde é tudo o que não interessa para elas. Acionistas, executivos e marketeiros de máquina de crescente faturamento como a indústria farmacêutica, que movimenta no mundo em torno de 500 bilhões de dólares anuais, entrariam em pânico se houvesse uma queda no número de doentes.

Com tal poder econômico, esse império é capaz de quase tudo, como manobrar decisões políticas para desregulamentar a publicidade de produtos farmacêuticos; fazer campanhas publicitárias para vender novas doenças, abrindo mercado para vender medicamentos para tais doenças; contratar especialistas e bancar pesquisas favoráveis ao consumo de seus produtos;

engendrar campanhas jornalísticas que propõe a expansão do conceito de anormal para criar, entre as pessoas saudáveis, mercado para os seus tratamentos; usar técnicas de marketing e de estimulação do medo para exagerar problemas menores, moldando a opinião pública para vê-los como doenças graves a serem tratadas com drogas.

Assim se criam necessidades artificiais de tratamento médico para ansiedade, tristeza, alterações de humor, de disposição sexual, etc. E os desafios existenciais que, se superados, levariam ao amadurecimento psicológico, porque são apresentados como doenças e medicados, acabam levando à dependência.

Além do mais, as corporações farmacêuticas protegem seus interesses investindo quantias enormes em propaganda diretamente junto aos médicos para convencê-los a promover seus produtos e recompensando-os por isso. Estima-se que investem nesse convencimento, e em outros tipos de marketing, muito mais recursos do que em pesquisas. Isso é um azar para os indivíduos que são contemplados com algum rótulo psicopatológico, pois os tipos de medicamentos com maior margem para indicação abusiva são aqueles que se indicam para sintomas menos objetivos. Ou seja, é muito mais fácil fazer uma campanha que crie artificialmente a necessidade de uma droga para ansiedade do que para pneumonia, por exemplo, porque no caso desta só se pode comercializar remédios para quem está doente com certeza, enquanto o mercado de drogas para ansiedade pode ser multiplicado entre as pessoas saudáveis que sejam levadas a crer que estão doentes.

Agora, imagine como ficariam esses interesses se a massa de dependentes começasse a mudar hábitos em na direção de uma vida mais saudável; se, principalmente, comesassem todos e cada um a encontrar internamente os seus próprios poderes de regeneração e regulação da saúde. Entraria em colapso toda a estrutura médico-farmacêutica-hospitalar que vive da doença. Considerada como um organismo, essa megaestrutura teria um

misto de ataque de pânico com síndrome de abstinência. Essa é uma analogia entre o organismo do indivíduo viciado, dependente, exigindo a droga, e o organismo corporativo que é esse império comercial, viciado no dinheiro de seus consumidores cativos, dependente da “doença pública” para continuar nutrindo o crescimento explosivo que vem tendo nos últimos anos.

Não é por acaso que os maus hábitos da vida normal e a medicina que remenda só superficialmente suas consequências são incompatíveis com a natureza da saúde. Ambos são produções do egoísmo humano, tanto o modo de vida gerador de doenças quanto o cúmplice que o sustenta, isto é, a medicina que enriquece tratando os sintomas e mantendo suas causas varridas para baixo do tapete.

### **Controle de fora = Dependência x Cura de dentro = Liberdade**

Quando se tem um problema psicológico, é possível escolher entre buscar a solução do lado de fora ou encontrá-la interiormente. Feita essa escolha, você se torna um consumidor dependente ou um agente de sua própria liberdade, respectivamente.

A opção externa sempre tem um preço a pagar. Se não são mercados onde se cobra dinheiro, são cobranças de retribuições por favores prestados, que servem de pretexto para manipular, tirar a liberdade, como fazem as pessoas chamadas de cobradoras.

A opção pelos recursos internos dá autonomia, independência. Mas esse é o caso em que a pessoa reconhece o sofrimento como de sua responsabilidade, sem culpar os outros ou depender deles para resolvê-lo. Enfrentando-o, valente e pacientemente, em seu íntimo, aí mesmo ela gera a potência que o resolve – potência que nela permanece depois como acréscimo de consciência, como grau de amadurecimento conquistado. Isso traz autoconfiança, saúde, bem-estar e autonomia. Por esse caminho há virtudes a conseguir, não contas a pagar.

Entretanto, mesmo que venha de fora e custe dinheiro, pode ser válido utilizar qualquer produto ou serviço, inclusive médico, desde que ele coopere com aquela inteligência de cura e auto-regulação do organismo. Assim, por exemplo, uma equipe médica que realize uma vasta cirurgia merece reconhecimento por essa competência. Mas a suprema competência a reconhecer é aquela do próprio corpo, capaz de mobilizar em si tudo o que precisa para cicatrizar-se após o profundo trauma de ter sido cortado, remexido por dentro e depois costurado. A mesma suprema competência atua no plano psicológico quando, noutro exemplo, dirige um processo de renascimento através de uma CI. Qualquer ajuda de fora capaz de compreender e cooperar com essa inteligência deve ser muito bem-vinda.

### **Onipotência x Subordinação**

Quem busca exclusivamente fora de si a solução para o pânico padece além do mais do mesmo superficialismo da medicina materialista, que é incapaz de alcançar as dimensões mais profundas da psique. O dependente, predisposto a entregar-se a qualquer que lhe compense a fragilidade interior, está na medida para ser tratado pelo PO, que julga ter nas mãos o poder de controlar as emoções humanas com drogas. Parecem feitos um para o outro e, de fato, buscam-se mutuamente. É claro que isso antes agrava que resolve o problema, pois a fissura de um atende e reforça a do outro, o delírio onipotente de um se encaixa perfeitamente na mórbida dependência do outro.

A postura médica de onipotência sobre a “máquina” corporal fascina o doente de SFI, que se identifica plenamente com esse controle. Claro, já sabemos que ele é maníaco pelo controle. Convém lembrar que o controle além de ter sido a causa, é também o sintoma de sua doença. A afinidade do dependente com o autoritarismo controlador da medicina conservadora começa aí: o medo do profundo, que o faz fugitivo da interiorização, tornou-o

apegado ao objetivo-superficial, conservador e controlador, ou seja, ele pode ser descrito com as mesmas palavras que descrevem essa medicina.

E se o dependente, portador da SFI, é um controlador, o médico controlador, representante daquela medicina, também possui, como uma sombra inconsciente, a mesma psicologia de dependente, porque sofre ele próprio com o abuso de drogas e dependência química numa taxa que pode ser proporcionalmente maior que a da média da população. Então, se é verdade que dependente e controlador são opostos, também é verdade que são idênticos, o que valida a tese da unidade dependência/controle.

Ainda vão mais longe as afinidades entre esses dois perfis: a rejeição liminar do espiritual pela ortodoxia médica obedece ao mesmo tipo de temor que leva ao doente de pânico (SFI) à obstinada fuga de sua verdade interior. Se médico e paciente são, cada um a seu modo, obcecados pelo controle, a ojeriza que nutrem pelo espiritual é fácil de ser compreendida: deve-se à impotência, ao humilhante fracasso de suas pretensões controladoras sobre essa dimensão. A profundidade espiritual – onde tudo se renova e não há submissão às imposições autoritários do ego – é extremamente perturbadora para quem está fixado numa noção de realidade solidamente baseada no passado. Só é possível penetrar (com segurança e lucidez) os fenômenos da dimensão transpessoal a quem apresente as credenciais de sensibilidade, humildade e abertura conceptual.

Sendo assim, os que praticam a medicina pela escola tradicional ficam decididamente de fora desse saber por efeito de seus próprios preconceitos, restando-lhes o caminho fácil da negação em nome da ciência. Vale tudo para banir o que não se coaduna com suas práticas e interesses. Essa postura de avestruz é outro ponto comum com os que fogem da verdade íntima (SFI): admitir certas coisas implicaria mudanças importantes que eles não estão dispostos a fazer – nem o dependente, nem o profissional que o controla.

No fundo, é o mesmo temor de uma consciência nova que leva os doentes de (SFI) a se apegarem ao tradicional. Médico e paciente têm muito em comum nesse sentido, tanto que, às vezes, tenho a impressão de estar interferindo numa relação simbiótica em que a nenhuma das duas partes interessa o que está aqui, embora tenha sido escrito para as duas. Um dos traços doentios de nossa civilização é a diferença absurda entre o que as pessoas querem e o que elas precisam. Por isso não me iludo quanto à maioria dos que sofrem de SFI querer utilizar este livro. Mas é uma certeza a sua utilidade para uma seleta minoria, o que justifica-o plenamente.

## **Psiquiatras e psiquiatras**

Tive a intenção de ser mais moderado nas críticas aos PO que colecionam dependentes. Mas, considerando a perda existencial que o tratamento por drogas repressivas pode causar na vida de tantas pessoas – algumas já desde a adolescência ou mesmo da infância – não pude fazer diferente do que fiz. Tive a intenção de ser mais moderado nas críticas aos PO que colecionam dependentes. Quis ser mais ameno em respeito aos muitos psiquiatras que, apesar de não se incluírem entre os ortodoxos, oferecem o mesmo tipo de tratamento acreditando sinceramente que estão prestando um serviço bom e necessário. É tão envolvente a engrenagem cultural e econômica que modela o julgamento desses profissionais, e o de seus pacientes, que nem percebem que estão presos nela.

Portanto, não suponho que haja má-fé nesse proceder. As escolas de medicina ocidentais são dominadas pela atitude onipotente e materialista, com a qual modelam o pensar de todos os que por elas passam. A formação dessas pessoas – profissional e pessoal – é baseada na ideologia do controle, que é fundamental na constituição da normalidade. E, tradicionalmente, não há figura que caracterize melhor o papel de guardião da normalidade que o

psiquiatra. Deve ser considerado um herói aquele que passa por tão poderosas influências modeladoras e não se transforma, por exemplo, num PO.

Muitos acreditam estar fazendo o melhor por seus pacientes, e provam essa crença ao fazerem uso em si mesmos de drogas para repressão de seus próprios sintomas, quando são acometidos pelos transtornos psicológicos, inclusive o do pânico. Nesses casos, o médico controlador e o paciente dependente estão dentro da mesma pessoa. Por desconhecer uma alternativa melhor de tratamento, ele acaba pondo o paciente, que está dentro de si próprio, na mesma ciranda sem saída (cura) dos psicofármacos em que costuma pôr seus pacientes.

### **Jogo dos 7 erros**

Todos conhecem aquela figura folclórica da “vidente” que envolve o incauto numa conversa para convencê-lo de que ele está com a vida amarrada por um “trabalho” que só ela vê, do qual só ela entende e que só ela tem o poder de desmanchar – por dinheiro, claro. Ao “paciente”, que nada vê, entende ou pode a respeito do problema, só cabe crer em seu poder e fazer o que ela manda. Enredado, ele dificilmente escapa de continuar se embaraçando num compromisso de dependência dela.

Olhando mais de perto, pelo menos sete características podem ser identificadas nessa teia em que a vidente prende o crédulo:

- n só ela tem o conhecimento especializado para entender o problema;
- n só ela tem o poder de atuar sobre ele para resolvê-lo;
- n sozinho, o coitado nada pode contra o mal;
- n o diagnóstico dela incute medo, ao exagerar o mal, preparando o terreno para apresentar-se como única protetora contra o mesmo mal;

- ela pinta um quadro funesto sobre as consequências de não fazer o seu tratamento;
- iniciado o tratamento, nunca se sabe quando termina, porque o próprio tratamento fará sempre surgirem novos “trabalhos” para desfazer;
- ele está sempre pagando.

Não estou usando uma analogia para dizer que acontece assim em todo tratamento psiquiátrico. Mas se você for a uma consulta psiquiátrica levando um papelzinho com esses sete itens anotados e, ao final dela, tiver que marcar um visto em cada um dos sete, então saberá que esteve diante de um PO.

Engendrar ou exagerar um mal, que acirre o medo, para depois vender sua solução se pode chamar de mistificação. Ela costuma ser feita nos termos das crendices ordinárias, mas também pode ser feita com terminologia de ressonância científica. É impressionante que lhe digam, por exemplo, que seu sofrimento é causado por “uma hiperatividade adrenérgica envolvendo o locus coeruleus, que é um núcleo de células noradrenérgicas no tronco cerebral, o que altera os níveis do neurotransmissor...”. Mas, o que é que você, que deve ser senhor de seu destino, pode fazer com uma informação dessas, senão entregar-se a quem controle seu estado psicológico com remédios?

Dependendo do contexto em que isso seja proferido – estaria bem numa conversa entre estudiosos ou numa explicação a quem tenha condições de entendê-lo – torna-se um palavrorio usado não para esclarecer, mas para hierarquizar ao extremo a relação médico-paciente. Nesses casos, a mensagem real é: “sou autoridade nisso e você não, portanto, eu controlo e você obedece tomando os remédios que eu mandar, enquanto eu mandar”. Ou ainda: “daqui em diante fica estabelecida minha autoridade para controlar seu estado psicológico, através de medicamentos, do modo como só eu sei fazer e pelo tempo que só eu (e não você) posso decidir”.

Os bons psiquiatras não fazem isso. Mas os maus fazem – sendo impossível saber em que proporção eles se dividem por esse critério. Qualquer um deles que vacile com o próprio ego está sujeito a ser “encostado” pelo fantasma da vidente. O mesmo vale para outras especialidades – como a dos psicólogos, por exemplo –, porque os maus profissionais estão em todas elas, e não trazem uma placa no peito alertando que o são. Cabe a você ficar atento para não perder sua liberdade. Entregá-la em troca de ajuda para fugir da interiorização é um negócio lastimável.

## **O diagnóstico útil**

Alterações na química cerebral refletem o processamento de uma CI, mas o diagnóstico que as aponta como causa original é enganoso e desnorteia a terapia, orientando-a na direção do controle, não da cura. E, o que é pior, define um prognóstico e indica uma terapia que revigora a criatura do pânico em seu perfil controlador e dependente. E ainda destitui a pessoa da responsabilidade por seu tratamento, no qual o papel preponderante será do médico e não dela.

O diagnóstico adequado – e, sobretudo, útil – é: “no quadro da SFI, seu sintoma central é o controle compulsivo e a dependência de qualquer pessoa ou coisa que lhe sirva para evitar o confronto com seu íntimo, e o único que pode curar essa dependência é você mesmo, se enfrentá-la como tal”. Dessa forma, o paciente já não é mais só paciente, e pode tudo; sua responsabilidade é favorecida e sua liberdade é respeitada. Esse diagnóstico pode não ter a mesma pompa científica, mas traz embutida a revelação do que causa todos os sintomas, inclusive o da alteração do *locus coeruleus*. Esse esclarecimento produz efeito terapêutico imediato, porque desperta a consciência para o verdadeiro problema, cujo maior obstáculo à resolução era o fato de estar ignorado.

Para o primeiro diagnóstico o que se prevê é o controle médico de longo prazo. No segundo, o prognóstico é a solução

definitiva, acrescida de um inédito senso de autonomia e liberdade. É clara a vantagem do diagnóstico que proponho, contudo, convenhamos: alguém cujo mais grave sintoma é a dependência, qual dos dois vai preferir? Certamente o primeiro, pois é o que atende as expectativas geradas pelo estado neurótico, viciado no padrão dependência/controlado, típico da relação médico/paciente. O diagnóstico verdadeiro, ao contrário, revela esse vício, por isso só pode ser opção de uma minoria espiritualmente mais madura, que prefere enfrentar a verdade a ter a consciência anestesiada.

## **Revolução do bem X Resistência do mal**

A CI poderia se comparada a uma revolução do organismo para corrigir o desequilíbrio decorrente de um estilo de vida antinatural. É como se as forças da saúde se levantassem para retomar o poder usurpado por criaturas psíquicas. A comparação com uma revolução é adequada porque governos tirânicos debilitam a alma de um povo, reprimem sua criatividade e suas manifestações culturais, vampirizam suas forças econômicas e usam propaganda para vender uma imagem paternalista que os perpetue no poder. A vida de um dependente de controle bioquímico é comparável à de uma nação constringida por um regime totalitário, que usa o pretexto de que as pessoas, por serem incapazes (doentes), precisam de proteção (tratamento).

O tamanho da crise nessa revolução do bem é proporcional ao desequilíbrio a ser corrigido. Quer dizer que se a distância entre o funcionamento harmônico e o padrão viciado instalado for maior, também será maior o sofrimento da crise corretiva. Essa medida de sofrimento existirá não só em função dessa distância, mas principalmente da resistência em percorrê-la pela parte do organismo corrompida pelo vício. É a luta entre o bem e o mal dentro da pessoa em que o vício resiste à correção. Estou tratando do fenômeno da tolerância, no qual o organismo se adapta à droga, exigindo sempre maiores doses, e entra em crise se ficar sem ela.

Quando esse automatismo viciado reage para impedir a libertação, podemos chamar o sofrimento que se experimenta aí de crise de abstinência. Essa é a hora da verdade, em que o decisivo é para qual dos lados vai a sua escolha, se você toma partido da revolução do bem (CI) ou da resistência do mal (repressão da CI). Para continuar em nossa analogia com uma revolução, seria o mesmo que escolher entre os que saem às ruas lutando por liberdade e as forças da ditadura, que prendem, torturam e matam para se manter no poder (controle). A escolha é sua, porque essa revolução é dentro de você. Falando assim, parece óbvio e fácil tomar o partido da revolução do bem, mas na prática acontece o contrário, porque quem está no poder, pensando dentro da cabeça de quem foge da interiorização é a criatura do pânico, que se encanta com o discurso controlador de PO e tem total afinidade com o vício controle/dependência da ditadura do mal.

Uma parte do sofrimento da CI é por abster-se de ser normal (medíocre, superficial, materialista, etc.). É o ego dependente reagindo com sofreguidão ao se ver privado de seu suprimento diário de vida normal, como se esta fosse uma droga. A chegada de uma CI significa que a pessoa tem um grande problema para resolver, que é libertar-se pela passagem difícil de abstinência da normalidade. Mas ela não compreende isso e, reagindo com pânico, agarra-se ao ego, tomando partido das forças do passado que resistem à libertação. Mas tudo fica pior quando usa drogas para se reforçar nessa resistência do mal. Então, ela já não tem mais um grande problema para resolver, que é libertar-se pela passagem da CI. Agora são dois grandes problemas, porque também é preciso passar pelo sofrimento da abstinência da sacola de medicamentos de que passou a depender para viver em fuga da CI.

### **Síndrome do pânico = vício**

A conduta de reprimir os sintomas sem resolver as causas acaba resultando em vício. A “guerra ao terrorismo”, por exemplo,

prende os EUA em atoleiros de violência no Afeganistão e no Iraque, para onde se condenaram a desviar rios de dinheiro de sua economia, pelas próximas décadas, para manter o controle sobre um quadro que se complica a cada dia. Não suportam mais ficar lá, mas não sabem como sair sem uma crise de abstinência ainda pior que a intolerável rotina. Até parece que estou contando o drama de um viciado em heroína. Mas também faz lembrar daquele relato frequente que diz algo como “não suporto mais tomar esses remédios, mas ficar sem eles é pior.”

Provedor de uma saúde fictícia, o tratamento repressivo das CI acaba consolidando o quadro de síndrome do pânico (SFI), que tem todas as características de um vício. Rompê-lo, como em qualquer outro vício, exige a travessia de uma crise de abstinência, que sempre poderá ser interpretada pelo paciente, pela família e, principalmente, pelo PO como uma recaída que exige a retomada da repressão.

A saída desse beco passa pelo desabafo de emoções adoecidas e das sensações da CI. Se elas estiverem ainda mais inflamadas por causa da repressão com drogas, a crise de abstinência destas se adiciona ao desabafo daquelas. Mas a saída continua sendo o processamento no corpo do sofrimento de correção da trajetória em que a pessoa estava afastando-se de si mesma – tanto pela vida psicologicamente incongruente que levava como pelo subterfúgio das drogas, que é a incongruência ao quadrado.

O expurgo do sofrimento (da CI somado ao da abstinência das drogas) através das sensações corporais é a solução real, que soluciona inclusive os efeitos viciosos das falsas soluções. Para conquistá-la você deve ser honesto consigo mesmo para reconhecer sua dependência de remédios e pessoas e, então, buscar dentro de si a verdadeira segurança que eles nunca vão lhe trazer. É igual a largar um vício qualquer, no qual se tenha entrado pela porta larga do prazer insustentável ou da fuga da dor, mas do qual só se sai pela porta estreita do sofrimento da abstinência.

A cura definitiva existe e depende da recuperação do caráter, aliás, da força interior em que se constitui e se sustenta o caráter. O bem-estar psicológico não pode existir sem o compromisso com a verdade que pulsa do lado de dentro. Não há truques que funcionem aí. O caso é justamente libertar-se de todos os truques, subterfúgios, artifícios, drogas. Se você está há anos perdido num labirinto de dependência e infelicidade e, enfim, encontra a única porta de saída dali, por que não passaria por ela? Porque é estreita? Você decide, mas a verdade é que não existe outra. A alternativa a não atravessá-la é continuar na prisão.

Luiz Delfino Mendes

230

## **Final**

---

# **Quatro palavras-chave para terminar o livro e acabar com o pânico**

Se você estava preso ao círculo vicioso da SFI, seria pouco provável que chegasse neste ponto da leitura. Considerando que sua urgência é enfrentar a verdade, que está dentro, e que este livro inteiro é uma chamada para dentro, então, ter chegado até aqui pode significar que você não é mais o mesmo. Não duvide de que já tenha ocorrido a sua cura, pois ela se define pela confiança nas crises boas e pelo desaparecimento do pânico ruim. Ele é a doença, as crises não. Se ele some, você está curado.

Mesmo antes de chegar aqui você pode ter sentido que as coisas vieram mudando pelo caminho. Se você agora confia, então o pânico desapareceu. CONFIANÇA é a primeira das quatro palavras-chave para a sua cura. Ela acaba com o pânico assim como a luz extingue a escuridão. Seu tratamento é acender dentro de si essa luz. Você precisa é de confiança, não de uma injeção de serotonina na testa. Confie em meus motivos para confiar em você e toda a serotonina necessária em cada instante surgirá, desde dentro, na dose perfeita para refletir a sua força psicológica na fisiologia de seu cérebro. Assim se define a sua cura: você agora

pode ter crises, e crescer com elas, mas a doença do pânico você não tem mais. Você não corre mais da interiorização, aceita mergulhar no infinito interior. Afinal, quem descobre que pode voar perde o medo do abismo.

Se enfrentar a verdade é sofrido no início, enquanto ela demole o passado, torna-se magnífico na fase em que ela faz renascer. Também na trajetória desta leitura você pode ter se deprimido pela franqueza com que apresentei a fuga da interiorização e o seu perfil dependente/controlador. Só o fiz porque tinha de lhe dizer a verdade, era parte da tarefa de dissipar a ilusão de que você é apenas uma pobre vítima de um distúrbio eletroquímico em seu cérebro. Ilusão que o fazia viver humilhado como um pedinte de ajudas e crente nas drogas muito mais que em si mesmo.

Você não é “portador” de uma doença cerebral, tal como passou a crer; não é portador de coisa alguma a não ser da crença de que é portador de uma doença no cérebro. Mas essa crença é mais que suficiente para ser doente, de tão grandes os transtornos que ela, a crença, traz para a sua vida. Um deles é a dependência, exposta no último capítulo. Aceitar o rótulo de doente e investir nele sua maior fé só serve para legitimar a dependência e justificar a degradação.

As pessoas que atravessam para dentro a porta de minha sala se me apresentam como doentes. É assim que se sentem, não duvido, mas não é assim que as reconheço. Ao entrar ali, sem saber, estão iniciando uma trajetória de interiorização. Porque trabalho focado em meu Centro, é como se naquela sala eu as recebesse dentro delas, no Centro que nos é comum. E não há nada de sobrenatural nisso: a condição para saber mais do outro é saber mais de si mesmo. Então, o que percebo é a real condição delas, diferente daquele quadro perverso em que elas estão mentalmente presas. Tenho a graça de vê-las como são. Enquanto elas se vêm inferiorizadas pela doença, ansiosas por voltarem a ser “normais”, vejo-as singulares, extraordinárias, com o melhor

dentro delas prestes a realizar-se numa vida mais livre, muito melhor que a “normal”.

Sinto-me grato e entusiasmado pelo que percebo delas. Então, de verdade, confio nelas. Deve ser por isso que confiam em mim. Essa confiança recíproca é o que mais precisam naquele momento em que têm tanto medo do que está dentro delas.

Se elas não têm a própria confiança, meu trabalho ali é emprestar da minha. É como um banco que tem certeza de que aquele cliente vai ficar rico se obtiver um capital inicial emprestado. Ele só precisa fazer um primeiro investimento com aquele empréstimo. O êxito nesse primeiro permitirá que o próximo já seja feito com capital próprio, gerado no retorno do que investiu. E esse é só o começo de um processo que não é para remediar, mas para enriquecer imensamente. Eu sou o banco que faz esse primeiro empréstimo de confiança a quem me procura, com a diferença que ele não precisa ser devolvido depois.

Em muitos anos, nunca vi um insucesso entre as que tomaram do que ofereço para fazer seu primeiro investimento de fé em si mesmas. Cada relato de vitória me traz alegria como se fosse a primeira vez, mas, surpresa não me traz mais, de tão certo que é esse retorno. É a confirmação da verdade oculta que eu já tinha visto na primeira hora.

Há muito deixei de estranhar que algo como dois terços das pessoas que fazem na clínica a jornada que você acabou de fazer nesta leitura não usem as sessões de suporte por telefone a que têm direito. Mesmo sabendo da eficácia desse suporte na crise, elas afirmam sua força interior no poder escolher se o usam ou não. Talvez não abram mão do conforto de ter nosso número de socorro na memória de seus celulares, mas se sentem muito melhor provando para si mesmas que podem não usá-lo. O nome disso é autonomia. É a liberdade que não tinham enquanto viviam obrigadas ao uso de drogas pelo “feitiço” da síndrome do pânico.

Não é raro que, tempos depois do breve tratamento, chegue da pessoa, por exemplo, uma mensagem em que me pergunta: “depois que passei a desejá-la, cadê as crises que não vêm? Será que estou fazendo algo errado, ou que criei algum bloqueio?”. Esses são os casos em que a síndrome do pânico é inteiramente feita de fuga da interiorização. Desaparecendo a fuga, desaparece também a doença, porque a doença era a fuga – nada mais. Contudo, na maioria dos casos as crises são necessárias. O normal é sumir primeiro a doença do pânico (fuga), o que quase sempre ocorre na primeira sessão ou na(s) leitura(s) deste livro. Isso desbloqueia a passagem para as crises curadoras, as quais vão sumindo na medida em que completam o seu trabalho de cura.

Alguma frustração fica por quem não aproveita a confiança que empresto – são as que não conseguem desmamar dos remédios. Aqui, é preciso destacar que toda a eficácia de nosso tratamento é para acabar com a doença do pânico. Dependência química e, principalmente, psicológica de psicofármacos é uma doença adicional – dez vezes mais difícil de curar que o pânico – causada pelo tratamento químico. Faz parte da disciplina de meu ofício não me perturbar e nunca interferir na decisão de alguém entregar o cérebro para uma intervenção química, especialmente quando essa decisão é controlada por um médico. Esses casos valorizam, por contraste, o êxito das pessoas que decidem se segurar na confiança que tenho nelas. Quando percebem melhor, é em si mesmas que estão se segurando.

Este livro é um veículo que lhe faz chegar esse empréstimo de confiança. Pode não chegar com a mesma força com que o entrego na intensidade de um encontro pessoal, mas isso será compensado por sua inteligência e decisão. Ademais, a leitura tem duração maior e pode ser refeita. Fazendo quantas releituras forem necessárias, extraia destas linhas a confiança em você que carreguei nelas. Tome-a como sua e faça com ela seu primeiro “investimento”. Seu retorno será o primeiro de uma coleção de êxitos que vão

enriquecê-lo por dentro. Mas, deve ser que você já venha investindo essa confiança desde que começou a encontrá-la, muitas páginas atrás. Então, aquela miséria psicológica do pânico nem terá esperado chegar a este final do livro para acabar. Ela foi desaparecendo pelo caminho.

Entretanto, confiança é só a primeira das quatro palavras-chave que você precisa usar juntas para receber as CI e aproveitar o seu potencial terapêutico. A segunda palavra-chave revela o que vem em consequência da confiança: RELAXAMENTO. Só quem confia pode relaxar. Medo, que é falta de confiança, gera tensão controladora na mente, que se reflete no corpo, enrijecendo-o. É o roteiro do pânico. Você, que não tem mais pânico, não precisa segui-lo. Contrarie o ego medroso que, em sua cabeça, teimaria em responder à crise com controle/tensão; transfira o foco para o peito e receba-a com relaxamento. O seu roteiro não é do pânico, mas o de quem confia nas CI e deseja ser levado em suas ondas. Solte-se nelas de corpo e alma, e quem se perderá para sempre em suas ondas será a danada da síndrome do pânico, não você.

A melhor maneira de controlar a CI é não controlar a CI. É soltando completamente os controles mentais e as tensões corporais. Quando ela chega, é sábio lhe oferecer o corpo como um canal aberto por onde suas ondas passem sem encontrar resistências. Essa abertura se faz com relaxamento. Ao primeiro sinal da onda, busque a melhor acomodação possível que permita ao corpo soltar-se. Procure ao menos sentar-se apoiando a cabeça, poupando o pescoço de sustentá-la. Se estiver dirigindo, encoste onde for possível, recline o banco e se largue sobre ele. Seja qual for a situação, faça o melhor para aproveitar cada instante do milagroso tratamento. Em vez de vender a alma para fugir da CI você agora lhe estende o tapete vermelho. Faz isso porque está curado – ou, está curado porque faz isso.

Se for honrada, a CI realiza o seu “milagre”. O sofrimento que ela custa, além de ser menor e mais curto, é absurdamente

compensador. Contudo, é sofrimento, e tem sua necessária duração. Para resolvê-lo com sabedoria, cai do céu a nossa terceira palavra-chave: PACIÊNCIA. A CI é prova de amor. Não passa nessa prova quem não tem paciência, porque não tem amor quem não tem paciência. Sem ela, falta amor e sobra perfeccionismo (um dos flagelos incluídos no pacote do pânico), que não tolera o mínimo sacrifício, condenando-se ao sofrimento maior e inútil porque foge daquele que é menor e útil. Só o amor-paciência pode reverter essa condenação.

A onda curadora precisa de dois elementos: corpo e tempo, quer dizer, tempo no corpo. É o período mínimo de exposição à Luz da Consciência Corporal (Consciência Presente) necessário para realizar a transformação. Nesse tempo se forma, na experiência de agonia-morte, a matriz de seu exato oposto, que é alívio-renascimento. Ali mesmo, onde culmina o mal, é fundado o bem. Para os que se lembram das fotografias com filme, a crise forma o negativo, que será a matriz para a produção do positivo, que é a fotografia. O que é preto nele vira branco nela e vice-versa, de modo que ela, feita dele, torna-se rigorosamente o seu contrário. O negativo é o sofrimento da crise – para o qual a paciência é o melhor remédio – e a foto que resulta desse fecundo sofrimento é o seu exato oposto: duradoura felicidade.

É justo receber com toda a honra aquela que pode, no mínimo, libertar da síndrome do pânico. Então, vá muito além da passividade do tipo “é ruim, mas passa”. Não sugiro resignação para tolerar uma coisa ruim. Ao contrário, é coisa boa e deve ser abraçada com gratidão. Pois é essa – GRATIDÃO – a quarta palavra-chave que completa a receita de amor. Nela, você conclui a grande virada, arrancando a mais profunda raiz do seu mal, que era responder às CI com maldição. Sua doença era toda causada por acreditar no avesso da realidade, tomando por doença o que é cura, por problema o que é solução, amaldiçoando o que deveria agradecer.

Essas quatro palavras-chave sintetizam a prática do amor à

crise. Sua cura depende delas. Mas não é preciso ter de antemão esse amor. A CI é justamente a oportunidade para conquistá-lo através da prática. Em vez de amaldiçoar, agradeça e pratique essa receita dos quatro ingredientes: confiança, relaxamento, paciência e gratidão. Misture, exercitando-os juntos na recepção da onda. O tanto que conseguir será a medida do amor que, se antes não tinha, você passa a ter - ele fica depois que ela passa. Então, maravilhe-se, porque ele não serve só para curar a síndrome do pânico, serve também para amar a vida e fazê-la feliz. A cura da síndrome do pânico é só um inevitável efeito colateral de praticar amor às CI nessas quatro palavras-chave. O efeito principal é uma vida feliz.

À frente está você, que venceu a síndrome do pânico porque consegue ao mesmo tempo confiar, relaxar, ter paciência e agradecer em cada instante da onda da CI passando, resolvendo-se em seu corpo. Muitos já conseguiram e sabem que é impossível praticar isso, que seja só uma vez, e continuar com síndrome do pânico. Ela vai embora e jamais volta. Esses merecem a liberdade que conquistaram. Ler este livro ou passar pela clínica pode ter sido indispensável, mas não faria o principal, que é a decisão que tomaram de sentir e viver de verdade.

Mas também há você, que melhorou pouco porque pode não ter ido bastante fundo na prática do principal: amor à crise. Se você não consegue simultaneamente confiar, relaxar, ter paciência e agradecer cada instante das ondas passando pelo seu corpo, apesar de ter chegado ao final do livro, a leitura não terminou para você. Ela chega ao fim quando você chega com ela ao fundo de seu Coração, onde desperta gratidão pela CI. Para chegar lá, faça o que faz a maioria: continue lendo. Diversas vezes, sistemática ou aleatoriamente, releia. Mesmo os que venceram o pânico releem, porque assim vão consolidando a terapêutica mudança de ponto de vista que faz amar em lugar de temer os desafios evolutivos da vida - todos eles -, não só as CI.

Mesmo tendo evoluído muito, observe se você ainda diz algo como “está bem, eu recebo esta maldita crise!”. Isso sinaliza que você ainda não chegou no ponto. Falta-lhe mais amor-consciência para saber que esse tipo de sofrimento é um presente para libertá-lo do sofrimento. Sem ele não haveria saída para o confinamento em que você se pôs desde que pela primeira vez negou-se à interiorização. Agradeça cada uma daquelas sensações e sentimentos, que são suas profundas dores encontrando, na amorosa acolhida de seu corpo, a oportunidade que precisavam para se curar.

Só há motivos para agradecer por essa oportunidade de curar aquela parte poderosa de si mesmo que, pela repressão sofrida em consequência da fuga à interiorização, foi transformando-se numa sombra inconsciente subvertida, destrutiva. Se ela tivesse voz, lhe diria: “se não constrói comigo, destruo você”. Tornou-se uma assombração medonha, no entanto é a guardiã do tesouro que é tudo o que lhe falta para se sentir forte, íntegro, autoconfiante. Ou melhor, ela própria é esse tesouro de vida, mas se apresenta como uma terrível sombra de morte, porque está virada do avesso.

Tentar sufocá-la com drogas é sufocar a si mesmo. Destruí-la, se não fosse impossível, seria autodestruição. A solução é abraçá-la, que é abraçar a si mesmo. O poder desse abraço depende do amor com que consiga fazê-lo; amor que é o calor espiritual que vai aliviá-la do gelo da negação que vem recebendo. Assim se derrete a casca dura e ela se reintegra em você, seu criador. Então, a parte de seu psiquismo que sabotava passa a sustentar, fazendo-o sentir-se inteiro e forte. Mas não como antes, porque depois dessa conquista fica-se imensamente melhor. O que faz a diferença é o amor, que antes você não tinha. Não lhe faltam recursos para consegui-lo. Ter chegado ao final deste livro é uma prova disso.

Ah, apenas mais uma coisa: somente você pode fazê-lo. Não há médico, nem psicólogo, nem mãe, nem santo, nem livro, nem – principalmente – droga nenhuma neste mundo que possa fazê-lo por você.

## **Aviso**

Qualquer texto meu já é passado desde quando recebe seu ponto final. Isso o torna passível de revisões em que a referência é a consciência presente. Este exemplar em suas mãos não posso mudar mais. Certamente o faria, se pudesse.

Mais importante que esses escritos é a experiência da realidade em que se fundaram. Essa experiência, à que o Coração dá acesso, é sempre presente e nova, os escritos não. Com meu modo de pensá-la e traduzi-la em palavras pode haver problemas, com a realidade não.

Todas as contribuições são bem-vindas para apontar onde seja necessário retratar ou aperfeiçoar. Recebo bem todas as críticas, embora sejam mais apreciáveis as de motivo sincero.

Reconhecer e reparar os próprios erros é modalidade de aprendizado que dá sustentabilidade ao saber.

Meu compromisso é com a verdade, não com a perfeição.

Luiz Delfino Mendes

240