

NARCISO IRALA

CONTRÔLE CEREBRAL E EMOCIONAL

INSÔNIA
TENSÃO
ANGÚSTIA
TIMIDEZ
FADIGA
NEUROSES

EDIÇÕES LOYOLA

A vida moderna é agitada, ruidosa, divertida se quiserem, mas vazia, atormentada, anárquica.

Uma multiplicidade de impulsos incoerentes ou de desejos imoderados, procedentes das excitações externas ou do instinto desenfreado, eliminam a decisão deliberada, governada pela razão. Tudo isto produz confusão, nervosismo, cansaço cerebral, insônia, desânimo.

Nos nossos dias são já poucas as personalidades com normas fixas a seguir. Poucos são os caracteres que sabem encarar a vida e superar suas dificuldades. Pelo contrário, a cada passo encontramos pessoas sem princípios, sem força de vontade. Homens e mesmo jovens derrotados até o suicídio.

Não se sabe mais descansar sossegadamente, nem trabalhar eficientemente. Encobre-se a tristeza e o vazio sob um montão de diversões e passatempos.

Neste livro, destinado ao grande público, são tratados todos estes problemas. E achamos sinceramente ser o mais eficiente manual de divulgação que até agora se escreveu para o tratamento das neuroses, medo, angústia, timidez, insônias...

Traduzido já em nove línguas, o sucesso acompanhou sempre a publicação deste livro: "best-seller" nos Estados Unidos; cinco edições — em dois anos, na Itália. Cinquenta edições em castelhano...

Seu autor foi convidado a explicá-lo em 149 Universidades e em mais de 5 mil salões e auditórios de quarenta e nove nações.

As cartas, visitas e testemunhos de gratidão e reconhecimento que recebe são inumeráveis. Eis alguns:

Dr. Ruiz Leiro, Professor da Faculdade de Medicina, da Universidade de Havana.

"Meus parabéns pelo seu livro "Contrôle Cerebral e Emocional", excelente



2,00

CONTRÔLE CEREBRAL E EMOCIONAL

100

4

NARCISO I R A L A

CONTROLE CEREBRAL
E EMOCIONAL

25ª EDIÇÃO



Edições Loyola

São Paulo — 1982

Título do original espanhol
CONTROL CEREBRAL Y EMOCIONAL



CAPA:

GUILHERME VALPETERIS

Todos os direitos reservados

EDIÇÕES LOYOLA

Rua 1822 n.º 347 — Caixa Postal, 42.335 — Telefone: 63-9695 — São Paulo

IMPRESSO NO BRASIL

ÍNDICE

PRÓLOGO	11
ASPIRAÇÕES DO COMPENDIO	13
TESTEMUNHOS DE GRATIDÃO	15
INTRODUÇÃO	
Vida moderna descontrolada	17

PRIMEIRA PARTE

A FELICIDADE E SEUS MECANISMOS PSÍQUICOS

CAPÍTULO I — Felicidade falsa e verdadeira	23
CAPÍTULO II — Reeduquemo-nos para a felicidade	30
CAPÍTULO III — Mente receptora e emissora	41
A. Receptividade	42
Reeducação da consciência receptiva	42
B. Emissividade	45
Atenção perfeita ou concentração	45
Causas da concentração defeituosa	47
Reeducação da emissividade	47
Reeducação psíquica	53
Axioma fundamental	56
Do domínio imperfeito ao controle	58
Controle cerebral	59

Concentração máxima normal do nosso cérebro	61
Esquema	63
CAPÍTULO IV — Vontade	
Definição	64
Atos ineficazes da vontade	65
Atos eficazes	65
Requisitos psíquicos	67
Execução	69
Esquema	71
CAPÍTULO V — Sentimentos e emoções	
Mecanismo emocional	74
Esquema:	
Trajetória psicofisiológica da emoção	75
Emoção reforçada mais consciente ou fase hormonal	83
Emoções positivas	92
CAPÍTULO VI — Contrôles das emoções	
1. Não dar lugar à idéia perturbadora	97
2. Modificar a apreciação do estímulo	98
3. Descobrir e modificar a idéia perturbadora . . .	100
4. Introduzir o sentimento e a tendência contrária	102
5. Viver as emoções positivas: Amor, confiança, alegria	104
6. Modificar a expressão controlável	106
Resumo prático — Contrôles emocionais	108
Esquema	110
Impressionabilidade exagerada	111
Remédio para a impressionabilidade exagerada	114
Eliminar idéias que impressionam	115
Concentração oposta	117
Psicoterapia integral religiosa	118
Problemas cruciantes e sua solução em psicoterapia	120
Esquema	121
CAPÍTULO VII — Saúde e Personalidade	
Decálogo da saúde	122
Conselhos práticos para desajustes da personalidade	124

Conhecer-se	124
Pensar nos outros	125
Monoideísmo	125
Confiar	126
Desabafo moderado	127
Vida consciente	127
Não desanimar	128
Combater o pessimismo	128
Ocupar-se	129
Alegria e otimismo	130
Mãos à obra	131

SEGUNDA PARTE

REEDUCAÇÃO E APLICAÇÕES

CAPÍTULO VIII — Saber descansar

Na vigília	135
a) No esgotamento nervoso	135
b) No cansaço normal	137
Descansar pelo bom emprêgo do tempo	139
Descansar no sono	144
Causas dos sonhos ou pesadelos	148
Insônia	150
Causas da insônia	150
Remédios para a insônia	152
a) Descanso psíquico	152
b) Descanso somático	154
Resumo	158
Evitar o cansaço da voz	158
Esquema	163

CAPÍTULO IX — Utilizar a vontade

Perseverança dos atos psíquicos	165
Tríplice primado	165
A. Educar a vontade por motivos	167
B. Educar a vontade por atos	169

1. Técnica reeducativa	169
2. Remédio para a indecisão	172
C. Método inacionano	173
Esquema	175

CAPÍTULO X — Educar o instinto sexual

É possível e útil a castidade?	177
Dificuldade especial	180
Remédios preventivos	180
Remédios para a cura	181
Esquema	185

CAPÍTULO XI — Governar a afetividade. 186

CAPÍTULO XII — Dominar a ira

1.ª fase: espontânea	192
Esquema	194
2.ª fase: mais ativa, controlável	195
I) Fase de derrota	195
II) Fase de controle	196
Esquema	197
1.º Controle pela distração	198
2.º Controle pela idéia contrária	198
3.º Controle pelo sentimento contrário ...	200
4.º Controle pela expressão contrária ...	201
Esquema	203

CAPÍTULO XIII — Superar o temor

Graus de temor	205
Como controlá-lo	208
Dominar o temor inconsciente	206
Vencer o temor consciente	207
Vencer a obsessão do escrúpulo	210
Causas predisponentes	210
Remédios	211
Sentimento de inferioridade — mal muito difundido	218
Foguete dirigido	219
Causas	220

Remédio para prevenir	221
Remédio para curar	222
Eritrofobia ou rubor imotivado	224
Pensamentos de valor	226
Esquema	228
 CAPÍTULO XIV — Vencer a tristeza	
Causas predisponentes	230
Causa imediata	233
Remédios	233
1.º Concretizar a causa	233
2.º Opor idéias de alegria	236
3.º Mudar as atitudes e hábitos negativos ...	237
4.º Expressão de alegria, sorriso	238
Tristeza e angústia existencial	241
Esquema	243
 CAPÍTULO XV — Saber ser feliz	
Felicidade negativa	245
Felicidade positiva	249
Pensamentos para transformar a dor em alegria ...	252
Pensamentos sôbre a felicidade e a alegria	253
Esquema	255
 CAPÍTULO XVI — Escolher um ideal	
Elementos do ideal	257
Falso ideal ou paixão desenfreada	257
Efeitos do ideal	258
Escolher um ideal	259
Ideal dos ideais	262
Elementos dêste ideal	263
Conseqüências dêste ideal	263
Esquema	265
Diretivas de saúde e eficiência	266
 INDICE REMISSIVO	 269

PRÓLOGO

Ao apresentar esta nova edição de nosso compêndio de higiene mental, queremos agradecer as expressões de alento recebidas de muitos psiquiatras, médicos, sacerdotes, educadores, de 16 nações e as muitíssimas de gratidão de pessoas beneficiadas pelo livro e pelas conferências.

Incluimos um novo gráfico colorido sobre o mecanismo emocional, tratando de completar a anterior com algo sobre as causas inconscientes da emoção e as emoções positivas. Em parágrafos separados desenvolvemos o modo de controlar a ira, a tristeza e o temor, com suas conseqüências de escrúpulos, inferioridade e eritrofobia.

Concedemos, como nas últimas edições, maior amplitude ao capítulo "Saber descansar", pela enorme aplicação que tem no mundo moderno, onde são milhões os que não sabem dormir. Acrescentamos também um subtítulo para evitar o cansaço da voz.

Em troca, resolvemos suprimir o capítulo "Saber pensar" porque, a pedido da Universidade Nacional de Havana, o desenvolvemos e o publicamos num livro se-

parado, intitulado "Eficiencia sin fatiga en el trabajo mental" — Editorial El Mensajero del Corazón de Jesus", Apartado 73, Bilbao. Com sua sexta edição, os exemplares impressos passam de 100 mil. Já foi traduzido em 6 línguas, e a edição brasileira foi lançada pelas Edições Loyola.

Dedicamos esta edição, como as anteriores, primeiramente aos que já sofrem psiquicamente, aos nervosos ou cansados por excesso de trabalho, de preocupações ou de sofrimentos. Aos que sentem diminuído seu controle de pensamentos e emoções e não conseguem nem descansar, nem dormir sossegadamente, nem sabem dominar suas antipatias, desalentos, temores ou tristezas.

Em segundo lugar, aos sãos que desejam ter maior eficiência em seus estudos ou empresas, maior energia e constância em seus propósitos, maior domínio de seus sentimentos ou instintos, maior alegria, satisfação e felicidade íntima.

Em terceiro lugar, aos educadores e aos diretores espirituais que deparam com casos difíceis para fazer adiantar no estudo ou na virtude, seja pela divagação mental, debilidade psíquica, indecisão ou preguiça volitiva, seja por paixões desenfreadas, fobias ou temores irracionais ou sentimento de inferioridade.

ASPIRAÇÕES DO COMPÊNDIO

Queremos oferecer-lhe um manual prático de higiene mental e de alegria interna, não um tratado de psicologia ou psicoterapia. Não pretendemos que este livro seja uma panacéia para qualquer enfermidade mental ou nervosa, nem que as sérias complicações das psicoses ou das neuroses profundas permitam tão fácil solução como a que possa ser dada nas páginas de um livro.

Esses casos especiais continuarão exigindo a ajuda de um especialista. No entanto, os problemas diários de ineficiência, divagação mental, preocupação, fadiga, indecisão e mil perturbações emocionais, com sua conseqüente repercussão no organismo, e alguns outros casos de neurose superficial ou circunstancial podem ser resolvidos e tratados com a ajuda dêste manual.

Para isso, esforçamo-nos por fazê-lo:

1.º Prático. Que facilite a aquisição do domínio de pensamentos e emoções, assegurando, assim, maior eficiência, saúde e felicidade.

2.º Acessível. Ainda aos não-especialistas: evitando, quanto possível, teorias obscuras e termos técnicos e

focalizando, sobretudo, o cansaço cerebral e o descontrole emocional e as enfermidades funcionais.

3.º Didático. Que poupe tempo aos leitores: unificando a doutrina, condensando e resumindo as explicações e apresentando quadros sinópticos e gráficos.

4.º Eficiente. Intercalamos sentenças educativas e de são otimismo que, gravadas na mente pela repetição, aumentam a saúde, a eficiência e a felicidade.

Tratando de aplainar o caminho para uma maior felicidade, iremos, pelas seguintes etapas:

- a) A paz, descanso e prazer estético, por meio das sensações conscientes;*
- b) ao prazer intelectual e científico, pela concentração da atenção;*
- c) à segurança do homem de caráter e a satisfação de quem cria valores, pelo aproveitamento da nossa vontade mediante a decisão deliberada;*
- d) ao equilíbrio afetivo e orgânico e ao prazer de irradiar bondade e receber amor, mediante o controle de sentimentos e emoções.*

ENTRE AS INÚMERAS MANIFESTAÇÕES DE APROVAÇÃO E AGRADECIMENTO, RECEBIDAS PELO AUTOR, ESCOLHEMOS AS SEGUINTEs:

J. B. (Prov. de Buenos Aires) — “Tinha arrebatamentos de ira e impulsos de suicídio, que amarguravam minha existência e a da minha família. Com seu livro e com seu conselho de intercalar uma sensação consciente entre os impulsos e qualquer ato subsequente, encontrei tal melhora que me sinto como uma criança a quem se presenteia com um brinquedo”.

Dr. B. (Pôrto Alegre) — “Minha vida pode dividir-se em duas partes: antes de sua conferência, promovida pelo Secretário da Educação “vida triste, sem contrôle, pessimista, dualidade penosa, cansaço contínuo, ineficiência etc.”; depois da conferência, “cada dia mais alegre, consolado e otimista; durmo melhor, trabalho com maior eficiência e menor fadiga”.

Veterano da última guerra (Califórnia) — “Cheio de ânimo e triunfante na minha nova profissão como na guerra, de repente, me falham a respiração e a voz, ao falar em público. O desânimo e o desespero me abateram e aniquilaram. Ao ler, porém, no seu livro, um caso semelhante, começo a seguir sua técnica e, hoje, me encontro com ânimo até para dar a outros”.

Um sacerdote chileno — “Há um mês que utilizo seu método psíquico na direção das almas. Várias delas encontraram rapidamente luz, alegria e um alívio extraordinário, e casos difíceis se encaminham para uma solução feliz”.

E. M. (Córdoba — Argentina) — “O sentimento de não poder engulir pílulas degenerou em complexo de inferioridade, na Faculdade e no trato social, obrigando-me a afastar-me do estudo e da sociedade e a outros mil incômodos. Ao vencer, com seu método, a primeira dificuldade, logo superei o resto”.

R. P. I. (Venezuela) — “Sou sacerdote e isto graças ao método que o Senhor me ensinou. Tinha abandonado minha carreira por não poder estudar, nem apresentar-me em público, nem vencer a insônia etc. Em oito dias de prática intensiva de reeducação, reagi novamente e, cada dia, me sinto melhor”.

Um célebre doutor. de Arequipa — “Com o método de seu livro me tem sido fácil aliviar e até curar vários clientes nervosos”.

J. O. (Buenos Aires) — “Estando a ponto de abandonar o magistério por sentimento de inferioridade até ficar vermelho, suas argumentações e exercícios auto-sugestivos devolveram-me em poucos dias o contrôlo perdido”.

Um educador argentino — “Seu livro ofereceu-me os temas de quinze conferências educativas para meus alunos, seguidas por eles com grande interesse e proveito”.

S. B. (Santiago do Chile) — “Minha senhora, que, há seis meses, sofria de insônia persistente, dormiu perfeitamente, depois que o senhor a entrevistou e lhe explicou o que diz em seu livro para descansar”.

Senhora X — “Comprei seu livro, sem saber de que se tratava, para fazer às Missões uma esmola, mas fui eu quem a recebi. A leitura dêle tem sido para mim um presente de Deus. Padei, durante longo tempo, insônias incômodas. Gastei dinheiro com médicos e remédios, sem resultado. Agora, ao ler seu livro e começar a praticá-lo, me sinto cada dia melhor”.

Liga do professorado católico de São Paulo — “Agradecemos, profundamente suas preciosas conferências, que tanto bem fizeram a nossos associados e seu livro que nô-las recorda”.

Um escrivo (São Paulo) — “Com seus conselhos e seu livro, venci a insônia que tanto me molestava e agora sou feliz”.

Professor universitário (Nova York) — “Havia abandonado minhas aulas e vivia triste, enfêrmo e perseguido pelos escrúpulos. Seus conselhos e seu livro devolveram-me a serenidade, a saúde e as aulas”.

Universidade de Buenos Aires — “Faz um ano, ouvi suas conferências e a continua dor de cabeça que tinha antes, ao estudar, desapareceu por completo”.

INTRODUÇÃO

VIDA MODERNA DESCONTROLADA

Os perigos da era atômica em que vivemos são sinais exteriores de outra fôrça interna mais explosiva e destruidora.

A vida psíquica de pensamentos, impulsos, instintos, sentimentos e emoções do homem moderno, seu proceder e desejos inconfessados, suas pressas, preocupações e abatimentos nervosos, são mais ameaçadores que a bomba atômica.

Cada mês se modificam as fronteiras da ciência, da indústria e da política. Cada dia nos vemos expostos a impressões excitantes de jornais, rádio, cinema e televisão. Viaja-se a 900 quilômetros horários sôbre a prolongada explosão dos aparelhos à propulsão e até os negócios e a vida social se vão complicando, chegando a situações também explosivas. O viver, no espaço de 24 horas, torna-se cada dia mais difícil pela multiplicidade de negócios intrincados que reclamam nossa atenção. Tão forte e tão terrível é a pressão que isto exerce sôbre nossa mente que, para muitos, a vida se assemelha a uma seqüência de explosões.

As nações de técnica mais avançada e muitos homens de ideais elevados e de grande capacidade mental e afetiva, o vão sentindo em seu organismo. As

estatísticas norte-americanas falam-nos de 19.000.000 de pessoas que precisam, cada noite, de pílulas para dormir, de 10.000.000 de neuróticos declarados e outros 20.000.000 sem essa etiquêta oficial. São tantos os chefes ou gerentes da indústria ou do comércio com úlceras gastrintestinais, que se chegou a classificar essa doença como própria dêles. Há, nos Estados Unidos, tanta hipertensão e enfermidades do coração que chegam a atribuir-lhes a metade dos óbitos.

No nosso modo de pensar, já não existe aquela calma socrática, em que as idéias se sucedem ordenada e gradualmente nem aquêle receber com nitidez, paz e alegria as impressões com que o mundo das côres, das formas e dos sons nos enriqueceria, alegraria e tranqüilizaria. Pouco nos damos conta de tudo isso porque temos a mente ocupada com ambiciosos projetos, com tristezas e preocupações.

Trocamos a "Sofrosine" grega ou a eqüanimidade clássica por um tumulto de imagens ou idéias que se amontoam em nós, sem se poder gravar nem assentar na mente. Falta paz para concentrar a atenção numa só coisa, donde: confusão, cansaço cerebral, nervosismo, inquietude, insônia, etc.

Na vida afetiva de sentimentos e emoções, aquela moderação de nossos avós, aquelas sãs e santas expansões da vida de família vão cedendo lugar à multidão de impressões anormais ou sem coesão, a excitações precoces ou brutais, a temores ou desejos exaltados, que se gravam ou se exageram ou se transferem a objetos indevidos, dando origem a variadíssimas fobias, obsessões, angústias, preocupações e tristezas.

Na vida volitiva de desejos e decisões, já são poucas as personalidades com normas fixas a seguir. Poucos

são os caracteres que sabem encarar a vida e superar suas dificuldades. Pelo contrário, a cada passo encontramos homens sem princípios, sem força de vontade, homens e até jovens derrotados até o suicídio. Ou antes, é uma multiplicidade de impulsos incoerentes ou de desejos imoderados, procedentes das excitações externas ou do instinto desenfreado, que eliminam a decisão deliberada governada pela razão. Tudo isto produz indecisão, abulia, inconstância e desânimo, a tal ponto que o “eu consciente superior” deixa de exercer o controle sobre o “eu inferior e inconsciente”, e a vontade perde as rédeas para dirigir nosso mundo psíquico.

Vida agitada e ruidosa, divertida se quiserem, mas triste, vazia, sem proveito, atormentada, anárquica. Vida em que não se sabe descansar sossegadamente, nem trabalhar eficientemente, nem querer deveras, nem dominar os sentimentos e o instinto sexual. Vida, enfim, em que não se sabe ser intimamente feliz, mas na qual se encobre a tristeza e o vazio sob um montão de diversões e passatempos.

“Encontrei minha própria vida”, era a frase que repetia uma jovem da alta sociedade de São Paulo, internada havia meses num sanatório de tuberculosos. “Até aqui não sabia o que era pensar, sentir e querer por conta própria. Vivi vida alheia, escrava das conveniências sociais. Por fim, nesta solidão e impotência física, me encontrei a mim mesma e começo a ser intimamente feliz”.

PRIMEIRA PARTE

A FELICIDADE E SEUS
MECANISMOS PSÍQUICOS

CAPÍTULO I

FELICIDADE FALSA E VERDADEIRA

ANTES de expor os meios práticos para aumentar a nossa dita e destruir os obstáculos a ela, seria útil esclarecer o próprio conceito de Felicidade. Para isto, êste primeiro capítulo será orientador da técnica concreta que ensinamos logo a seguir. Tratamos da Felicidade do “destêrro”, limitada e imperfeita.

Na fachada do palácio da pseudofelicidade ou da fortuna aparente, apresentam-se-nos prazeres, riquezas, diversões... Não está ali a felicidade. Do interior saem estas vozes: “Vazio, intranqüilidade, fastio”. A riqueza não satisfaz; não trouxe paz a 80 milionários que num só ano, se suicidaram nos Estados Unidos. O mesmo se diga do prazer confundido com a felicidade. Muitos entregam-se ao vício, mas encontram abjeção, enfado, enfermidade, remorso, morte prematura e, talvez, condenação eterna. Tampouco nos satisfazem as diversões imoderadas. Quantos jovens sentem o vazio de sua vida sem ideal! Deveriam preenchê-lo com a satisfação do dever cumprido ou do sacrifício por uma causa nobre, mas se contentam com entulhar êste vácuo com acúmu-

lo de diversões, ou tentam disfarçá-lo com o riso chocarreiro e a agitação desenfreada. Nunca serão felizes por êsse caminho.

A verdadeira felicidade é uma “Senhora nobre, altruísta, tranqüila e recolhida, que mora no interior do castelo da alma, conhecendo, aumentando e saboreando seus tesouros. Assoma com freqüência ao exterior pelas janelas do rosto, engalanada de sorriso, veste fulgurante do ser racional, que nem os animais, nem as flôres mais belas podem ostentar”.

A felicidade se oculta quando a buscamos com egoísmo. Ela vem a nós, quando, sem olhar para nós, nos abraçamos com o que há de mais nobre: o Dever, a Virtude, o Bem do próximo, Deus. Os acontecimentos quase não a afetam. Pois, se os insensatos tiram destes desespêro e tristeza, os sábios, ao contrário, paz e alegria. A alma feliz descobre na essência de cada ser ou acontecimento aquilo que lhes dá unidade e valor: o fim nobilíssimo de ajudar-nos a glorificar o Criador infinitamente bom e de unir-nos a Ele com perfeita felicidade.

Nesta descrição distinguimos a felicidade íntima, tranqüila e profunda do homem, na satisfação perfeita das suas tendências mais nobres, da outra superficial, ruidosa e vil que não merece o nome de felicidade. Esboçamos seus três mecanismos psíquicos: o pensar, o querer e o sentir, e expomos seus complementos fisiológicos na expressão externa do sorriso. Expliquemo-la e deduzamos uma fórmula esquemática.

A felicidade é *nobre*. Não há verdadeira felicidade no vício, nas coisas baixas ou no prazer ilícito. Após uma satisfação momentânea, de uma tendência parcial e baixa, segue-se um vazio e uma amargura persistente. As ânsias íntimas de grandeza verdadeira, como a moral, se vêem inibidas ou contrariadas.

A felicidade tampouco se baseia em riquezas, prazeres ou poder que aliviam temporalmente só tendências menos nobres, porém não oferecem à consciência uma realidade que satisfaça. Quem aspirou a 1.000, ao consegui-lo suspira por 10.000 e logo por 100.000. A satisfação que ia recebendo foi superficial e passageira, ficando vazio o extrato mais profundo da alma. Muitos milionários, sentindo êste vazio, ou rodeados de preocupações, lembraram com saudade dos anos de sua laboriosa juventude. Costuma encontrar-se mais paz e alegria entre os pobres sem miséria que entre ricos e potentados.

A felicidade é *altruista*. Ela joga às escondidas. Quando procuramos satisfazer nossos próprios gostos ou caprichos sentimos um profundo vazio. Quando nos sacrificamos pelo próximo ou por Deus uma plenitude de satisfação enche nosso ser.

É *tranquila* e recolhida. Não há felicidade na agitação e na desordem. Só se encontra no que há de mais íntimo no ser racional. Consiste numa satisfação interior e fundamenta-se em paz imperturbável, que absorve todos os pensamentos e desejos.

A felicidade não é causada pelos acontecimentos, pois de um mesmo fato uns sentem resignação, paz e alegria, e outros desespêro e tristeza.

A senhora do castelo *vive conhecendo, aumentando e saboreando* seus tesouros. Aqui temos os três mecanismos ou fatores psíquicos da felicidade.

Primeiro fator — *mental ou de pensamentos* -- pelo qual conhecemos e pensamos no grande bem possuído ou assegurado e nos meios de aumentá-lo.

Segundo fator — *volitivo-executivo* — que possui, conserva e aumenta êste tesouro, pelo amor, pela vontade e ação.

Terceiro fator — *afetivo-emotivo* — que o sente e saboreia.

Daqui os capítulos seguintes — III, IV e V. Reduzida a um esquema, seria esta a

1.ª FÓRMULA DA FELICIDADE

Pré-requisito	Um tesouro — possuído ou iminente
Constitutivo	pensamentos sôbre este tesouro vontade que o possui e aumenta sentimento de satisfação.
Complemento	Expressão de alegria: sorriso.

2.ª FÓRMULA DA FELICIDADE

Viver	a Beleza, a Verdade, a Bondade, a Graça
O Presente	não o Passado, nem o Futuro
com Unidade	de Pensamento e de Ação
com Plenitude	de Satisfação, de Paz e de Segurança.

No *viver* está a felicidade, e quanto mais nobre e ativa fôr esta vida, maior será a felicidade.

No homem (animal de desejos e capaz de descobrir bens superiores e de anelar por êles) esta vida nobre e dita verdadeira consiste em conhecer os tesouros que o possam saciar a fim de consegui-los e de gozar dêles. Não é felicidade o Nirvana Budista que, pretendendo a Deificação, vai mutilando a vida psíquica, anulando tôda atividade e desejo (anulação que significa empobrecimento). Ao contrário, suma felicidade é a do Céu e também grande, em proporção, a da terra, quando os tesouros possuídos, divinos e humanos, de tal maneira satisfazem as aspirações e absorvem tôda a consciência, que anulam o pensamento do passado e do futuro e fazem impossível qualquer desejo. (Anulação esta positiva porque inclui a posse de todo o desejável).

A vida presente é o tesouro possuído, e a vida futura, o tesouro esperado, iminente, requerido para fazer-nos felizes. Por ela podemos assenhorear-nos do mundo das côres, das formas e dos sons; do mundo da amizade e da sociedade; da ciência, da beleza e do amor e, sobretudo, dos tesouros sobrenaturais que Deus colocou na Igreja. Temos que viver a *beleza*, deixando que as côres, as formas e os sons entrem até nossa mente e impressionem nossa afetividade.

Para isso é preciso recebê-los com plena consciência (“Cap. terceiro” A) pois nos darão a felicidade estética.

É preciso *viver a verdade* e, quanto maiores e mais transcendentais conhecimentos forem por nós adquiridos e com menor fadiga, maior satisfação intelectual teremos (“Cap. terceiro” B).

É preciso viver a *bondade ativa*, amando e fazendo felizes os outros e, sobretudo, amando a Deus; e viver a *bondade passiva*, sentindo o amor e bondade dos outros e a infinita de Deus curvada sôbre nós. (Plenitude afetiva). Finalmente, nós, que acreditamos, temos de viver, ativar e aumentar a vida da Graça, que nos diviniza e nos torna capazes de realizações e de felicidades sôbre-humanas.

Mas é preciso viver o *momento presente*, que é o único que está em nossas mãos, o único em que podemos ser felizes. O passado já não existe; deixemo-lo à Misericórdia Infinita. O futuro ainda não existe; confie-mo-lo à Providência Paternal de Deus. Façamos do presente um momento eficiente e feliz. Não será eficiente se diferirmos sempre a ação, pois “Repetindo sempre Amanhã, perde-se a vida”, como diz o refrão: Tampouco será feliz se não o forem os pensamentos

O presente com pensamentos alegres é um caminho prazenteiro (apesar das sarças e dos espinhos) que leva à felicidade, mas passando entre dois abismos: o passado e o futuro.

Quem, pela tristeza, saudades, ressentimentos e escrúpulos cai no “passado” ou se abate pela preocupação com o “porvir”, deixa de avançar rumo à sua felicidade.

É preciso viver o “presente” com *unidade* de pensamento e de ação. A unidade e concentração mental dão eficiência e alegria (cap. terceiro). Quem tem, ao mesmo tempo, muitas coisas em que pensar ou que fazer, se encontrará nervoso, agitado, ou angustiado, mas não feliz.

Sobretudo, (e isto dará também *unidade*) é preciso viver o momento atual com *plenitude* de satisfação, de paz e de alegria. Quando o presente não nos dá esta *plenitude* (como acontece com o prazer, a riqueza e o poder, pois satisfazem apenas as aspirações menos nobres) fica então a tendência e a capacidade de suspirar pelo passado (saudade) ou de sonhar no futuro. Estes ocuparão a mente e nos roubarão a felicidade na medida em que o permitir a “pobreza” do presente, que ainda não tenha conseguido absorver todo nosso interesse e toda nossa atenção. Mas se o presente fôr crescendo em riqueza de valores até satisfazer nossas mais nobres aspirações então a consciência se esgota toda, dando-se conta e gozando da realidade atual que lhe enche sem que lhe ocorra sequer pedir coisa alguma ao passado ou ao futuro, nem deixe lugar para pensar nêles.

Momentos desta plenitude são experimentados pelo místico, alheado dos sentidos e, em grau inferior, por todos nós em uma consolação espiritual (quando, ao

orar com fervor, nos sentimos unidos a Deus); numa inspiração poética ou num concêrto musical; num descobrimento ou clarividência científica; num amor sincero e puro; em fazer feliz ao próximo; em realizar cada momento aquilo que há de mais nobre e útil, que é a Vontade de Deus.

Êstes momentos cheios perdem sua plenitude e especialmente sua duração se não se basearem em verdadeira paz e segurança.

A repetição ou prolongação duradoura dêste presente cheio seria a felicidade, limitada, sim, mas verdadeira e profunda, quanto é possível possuir nesta vida, até em meio às dores.

Na outra vida, a teremos completa e ilimitada, sem possibilidade de sofrer.

No entanto, estas duas fórmulas de felicidade tornar-se-ão impossíveis aos que buscam a felicidade no vício ou na vaidade. São difíceis de se realizarem para inúmeras vítimas da vida moderna descontrolada.

CAPÍTULO II

REEDUQUEMO-NOS PARA A FELICIDADE

OS que buscam a felicidade no vício, na vaidade ou na desordem, terão que começar por endereçar suas vidas para o caminho do dever e da virtude. Os livros de educação moral e ascética lho ensinarão. Neste queremos ajudar aos muitíssimos de boa vontade que, apesar de caminharem pela estrada verdadeira, não são felizes como deveriam sê-lo, por não saberem manejar convenientemente os mecanismos psíquicos que lhes dariam unidade e plenitude de vida no momento presente.

Uns não possuem nitidez e precisão naquilo que percebem pelos sentidos; não percebem com exatidão o que vêem ou fazem; não deixam entrar em si a paz e a alegria das sensações conscientes, nem do prazer estético. Outros, por excessiva propensão à fadiga, ou por divagação mental, não conseguem repouso e profundidade em seus pensamentos, carecendo do prazer e da eficiência que um trabalho mental ordenado lhes daria. A outros domina a indecisão e a inconstância:

não sabem utilizar a força imensa de sua vontade. Finalmente, muitíssimos outros sentem antipatias e repugnâncias, atrações e inclinações que os dominam ou arrastam para além do dever. Ou têm tristezas, temores ou desgostos exagerados. O mecanismo emocional falha. Conheçamos, pois, estas quatro faculdades ou mecanismos psíquicos, para poder controlá-los e aumentar, assim, nossa felicidade.

Nos quadros sinóticos que colocamos a seguir, especificamos, um pouco mais, os sintomas, causas e remédios dessa falha no contrôle cerebral e emocional que nos impede de sermos felizes. Não é nossa pretensão, em tão breve esquema abranger todo o problema das moléstias psíquicas ou psicossomáticas, nem tampouco, queremos deslindar as fronteiras entre o físico e o espiritual que, tantas vêzes, se confundem e misturam.

Queremos, apenas, iluminar pedagògicamente aos que sofrem ou podem sofrer dêsse contrôle insuficiente: para que possam, com um rápido olhar, abarcar o panorama inteiro.

Este cansaço, debilidade ou mal-estar não são mera imaginação do paciente. São uma enfermidade real e penosa, não sendo porém primordialmente orgânica e sim psíquica. Dificilmente a entendem as pessoas que ainda não a experimentaram. Por isto o paciente não deve esperar tal compreensão e assim fazendo evitará profundos desenganos.

ADVERTÊNCIA IMPORTANTE

Amigo Leitor! Antes que leias os quadros sinóticos seguintes permita-me uma pergunta. Quando se descrevem enfermidades tendes tu a temer ou a en-

contrar em ti os sintomas delas? Então passa por cima das três páginas seguintes, ou, se preferires, lê-as depois da I.^a Parte ou depois de teres entendido que sentir algum desses sinais não quer dizer anormalidade, nem muito menos enfermidade perigosa ou difícil de curar. Quase todos temos tido ou teremos alguma dessas deficiências. Um grande psiquiatra da Universidade de Bogotá excluía de todas elas apenas a Jesus Cristo e à Santíssima Virgem. Se não fores assim apreensivo, então esses quadros sinóticos te ajudarão a conseguir ainda maior saúde, eficiência e felicidade. E também compreenderás melhor aos teus semelhantes.

Eis o resumo dos quadros sinóticos que seguem:

FALTA DE CONTROLE CEREBRAL E EMOCIONAL	{ Sintomas: somáticos psíquicos Causas: somáticas psíquicas Remédios: somáticos psíquicos
--	--

A) S I P N S T I Q U M I A C O S	S O M A T I C O S	<p>Capacete de calor, pêso ou dor na testa ou na cabeça; tensão muscular com pouco ou nenhum relaxamento, nervosismo na vigília e ao querer dormir, despertar durante a noite com impossibilidade de conciliar o sono, sensação de cansaço e ameaça de vertigem, rubor exagerado e sem motivo, dificuldade de falar em público, hipersensibilidade auditiva, transtornos respiratórios, digestão, circulação, etc.</p>
	Nas imagens ou idéias	<p><i>Idéias fixas</i> (em geral deprimentes): de desânimo, escrúpulo, perseguição, temor, preocupações, etc. <i>Correntes de idéias</i> (sem freio) para detê-las ou canalizá-las: impressões do dia, que passam pela mente como num filme, distrações continuas, dificuldade em fixar a atenção, diminuição ou perda da memória.</p>
	Na consciência (psicológica, não moral)	<p>Falta de objetividade, de nitidez de consciência e de respostas adequadas às impressões. A vítima sai da realidade e da sociedade, engolfando-se em seu egocentrismo. <i>Não vive nem goza o presente; não atende nem se dá conta clara do que vê ou ouve</i> <i>Vive no passado ou no futuro</i>, longe do lugar em que se encontra, enredado em tristezas, escrúpulos ou preocupações. Sonha acordado. <i>Vida exageradamente subjetiva.</i></p>
	Na afetividade	<p>Impressionabilidade, irritabilidade, temores ou desejos excessivos e persistentes. Desgostos. Ansiedade. Sentimentos alternados de tristeza ou alegria, de paz ou perturbação, ânimo ou desalento, sem causa objetiva. Suas idéias e sentimentos não lhe obedecem.</p>
	Na vontade	<p>Indecisão, abulia, instabilidade, inconstância. <i>O paciente procede por impulsos, não por deliberação.</i> Como consequência, sentimento de inferioridade ou de impotência e fobias variadíssimas. <i>Prisioneiro em seu próprio cárcere.</i> Em uma palavra: <i>dualidade penosa e atividade desenfreada, perda do domínio próprio.</i></p>

S
O
M
A
T
I
C
A
S

(As vèzes são eficientes, em geral, apenas predisponentes) Herança, mau funcionamento das glândulas endócrinas, acidente, enfermidade ou esgotamento orgânico, debilidade nervosa, excessivo cansaço corporal.

Repentinas: choque moral, susto (nos bombardeios).

B)

C

A

U

S

A

S

P

S

f

Q

U

I

C

A

S

provém da vida psíquica desordenada:

a) *na ordem intelectual*: trabalho sem descanso e desordenado, com duas idéias: A idéia parasita poderá ser *impulsiva*: como buscar com *ansiedade* a ciência, o negócio, a virtude, a oração; estudar, ler, rezar apressadamente; pretender acabar em poucos minutos a tarefa de uma hora. Pode ser também *depressiva*: um escrúpulo, preocupação, tristeza, desânimo, temor de cansaço ou de fracasso etc.

Lentas:

b) *na ordem afetiva*: impressões fortes não dominadas, ansiedade, mimos excessivos ou carência de amor na infância ou adolescência, conflitos afetivos reprimidos e não superados; desgraças de família; sofrimentos não bem aceitos; má educação do pudor; impressões continuadas e acumuladas por romances e pelo cinema, que nos fazem viver em poucas horas os sentimentos de um ano inteiro. Grande desnível entre as aspirações e as possibilidades.

c) *na ordem executiva*: trabalho intelectual ou manual feito com *ansias de terminar depressa* (começa-se uma carta ou um negócio e já se está pensando no que vem depois), querer terminar a leitura de todo um jornal em cinco minutos...

C)	S O M A T I C O S	}	Educação física, esportes, remédios, injeções, choques elétricos etc., contribuem para formar um organismo apto para a luta ou ajudam a curar a parte orgânica afetada. São meios unilaterais: daí o maior êxito dos psiquiatras espiritualistas que aos meios somáticos, acrescentam os espirituais.			
			E	P S I Q U I C O S	}	A cura de repouso, sem dar ocupação ou distração ao enfermo, com freqüência agrava seu mal. <i>Hipnose, Narco-análise, Psicanálise</i> : ajudam a investigar, no subconsciente, as raízes do mal e a saná-lo. <i>Sugestão</i> : boa em mãos de quem saiba induzi-la; e, às vezes difícil, mas se tornará mais fácil pela reeducação. <i>Excitação</i> : quer seja privada, por exemplo: "posso, dominar-me-ei, não temo"; quer seja coletiva (utilizada por espíritas e algumas seitas protestantes). Reduz-se a uma sugestão, embora não muito profunda.
			M			U I C O S
É	O S	}	Tratando-se, aqui, sobretudo de enfermidade psíquica, a cura deve partir do próprio enfermo: reeducação e conquista de si mesmo.			
D			O S	}		
I	O S	}				
O			O S	}		
S	O S	}				
			O S	}		

Para entender melhor os gráficos, seria bom penetrarmos no psiquismo dos enfermos, ouvindo suas descrições. Infelizmente, no nosso século de vida acelerada, estes são legião, recrutados, não precisamente entre nulidades intelectuais ou afetivas (pois nestas não costuma haver a exuberância de vida psíquica necessária para exceder a medida e descontrolar-se); encontram-se, sobretudo, entre pensadores, escritores, homens de

grandes emprêsas; entre pessoas de extrema sensibilidade, entre estudantes de grandes aspirações e talento, entre homens de escritório ou trabalhadores superdotados. Quantos conferencistas, escritores ou professores de fama internacional vemos em nossos dias, fulminados pelo "surmenage"! Do naturalista Darwin, contam-nos que não podia trabalhar mais de duas horas por dia. O próprio Dr. Vittoz começou por curar-se a si mesmo.

Não é, pois, vergonhoso nem deprimente declarar-se enfêrmo psíquico.

N. I. M. descreve-se assim: "Aos 20 anos, com uma insaciável inclinação pelos livros, encontrei-me, repentinamente, impossibilitado de estudar: dez minutos de leitura ou de escrita bastavam para deixar em mim uma sensação penosíssima de fadiga, dor e mais frequentemente, de calor ao redor da cabeça e das órbitas.

Impossível, por outro lado, repelir essa sensação e concentrar-me em outras idéias. Um tropel de pensamentos, sucedendo-se de modo obcecante, oprimia-me sem que soubesse refreá-los: pensamentos, de ordinário tristes, recordando o passado, ou angustiosos, prevendo desgraças para o futuro; às vêzes, com tal obsessão que nem a conversa nem os passeios, nem o trabalho manual conseguiam afastá-los totalmente. Era um dilacerar-se da própria alma no mais íntimo; era como se outro "eu" se sobrepusesse ao "eu" consciente. E, com o passar dos dias... desânimos, preocupações, sentimento de inferioridade, indecisão. Outras vêzes, brusca passagem do otimismo para o pessimismo, da alegria para a tristeza, sem causa objetiva.

O caminho permanecia aberto para tôdas as fobias,¹ temor de aparecer em público, indícios de vertigem, escrúpulos de consciência etc.

Pouco depois, a insônia ou descanso pouco reconfortante, interrompido por sonhos e pesadelos. Ao levantar, encontrava-me mais cansado que quando me deitava.

Agravava-se o mal e a tristeza pela incompreensão dos que me rodeavam: uns, ao ver-me robusto e exteriormente bem disposto, diagnosticavam uma enfermidade imaginária; outros, com caridade, mas com pouca ciência, tratavam de persuadir-me que fizesse o que tão ansiosamente desejava: não me preocupar, distrair-me, não temer, dominar-me. *Mas não me ensinavam o modo de fazê-lo.* Era como se aconselhassem a quem sofre de tosse ou vômito, que não tossisse nem vomitasse, mas não lhe dessem os meios para isto.

Assim vivi, por dez anos, até que, com seis meses de exercícios de *reeducação cerebral*, fui de tal modo vencendo tôdas essas dificuldades, que me esqueci de que estava doente. Embora não tenha conseguido a mesma capacidade de trabalho de outrora, considero-me curado e satisfeito.

MINHA PRÓPRIA EXPERIÊNCIA

Eu também, tive que passar por êstes tristes estados. Foi uma introspecção penosíssima, mas útil em meu psiquismo descontrolado, realçada e iluminada, primeiro pela ciência e os conselhos do célebre psicólogo jesuíta P. Laburu e completada e sistematizada depois, em Lausanne, pelo Dr. Arthus, segundo os preceitos do Dr. Vittoz.

1. Fobia — Temor persistente, exagerado e infundado.

O Padre deu-me a chave da minha cura pela *re-educação do contróle cerebral* e isto mesmo, confirmado pelo estudo e a prática com o Dr. Arthus e pelo trato com muitos doentes, me ensinou a orientar e consolar aos que sofrem de mal semelhante.

Digo, a orientar e consolar, não a prescindir da assistência médica, pois, embora os sintomas pareçam semelhantes, costumam, às vèzes, ter raízes tão profundas, que sòmente a consulta de um psiquiatra espiritualista pode oferecer segurança e proveito.

O CASO DE UM ESTUDANTE

“Tenho 18 anos; antes, era um Tarzã: podia ler horas e horas sem fadiga, sentia-me otimista e capaz de tudo. Mas, no ano passado, estudei muito pouco e me diverti muito com outros companheiros. Ao aproximar-se o exame, passamos várias noites estudando juntos, até às três da madrugada, afastando o sono à custa de café. Passado a prova, não sei o que me aconteceu. O sono é para mim um tormento: é uma sucessão de imagens, ou uma única imagem que se repete continuamente. De dia também, meu cérebro é um tumulto. Não posso atender a conversa alguma; a leitura cansa-me, não sei me distrair, a vida aterroriza-me, tenho medo de tudo e de mim mesmo”.

Este jovem perdeu o contróle por excesso de desordem no trabalho mental. Meu conselho seria: Tenha ânimo, fortaleça um pouco seu sistema nervoso superexcitado, viaje um pouco, descanse e comece logo o trabalho de reeducação psíquica.

Leitor amigo, se não sentes todos êsses sintomas, nem tens necessidade de tratamento psíquico, contudo, provavelmente, um ou outro dêles te molestará e terias mais saúde e felicidade se o eliminasses.

Reconheçamos que as emoções nos dominam com frequência.

“Sou muito nervoso, muito sensível, tenho coração demais”, dizem alguns para desculpar suas faltas. “Sou pouco senhor de meus pensamentos e sentimentos”, deveriam dizer.

Ora, para governar os sentimentos é necessário dominar os atos e as idéias, pois a idéia precede e inclina para o ato e os atos e as idéias modificam os sentimentos.²

Os sentimentos são uma força anárquica, como o vapor da locomotiva. Nossas idéias e nossa vontade são o maquinista que os utiliza e dirige.

Urge, pois, controlar nossas idéias. Ora, quantos há que não sabem o que pensam, ou que não pensam o que querem, dominados, como estão, por contínuas distrações, no estudo, no trabalho e meditação. Quanto cansaço desnecessário! Quantas energias perdidas por falta de unidade psíquica. E poderiam ser grandes gênios, inventores, artistas, santos, se aprendessem a concentrar suas forças intelectuais e volitivas num ideal.

Quantas pessoas querem, ou lhes parece querer! No entanto, não executam seus propósitos, porque de fato não realizam atos volitivos: não sabem utilizar essa força imensa, que chamamos “vontade”.

Quantos não sabem ser felizes, nem sequer no grau mais baixo e fundamental, gozando, pelo menos, do descanso psíquico no sono sereno, ou nas sensações tranqüilas e perfeitas, que nos colocam em comunicação e em posse da bondade e beleza objetiva da criação!

2. Vejam-se explicações e provas em Eymieu: “Le gouvernement de soi-même”.

Trataremos, pois, de reeducar nossa receptividade, esforçando-nos por ter sensações e atos conscientes e voluntários, com o descanso e a paz que daí resultam.

Conseqüiremos logo o domínio de nossos pensamentos de coisas sensíveis ou espirituais, concretas ou abstratas, até chegarmos a pensar quando quisermos e no que quisermos, e a desviar a atenção do que nos incomoda ou prejudica, reeducando para isto a emissividade intelectual.

Finalmente, podendo pensar clara e livremente na ação que projetamos e nos motivos ou bens que com ela pretendemos, poderemos querê-la de verdade e passar livre e facilmente à sua execução ainda sob a repugnância ou temor subconsciente.³

E com o pensamento e a vontade dominados, poderemos modificar e controlar nossos sentimentos e emoções. Em outras palavras, voltaremos a ser homens racionais, senhores de nós mesmos e não escravos de pensamentos ou de impulsos irracionais.

3. Ao falarmos de subconsciente ou subconsciência não queremos, neste manual prático, insistir em distinções filosóficas, senão, unicamente, distingui-lo do consciente. Na prática é confundível com inconsciente ou inconsciência. Fenômenos conscientes são aqueles de que temos consciência (de que nos damos conta) ou porque nesse momento os estamos percebendo, pensando ou sentindo, ou porque podemos depois trazê-los voluntariamente à consciência.

Inconscientes: idéias, sentimentos etc., de que não temos consciência.

Subconscientes: aqueles de que não nos damos conta senão rotineira e deficientemente.

CAPÍTULO III

MENTE RECEPTORA E EMISSORA

Domínio mental — O Rei da Criação deve governar, antes de tuão, o reino de sua mente; deve poder abrir as portas, quando quiser, aos pensamentos alegres e que elevam e fechá-las aos tristes e deprimentes

A ATIVIDADE de nossa mente é dupla: a) *Receptora* do mundo exterior, mediante sensações conscientes (aparelho fotográfico ou receptor): atenção suave, quase passiva, para côres, formas, objetos, movimentos, sons etc. b) *Emissora* de imagens, idéias ou raciocínios elaborados consciente ou inconscientemente (aparelho projetor ou transmissor): atenção ativa, criadora.

Baseamos a reeducação da mente na distinção entre receptividade e emissividade de nosso mundo psíquico, e no axioma segundo o qual *simultaneamente*, não podemos ser, *plenamente*, receptores e emissores. Se nos damos conta exata do que vemos ou ouvimos, não podemos, ao mesmo tempo, pensar no que nos entristece ou atemoriza; e, pelo contrário, se pensamos na injúria ou perigo, deixamos de perceber côres ou sons.

A. RECEPTIVIDADE

Receber sensações conscientes compreende, não somente a simples excitação dos sentidos pelo ruído, côr, dureza etc., e a conseqüente transmissão das correntes nervosas até os centros cerebrais, mas, também a vivificação das sensações, a consciência das mesmas e o deixá-las arquivadas na memória.

Tais sensações, de fora para dentro, não frustradas pela distração nem alteradas por pensamentos subjetivos, são tonificadoras do cérebro e do sistema nervoso; produzem paz, alegria, tranqüilidade e repouso. É deixar trabalhar a natureza. É o mundo objetivo, que entra em nós com tôdas as suas belezas.

Se sabes recebê-lo em teu interior, alegrar-te-á e apaziguará o azul do céu, a paz da noite estrelada, a beleza e variedade das flôres, a frescura das auras matinais, o sussurro das fontes, o silvo do vento, o verdor dos campos, o trinar dos pássaros, os cantos das crianças inocentes.

Muitas pessoas, principalmente os nervosos, os preocupados e quase todos os psicopatas ou enfermos psíquicos, raramente têm sensações nítidas. Vivem em seu mundo subjetivo, triste e irreal. Saem pouco ao mundo exterior, belo e alegre porque criado por Deus e, quando saem, modificam suas sensações com pensamentos estranhos, subjetivos, exagerados.

REEDUCAÇÃO DA CONSCIÊNCIA RECEPTIVA

Para reeducar-se procurem aplicar *a vista*, por uns dez ou vinte segundos, a uma paisagem, a um objeto, a um pormenor, com *atenção tranqüila* e quase passiva, sem pressa, sem fixar o pensamento em outra coisa,

deixando, apenas, que o objeto, tal qual é na realidade, entre dentro de você sem nenhum esforço nem modificações subjetivas. *Olhar como olha uma criancinha.* Conservam-se os olhos brandos e com freqüente pestanejar. Depois de uma pequena pausa, com os olhos fechados, focalizar outro objeto ou pormenor.

Aplicar o *ouvido* a um ruído próximo ou distante, também por poucos segundos. Deixar-se penetrar por este com naturalidade, sem discorrer sobre o fato nem sobre a causa. Ser um *mero receptor do ruído*, e percebê-lo com prazer e descanso. Para fazê-lo melhor, conviria fechar suavemente os olhos.

Aplicar o *tato*, apalpando os objetos, sentindo o frio, ou o calor, a dureza etc.

Sentir os próprios passos, a cadeira em que descansa, a porta que abre. *Sentir* a própria respiração, o ar que entra, o peito que se enche etc. A primeira sensação percebida será a mais consciente.

Cuidar, ao mesmo tempo, de que os músculos da testa e dos olhos estejam soltos e relaxados, pois quando há tensão neuromuscular, facilmente, haverá também, tensão psíquica e, com ela falta de paz na sensação; pelo contrário, se os músculos se afrouxam, também o espírito tende a aliviar-se.

Exercitar-se nestas sensações várias vêzes, pela manhã e pela tarde, por exemplo, em cinco ocasiões distintas, empregando nisto três minutos, cada vez, recebendo cinco ou mais sensações por sentido.¹ Realize quanto

1. Esta mesma norma será guardada nos exercícios de concentração ou de vontade, fazendo-os em igual número de vêzes pela manhã e pela tarde. Far-se-ão cada vez cinco atos de cada sentido ou repetições do mesmo ato para formar hábito saudável (total 3 x 10 — 30 minutos por dia).

possível, o “age quod agis”, ou seja, tenha consciência nítida do que está fazendo. Em poucos dias, notará maior paz e alegria. O mundo lhe parecerá mais belo, uma vez que o impressionará tal como é, sem modificações tristes de seu inconsciente descontrolado.

Assim mo declarava uma pessoa muito deprimida: “depois de dez dias de sensações conscientes, sinto-me outra; o mundo me parece alegre e belo”. É que o contemplava antes sob prisma de seus pensamentos tristes ou, talvez o olhava mas não o via. Com êste único exercício curaram-se muitos doentes e adquiriram mais domínio sobre si muitos sãos. Somam a quase mil os agradecimentos que tenho recebido por êste capítulo, especialmente dos Estados Unidos.

Não são fáceis estas sensações plenamente conscientes com abstração de qualquer outro pensamento. Nos primeiros ensaios costumam as pessoas pensar em como os estão fazendo, na causa ou efeito ou circunstância daquilo que percebem etc. Mas após repetidos ensaios feitos com boa vontade, já será possível separar a mera sensação de qualquer processo mental mais ativo e com isto começa a pessoa gozar do descanso procurado.

ATENÇÃO! Estes e os outros exercícios que propomos na primeira parte não são para criar no doente tensão, preocupação ou obsessão, mas pelo contrário, para aliviá-lo. Tome-os com serenidade e otimismo, como uma ginástica psíquica que lhe restituirá a paz, o descanso e a alegria, na proporção em que os vá realizando com maior naturalidade e perfeição cada dia que passa.

Caminhar conscientemente. — Por ter êste exercício grande aplicação para descansar e vencer a agorafo-

bia,² as tonturas ou ameaças de enjôo, descrevê-lo-ei com mais pormenores. Procure-se, primeiro separadamente, a sensação ou consciência nítida do pé que se firma, da perna que se move e de todo o corpo que muda de lugar. Depois, coordenadas estas sensações e sintonizadas com o ritmo respiratório e à percepção de alívio e segurança.

Os pintores chineses, antes de pintar, retiram-se para as montanhas a fim de contemplar e sentir a natureza, deixando-a entrar em si com tôdas as suas belezas e modalidades. Depois as transportam para a tela tais como as sentiram. Eis porque há tanta vida e sentimento nos seus quadros. Êste deixar que entrem dentro de si as belezas exteriores é a primeira qualidade do pintor e do poeta.

B. EMISSIVIDADE

Sob êste título abrangemos idéias, imagens, associações de idéias, raciocínios, que emitimos voluntariamente, ou que nos são impostos pelo inconsciente. Ê a atenção ativa, é produzir, é trabalhar. Daí a possibilidade de cansaço que varia conforme a espécie de atenção.

ATENÇÃO PERFEITA OU CONCENTRAÇÃO

Quando seguimos o curso de uma idéia com exclusão de qualquer outra, quando estamos atentos sòmente ao que estudamos ou ouvimos, esquecendo-nos de todo o resto e de nós mesmos, o rendimento intelectual é máximo, o prazer natural grande, e mínimo o cansaço: quase que mero cansaço "físico". Duas horas desta concentração perfeita reparam-se em cinco minutos de des-

2. *Agorafobia*: medo de atravessar praças e ruas.

canso, por meio de receptividade tranqüila. Um dia de trabalho se repara com uma noite de sono. Dêste modo se pode trabalhar intensamente durante muitos anos.

O estudo intenso e ordenado, longe de debilitar, é ginástica que fortalece o cérebro.

Atenção deficiente. — Quando seguimos uma idéia com *interposição de outra*, com distrações, o rendimento e a satisfação são menores e o cansaço maior devido à divisão das idéias.

Atenção prejudicial. — Quando seguimos, simultaneamente,³ várias idéias, por exemplo, uma leitura, uma explicação ou discurso e, ao mesmo tempo, atendemos a outra *idéia parasita*, por exemplo: preocupação, temor, sensação de cansaço, escrúpulo etc., a fadiga é *desproporcionada, anormal*. Podemos chamá-la *psíquica*. As idéias gravam-se menos profundamente e são esquecidas com mais rapidez.

É o trabalho de duas teclas da máquina de escrever, batidas simultaneamente: a máquina se ressent e a escrita fica confusa. Da mesma forma, nosso cérebro se cansa e as idéias se gravam menos. Neste estado, não se pode experimentar satisfação nem alegria. O cansaço de um quarto de hora não se repara com outro quarto de hora de repouso: uma noite não basta para refazer-se do desgaste do dia. Esta é a causa por que cansa, às vêzes, a visita apressada a um museu ou a leitura nervosa de um jornal. *Este trabalho, assim continuado, acarreta o "surmenage" ou esgotamento cerebral.*

3. Não quer dizer que, ao mesmo tempo, existam várias idéias na mente, mas acontece que há passagens tão freqüentes e tão rápidas da idéia principal para uma idéia parasita que parecem existir simultaneamente várias idéias.

Os grandes gênios, artistas, inventores, heróis e santos costumam ser silenciosos e concentrados. A dissipação, dispersando as energias, enfraquece; a concentração as reúne em feixe apertado.

A atenção imperfeita é, às vêzes, responsável pelos defeitos visuais (miopia, presbitismo). Os nervos de acomodação do olho, ao se verem solicitados por uma atenção dividida ou imperfeita, fazem com que os músculos que o dilatam ou contraem para focalizar o objeto, se ponham em tensão excessiva e, com o tempo, percam a elasticidade necessária para acomodar o olho à visão.

É por isto que muitos nervosos, ao praticarem o "age quod agis" e ao melhorarem sua concentração, melhoram também a vista.

CAUSAS DA CONCENTRAÇÃO DEFEITUOSA

- 1) A debilidade orgânica
- 2) A tensão neuromuscular
- 3) A falta de treino ou má educação da atenção
- 4) A falta de interêsse pelo trabalho ou, ao contrário, um temor ou desejo excessivos que arrastam para si o pensamento. (É a causa mais freqüente).

REEDUCAÇÃO DA EMISSIVIDADE

Segue-se de quanto dissemos que além do fortalecimento orgânico contra a debilidade por meio de fortificantes, vitaminas etc., e dos exercícios de relaxamento contra a tensão, a reeducação propriamente dita será dupla: uma mecânica e técnica, e a outra psíquica.

Fundamento da reeducação mecânica e técnica. — Todos, ainda os doentes psíquicos, podem concentrar

sua atenção por algum instante. Partindo dessa possibilidade e graduando os exercícios de atenção, poderão chegar à concentração normal.

Concentração visual externa. — Se, ao traçar um ponto fico pensando unicamente nêle, terei a concentração de um instante. Se prolongo êsse ponto numa reta, sem pensar em outra coisa, conseguirei uma concentração de vários segundos. Para concentrar-me por maior tempo, tentando adquirir êsse hábito, traçarei no ar, com o dedo, figuras amplas sem solução de continuidade, procurando segui-las com atenção; fazendo, por exemplo, cinco vêzes cada uma das figuras seguintes:

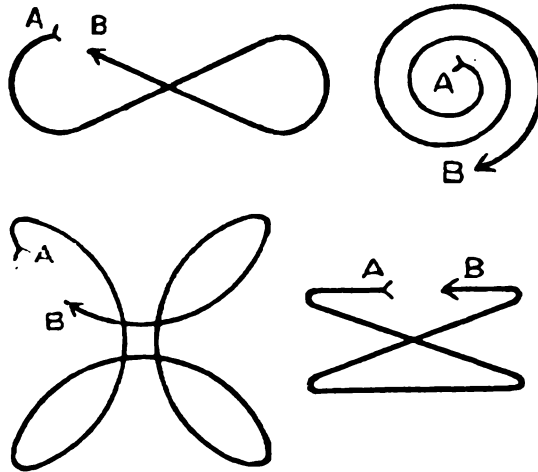


Figura 1

Apresentou-se-me um estudante, queixando-se de grande divagação no estudo, sem um foco especial ao redor do qual girassem suas distrações. Começou a fazer êsses exercícios durante uns cinco minutos pela ma-

nhã, ao meio-dia, à tarde e à noite. Após quatro dias, já os praticava com naturalidade e sem distrações. Prosseguiu mais três dias com os desenhos seguintes, algo mais difíceis e que requerem atenção mais prolongada.

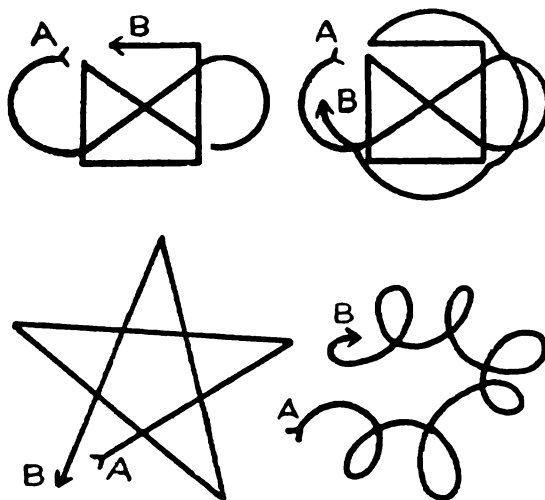


Figura 2

Ensinei-lhe também a traçar no ar, com amplidão, letras maiúsculas ou palavras em que não houvesse solução de continuidade, procurando sempre seguir seu dedo com atenção e serenidade. Passados dez dias desta educação um tanto artificial, já podia deixar estas muletas e aplicar sua atenção ao livro que estudava, conseguindo, facilmente, resumir parágrafos curtos e logo períodos mais longos e até meia página, depois de uma única leitura.

Um homem de negócios, em véspera de um colapso por excesso de trabalho e de tensão nervosa em que vivia, apresentou-se ao Doutor George W. Hall, eminente

neurólogo. Concluído o exame, que não acusou lesão orgânica alguma, pediu um tratamento que lhe permitisse recomeçar, quanto antes, seu acelerado ritmo de vida. O doutor Hall insinuou-lhe que construísse um aquário de peixes tropicais em seu escritório particular e que, todos os dias, durante uma hora, se dedicasse a observar tranqüilamente as lentas e graciosas evoluções daqueles animaizinhos. O paciente, embora um tanto surpreso, cumpriu exatamente a receita e, antes de um ano enviou um donativo como preito de gratidão por sua cura. Os peixes traçavam-lhe os desenhos que recomendamos anteriormente.

Concentração visual interna. — As vezes, convirá deter-se em fazer êstes mesmos desenhos mentalmente, sem ajuda da mão, como sôbre um tabuleiro, e exercitar-se nisso vários dias.

Concentração auditiva. — A senhora de Z sentia grande dificuldade em prestar atenção a discursos ou conferências. Ao querer concentrar-se, ficava tão nervosa e violenta que teve de abandonar várias vezes a sala. O barulho também a acordava de noite e, no escritório ou em sua casa, não podia ler ou escrever se outros falavam ou tocavam piano perto dela. Resolveu, por vários dias, captar voluntariamente diversos ruídos, pela manhã e pela tarde. Concentrou-se depois no barulho do relógio, dizendo e ouvindo mentalmente “tic-tac” dez vezes, sem distrair-se. No segundo dia, chegou a quinze e no quarto a vinte e mais vezes, sem pensar em outra coisa. Não dedicou a êste exercício mais de cinco minutos cada vez, embora o fizesse oito vezes por dia. Obtida esta concentração auditiva muito satisfatória, pôde passar a atender voluntariamente a uma leitura ou discurso, sem mêdo e sem distrações.

Se estas sobrevinham, seu único cuidado era fixar de nôvo a atenção no que se dizia. No fim de um mês estava curada. Treinou também em fazer êstes exercí-
cios no meio de ruídos e de conversações estranhas. Quando já não temia dificuldade alguma, nem se im-
portava com as conversas das vizinhas, pôde trabalhar em paz e dormir sossegadamente.

Concentração em meio ao ruído. — Recomendamos isto às pessoas que, tendo que trabalhar no meio do barulho e da música, experimentam muitas distrações e sentem cansaço. Façam-no primeiro, por poucos ins-
tantes e, logo, por mais tempo, até aprender a tornar-se independentes e a abstrair-se do que as rodeia. Imitem as crianças que podem atender à sua lição, sem pertur-
bar-se com os gritos dos companheiros, porque nunca lhes ocorre *protestar contra êles*. Na *aceitação sincera* desta bulha está a parte principal do remédio. É tam-
bém bom meio para dormir.

Concentração táctil. — Conservar, por alguns se-
gundos, a sensação de dureza, de frio, de calor etc., ao tocar um objeto.

Concentração no movimento. — Por exemplo: ao caminhar, dar-se conta de que se move, agora o pé direi-
to logo o esquerdo; depois todo o corpo. Naturalmente, será preciso mover-se devagar, sob pena de não perceber estas sensações.

Concentração sôbre uma parte do corpo. — Por exemplo, sôbre u'a mão. Senti-la como própria, como viva etc., enquanto a mantemos estendida. Com pou-
cos dias de prática se experimentará, no lugar da con-
centração uma ligeira cócega, depois de alguns minutos de concentração.

Desta maneira, o Dr. Vittoz curava algumas paralisias de ordem psíquica. Por exemplo: para fazer mover o braço paralisado, primeiro fazia com que o enfêrmo se concentrasse sôbre algumas partes do mesmo, atraindo sôbre elas, dêste modo, maior afluxo sangüíneo. Logo fazia com que a concentração se fôsse deslizando de cima para baixo e vice-versa, até que, por fim, a vontade voltasse a imperar no braço.

Treinamento autógeno. — Nisto se baseia o método de auto-relaxação concentrativa do professor Schultz que vai tendo tanta aceitação na Alemanha. Consiste em concentrar a atenção, p. ex., em: “Meu braço direito está pesado”, imaginando-o assim umas 6 vêzes. A duração máxima é de 1 minuto, que se pode repetir, e sempre duas ou três vêzes por dia. Naturalmente em postura relaxada e com os olhos cerrados. De pronto se nota a sensação de pêso, que com a repetição, se acentua mais e aparece mais ràpidamente e se estende aos dois braços e pernas produzindo um profundo e restaurador descanso.

Concentração para aumentar o calor. — Pelo mesmo sistema de concentrar-se primeiro em “meu braço está pesado” e logo “está quente” consegue-se a relaxação vascular e com ela mais afluxo de sangue à perna e por conseguinte mais calor nela. Parece que os habitantes do Tibet usam métodos parecidos faz séculos para sobrepor-se aos rigores do inverno. Porém, atenção! Faça-se isto sob a direção de um experto, pois mal conduzido pode produzir transtornos.⁴

Concentração contra a dor. — Por êste mesmo método, podemos deixar de sentir a dor, por exemplo, de

4. *Entrenamiento autógeno*, Editorial científico-médica — Barcelona.

uma ferida. Ao concentrar nossa atenção na parte dolorida — *não na dor ou em suas causas* — esta onda voluntária que vai do cérebro à lesão periférica parece neutralizar a onda dolorosa da ferida ou impedir que chegue ao cérebro e seja sentida.

REEDUCAÇÃO PSÍQUICA

A falta de interesse pelo que lemos, ouvimos ou fazemos, ou a maior repulsa ou atrativo que sentimos, ou a importância que damos aos nossos desejos e temores, são os maiores inimigos da concentração. As fobias ou idéias parasitas, as preocupações ou paixões desenfreadas, são as que mais distrações causam. O remédio consiste, primeiro, em descobrir esse foco perturbador e em debilitá-lo e destruí-lo como explicaremos no cap. V.

Ao mesmo tempo, é preciso despertar o interesse e o gosto pelo que estudamos ou fazemos, vendo sua utilidade, conveniência e até facilidade e, melhor ainda, vendo-o sob a luz e o calor do ideal (veja-se cap. XVI).

Concentração na leitura. — Fixar a atenção no que lemos, até o primeiro ponto. Descansar aí uns instantes com sensações conscientes. Ler, de novo, até o segundo ponto e descansar. Assim, sucessivamente até completar uma página, repetindo este exercício três vezes por dia. É um meio excelente de reeducação, e o método indicado para refrear a pressa demasiada e a ânsia de terminar a leitura, que tanta fadiga causa.

Meios mais completos para concentrar-se no estudo, tanto os enfermos como os sãos poderão encontrá-los no nosso livro “Eficiência sem fadiga”.

Um jogo educativo. — Atirar sobre a mesa um punhado de lentilhas ou grãos de arroz e logo contá-los, ajudando-se de um pauzinho e anotar o resultado. Os

concorrentes tratarão de falar-lhe e de distraí-lo. Deve-se começar com poucos grãos ou maiores, e logo com maior número ou com menores. Ganha aquêlê que conta mais vêzes com menos erros.

Relaxamento neuromuscular. — Dizíamos, antes que a tensão neuromuscular costuma ser uma das causas de má concentração ou é produzida por ela. De fato, a tôda atividade mental corresponde outra corporal dos nervos e músculos, e a tôda intensidade ou desordem na primeira acompanha certa tensão e fadiga na segunda.

Quem não observou a atividade muscular que se exterioriza nas atitudes da atenção? Contensão de movimentos, restrição da respiração, leve inclinação da cabeça para frente, fixação dos músculos da cintura escapular etc.

Os papéis cheios de garatujas que comumente se encontram depois de certas aulas, teriam também esta explicação: muitos alunos precisam aliviar mediante êstes e outros movimentos, o excesso de tensão com que atendem à aula (liberação cinética). Isto tenderia também a confirmar a teoria motriz da consciência.

Quantos nervosos ou tensos se cansam fâcilmente se lêem ou estudam sentados; entretanto, se o fazem passeando no jardim, podem resistir muito mais tempo! É que, na primeira atitude, havia tensão muscular; ao passear, porém, relaxam-se os músculos, sobretudo os da respiração, sem contar os momentos mais freqüentes de receptividade ou descanso.

Outro efeito dessa tensão excessiva é certa tendência para a atividade excessiva: a estar mais alerta com demasia de vivacidade e esforço, subestimando o cansaço até que sobrevenha a prostração.

Existem drogas, como Mefenesin, que melhoram a ansiedade por sua ação relaxadora dos músculos. O cálcio, segundo o Dr. Hauser, causa um máximo de relaxamento nervoso. Todos necessitamos de cálcio, pelo menos de 1 grama por dia.⁵

Prática. — Quem notar em si tal tensão, não descure a técnica relaxadora, soltando bem os músculos da testa (sem franzimentos nem rugas); os da vista (olhos suaves, olhar tranqüilo como o do contemplativo); os da boca (língua e maxilares soltos e lábios com as comissuras para cima); os das mãos e dos pés (que estejam quietos e frouxos e como que sentindo a força da gravidade) e, sobretudo, os da cintura e do diafragma (que a respiração seja natural, profunda e rítmica).

Os exercícios rítmicos dos braços e das pernas, os de inclinação e revolução do tronco, os que aumentam a flexibilidade das articulações, são os mais indicados para vencer a tensão residual que costuma permanecer nos músculos hipertensos, ainda depois do repouso e do relaxamento do sono.

Consignemos, aqui, unicamente, que toda esta técnica terá menos efeito se persistem em nós as causas psíquicas da tensão. Eis algumas: a insegurança com suas conseqüências de temor e de preocupação e a emulação excessiva, causas do esforço exagerado e das pressas radicadas numa superestimação do Eu.

Como contrapêso a tais tendências, além do que diremos no capítulo dos sentimentos e emoções, adiantamos aqui os efeitos tonificadores e calmantes da ami-

5. "El régimen lo hace todo", pág. 159. Editorial Sopena. Argentina, 1955.

zade ou do amor, os do ideal razoável e os de uma fé religiosa firme, com consciência pura.

Aquêles que, diante dos problemas de cada dia, não tem em que se apoiar nem encontra em si mesmo êsse apoio, estará inquieto e tenso. Esse apoio exterior será, para o menino, o amor materno; para a espôsa, o espôso ternamente amado; para o jovem, seu amigo fiel ou um professor abnegado ou seu diretor espiritual, e para o crente fervoroso, o auxílio de Deus. O apoio interno ou a segurança própria, ver-se-á reforçada ao dar segurança ou apoio aos demais. Não vemos, com freqüência, viúvas que triunfaram na vida e difundiram segurança e alegria, enquanto seus filhos eram pequenos, sentirem-se, pelo contrário, tristes, inseguras e perturbadas, ao atingirem êles a maioridade?

Difundamos amor, alegria, ajuda e proteção e aumentaremos nossa própria segurança, alegria e paz. O esforço excessivo e a pressa desaparecem ao pormos nosso ideal a salvo de competições ou enganos alheios e ao acomodá-los às nossas fôrças e possibilidades (veja-se o último capítulo).

Mas, ainda quando triunfamos na vida e vemos seguro nosso ideal humano, ainda permanece no fundo do ser uma fonte de inquietude e tensão se, pensando no "Além", não encontramos, numa fé religiosa firme e numa consciência pura, a resposta que nos tranqüillize.

AXIOMA FUNDAMENTAL

Dizíamos que não podemos ser, ao mesmo tempo, plenamente receptores e emissores, ter consciência nítida de uma sensação e, no mesmo instante, estar pensando em outra coisa, pois, ao pensar em outra coisa, deixamos de perceber com nitidez a primeira sensação.

Vice-versa, recebendo com clareza o mundo exterior, não podemos dar plena atenção à idéia primitiva.

A razão é que, estando o campo da consciência *totalmente* ocupado pela sensação, não há lugar para o cérebro emissor ou pensamento ativo.

A consequência consoladora disto é a possibilidade de descansar e de vencer temporalmente as preocupações, tristezas, fobias e paixões. Com efeito, se, por uma parte, o cérebro emissor é o único que pode causar-nos fadiga, ao passo que o receptor somente nos produz paz e descanso; e, por outra parte, não podemos, ao mesmo tempo, ser totalmente receptores e emissores, segue-se claramente a possibilidade de conseguirmos êsse descanso e contróle cerebral por meio da receptividade. Tenha-se presente que com um pequeno treino podemos tornar-nos meros receptores ainda que sob o influxo de preocupações e fobias.

“Por êste método venci a impaciência no trato com uma pessoa muito pouco simpática. Cada vez que suas palavras ou atos irritantes me provocavam a ira, procurava afastar delas minha atenção, ocupando-a em observar seu psiquismo, seus gestos, seu tom de voz ou as côres das coisas que nos rodeavam. Era uma espécie de couraça psíquica que não deixava penetrar o explosivo e assim conseguia eu permanecer tranqüilo e alegre”.

Pelo mesmo simplicíssimo meio de ter sensações conscientes, quando lhe vinha o mau impulso, curou-se, um jovem impulsivo, iracundo e suicida, que já se havia atirado de um trem em marcha sem consequências fatais. Um outro que tinha obsessões e impulsos sexuais quase incoercíveis, melhorou, notavelmente.

DO DOMÍNIO IMPERFEITO AO CONTROLE

Os débeis ou enfermos psíquicos, quando se entregam ao estudo, não têm concentração verdadeira e, no tempo em que deveriam descansar, continuam pensando em seus estudos e negócios, ou andam enredados em preocupações, dúvidas e tristezas. Ainda no sono, não conseguem o repouso completo, pois, freqüentemente, passam sonhando. Emitem muito mais do que recebem.

Gràficamente sua vida se representaria assim:

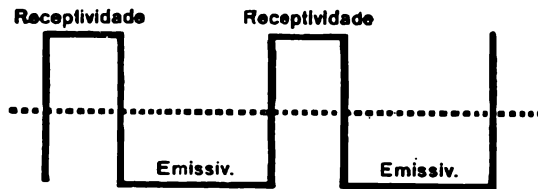


Figura 3

25% de receptividade, de descanso.

75% de emissividade, de trabalho e desgaste.

Pelo trabalho *concentrado* em seu devido tempo e pelas sensações ou vida *consciente* nas outras ocasiões, evitarão esta desordem, e conseguirão o equilíbrio das pessoas psiquicamente normais. Estas, nos momentos de concentração ou de estudo, *sòmente* pensam no que fazem, esquecendo-se de todo o resto e, nos outros momentos, ou têm sensações conscientes, ou não pensam em nada. Dêste modo, o tempo de descanso ou de sensações, é proporcionado ao tempo de trabalho ou de concentração. Gràficamente:

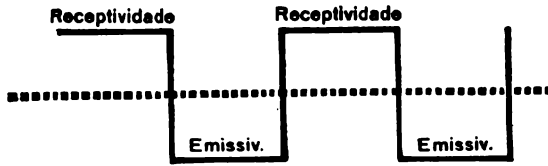


Figura 4

50% — 12 horas para o sono, recreação, alimentação etc.: receptividade, descanso.

50% — 12 horas de emissividade ou trabalho: estudo, leitura, oração etc.

CONTROLE CEREBRAL

Devemos chegar a tal domínio de nossas faculdades, que possamos passar rapidamente do trabalho ao descanso, de nosso mundo interior ao exterior, da concentração à sensação e vice-versa, modificando o gráfico A para B.

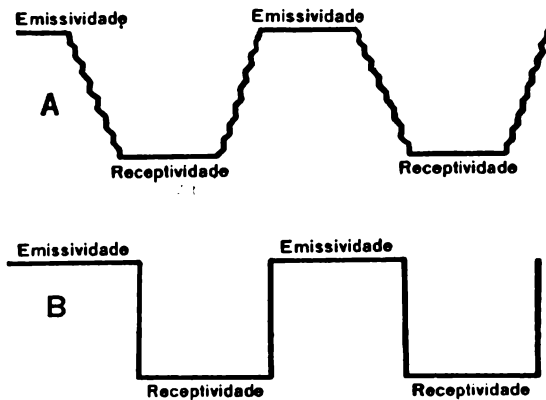


Figura 5

Em "A" a passagem do trabalho para o descanso se realiza com períodos de agitação intermediária, com flutuações de trabalho.

Em “B” o trânsito da concentração para a sensação é rápido e imediato, sem flutuações nem intermediários.

Para conseguir êste domínio ajudará: passar, mentalmente, o ponteiro do relógio de uma hora para outra, intercalando sensações conscientes após a concentração de cada hora.

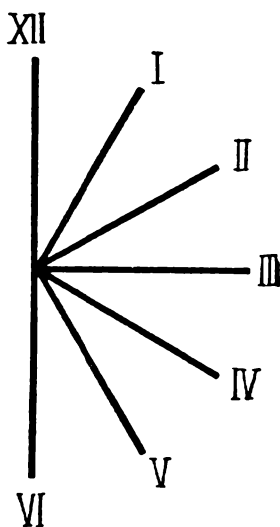


Figura 6

Prática. Digo “doze horas” e imagino o ponteiro no número doze, concentrando aí minha atenção. Descanso, então, com uma ou várias sensações.

Em seguida, digo “uma hora” e passo mentalmente o ponteiro do XII para o I, concentrando-me e descansando como na vez anterior. Percorro, dêste modo, meio relógio em um ou dois minutos de *concentração intermitente*. Faça-se êste exercício três vêzes por dia.

Êste domínio dos próprios pensamentos é o fundamento da grandeza humana de Napoleão Bonaparte. Quando se ocupava com um assunto, concentrava-se tão perfeitamente nêle que se esquecia de todo o resto, e ao

tratar de outro negócio deixava totalmente os anteriores; assim lograva trabalhar 16 ou 18 horas diárias.

Conselho utilíssimo. — Para que todos êstes exercícios produzam o hábito saudável do descanso, da vida consciente e da concentração, que atacam diretamente a divagação, anarquia e desordem psíquica do enfêrmo, é necessário que se façam com *método e constância*. Dediquem-se a êles, várias vêzes por dia, alguns minutos livres de qualquer outra ocupação. *Sem tê-los pôsto em prática, dificilmente se compreenderá a utilidade desta parte do livro.*

PROVÉRBIO CHINÊS

UM CAMINHO ... *se não o percorreres, nunca o fndarás.*
 UM NEGÓCIO *se o deixares, não prosperará.*
 UM HOMEM *se não o educares, não será bom.*
 UM SINO *se não o tocares, nunca soará.*

E êste livro... se não o praticares, não o entenderás, acrescento eu, pois, por ter tantos conselhos práticos e estar tão condensado, não é para ser lido às pressas. É preciso estudá-lo e experimentá-lo.

Cautela. — Evite-se, em todos êstes exercícios, o que êles possam ter, talvez, de negativo ou deprimente. Portanto, longe de fazer-nos pensar em nossa enfermidade ou deficiência, que êles nos ajudem a esquecê-la e a convencer-nos de que a dominamos, habilitando-nos a gozar do presente e do mundo real e a sentir-nos mais livres e mais donos de nós mesmos. É preciso, pois, fazê-los com alegria, como um esporte mental, sem preocupação nem ansiedade, e sem dar-lhes maior alcance do que têm: serão uma ginástica do espírito ou um desporte educativo.

CONCENTRAÇÃO MAXIMA NORMAL DO NOSSO CÉREBRO

A concentração tranqüila, fixando-se nitidamente em uma sensação ou idéia, sem repetir o impulso de

atender, será de poucos segundos a um minuto. Em troca, o seguir com paz o desenvolvimento sucessivo de sensações ou raciocínios pode prolongar-se por muitos minutos e, se persiste o interesse, ainda várias horas.

Porém, às vezes temos que fazer esforços para atender. Por exemplo, o motorista apressado que tem que passar por freqüentes obstáculos ou curvas difíceis; o estudante ou a mecanógrafa que temem não entender ou perder algo da explicação ou do ditado e todos, quando cremos que vamos fracassar ou nos cansarmos. Para casos semelhantes o Dr. Arthus dava como concentração máxima normal 20 minutos. Além não passaria sem violência e desgaste. É, pois, conveniente descansar um instante, relaxar um pouco esta atenção tensa; o que fazemos instintivamente, em nosso trabalho privado, ao passar a fôlha do livro, ao respirar profundamente, ao levantar ou mover a cabeça ou mudar de posição etc. .

Daí a utilidade de interromper a leitura depois de quinze ou vinte minutos, com alguns instantes de descanso, com algumas sensações conscientes. Daí, também, a necessidade pedagógica, em aulas ou sermões, principalmente quando se fala a crianças, de descansar a atenção do auditório com uma digressão, uma anedota ou uma brincadeira. Se não proporcionamos ao auditório êste descanso, êle o tomará por si mesmo, perdendo assim o fio do discurso.

Podemos pois descansar e gozar pela atenção receptora tranqüila, recebendo as belezas da criação, mediante as sensações em idéias alegres, em pensamentos reconfortantes, em ideais sublimes. Estamos pondo a base da felicidade e da eficiência.

MENTE RECEPTORA E EMISSORA

M E N T E	RECEPTORA	Que é	{ receber sucessivamente sensações na consciência atenção quase passiva
		Efeitos	{ paz, descanso, tônico, alegria
		Reeducação	{ sensações conscientes atos conscientes: "Faze o que fazes"
	EMISSORA	Que é	{ Emitir imagens, raciocínios atenção ativa, criadora
		Eficiente	{ Concentração numa só idéia cansaço "físico" mínimo, rendimento máximo
		Deficiente	{ atenção com distrações cansaço maior, rendimento menor
		Prejudicial	{ idéias parasitas { cansaço máximo rendimento mínimo
			{ efeitos perniciosos na vista causas: desejos, temores excessivos
		Reeducação	técnica { concentração visual concentração auditiva táctil concentração numa parte do corpo
			psíquica { concentração ao ler deixar as preocupações despertar o interesse
Axioma fundamental	{ relaxamento neuromuscular		
	{ simultaneamente não é emissora e receptora conseqüência: poder descansar e controlar-se.		
	Do domínio imperfeito ao contróle	{	equilíbrio pela transição rápida e pelo domínio de si mesmo.
	Concentração máxima normal		

CAPÍTULO IV

V O N T A D E

“Quero” é a palavra mais rara do mundo, embora a mais usada. Aquêlê que chega a encontrar o terrível segredo do querer, embora seja hoje pobre e o último, logo se avantajará aos demais.” — Lacordaire.

DEFINIÇÃO

A VONTADE é um apetite racional que tende para o bem logo que o entendimento o percebe como tal. É o poder executivo da nossa personalidade pelo qual pretendemos e escolhemos determinados fins e meios. Acomodando-a à reeducação, pode-se descrevê-la, com o Dr. Arthus, como uma energia própria do “eu” que nos permite organizar livremente a representação de um ato e passar livremente à sua execução. É a maior de nossas energias psíquicas. Bem fundamentada levará mais rapidamente à saúde e à eficiência. Acumula energia na deliberação e a descarrega na decisão. É distinta dos atos. É livre, ativa e inteligente. Existe, em potência também nos neurastênicos e abúlicos, embora não seja utilizada.

ATOS INEFICAZES DA VONTADE

Mero desejo. É passivo, necessário. Basta que se apresente um objeto ou um ato bom, para que a vontade se incline para êle e o desejo.

Intenção de... É tendência para fazer algo. Não é ainda querer mas projeto ou ensaio de querer.

Impulso. É um determinar-se por força ou circunstâncias externas. É indeliberado, instintivo. É grande energia, mas anárquica.

Veleidade. É a ausência do sentimento de personalidade. É um “quisera”, mas não um “quero”.

ATOS EFICAZES

Assim denominamos os que verdadeiramente o são e nos levam à execução; os que deixam a persuasão e o sentimento íntimo de que provêm de nossa livre vontade; os que, considerados em seus requisitos somáticos,¹ parecem efetuar-se como se sua execução se apoiasse nos pulmões cheios de ar e na respiração. Estes vão acompanhados de contração muscular e de aceleração na circulação, produzindo descargas nervosas perceptíveis ao tato adestrado.

Este é o ato verdadeiramente educativo e o que, mais rapidamente, traz a cura e o aperfeiçoamento da personalidade. É o esforço da vontade; é a “determinação deliberada” de Santo Inácio de Loyola.

O Doutor Vittoz nô-lo descreve assim, fundamentando-se no que percebia pela mão ao colocá-la suavemente na frente do enfêrmo:

1. Somáticos = corporais.

Primeiro se sentem as “pulsações”, como êle diz² da deliberação; iguais às da concentração perfeita; logo um ou vários golpes mais fortes, correspondentes à decisão ou descarga volitiva e, finalmente, o ritmo suave do descanso.



2. Pulsação cerebral: O Doutor Vittoz e seus discípulos percebiam pelo tato bem treinado o que êles chamaram “pulsações cerebrais” para distingui-las da pulsação ordinária. Serviam-lhes de contrôle externo dos atos psíquicos do enfermo.

Sensação
consciente



onda suave rítmica
quase imperceptível

Concentração
perfeita



onda forte regular

Concentração
imperfeita



onda forte irregular
com duas saliências e duas
distensões

Vê-se por êstes gráficos, os quais sômente dão a impressão geral da onda, prescindindo de seus detalhes: primeiramente, que a sensação consciente é atividade tonificadora do nosso psiquismo e produz descanso. Em segundo lugar, que a emissividade deficiente, ou trabalho com idéias parasitas, perturba, cansa e debilita. Finalmente, aparece bem claro, na curva da vontade que a decisão produz paz e descanso e, pelo contrário, que a indecisão é fonte de cansaço, pois o cérebro está sobrecarregando-se de energias que não encontram saída.

REQUISITOS PSÍQUICOS

1) *Concretizar o ato.* — Pode representar-se claramente o que se vai fazer, concentrando a atenção sobre essa idéia. Quanto mais sensível, detalhada e viva for esta imagem, tanto mais força terá.

A falta deste requisito é a primeira fonte de abulia e de incapacidade de atos voluntários nos psicastênicos. Custa-lhes deter o caudal de suas idéias; seu cérebro emissor não lhes obedece inteiramente; não têm facilidade para concentrar-se no que vão fazer.

Para concretizar bem o objeto, respondam-se às perguntas: De que se trata? — Quando se há de fazer? — Como? — Considerem-se também as demais condições para a execução. A mais nobre de nossas faculdades não se põe em movimento quando ignora aonde vai. Por falta desta precisão, muitos pretendidos propósitos não passam de desejos e veleidades ou indícios de querer; não houve descarga psíquica nos mesmos. Eis aí a primeira causa da ineficiência no que acreditávamos serem propósitos. Eram movimentos de vontade, pouco concretos. Veleidades e não verdadeiros propósitos.

2) *Sentir sua possibilidade.* — A “rainha” das nossas faculdades é por demais consciente de sua dignidade para lançar-se advertidamente a um fracasso. Não fará um esforço cuja esterilidade já prevê.

Concretizado, pois, o ato, deve-se examinar se a energia que possuímos equivale à energia requerida pelo ato. De outra maneira, seremos ineficazes.

Devemos sentir esta possibilidade à maneira de um atleta que sente em si a força muscular necessária para realizar um exercício.

3) *Possuir algum motivo.* — Nossa vontade está naturalmente inclinada para o bem e não se lançará ao

ato, enquanto a inteligência não lho apresentar como bom. Devemos, pois, perceber os *valores*, os bens, os motivos do ato. Para obter um real esforço da vontade, tais valores devem ser:

Valores objetivos: intrinsecamente bons, considerados em si mesmos.

Quanto mais verdadeiro, duradouro e transcendental fôr o bem, tanto mais atrairá a vontade.

Acomodados à capacidade do indivíduo. Nas crianças, que ainda não têm idéias abstratas, hão de ser bens sensíveis e concretos; nos adultos, bens mais espirituais e universais.

Subjetivos: isto é, valores por nós percebidos como bons, dignos de serem alcançados.

Sentidos ou carregados de afetividade, isto é, que o bem percebido não esteja só na esfera do entendimento mas também que chegue ao coração e assim interesse todo o ser.

Atuados ou recordados: isto é, valores postos em ação no momento de decidir e de executar.

Para a prática e explicações ulteriores, veja-se o capítulo IX: *Utilizar a vontade*.

4) *Sinceridade no querer*. — É a condição que falta com mais freqüência, ocasionando a maior parte dos fracassos da vontade.

Consiste em determinar-se de verdade. — É a decisão que converte o projeto em realidade presente ou futura; que faz do futurível, ou meramente possível, um futuro real: *É dar a vitória a uma idéia prática, excluindo a oposta ou as demais como impossíveis para si*. Por esta sinceridade *sentimos* que o “sim” ou o “não” é verdadeiro, efetivo, certo. Deixa-nos a convicção de que o obje-

to do ato volitivo haverá de realizar-se e tem já uma existência assegurada.

A causa profunda da nossa debilidade e impotência está na fraqueza de nosso querer. Quando se quer de verdade, brotam forças insuspeitas, até de organismos débeis.

EXECUÇÃO

A decisão introduz na consciência uma grande força que leva, naturalmente, ao ato. Se êste é imediatamente realizável, logo se verifica, sem nova intervenção da consciência.

Se a execução é para mais tarde, a ordem será transmitida e as reservas de energia ficarão preparadas na subconsciência para, no momento previsto, agir automaticamente, a menos que intervenha contra-ordem ou obstáculos imprevistos.

Por exemplo: decido visitar um amigo depois do almoço. Com efeito, sem nôvo ato consciente, tomo a pasta, o ônibus etc., até chegar a sua casa.

Pessoas há que, tendo resolvido despertar a determinada hora, são, de fato despertadas pontualmente pela subconsciência que não dorme, ou então antes da hora, se houver preocupação.

Avisos importantes. — 1) Sendo a decisão a aceitação de uma idéia prática, como necessária para mim, e a exclusão da oposta como impossível, nunca devemos discuti-la no momento da execução (pois isso equivaleria a anulá-la), mas *devemos executá-la cegamente*. Por exemplo: decido levantar-me ao primeiro toque do despertador; ao ouvi-lo, portanto, nunca discutirei, nem pensarei se estou cansado, ou se ainda é cedo etc... mas saltarei imediatamente da cama.

2) Se a execução é *custosa ou repugnante* para nossos instintos como pedir desculpas a uma pessoa ofendida, será bom, no tempo que medeia entre a decisão e a execução *não pensar no que vou fazer*, pois logo apareceriam as objeções do instinto; pensemos, pelo contrário nas conseqüências boas previstas pela razão.

3) Se a decisão é de *evitar uma ação* para a qual *nos atrai o instinto*, por exemplo, *um prazer ilícito*, será melhor afastar dela o pensamento (uma vez que tôda idéia tende ao ato). Mas se, por alguma circunstância somos forçados a pensar naquilo, pelo menos que não seja concreto (já que a *idéia, tanto mais move quanto mais concreta e encarnada*). Consideremos, unicamente, a parte repulsiva do ato, suas ocasiões para afastá-las e suas conseqüências.

Este é o meio para praticar com facilidade atos *subjetivamente heróicos*. Uma vez *decidido o ato à luz e ao calor de algum motivo principal*, no espaço intermediário até a execução, não se pense neste ato nem nos motivos contrários que se apresentarão, atraídos pela repugnância inconsciente.

Em resumo, *não devemos pensar no ato mais que o tempo necessário para chegar à decisão* e chegado o momento, executá-lo às cegas, como algo que se impõe por si, algo que, porque assim o quisemos, é impossível deixar de fazer.

4) Quando decidimos algum ato sobrenatural, como receber os sacramentos, rezar, praticar uma virtude, fazer apostolado etc., necessitamos, além dos meios humanos, da ajuda de Deus, que nunca a nega a quem Lha pede confiadamente.

Para que a rainha de nossas faculdades atue do melhor modo possível, sigamos êstes conselhos:

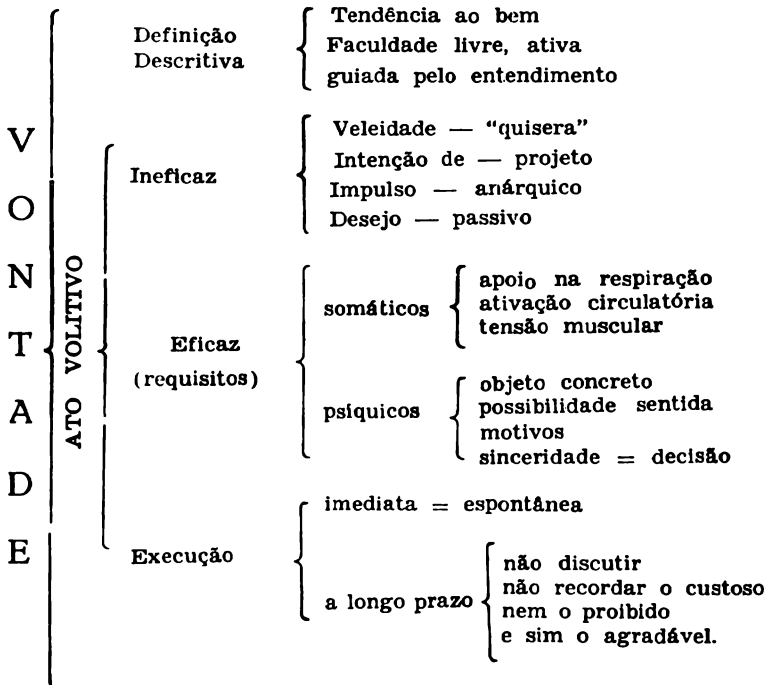
Ao sentir um impulso: Deixar sempre um intervalo entre êste e a execução (um tempo para deliberar).

Antes de querer, perguntar-se: “Quero, de fato, isto?” (concretizar). “Por que motivos...?” (especificá-los).

Ao decidir-se, responder: “quero-o de fato”. “Hei de fazê-lo!” (vontade firme e concreta, acompanhada do sentimento de possibilidade).

Depois, afiançar-se: “uma vez que o quero, é impossível, deixar de fazê-lo”, excluir a possibilidade e até o pensamento do contrário e lançar-se cegamente à execução.

V O N T A D E



CAPÍTULO V

SENTIMENTOS E EMOÇÕES

Se o erro intelectual leva muitos ao precipício do mal e da desgraça, a afetividade desenfreada é, sobretudo, responsável pelas tragédias psíquicas.

AS sensações ou experiências externas ou internas afetam parte sensível de nosso organismo. As imagens ou idéias meramente especulativas são da alçada da razão. As decisões, pertencem à vontade. São reações parciais do ser humano e passam sem mais conseqüências para o arquivo de nossa memória. No entanto, há experiências, idéias e recordações com cargas afetivas de temor ou de esperança, de alegria ou tristeza, de ódio, ira, amor etc., que afetam todo o ser. Estas não passam tão ligeiras; parecem incrustar-se no nosso corpo e tendem a continuar em nossa alma, influenciando nossa personalidade. São os sentimentos e emoções em que vibram nossos nervos e todo nosso ser ante a felicidade ou ausência dela; emoções positivas ante a boa sorte, real ou imaginária; emoções negativas ante a desventura, real ou imaginária.

Nos sentimentos, a reação é suave, conservando nosso ritmo e normalidade fisiológica. Mas, nas situações de emergência, surge a emoção que modifica esse ritmo e ativa a força muscular e hormonal. Esta vibração total, é necessária para o desenvolvimento normal e o funcionamento equilibrado do organismo e do psiquismo. Sem suficiente amor, segurança e alegria, a criança cresce defeituosa ou anormal.

Quando faltou, na infância, este alimento emocional, aparecerá, mais tarde, um jovem ou adulto socialmente inadaptado, com frieza e insatisfação afetiva, com exagerada tendência ao ódio ou tristeza. Ou então será um tímido, acovardado e indeciso, ou um pessimista e um frustrado. É o caso de uma infância desnutrida que produz candidatos à tuberculose. Assim como o remédio para esta consiste numa superalimentação prolongada, assim também uma superalimentação prolongada de emoções positivas fará com que voltem à normalidade os que delas careceram na infância.

Por outro lado, o excesso de intensidade e de duração nas emoções negativas como ira, temor, tristeza, pode deixar o psiquismo muito condicionado ou inclinado ao desgosto, insegurança e frustração, principalmente quando teve que sofrer tudo isto na infância com um corpo e uma alma não suficientemente preparados.

Neste manual prático, deixando de lado o labirinto de teorias, definições e classificações da afetividade, o que nos interessa é distinguir entre ocasião e causa da emoção para saber canalizá-la e governá-la. Tencionamos também conhecer seu influxo no cansaço mental, nas perturbações psíquicas e nos distúrbios psicossomáticos que constituem hoje 50 por cento das enfermidades da humanidade.

Para isto procuramos sintetizar de um modo visual na medida do possível, pelo gráfico em cores anexo, a trajetória psicofisiológica das emoções negativas e de explicar seus efeitos.

MECANISMO EMOCIONAL

Ocasião. Qualquer acontecimento pode ser ocasião de emoções, p. ex., a visão de um relâmpago ou de uma fera solta, o rugido da tempestade ou do leão, os insultos do adversário, a morte de um ser querido, uma dor ou enfermidade ou um fracasso ou a recordação viva de um grande perigo ou humilhação; tudo isto pode ser ocasião de temor, ira ou tristeza.

Do mesmo modo a presença da pessoa querida, suas palavras de alento, seus apreciados dons serão ocasião de amor, de segurança, de alegria.

Disposição. Influirá muitíssimo em nossas reações emocionais o *Estado de ânimo ou*

A) *Humor passageiro.* “Estou eufórico, otimista, de bom humor”, dizemos às vezes e então passamos a interpretar tudo o que acontece com alento e prazer. Os raios do sol, as cores do campo nos dão alegria. Saudamos com efusão até a estranhos. Não damos importância às ocasiões de enfado. Este humor ou tom sentimental é variável, costumando persistir por algum tempo. Começa e termina quase sempre sem advertência de nossa parte.

Predisposições para “mau humor” podem provir de fadiga muscular prolongada, de mal-estar digestivo ou circulatório ou de condições externas como clima, ocupação, morada, p. ex., viver numa habitação fechada, estreita, escura. De outro lado uma morada ampla, limpa, ensolarada; o perfeito funcionamento dos órgãos ou

TRAJETÓRIA PSICOFISIOLÓGICA DA EMOÇÃO

Emoção	{	reação de todo o ser, perturbando a normalidade ante a felicidade em emergência.												
Ocasão	{	Qualquer acontecimento, lembrança ou sensação desacostumada.												
Predisposição	{	Circunstancial: estado de ânimo passageiro, predispondo-nos a interpretar bem ou mal o acontecimento. Humor persistente: por temperamento, enfermidade, vivências prolongadas ou causas inconscientes.												
Causas Conscientes	{	Geral { O pensamento de que o acontecimento afeta minha felicidade.												
	{	Particular { <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; border: none;"> <tr> <td style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">{</td> <td style="padding: 0 10px;">IRA { Por "obstáculo superável"</td> <td style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">{</td> <td style="padding: 0 10px;">EU: soberba</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">{</td> <td style="padding: 0 10px;">ELES: desestima</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="padding: 0 10px;">ELE: sofrimento mau.</td> </tr> </table>	{	IRA { Por "obstáculo superável"	{	EU: soberba			{	ELES: desestima				ELE: sofrimento mau.
{	IRA { Por "obstáculo superável"	{	EU: soberba											
		{	ELES: desestima											
			ELE: sofrimento mau.											
		TEMOR: por "perigo insuperável". TRISTEZA: por "perda" grande, irreparável.												

Causas Inconscientes = Compensação, transferência, repressão, perfeccionismo etc.

Efeitos	{	Orgânicos { Tensão muscular e simpática.			
		{ Perturbação na digestão, circulação e respiração. Com tempo: enfermidades funcionais.			
	{	Psíquicos { <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; border: none;"> <tr> <td style="padding: 0 10px;">Atenção plena e daí: fixação, obsessão, exageração.</td> </tr> <tr> <td style="padding: 0 10px;">Sentimentos mais fortes e repetidos.</td> </tr> <tr> <td style="padding: 0 10px;">Tendência (que se arraiga) ao pessimismo, insegurança, rancor. Neurose.</td> </tr> </table>	Atenção plena e daí: fixação, obsessão, exageração.	Sentimentos mais fortes e repetidos.	Tendência (que se arraiga) ao pessimismo, insegurança, rancor. Neurose.
Atenção plena e daí: fixação, obsessão, exageração.					
Sentimentos mais fortes e repetidos.					
Tendência (que se arraiga) ao pessimismo, insegurança, rancor. Neurose.					

Efeitos da fase hormonal	{	Nas emoções depressivas por STH { Asma, artrite, hipertensão, fadiga etc.
		Nas emoções agressivas por ACTH { Estimulação das supra-renais e novos hormônios. Desnutrição, úlcera, diabete, insônia, infeccionabilidade.

Emoções positivas	{	Amor: tendência de união diante da bondade que se entrega. Confiança: "Tenho-a assegurada". Alegria: "Estou possuindo-a".
-------------------	---	---

Efeitos delas	{	Clareza mental, euforia, distensão muscular. Ativação dos câmbios nutritivos e das forças curativas.
---------------	---	---

a simples melhoria dêles mas especialmente os acontecimentos prósperos nos induzem ao "bom humor".

B) *Humor persistente.* Este pode coincidir às vezes com a causa inconsciente da emoção. Um menino que cresceu feliz com a convicção ingênua de que seus pais eram instruídos, sinceros e bons, descobriu aos 13 anos que havia nêles maldade e engano como nos outros adultos. A decepção sofrida foi tal que conservou êle, até no seminário, uma certa agressividade para com todos que convivessem com êle. Mas êste mal humor e inclinação inconsciente à ira desapareceram quando ouviu falar dos 3 conhecimentos do homem: 1) o conhecimento ingênuo do menino que julga a todos bons e sábios; 2) o do adolescente (após as primeiras decepções) que de todos se guarda por considerá-los maus; 3) o conhecimento maduro do adulto: ao reconhecer que em tudo se mistura o bom com imperfeições e faltas e ao reconhecer também pela fé que todos são filhos de Deus e muito amados pela Infinita Sabedoria Dêle.

Terá que temer humor pessimista quem, nos fracassos ou terrores da infância ou adolescência, não ouviu palavras de alento nem teve pensamento ou atos de valor ou também aquêle que, por uma educação muito protecionista ou muito severa, não teve suficiente expressão de sua personalidade, nem enfrentou perigos, nem tomou decisões importantes etc.

Tenderá ao ódio, ao descontentamento e à tristeza aquêle que se creu perseguido ou foi educado sem amor nem alegria. Assim também aquêle que, acostumado a mimos excessivos, sente, ao lhe faltarem êstes, como se lhe faltasse algo de essencial para a felicidade.

O humor afetivo, de causas freqüentemente inconscientes, faz com que estejamos como sintonizados para

a ira ou para o amor, para a tristeza ou alegria e influi, juntamente com o temperamento, nos pensamentos que virão espontâneos à mente à presença do acontecimento e que serão a causa de nossas emoções.

De modo que os sucessos externos transmitidos pelos sentidos ao córtex cerebral ou algum sintoma interno ou qualquer sofrimento passado, trazido pela lembrança não são os causadores mas apenas simples ocasiões da emoção.

Causa da emoção. A causa eficiente é o EU: é a maneira como cada um de nós pensa ao relacionar o acontecimento com a própria felicidade, simbolizada para uns, em sua comodidade, saúde, riqueza ou caprichos; para outros, em seu ideal, virtude, honra, Deus e para todos, na nossa vida temporal ou eterna.

Emoção razoável. Este EU que relaciona e pensa é a razão e então nossa emoção será razoável e útil, como o temor que nos detém ante a luz vermelha do tráfego, como a ira de Cristo contra os que profanavam o Templo.

Emoção danosa. Se é a imaginação exaltada pela paixão ou pelo humor ou pelo instinto, aquela que analisa o acontecimento, então nossa ira ou temor serão exagerados e danosos. Destas emoções descontroladas dizemos que destroem a saúde e a eficiência do gênero humano, se produzem de 3 maneiras básicas:

Emoções negativas básicas. Se nos parece que o acontecimento corta o caminho a nosso bem-estar, à maneira de um *obstáculo* superável, tendemos a destruí-lo: é a Ira. Se vemos nêle um *perigo*, isto é, uma força maior que não poderemos transpor, procuramos evitá-lo e fugimos: é o Temor. Quando nos parece uma *perda* temos o decaimento da tristeza. Nestas 3 emoções a felicidade tem o signo negativo: está com obstáculo, perigo ou perda. Por isso as chamamos negativas.

Emoções positivas. Há outras emoções, como o amor, a segurança ou confiança, a alegria, nas quais a felicidade tem sinal positivo. Por elas *nós nos abraçamos com a felicidade, nós nos asseguramos e gozamos dela.* As reações que elas produzem: euforia, clareza mental, distensão muscular e ativação dos câmbios nutritivos e das defesas orgânicas contra a enfermidade. Elas aumentam nossa saúde e nos dão longevidade. Ao contrário das Emoções Negativas que as encurtam e destroem.

De modo que não são os acontecimentos que causam nossa ira, temor ou tristeza, mas sim o pensamento que eles suscitam em nós e que não conseguimos dominar. Pela mesma razão, não são os sucessos prósperos ou adversos que causam nossa felicidade ou desdita, mas nossas idéias. Se tivermos pensamentos alegres, seremos felizes ainda no meio da dor: os mártires os tinham e cantavam alegres entre os tormentos. Se os tivermos tristes seremos desgraçados, ainda nadando em abundância, como os 80 milionários americanos que se suicidaram em um só ano.

Causas conscientes e inconscientes. Os pensamentos conscientes, causadores da Ira, se reduzem a 3 grupos: 1) “EU” que sou tão nobre, bom, sábio... não posso tolerar este tratamento”. “Meu” parecer e querer devem ser respeitados”. Aqui a raiz da Ira é a soberba e esta pode ter origem mais ou menos inconsciente: por ex., se desde pequenos nos inculcaram a superioridade de nossa raça ou família ou nos deixaram entregues aos nossos caprichos. 2) “Ele, Ela, Eles, Elas” são injustos, maus, têm má vontade contra mim”. Aqui a raiz está na falta de aprêço ao próximo pelo desconhecimento de suas qualidades ou pela exagerada visão de seus defeitos.

Como *Causa Inconsciente* pode influir estar alguém amargurado por injustiças e mau trato desde a infância ou ter ficado decepcionado ou ter estendido ou transferido a ira da pessoa ou causa que a produziu a outra que se parece com ela ou a acompanha. 3) “Aquilo, o acontecimento, o sofrimento, é intolerável”. A disposição para pensar assim depende do pouco aprêço pela dor ou da covardia para suportá-la.

Uma educação mole, voluntariosa ou cheia de mimos poderia influir como *Causa Inconsciente*. Do mesmo modo algum dos mecanismos do subconsciente ativo, como p. ex., a compensação. Não vemos com freqüência, quando o marido sofre de complexo de inferioridade em seu trabalho ou negócio, que faz êle em casa o papel de leão, maltratando a espôsa e os filhos?

No Temor a *Idéia Consciente* que o produz será: “Um perigo ameaça minha fortuna, comodidade, vida, honra ou as dos meus”. E quanto mais grave, iminente ou inevitável se apresente o perigo, tanto *maior* será a inibição e comoção que produzirá.

São também freqüentes as *Causas Inconscientes*, p. ex., a repressão, a transferência ou extensão que aparecem no gráfico saindo do círculo do Temor.

A Causa Consciente da Tristeza é a idéia de perda ou frustração. Esta pode estar latente desde uma infância transcorrida sem afeto nem alegria ou ser causada por um perfeccionismo ou ambição exagerada e nunca satisfeita etc.

Desenvolvimento da Emoção Negativa. Estes acontecimentos ou estímulos chegam pelos sentidos ou pela memória ao córtex cerebral e se estivermos atentos serão analisados serenamente pela razão ou, matizados pelo nosso estado de ânimo, serão interpretados sem discor-

rer pela alvoroçada imaginação relacionando-os com nossa felicidade. Se há ou parece haver nêles algo contra nosso bem-estar ou seus símbolos, aparecem então em nós, claramente ou latentes, mas ativos, os pensamentos expostos acima e que são os causadores da emoção.

Qualquer um dêstes pensamentos, ou uma recordação ou imagem mental equivalente é como um sinal de alarme que chega ao hipotálamo no cérebro médio, pedindo que tóda a fôrça da emoção se libere para nossa proteção. O hipotálamo — “sala das máquinas” — da emoção, responde prontamente, lançando à luta o sistema nervoso vegetativo e, por meio dêle, põe imediatamente os músculos em tensão (atitude de luta). Se a emoção foi intensa, põe também em superatividade as glândulas de secreção interna, adaptando quimicamente o organismo à luta pela felicidade. A tiróide, glândula da emotividade e irritabilidade nervosa, aumentará a velocidade das reações, as supra-renais aumentarão suas energias e a hipófise reforçará as defesas e regulará as outras glândulas.

Efeitos orgânicos. Esta tensão, por sua intensidade, ou pela repetição de atos, pode afetar todo o organismo ou suas partes mais débeis. Pode produzir enfermidades e dores funcionais, psicossomáticas. Somáticas porque afetam o corpo (soma) e psíquica por serem produzidas pelas idéias e sentimentos (psique).

Se a tensão se localiza nos vasos sangüíneos, empalidecemos quando pelo temor, se contrai sua envoltura muscular. Outras emoções pelo contrário, os dilatam e, então nos ruborizamos. Quando se estreitam ou dilatam os vasos sangüíneos de grossura mediana da cabeça produzem 80 por cento das cefaléias (dores de cabeça).

A ansiedade por ver melhor ou mais depressa produz tensão nos músculos de acomodação da vista e daí

nasce grande parte das hipermetropias ou defeitos funcionais da visão. Seria conveniente acostumar-se à visão passiva,¹ isto é, deixar que os objetos ou letras entrem em nós, sem buscá-los ansiosamente.

A tensão na faringe produz 95 por cento do “bôlo histérico” com dificuldade de engolir e até de respirar.

Localizada no pescoço esta mesma tensão causa 75 por cento das dores na nuca.

Nos pulmões, ela dá origem ao sufocamento e hiperventilação e também vertigens ou tonturas, porque nos faz perder muito dióxido de carbono e não conseguimos oxigênio suficiente.

Do coração em tensão nasce a maioria das taquicardias ou das palpitações fortes que costumam vir por via emotiva.

Depois do coração e dos pulmões, o tubo digestivo é, talvez, o mais afetado pelas emoções. Um exame no hospital de Massachusetts, deu o seguinte resultado entre os enfermos de colite: 96 por cento abrigavam motivos de ressentimento; 75 por cento viviam abatidos; 68 por cento torturados pelo remorso. A onda amarga do ódio ou da tristeza ia derramar-se em seus intestinos.

De um grupo de diabéticos e cardiopatas,² a metade acusou o influxo emotivo como causador ou acompanhante da doença.

Muitas hipertensões arteriais sem rastos de causa orgânica, melhoram com aperfeiçoamento do espírito.

Quantas vêzes uma má notícia ou o mau humor produzem inapetência, indigestão ou vômitos. Estes so-

1. Veja-se maior explicação no nosso livro “Eficiência sem fadiga”, IV Parte, Músculos (olhos).

2. Cardiopatas — enfermos do coração.

bretudo por uma humilhante imposição não aceita nem sublimada. Clínicas famosas dos Estados Unidos com as de Mayo e Oschner, atribuem às emoções 75 por cento das doenças de seus pacientes gastrintestinais.

Muitas diarréias se devem ao temor, apuros e angústias. A tristeza e desgosto sem solução são causa de 70 por cento da prisão de ventre. Uma viúva tinha duas filhas num internato; sentia-se muito só e triste em casa e sem poder corrigir uma forte prisão de ventre. No entanto, nos dias que passava junto delas sentia-se perfeitamente normal.

A tensão prolongada produz dores: no estômago, a de úlcera; na parte superior do cólon, a de apendicite e, na inferior, a de vesícula. A metade destas dores são causadas emocionalmente.

A repetida tensão na pele causa freqüentes neurodermatites e, nos membros, reumatismo muscular ou fibrosite.

O Dr. Roj Carballo enumera 31 casos de urticária por sentirem-se atropelados sem remédio, 27 de eczema quando se lhes impede um ideal almejado e 10 casos de mãos frias ou úmidas quando crêem dever atuar ou lutar sem saber como.

Isto não quer dizer que tais dores ou perturbações sejam irreais ou pura imaginação do paciente: nada disso. São enfermidades reais, físicas. O médico consultado examinará o paciente e, talvez, diagnostique que não tem nada. Tal ditame significa que os órgãos estão completamente sãos, mas seu funcionamento ficou perturbado pela emoção. O paciente tem uma enfermidade funcional e, se não a corrigir a tempo, esse mau funcionamento chegará, talvez, a afetar também o órgão.

E quanto mais rica fôr nossa afetividade e mais clara nossa inteligência, mais expostos estaremos a estas enfermidades se não nos controlarmos, pois seremos capazes de ver doze razões para nos preocuparmos, onde os não tão dotados somente verão uma. Em vista disso vergaremos ao pêso de mais responsabilidades o que significa maior emoção.

Todo êste processo poderia constituir a fase elementar e espontânea da emoção, desenvolvida maravilhosamente em frações de segundo, sem tempo para deliberrar e, portanto, sem responsabilidade moral.³ Chamamo-la elementar para distingui-la de excitações mais fortes que exigem também desde o início tôda a força dos hormônios e para distingui-la, sobretudo, da *emoção reforçada* quando a emoção e o pensamento que a produz se fazem mais conscientes.

•

EMOÇÃO REFORÇADA, MAIS CONSCIENTE OU
FASE HORMONAL

A comoção dos órgãos chega ao córtex cerebral. Percebemos que nossos músculos se preparavam para o ataque ou a defesa. Talvez, persista ainda o excitante ou sua lembrança. Neste caso podem dar-se três reações: da razão, da imaginação e da vontade.

A) Que deixemos a *razão* pensar serenamente sobre o acontecimento e sobre a perturbação corporal. Ao descobrir que esta era desnecessária e que o ocorrido não é tão desastroso ou que traz outros bens maiores, então a comoção se acalma e volta a paz. Assim, deveríamos reagir sempre. Mas, infelizmente, deixamos, muitas vezes, solta a imaginação.

3. Fazemos esta distinção por motivo pedagógico, para maior clareza apenas, pois na prática quase sempre andarão juntas.

B) E a *imaginação* exige: 1.º antes de tudo, *atenção* plena a seus temores, desgostos ou tristezas. Então, será muito difícil concentrar-nos em outra coisa. Recordemos, por exemplo, um momento de cólera. Se alguém vem falar-nos de outro assunto mal lhe prestamos atenção. O mesmo sucede durante uma grande preocupação. Quão difícil é, em tais casos, concentrar-nos numa leitura ou conferência! É que a emoção exige toda a atenção voltada para seu foco emotivo. E esta atenção assim total pode terminar num verdadeiro assédio da mente pelo pensamento incômodo, podendo provocar os seguintes efeitos:

a) *Fixação*. — Essas impressões ou pensamentos desagradáveis tendem a *gravar-se*, *fixar-se* na nossa mente, repetindo-se continuamente sem que consigamos esquecê-las ou desembaraçar-nos delas.

Gravar-se-ão mais, se lhe dermos importância e as temermos, como quem luta com medo contra os pensamentos impuros. Apagar-se-ão, pouco a pouco, se as desprezarmos e procedermos praticamente como se não as tivéssemos. A preocupação é um fiozinho de medo que cruza o espírito como um veio d'água. Se não conseguirmos estancá-lo a tempo, abrirá um leito profundo ao qual acabarão por afluir todos os nossos pensamentos. Este verdadeiro assédio à mente é incômodo e pode acabar em obsessão.

b) *Obsessão*. — Nela, o pensamento sexual ou o da perda que sofremos ou que vamos sofrer, não nos deixa em paz um momento, a não ser que nos ocupemos com algo muito interessante. Há uma luta contínua pela conquista do centro de nossa atenção. O escrúpulo não é mais que uma obsessão de temor. Vencemo-la tirando a importância ao perigo eterno, em que nos imagi-

namos, convencendo-nos de que uma enfermidade emocional não pode ter conseqüências de eternidade. Em seguida procurando afastar a mente do pensamento que produz o escrúpulo, sem empregá-la nem sequer no esforço de sair da dúvida. Esta deve ser desprezada praticamente. Mas, como diremos depois, muitas obsessões persistentes têm raízes fundas, inconscientes e necessitariam por isto da ajuda do especialista.

c) Haverá também quase sempre *exagêro* de nossos males ou perigos, chegando a aterrorizar-nos ou enfurecer-nos por coisas frívolas. Se nos surpreendermos várias vêzes neste exagêro tiremos para tôda a vida a lição seguinte: “vejo que me inclino a temer cem males, quando haveria um só e pequeno para temer. Portanto, quando doravante me surpreender atemorizado, reagirei com alegria e com a paz de um sorriso, pois já sei que a causa do temor é subjetiva e seu motivo real, insignificante”.

2.º) A imaginação, interpretando o estímulo, faz mais: faz com que os sentimentos negativos de tristeza ou temor sejam mais *fortes e repetidos*. E esta repetição é, como insinuamos antes, a causa principal das enfermidades psicossomáticas. As vêzes, a enfermidade se instala por uma única experiência muito forte, um trauma psíquico. Um senhor cruzava uma via férrea sem perceber que um trem elétrico se aproximava. Mal acabou de atravessá-la, o trem passou veloz, quase roçando-o. A emoção foi tão intensa que, dez passos depois, caiu sem sentidos. No hospital encontraram muito açúcar em seu sangue e o trataram como diabético até que, tornando a si, lhes manifestou que nunca o havia sido e lhes contou o susto.

O mais freqüente é que estas enfermidades venham por *emoções pequenas*, mas *contínuas*, como o prova a seguinte experiência:

Atam-se fios elétricos às patas de várias ovelhas e, enquanto pastam calmamente, dá-se-lhes um choque elétrico. Há um momento de estremeamento nos animais, um segundo de interrupção e logo continuam comendo em paz. Cada cinco minutos se repete a experiência, que dura semanas, sem que os organismos denotem a mais leve anormalidade.

Introduz-se, então, o elemento emocional na experiência. Toca-se uma campainha e, passados dez segundos, liga-se a corrente. As ovelhas logo relacionam o som da campainha com o choque elétrico desagradável, e quando a ouvem, deixam de pastar e se põem em estado de angustiada expectativa. Repetida esta emoção cada cinco minutos, por vários dias, os animais já não comem, nem se firmam sôbre suas patas e, finalmente, apresentam uma respiração angustiada, prenúncio de morte. Foi preciso interromper a experiência.

Quanto descanso emocional necessita o organismo para não sucumbir? Ou, quanto tempo de emoções alegres basta para resistir ao efeito das tristes?

Quando se davam às ovelhas duas ou quatro horas diárias de descanso com experiências agradáveis, resistiam perfeitamente ao impacto das emoções do resto do dia. Assim se nós fizermos da família um ninho de amor, as emoções negativas do escritório ou da oficina serão enfrentadas, seus efeitos seriam anulados. Se temos uma vida espiritual sincera, encontraremos nela o melhor contrapêso para desgostos e temores. Realmente, se, ao rezar, temos consciência de que conversamos com o Infinitamente Sábio, Bom e Poderoso, isto nos dará

momentos de plena satisfação. E se, ao cumprir o dever, compreendemos que estamos realizando a vontade de Deus, isto é, o ideal da Sabedoria Infinita, ou, o que é idêntico, a coisa mais nobre e útil que alguém possa realizar, conseguiremos ter horas de plenitude emocional, que nos imunizam contra as enfermidades psicossomáticas.

3.º) O terceiro efeito da imaginação exaltada pela emoção talvez deixe gravado no subconsciente um *sentimento, uma tendência permanente*, uma vez que, entre o *sentimento* repetido e a *tendência* permanente de insegurança, tristeza ou desgosto quase não há fronteiras. Quem tiver esta tendência, sentir-se-á feliz enquanto estiver bem ocupado com alguma atividade interessante. Mas desde o momento em que sua mente fica ociosa, imediatamente a ocupam sentimentos de insegurança e tristeza que lhe tiram a paz e a satisfação.

A formação desta tendência, p. ex., de insegurança, deve-se não tanto aos atos de terror ou fracasso, quanto à *maneira negativa* de suportá-los. Se, passado o sobressalto, a pessoa se convence por si mesma ou por meio de seus educadores que não havia motivo para tanto temor, nada ou quase nada de negativo ficará na subconsciência. Mas se essas vivências não tiverem sido enfrentadas por uma atitude de pensamento mais madura, ou por atos de valor, permanecerá como que um sedimento de insegurança. Este sedimento será tanto maior, quanto mais intensos e repetidos tenham sido os atos, os sentimentos e até as imaginações de terror produzidas talvez, na infância por filmes ou contos de assombração. E esta tendência sublinhando o exagero, obsessão ou transferência, pode levar-nos a um desequilíbrio duradouro, a uma neurose. Chegará a ser o sol intruso que perturbará nosso sistema psíquico.

Neurose. — Nosso mundo interno se assemelha ao sistema planetário. Ao redor da vontade racional, rainha das nossas faculdades, deve gravitar nossa vida psíquica: — sensações, impressões, idéias, raciocínios, atos volitivos deliberados.

Como no sistema planetário, quando o sol exerce sua atração sôbre os planêtas, reina ordem e equilíbrio, assim se dá conosco, quando nossa vida psíquica obedece à vontade. Mas se, na órbita da atração solar, se interpusesse um astro que, ao invés de submeter-se ao sol, exercesse sua atração sôbre os outros astros, surgiria um desequilíbrio e desordem tanto maior, quanto mais independente do sol se tornasse tal astro e quanto mais intensa fôsse sua fôrça atrativa.

No nosso mundo interior, êsse sol intruso é a emoção forte represada, transferida ou não enfrentada que se instalou em nós: será, talvez, uma fobia ou temor infundado que não sabemos dominar, ou um escrúpulo ou preocupação que nos persegue incessantemente, ou uma atração e impulso irresistível etc. etc. Tudo isto atrai para si, continuamente, pensamentos, atos e sentimentos. Quanto mais longa sua duração, mais satélites terá e mais debilitado e perturbado ficará o campo da vontade. Tiremos-lhe os satélites para enfraquecer o sol intruso, isto é, não pensemos nem ajamos sob sua influência e, sobretudo, descubramos como apareceu em nós, a fim de destruí-lo. Isto nem sempre é fácil, sem a ajuda do psiquiatra.

d) *A terceira reação possível é que a vontade livre aceite a interpretação do estímulo dada pela imaginação e queira pô-la em prática, ordenando à ação. Seria o caso de quem, seguindo o escrúpulo, vai de nôvo confessar-se, apesar da proibição de seu diretor; ou de quem consente em odiar ou atacar seu adversário.*

Compreende-se que, com tantas e tão intensas reações irracionais no córtex cerebral, a nova estimulação do hipotálamo seja também mais forte. E se éste, já ao primeiro sinal de alarme respondia, lançando o sistema nervoso autônomo à luta pela felicidade, agora lançará também tôda a fôrça imensa das glândulas de secreção interna. Passará o alarme à sua vizinha, a hipófise, que controla direta ou indiretamente tôda a fôrça hormonal do organismo. Na hipófise armazenam-se ou se produzem doze importantes hormônios. Trataremos aqui sòmente de dois. O adrenocorticotropo ou ACTH e o somato-tropo, STH.

Emoções depressivas e STH. Quando agentes externos destrutivos como veneno, infecção, calor, frio invadem o organismo, a hipófise libera grande quantidade de STH para preparar o organismo contra o invasor com anticorpos, calor, inflamação etc. Faz o mesmo, quando sobrevêm situações ou emoções depressivas, como tristeza, frustração, desespero, desalento, indecisão. Excesso de STH pode produzir hipertensão, artrismo, asma, cansaço, etc.

O Dr. Selye, na Universidade Católica de Montreal, injetou STH em animais, durante bastante tempo, e submetendo-os logo a fortes doses de sal, produzia nêles hipertensão. Mas se, ao invés de sal, lhes applicava nas juntas frio e umidade, apareciam com artrismo reumatóide. Ficavam com asma, se os fazia inalar algo que lhes perturbasse ligeiramente os brônquios.

Com respeito à fadiga, todos temos a experiência de que nos cansamos logo, quando trabalhamos com desânimo, tristeza ou repugnância ou, o que é o mesmo, com excesso de STH. Pelo contrário não sentimos

fadiga quando temos entusiasmo, alegria e otimismo. Por exemplo, a mãe que trabalha e se desvela por amor ao filho, não sente o cansaço.

Emoções agressivas e ACTH. As vezes, nossas emoções não são derrotistas ou depressivas, senão agressivas, como a do iracundo ou rancoroso; a do eterno reformador descontente de tudo e de todos; a do idealista que só visa metas acima de suas possibilidades, vítima de pressas e insatisfações contínuas; a do ambicioso sempre impellido para a superatividade por competição desenfreada. Então, a hipófise libera o hormônio ACTH que não se distribui pelo corpo todo como o STH, mas vai diretamente ao córtex das glândulas supra-renais para ativá-las. Ali está a fábrica principal destas bombas do organismo, como poderíamos chamar aos hormônios, pois apesar de serem moléculas tão pequenas, têm tanta força para o bem ou para o mal. Nessa parte externa das supra-renais se produzem 27 importantes hormônios, entre eles o famoso Cortisona.

Na medula (parte mais interna das supra-renais) se elabora a adrenalina, hormônio que dá rapidamente ao organismo grande energia para fugir ao perigo ou para lutar pela felicidade. Recordemos o salto de Alvarado, que na conquista do México, apoiando-se apenas na sua lança, conseguiu, apesar da armadura pesada de que estava revestido, transpor um canal de 6 metros de largura. A grande descarga de adrenalina, pela veemência da emoção, deu de repente a seus músculos aquela força extraordinária.

Admiremos aqui a Sabedoria do Criador dispondo que a adrenalina não se produzisse no córtex, pela ação do ACTH, como os outros 27 hormônios, pois chegaria quase sempre tarde. Com efeito: 1) haveria de aparecer o sinal de alarma no hipotálamo; 2) este excitaria

a hipófise, que 3) liberaria o ACTH lançando-o na corrente sangüínea; 4) pela qual então, lentamente, o ACTH chegaria às supra-rénaes; 5) e só então poderia a adrenalina sair e difundir-se pelo organismo para produzir a força requerida! Mas no momento preciso, emocional, em que haveria de fugir ou atacar o inimigo, o organismo ainda não teria à disposição esta força extraordinária de emergência. Para que esta força nunca chegasse tarde, dispôs Deus que a adrenalina se elaborasse na medula das supra-renais, conectando esta, por via nervosa, ao hipotálamo. De modo que enquanto êste recebe o sinal de alarma, já está a adrenalina saindo, em fração de segundos!

Se êstes 28 hormônios ativíssimos se encontram em excesso no organismo, pelo repetido ou pelo exagerado das emoções, é evidente que serão causa de perturbação e doença.

Entre outras moléstias, é fácil que produzam úlceras, desnutrição, diabete, hipertensão, insônia e que nos tornem mais expostos a infecções, como o provou o próprio doutor Sellye. Citaremos algumas de suas instrutivas experiências.

Injetado ACTH em cobaias e submetendo-as logo a ruídos incômodos que as irritavam, produziu nelas úlceras.

Para provar a desnutrição emocional, alimentou na Universidade Montreal, com a melhor dieta, a dois grupos de crianças, pertencentes a famílias felizes e infelizes respectivamente. Examinava-lhes com freqüência o funcionamento da hipófise. Pois bem, nas crianças de famílias onde reinava o terror, a ira e o desgosto, encontrou-se sempre um excesso de ACTH. O resultado final foi que nenhuma delas chegou ao pêso normal, apesar de

tão excelente dieta. Pelo contrário, tôdas as crianças felizes ganharam em pêso e robustez.

Se tomássemos o nosso pulso em momentos de excitação ou de cólera, contaríamos até 170-200 e mais pulsações por minuto e veríamos que a pressão sobe rapidamente de 13 centímetros a 23 ou mais. Nestes casos é bem possível um ataque cerebral ou do coração e a experiência mostra-nos que são muitos os que morrem diariamente de tais ataques se, estando orgânicamente afetados, se deixam levar por forte emoção.

Da insônia produzida por emoções e de seu remédio, trataremos no capítulo "Saber Descansar".

Repitamos que tôdas estas enfermidades são reais ou verdadeiras e não ficção ou imaginação do enfêrmo, embora induzidas e aumentadas pela emoção. E consignemos que, quanto maior riqueza de entendimento e de coração tivermos, teremos também maior probabilidade de cair nela. Possuindo mais aspirações e podendo descobrir mais dificuldades, é natural que nos preocupemos mais que os menos dotados.

EMOÇÕES POSITIVAS

Amor-Confiança-Alegria. Também estas são causadas, não pelos acontecimentos prósperos (que dão ocasião a elas), mas porque vemos nêles fatores possíveis de nosso bem-estar: quer unindo-nos mais à bondade ou à felicidade (Amor); quer no-las assegurando (Confiança, Valor); quer satisfazendo às nossas aspirações (Alegria). Saber fomentar estas emoções pela razão ou pela fé e saber vivê-las ainda na atribulação, é o melhor elixir de longa vida.

Amor. Amar é próprio do homem em sua parte afetiva. Quer fazê-lo porém sem ataduras nem impe-

dimentos, sem perturbação de consciência com absoluta segurança. Isto é a sua vida, seu alimento, seu prazer. Tendemos todos para a bondade personificada, para quem é bom em si, cheio de qualidades ou bom para nós. Em presença de tal bondade brota um impulso empolgante de aproximarmo-nos dela, de unirmo-nos, de entregarmo-nos a ela, de identificarmo-nos com ela. A personificação humana desta bondade é sempre limitada: no companheiro, no amigo, no benfeitor, no consorte. O amor cívico, o de amizade, o de agradecimento e até o amor conjugal são às vêzes inconstantes, menos puros ou sinceros, vão esfriando-se com o tempo e todos são truncados pela morte.⁴

Amor humano. Para viver com maior sinceridade e constância o amor humano devemos descobrir as boas qualidades e desculpar os inevitáveis defeitos da pessoa que se quer amar. Pensemos quanto devemos aos concidadãos e aos nossos próximos. Não esqueçamos por causa de um deslize ou defeito atual, os muitos benefícios que dêles já recebemos. Vejamos suas qualidades humanas e se estas não brilham, descubramos nêles os dons divinos: são filhos de Deus e herdeiros do Céu. O Pai Celestial os ama com amor infinito e recebe como feito a Ele tudo quanto lhes façamos. Com êstes pensamentos na mente será fácil falar bem dêles e falar-lhes com tom de aprêço e com o sorriso no

4. Compreendendo a limitação da bondade e do amor humano, ainda conjugal, facilmente deduzimos que o matrimônio é "um compasso de espera" a nossas ânsias por um amor ilimitado; é uma satisfação limitada desta tendência; é uma concretização limitada, temporal, imperfeita do amor que nos unirá para sempre à Bondade e Felicidade Infinitas. Por isto as almas escolhidas que aspiram máis ardentemente ao perfeito amor e felicidade, ainda nesta vida, desprezam "o compasso de espera" e pelo voto de Castidade se unem diretamente e sem tardança ao Amor sem limites.

rosto: será fácil ajudá-los, servi-los, sacrificar-se por êles. E detrás dos pensamentos de aprêço e atos e as expressões de amor, formar-se-á e aumentará o sentimento de simpatia e a emoção e virtude do amor.

Amor divino. Diante da inevitável limitação da bondade e do amor humano, ainda o conjugal, fomentemos e sintamos o Divino, isto é, aquêle que Deus tem por nós e o que devemos ter por Êle. Pensemos no benefício da Criação, preparando-nos Deus esta morada transitória com tão enorme quantidade e qualidade de sêres a nosso serviço: minerais, vegetais, animais e homens. Todos ajudam a nós, reis da Criação, a desenvolver-nos e também a gozar honestamente servindo a Deus. Louvemo-Lo e amemo-Lo ao ver os campos, as árvores, as flôres, as aves, os peixes etc., pois no ato criador de todos êles Deus pensava em mim, fazia-o por mim e com amor infinito por mim. Vejamos como Êle se faz nosso companheiro e modêlo e preço de nosso perdão. Agradecemos-Lhe o benefício da família, remédio à nossa incapacidade nativa, física, intelectual e moral. O benefício da sociedade e da Igreja com tantos meios para aperfeiçoar nossa vida natural e sobrenatural. Procuremos assim sentir no mais íntimo de nosso ser o correspondente amor à Sua Bondade Infinita.

Meditemos bem sôbre essa Bondade e Suas perfeições sem limites. Ao descobrir qualidades neste mundo (poder, sabedoria, bondade, formosura, etc.) não nos detenhamos na criatura que as possua, como se esta as tivesse por si mesma. Compreendamos que tais criaturas são apenas reflexos das qualidades infinitas do Criador. Em lugar pois de arrojarmos contra o espelho, como fazem algumas aves, sigamos a direção de onde vêm os raios e chegaremos a Deus, louvando-O e amando-O.

Confiança e Valor. Produzem-se em nós quando vemos que a felicidade é assegurada em nós pelo desenvolvimento e utilização das qualidades recebidas; quando vemos nos acontecimentos o aspecto favorável deles e mais ainda, quando temos a decisão de superar o aspecto desfavorável. Sobretudo produz paz, segurança e confiança a convicção de que a Bondade Onipotente se ocupa de mim, governando todos os acontecimentos e dirigindo-os para meu verdadeiro e duradouro bem. A frase de S. Paulo: “Tudo posso com as fôrças que Deus me dá” deu coragem a muitos cidadãos. Se Ele que tudo pode, me ama e se comprometeu com juramento a dar-me o que espero d’Ele, posso estar seguro de conseguir quanto me convém: vencer minhas fobias e superar os obstáculos de minha felicidade, com a condição de pôr o quê é de minha parte e esperá-lo firmemente d’Ele.

Alegria. Esta é produzida pela “consciência de um tesouro”. Não é possível sermos tristes se nos lembrarmos dos bens naturais e sobrenaturais que possuímos: um organismo maravilhoso (p. ex., o mecanismo emocional); uma alma espiritual capaz de felicidade sôbre-humana, um mundo com tantas possibilidades; uma sociedade com tantos auxílios; um Deus que é amor infinito e que nos ama como Pai e com ternura de Mãe destinando-nos a mais nobre das ocupações: amá-Lo; e ao prazer mais sublime: felicidade juntamente com Ele no Céu.

Efeito das Emoções Positivas. Quando esta Bondade, humana ou divina, aparece ante nossa mente, produz-se no hipotálamo um convite a todos os órgãos e células para dilatar-se e expandir-se a fim de receber e conservar a felicidade. Respondendo a êste convite, a razão e a imaginação se avivam. Nunca a mente traba-

lha com mais clareza do que quando impelida pelo amor, sustentada pela confiança e embriagada pela alegria.

A euforia ou o sentimento de bem-estar envolve todo o ser. Os músculos afrouxam suas tensões, pois não há nada a temer. Ativa-se a nutrição (digerindo-se melhor os alimentos), ativam-se as defesas do organismo contra elementos estranhos assim como os processos de recuperação nos casos de enfermidade e também (no amor humano) os de reprodução.

No sanatório de tuberculosos de Cayey (Pôrto Rico) dei uma conferência sôbre Alegria e logo depois, cedendo às instâncias dos enfermos, um Tríduo religioso, durante o qual muitos encontraram a Deus e a paz da consciência. Meses depois, quando lá fui fazer uma visita de despedida, vários médicos me vieram agradecer o bem que eu havia feito aos seus pacientes: "Em muitos dêles aparecia uma bem notável melhora". As emoções do amor e da confiança em Deus e o aumento de alegria haviam produzido seus efeitos. Citei-lhes então um dístico que aparece também neste livro:

*Piscina de saúde é a alegria.
Banhemo-nos nela todo dia.*

CAPÍTULO VI

CONTRÔLE DAS EMOÇÕES

PARA controlar as emoções e *evitar* tanta enfermidade e desdita, propomos seis meios:

- 1 — Não dar lugar ao pensamento que causa a emoção, ocupando a mente em outra coisa.
- 2 — Mudar pela educação, a apreciação do estímulo, ou acostumar-mo-nos a considerá-lo de outro modo.
- 3 — Descobrir e modificar a idéia perturbadora.
- 4 — Desarraigar a tendência negativa.
- 5 — Viver as emoções positivas.
- 6 — Modificar a expressão controlável.

1. NÃO DAR LUGAR A IDÉIA PERTURBADORA

A) *Evitando a ocasião*, facilmente evitaremos o pensamento que ela suscita. Isto será possível muitas vezes. Será até necessário em algumas como, por exemplo, nas excitações sexuais, das quais nos dizem os moralistas que o simples fato de pôr-se na ocasião próxima, sem necessidade, é pecado de temeridade. Se entrarmos por êste terreno tão perigoso, escorregaremos.

B) *Ocupando nossa atenção em outras coisas.*

1 — *Procurar sensações plenamente conscientes* (capítulo III). Lembremo-nos do jovem com a obsessão e impulsos de suicidar-se que se dominou e se curou, interpondo sensações conscientes ao advertir o impulso.

2 — Evitar o pensamento emotivo por meio de *ocupações atraentes*.

É muito bom ter algum “hobby” ou passatempo predileto onde nos possamos acolher em momentos de depressão, fadiga ou emoção negativa. O fumante que saboreia a quente baforada de fumo, o colecionador que se enfurna em suas coleções; o artista, em sua música ou pintura; o jardineiro, em suas flôres, encontram um derivativo para sua emoção.

3 — Atender melhor ao que se está fazendo ou dizendo e não aos pensamentos subjetivos que nos perturbam, por exemplo, quando nos ruborizamos ou trememos ao fazer algo em público. Por êste meio venci o medo enraizado na minha infância, pelos cemitérios, à noite. Fui a um deles sozinho e esforcei-me por rezar com devoção pelas almas dos que lá estavam enterrados. Enquanto senti devoção, a atenção foi completa e a imagem do temor não pôde ocupar minha mente.

Não é êste o meio empregado por tôdas as mães, ao cuidar das emoções de seus filhinhos? Quando a criança chora de temor, de raiva ou tristeza, a mãe mostra alguma coisa nova atraindo para ela sua atenção. Quando isto se consegue, interrompe-se ou acaba-se a emoção infantil.

2. MODIFICAR A APRECIACÃO DO ESTIMULO

A) Estes estímulos giram ao redor da dor, humilhação, fracasso, ofensa etc. Ponderemos com tal cla-

reza o que nêles pode haver de bom, que já não nos venha o pensamento excitante, triste, mas sim o seu contrário, alegre. Dêste modo, quando aparecer aquêles podemos dominá-lo fâcilmente. Isto não é obra de um dia, mas fruto de uma educação de magnanimidade, de bondade, de compreensão, de fé e de fortaleza. Os antigos filósofos da Grécia e de Roma o conseguiram, em parte, apenas com a luz natural da razão. Sustentavam que é necessário aceitar o sofrimento, uma vez que, por êle, nos tornamos mais compreensivos com os demais e mais fortes e pacientes.

Contudo, nos transe muito difíceis e amargos da vida, é quase impossível conseguir equanimidade e alegria só por meio de considerações filosóficas porque a dor, a humilhação, o fracasso, a enfermidade e a morte são como astros fora de órbita quando as separamos da eternidade e de Deus.. Sòmente a religião nos oferece, então, o ponto de vista tranqüilizador. Se nos consideramos, pois, neste mundo, como peregrinos do tempo em demanda de nossa pátria felicíssima e eterna, poderemos desprezar a dor passageira. E se meditamos no que diz a Escritura que “o leve e transitório de nossa tribulação se transforma para nós num pêso eterno de glória”, chegaremos até a alegrar-nos com a dor. Uma educação profundamente religiosa nos facilita esta solução. Uma educação em que temos como modêlo um Deus, sabedoria infinita que escolhe para Si sofrimento e humilhação e os envia também a sua Mãe e a seus apóstolos. Únicamente à luz da eternidade se podem desprezar os sofrimentos temporais, e, sòmente olhando para a glória e felicidade divinas que nos esperam, podemos aceitar os sofrimentos e as humilhações humanas. Amá-las, porém, só conseguirá quem, imitando os santos, conseguir olhá-las como carícias, abraços, sinais

do amor e da misericórdia de nosso Pai celestial. São sinais de predileção divina.

Nos capítulos da segunda parte, explicaremos o modo concreto pelo qual podemos superar os pensamentos causadores da ira, temor e tristeza.

3. DESCOBRIR E MODIFICAR A IDÉIA PERTURBADORA

A) Seu conteúdo; B) Sua ilação; C) Sua intensidade e duração.

A) *Seu conteúdo.* Quando a causa é consciente e se concretiza bem, é fácil descobrir seu exagêro ou sua falta de razão e, assim, será fácil modificá-la. Mas às vezes, a reprimimos inconscientemente, porque não gostaríamos de que atos ou motivos inconfessáveis aparecessem nem sequer em nossa mente, outras vezes, transferimo-la para outros estímulos ou causas concomitantes.

Então, pode ser muito útil a consulta de um especialista. Um sentimento perturbador subconsciente ou uma ansiedade se normaliza ou diminui, ao fazer mais consciente a idéia que o produz. Daí o fato de muitos conflitos afetivos se curarem apenas com serem manifestados e analisados. Assim, pois, um exame minucioso do conteúdo de nossos sentimentos e de suas causas, e o descobrir, em muitas fobias, o reflexo condicionado ou a transferência que as produzia, basta para debilitá-las ou anulá-las. A conta de consciência das pessoas espirituais produz o mesmo resultado benéfico.

B) *A ilação* ou razão de ser de um sentimento que agora nos parece ilógico, mas que não conseguimos dominar, pode ser aclarada, se descobirmos alguma circunstância esquecida ou alguma tendência reprimida. Certa exploração psíquica ou alguns testes, como

o T. A. T., poderão ajudar-nos a descobri-las e a libertar-nos de seus efeitos perniciosos.

J. B., ao encontrar-se em um teatro ou igreja, sente asfixia ou dificuldade em respirar e, para evitá-lo, tem de colocar-se junto à porta. Estaria tal sentimento ligado à idéia de encerramento? Ele não o sabia. Mas fiz-lhe recordar sua primeira asfixia ao despertar numa grave enfermidade e, quando percebeu que isso acontecera num quarto fechado, experimentou grande alívio.

C) *A intensidade ou força emotiva de uma idéia depende:*

1 — *De sua qualidade ou sensibilização:* quanto mais concreta e sensível, tanto mais comove; quanto mais espiritual e abstrata, tanto menos. Por isso os oradores falam à imaginação para obter um resultado imediato, um sentimento. Falam, porém, à razão, quando pretendem um efeito duradouro.

2 — *De sua quantidade ou importância:* quanto mais associada estiver a outras idéias, experiências ou sentimentos e estas forem de maior transcendência, maior força terá.

3 — *De sua duração:* emoções, quer sejam de temor, de ira ou de tristeza que duram pouco tempo, deixam pouco rasto no organismo ou no psiquismo. Mas, se perduram em excesso, podem modificá-lo notavelmente, atraindo sempre mais, como dizíamos do sol intruso, pensamentos e atos que gravitam na sua órbita com grande e permanente desordem para o psiquismo.

Em várias regiões da América do Sul vi o costume, muito piedoso se quiserem, mas não muito cristão e, sobretudo, mentalmente anti-higiênico, das mulheres guardarem luto durante meses e anos, sem sair de casa e sem admitir distrações. Muitas ao terminar o luto,

estavam neurastênicas. A persistência da idéia deprimidamente acabou por descontrolá-las.

Descoberta, pois, a idéia perturbadora, tirar-lhe-emos sensibilidade, importância e detalhes e a desligaremos de outras experiências; não nos deteremos nela conscientemente, mas introduziremos, quanto antes, pensamento e sentimento contrário ou, pelo menos, diferente. Por esta razão também, ao substituí-la, urge procurar outras idéias, quanto mais sensíveis melhor, símbolos que falem muito a nossa imaginação; é preciso associá-las a vivências importantes e é necessário repeti-las e fazê-las passear pelo campo da consciência para que englobem em si, como bola de neve, o maior número possível de elementos psíquicos.

4. INTRODUIZIR O SENTIMENTO E A TENDÊNCIA CONTRÁRIA

As vezes, trocamos o pensamento, mas continuamos inclinados ao escrúpulo, à preocupação, à tristeza, ao descontentamento e ao temor. É que o sentimento negativo permaneceu arraigado na subconsciência com grande tendência a ocupar a mente com pensamentos negativos. Se não a tivermos bem ocupada dela se apoderará, na certa, com lembranças tristes e com preocupações. Seguir-se-ão desgostos ou temores provenientes daquela tendência latente.

O *remédio indireto* consistirá em não dar lugar a êsses pensamentos, tendo sempre a mente ocupada, até que a tendência à tristeza ou ao temor se atrofe por não se haver exercitado.

O *remédio direto*, consiste em trocar a tendência latente, ou melhor, em introduzir a contrária. Se compreendermos como esta se formou, veremos também o modo de combatê-la.

A tendência ao temor, como indicávamos acima, forma-se por meio de vivências de temor não enfrentadas com outra vivência de segurança.

Assim, pois, um ato de terror, ou muitos atos de temor, ou pensamentos ou sentimentos de insegurança, tendem a permanecer em nós, à guisa de sentimento, deixando-nos mais inclinados a temer. Se essas vivências negativas forem enfrentadas rapidamente por outros pensamentos ou sentimentos positivos, não deixarão rasto em nós. Por exemplo, a criança que, depois de um temor, é tranqüilizada por seus pais ou educadores; o adulto que, passado o susto, desgosto ou fracasso, chega a convencer-se de que não era para tanto.

Exemplo contrário: Uma menina de quatro anos, enquanto acariciava seu cãozinho, não viu um canzarão que saltava a cêrca vizinha e apareceu, de repente ao lado dela. Assusta-se, grita, chora, foge e desde então já não pode estar junto a um cão sem tremer. Conheci-a como médica, dirigindo uma clínica numa capital do Extremo Oriente. Confessou-me que ainda lhe perdurava a fobia e, de tal modo a dominava que, em Paris, estando certa vez, num restaurante, ao ver um senhor que entrava com um cão, ela, num assomo de susto, subiu para cima da mesa. Sua mãe deveria ter feito com ela o que fêz outra senhora melhor avisada em caso idêntico. No dia seguinte ao susto causado por um cachorro, esta mãe aparece, bem de longe, segurando um cão. A filhinha que comia plácidamente assusta-se e chora. A mãe, porém, a tranqüiliza dizendo que não tema, que o cão é manso e, além disso está bem prêso. A menina se aquieta e continua a comer.

Cada dia a mãe lhe apresenta o cão um pouco mais de perto, com o mesmo susto e a mesma vitória. Ao cabo de trinta experiências positivas, a menina estava curada.

Quando a tendência ficou arraigada na subconsciência, é preciso evitar que cresça e introduzir sentimentos contrários. Não crescerá, se não continuarmos a alimentá-la com pensamentos, conversas, atos e atitudes negativas. Dominá-la-emos e a destruiremos, se lhe opusermos vivências emocionais positivas e mesmo opostas. Uma destas, suficientemente forte poderia curar-nos por completo. Há, pois que...

5. VIVER AS EMOÇÕES POSITIVAS:
AMOR, CONFIANÇA, ALEGRIA

Estão tão ligadas entre si estas emoções que, qualquer delas intensamente vivida, nos ajudará a vencer a ira, o temor ou a tristeza e a desarraigar sua tendência.

O jovem Francisco de Sales, apesar de sua personalidade robusta e atraente, via-se quase aniquilado pelo escrúpulo. Um dia, às bordas já do desespero, apesar de repetidas confissões, entrou numa igreja e disse a Nosso Senhor: "Já que vou ter a desgraça de odiar-te e de maldizer-te para sempre no inferno, ao menos agora, quero amar-te e glorificar-te com tôdas as minhas fôrças". E, por longo espaço de tempo, deu rédea solta a esta emoção de amor reprimida desde muito tempo. Ao sair da igreja, estava curado de seu escrúpulo para sempre. Esta forte emoção positiva de amor, enfrentou a tendência negativa de insegurança que era a causa de seus escrúpulos.

Introduzamos, sobretudo, no psiquismo, o sentimento e a tendência contrária à que causa os distúrbios. Amor e simpatia contra a antipatia e o ódio (cfr. capítulo da ira). Decisões e heroísmo, atos de valor e pensamentos de segurança contra a insegurança e o temor. Idéias de alegria contra a tristeza.

Quando a nova sedimentação positiva, produzida por tais pensamentos e atos positivos, fôr igual ou maior que a tendência negativa, acumulada em nosso interior, ficaremos curados. Se não fôr tão grande que chegue a curar-nos, sentiremos, pelo menos, alívio.

Assinalemos sòmente a vida sublime do *amor sobrenatural* como o meio, por excelência, de satisfazer as necessidades básicas da personalidade, sem o quê, segundo alguns psicólogos, não poderemos conservar-nos normais e felizes.

Põem êles, entre as necessidades psíquicas, a de pertencer a um grupo ou a de juntar-nos a alguém que nos proporcione estima, proteção, afeto; a de realizar valores e fazer aquilo que será apreciado; finalmente a de ter a satisfação intelectual e estética, saciando nossas ânsias de conhecer cada vez mais, de perceber a beleza etc.

Ora bem. Tôdas estas necessidades se vêem plenamente satisfeitas no Místico ou naquele que pela meditação, chega a conhecer e sentir o amor infinito de Deus, interessando-se por êle, para cujo bem criou e conserva tantas criaturas, chegando até a fazer-se homem e morrer por êle; ou naquele que sente a amabilidade daquele olhar humano-divino pousando sôbre si e sôbre os que sofrem; ou naquele que sente o ardor do Coração Divino de Jesus, todo amor e misericórdia apesar da ingratição da Humanidade ou também aquelas ânsias Infinitas D'Êle de aliviar nossas cargas e dores, comunicando-nos Sua vida e felicidade.

Quem conhece isto e sente, não experimentará solidão de coração ainda que viva no deserto ou no claustro, pois pertence ao Onipotente que vela por êle com solícitude paternal e ternura maternal. Realiza a cada momento aquilo que há de mais nobre e útil, que é cum-

prir a Vontade de Deus, o Ideal da Sabedoria Infinita. Além disto o conhecimento cada vez mais profundamente sentido da Realidade e Beleza Infinita vai enchendo sua capacidade intelectual e estética. Estes efeitos sobem de ponto se também chega a sentir seu próprio amor de agradecimento a essa Bondade que já tanto lhe deu e ainda lhe irá dar mais assim como também seu amor de admiração e benevolência pelas Perfeições Divinas. O coração humano assim cheio de amor e de satisfação se volverá para seus próximos (nos quais vê imagens do Pai Celestial) e, sacrificando-se pelo bem-estar material e espiritual deles, encontra nova plenitude de afetividade e de realização.

6. MODIFICAR A EXPRESSÃO CONTROLÁVEL

A emoção tem seu apoio e complemento fisiológico na expressão dos olhos, respiração, voz e músculos. Se lhe tiramos êsse apoio e, melhor ainda, se lhe opusermos a expressão contrária, debilita-se e se extingue.

Nossos olhos tornam-se duros, fixos e quase sem pestanejar no temor e na ira. Afrouxemo-los e pestanejemos com frequência nos momentos de irritação. Melhor ainda, tenhamos olhos sorridentes e haveremos de vencer. Nas mesmas circunstâncias, a respiração comprime-se, acelera-se. Tomemos, pois, duas respirações profundas antes de responder.

Expliquei êste método a pré-universitários em Havana. No dia seguinte, veio ter comigo um deles muito entusiasmado: "Padre, isso é estupendo. Ontem à noite, estive a ponto de perder a calma mas lembrando-me de sua conversa, abrandei meus olhos até sorrir com êles e comecei a respirar profundamente. Controlei-me tão bem que minha mãe, que me observava, veio felicitar-me e pedir-me a revelação do segredo dêste triunfo"

Na emoção a voz tende a ser áspera e trêmula. Calemos ou respondâmos com mais suavidade na ira, com mais força e segurança no temor, com mais animação na tristeza. A sabedoria popular nô-lo repete em tôdas as línguas. “Assobiar na escuridão”, dizem os inglêses, para vencer o mêdo. Cantemos na tristeza, porque, “Quem canta seus males espanta”. Os japoneses expressam-no com mais poesia: “Quando o rosto sorri, nasce o sol no coração”. Afrouxemos os músculos do rosto e das mãos que tendem a retesar-se.

Este contrôle fisiológico da emoção pela expressão contrária não será suficiente em muitos casos. Talvez, possa até ser prejudicial em alguns, se persistimos em fomentar um pensamento excitante. Mas, se, ao contrôle fisiológico, acrescentarmos o psíquico de pensamentos e sentimentos contrários, então a vitória será rápida e segura.

Juntando num só êstes dois últimos meios do sentimento e expressão contrários, podemos apresentar uma técnica prática para superar emoções arraigadas. Vivamos com nossa imaginação as circunstâncias que tanto nos afetam. Ao vivê-las descrevamos com *tom* de convicção o estado afetivo em que deveríamos ou quereríamos estar, ou em que estão as pessoas normais. Esse tom de segurança, se é muito intenso, chegará a produzir um *sentimento* proporcionado, e poderemos ficar logo livres da fobia.

O Padre Laburu conta-nos o caso de um camponês, que tinha pavor de gafanhotos. Ver um perto de si, tremer, apavorar-se e fugir, era uma coisa só. Seria capaz de lançar-se de uma janela, se não encontrasse outra saída. O Padre fê-lo imaginar que lhe entrava um gafanhoto pela porta, e logo dizer com êle, imitando o tom de segurança com que lhe falava: “E eu continuo

calmo". "O gafanhoto vai-se aproximando", dizia o psicólogo e o enfermo o repetia, imaginando-o vivamente com visível expressão de temor; mas, ao repetir: "E eu continuo calmo; pouco me importa", serenava-se. De novo, o Padre: "O gafanhoto está junto a mim... Está nas mãos do Padre" (mandou trazer um dentro de um frasco): "E eu estou seguríssimo". Apenas repetiu estas últimas palavras com tom de grande domínio, uma respiração profunda e um sorriso franco manifestaram completa libertação.

Dominada a primeira fase da emoção, começaremos a experimentar os *efeitos consoladores* do controle emocional no corpo e na alma. Estes são:

Maior relaxamento muscular, sossêgo nervoso e equilíbrio glandular e hormonal. Saúde conservada ou melhorada. Maior fortaleza e serenidade, com alegria mais profunda. Vitória sobre os instintos baixos, personalidade robusta e equilibrada. Paz interna e paz social. Maior felicidade e edificação do próximo. E, finalmente, glória e agrado de Deus.

RESUMO PRÁTICO — CONTRÔLE EMOCIONAL

Como dominar as emoções e gozar de melhor saúde.

1) Descubra a causa consciente: a idéia que a produz. Concretiza-a bem e depois, ou pela razão ou pela fé, muda tua maneira de considerar o acontecimento que induzia a tal idéia. Enfraquece-a, desligando-a de outras recordações. Tira-lhe a transcendência e a duração.

2) Busca a causa inconsciente. Recorda experiências passadas que tenham podido deixar chagas afetivas. Cura-as agora aceitando ou sublimando-as.

3) Modifica tua predisposição ou humor negativo. Para isto põe idéias e atos positivos contrários. Age "como se" estivesses alegre, seguro, satisfeito...

4) Diminui tua emotividade, fortalecendo teu organismo, tirando as tensões excessivas e prolongadas dos músculos e evitando o excesso de hormônios, provenientes da repetição de emoções. Sobretudo fortalece teu psiquismo por um reajuste de valores, apreciando mais o transcendental e eterno do que o temporal e fútil, dominando teus instintos pela razão.

5) Não dê lugar à lembrança ou idéia perturbadora: a) evitando a ocasião; b) ocupando tua mente em outras idéias e trabalhos; c) fomentando a observação e as sensações conscientes; d) dando-te melhor conta do que fazes e do que sentes ou temes.

6) Vive as emoções positivas. *Ama* a bondade humana, pensando em suas muitas qualidades e desculpando os defeitos. *Ama* principalmente a Bondade de Deus pelas suas perfeições infinitas e pelo que te ama e te dá. *Confia* no mecanismo perfeito que Deus te deu para conseguires teu fim e tuas idéias razoáveis. *Confia* sobretudo no teu Pai Celestial que vela por ti e pode e quer ajudar-te. *Alegra-te* pensando em tanta coisa boa que há em ti, na sociedade, nesta vida e na eterna.

Uma destas emoções intensas, positivas, superará qualquer das negativas. As contrárias as desarraigarão.

7) Muda a expressão controlável. Sem o apoio e complemento fisiológico a emoção se debilita; com a expressão contrária a emoção se apaga. Afrouxa todos os músculos: dos olhos, do peito, dos braços etc. e tenta irar-te, se fores capaz. Verás que não conseguirás. Respira fundo. Sorri. Toma atitude de valor. O temor e a tristeza diminuirão. Não utilizes porém êste meio senão depois de ter refreado ou mudado teu pensar negativo.

CONTROLE DAS EMOÇÕES

Contrôle emocional	{	Psíquico	{	Indireto = Evitar idéia negativa
			}	Direto = Pôr a positiva
		Fisiológico = Expressão controlável		

I. *Contrôle Psíquico Indireto do Pensamento* = Evitando-o

Evitar o negativo	{	Evitando a ocasião, concentrando-nos em	{	sensação consciente, observação, ocupação distrativa, "Hobby"
-------------------	---	--	---	--

II. *Contrôle Psíquico Direto do Pensamento* = o contrário

"O sofrimento é aceitável"	{	Pela razão =	da experiência, compreensão, fortaleza	
		Pela fé	{	E predileção de Deus Cheque do Céu Libré de Cristo
Para a IRA	{	"Eu"	"Sou imperfeito, pecador, mereço pior trato"	
		"Eles"	"Sem má vontade. Por descuido ou incompreensão. Com dotes humanos e divinos. Filhos de Deus, Herdeiros do Céu, Cristo nêles disfarçado"	
		"Isso"	Jóia preciosa rodeada de espinhos.	
TEMOR por "Perigo"	{	Consciente	Concretizá-lo: "Que temo?" Responder detalhadamente. Considerar as probabilidades Escrevê-las. Encarar o pior... "E daí?"	
		Inconsciente = Descobri-lo e debitá-lo		
TRISTEZA pela "Perda"	{	"Não total" = "Perdi centavos (criaturas)... Ganhe milhões (Deus)"		
		Não irremediável	{	Sômente temporário, novas possibilidades" "Ganhei a eternidade". "Pêso de glória"

III. *Contrôle Psíquico do Sentimento*

Fomentar emoções	{ Positivas = amor, confiança, alegria, otimismo Opostas, atos de	{ Amor e simpatia contra a aversão ou ira Confiança, valor, heroísmo contra o temor ou desalento Alegria e otimismo contra a tristeza e o pessimismo

IV. *Contrôle Fisiológico: Expressão* = É método subsidiário

Expressão contrária	{ Olhos e rosto alegres, brandos Voz amável, segura, tom de aprêço Respiração lenta, profunda, rítmica Músculos relaxados
---------------------	---

IMPRESSIONABILIDADE EXAGERADA

Esta depende do *organismo* debilitado, tenso ou com excesso de hormônios; mas depende, sobretudo, do *psiquismo* ou do conjunto de idéias e hábitos.

1 — *Debilidade orgânica*: Os doentes, as crianças, as mulheres e os anciãos costumam ser mais impressionáveis que o homem robusto.

2 — A tensão muscular aplaina o caminho para a emoção, pois isto é a primeira coisa que ela produz. Existindo esta tensão, basta uma pequena excitação para que os efeitos emocionais cresçam rapidamente. Conta-se que o ex-presidente Delano Roosevelt tinha, junto do seu gabinete, um divã sôbre o qual se estendia várias vêzes ao dia, em tempos livres, para afrouxar por alguns minutos todos os seus músculos. Este relaxamento muscular dava-lhe maior tranqüillidade de espírito, mais autoridade e maior eficácia às suas palavras.

Adenauer, o grande chanceler da República Federal Alemã e autor de sua prodigiosa recuperação econômi-

ca, aos 85 anos, devia sua portentosa atividade, equanimidade e resistência ao trabalho às duas ou três sextas curtas que fazia diariamente, nas quais afrouxava todos os seus músculos.

3 — O excesso hormonal próprio daquele que se deixa dominar freqüentemente pela ira, temor ou tristeza, também prepara o caminho para a segunda fase da emoção e acostuma as glândulas a uma danosa superatividade e a enfermidades de “stress” do doutor Selye. A injeção de adrenalina faz-nos mais irritáveis.

A maior impressionabilidade depende, sobretudo, do *psiquismo*, da maneira como encaramos a vida. Os mesmos acontecimentos produzem em alguns indivíduos grande impressão e em outros, pequena ou nula. Até numa mesma pessoa esta impressão pode ser também grande, pequena ou nula, segundo as vivências que a precederam, ou segundo os acontecimentos que venham de surpresa ou prevenidamente. Pouca marca deixariam naqueles cujas idéias, convicções ou sentimentos lhes permitem ver em tais acontecimentos outras facetas que façam contrapêso à tristeza ou ao temor, ao desejo ou à preocupação. Assim dois indivíduos, avarento e soberbo um, desprendido e humilde o outro, sofrem, p. ex., fracasso e perda da fortuna. Este fato causará no primeiro grande depressão e tristeza. Se não souber distrair-se ou encarar o fato de modo positivo, este chegará a dominá-lo e a descontrolá-lo.

No outro, pelo contrário, encontrando-o cheio de idéias ou sentimentos favoráveis, o desastre financeiro não produz nenhum choque. Passada a primeira reação instintiva, chegará, talvez, a ser-lhe até mesmo agradável.

Raiz da impressionabilidade exagerada. É preciso buscá-la no psiquismo inferior sensitivo-apetitivo que não percebendo realidades superiores, nos afasta da verdade objetiva das coisas, da vida e do próprio “Eu”; no instinto de conservação, de superação e de reprodução. Quer dizer, na tendência inata a conservar-nos corporalmente, e por isto a fugir do perigo e da morte corporal, sem preocupar-nos com a espiritual e eterna; na propensão a superar os demais e aumentar nossos bens terrenos, sem refletir se nos impedem ou não outros maiores; no impulso de procurar o prazer de um membro, embora com detrimento e dor de todo o ser, e em fugir da dor e da moléstia, embora nos tragam bens superiores. Vende-se o direito de primogenitura por um prato de lentilhas. Quer-se o prazer sexual ou alcoólico ainda com a ruína da saúde ou da alma.

Sáimos da *verdadeira realidade* do homem, que não é apenas corpo, mas também espírito; não é apenas terreno e temporal, mas também, celestial e eterno. Sáimos de nosso verdadeiro “Eu”, não reconhecendo nem aceitando as limitações ou o meio ambiente. O centro de gravidade afetivo fica deslocado.

Este *centro de gravidade* do homem está no fim sublime que lhe deu o Criador. Este fim é fazer a vontade de Deus neste mundo, para, depois, gozar de Sua presença feliz por tôda a eternidade. Quem compreender a sublimidade e ventura de poder realizar a cada momento o ideal de Deus, ou seja, “querer o que êle faz, e fazer o que Êle quer”, quem tal fizer, a despeito de enfermidades, maldades ou injustiças, jamais sofrerá perturbação psíquica duradoura.

Por isso, os santos que compreendiam e viviam essa realidade sublime foram os protótipos do homem controlado. Por isso também os crentes que sofrem per-

turbações afetivas, farão muito bem se acrescentarem aos meios científicos, êste mais eficaz ainda dos Exercícios Espirituais de Santo Inácio. Voltarão assim a seu centro de gravidade e sentirão desvanecerem-se todos os seus temores ou preocupações na mais profunda paz da alma, especialmente ao meditar a verdade do “Princípio e fundamento” que coloca o homem na sua verdadeira órbita sobrenatural.

Uma senhorita da alta sociedade de Lima ajudou-me eficazmente na propaganda missionária. Conseguimos um magnífico salão e ela se lançou à propaganda. Mas, por falta de tempo, na hora marcada, havia somente doze pessoas. No dia seguinte, ela veio ver-me. “Suponho que não terei que consolá-la pelo que aconteceu ontem à noite”, disse-lhe. “Não, Padre, respondeu-me. “Cada dia passo duas horas na igreja e penso muito na grandeza de Deus e sinto que, em sua comparação, todos os homens somos como um grãozinho de areia. Pois bem, ao aceitar sua propaganda, fi-lo para agradar a Deus. Êle me sorri; ganhei, pois, um milhão. O grãozinho de areia, ou seja, os homens, não fizeram caso de mim: perdi um centavozinho.” *“Aquêle que ganha um milhão e perde um centavo poderá estar triste?”*

Que resposta tão sublime e tão apta para fazer-nos voltar à realidade e tirar qualquer importância aos fracassos humanos quando procedemos com boa vontade!

REMÉDIO PARA A IMPRESSIONABILIDADE EXAGERADA

Na *inteligência* fixaremos bem a hierarquia de valores com uma boa educação moral e religiosa, apreciando, em seu justo valor, o duradouro e eterno e so-

brepondo-os ao temporal e passageiro; preferindo o bem total de todo o ser ao gôsto ou bem parcial do corpo; iluminando e dirigindo nossos instintos por seu verdadeiro caminho e fim, elevando-os pela ciência e pela fé às alturas que não conhecem.

Procuremos arraigar positivamente em nós o aprêço e a tendência para o bem total: amor próprio não mesquinho, terreno e material, mas sim, superior, espiritual e eterno. Amor à vida e à glória que não terminam. Amor ao sofrimento dignificado pelo ideal. Amor desinteressado às outras pessoas. Se temos fé, isto quer dizer caridade sobrenatural para com o próximo, vendo nêle a nosso Jesus, fonte dos nossos méritos, disfarçado sob defeitos humanos para que o amemos e sirvamos com maior merecimento.

Haveremos de consegui-lo pela meditação dos bens superiores e pela prática das virtudes. Quanto mais fortificarmos o psiquismo superior intelectual-volitivo pelo conhecimento dêstes valores superiores e pela decisão na prática do bem, tanto mais imunizados ficaremos contra as aberrações dos instintos.

Por isto, os santos, nos quais êste domínio da razão e da moral chegou ao cume, nunca perderam a serenidade da alma por causa de desgraça, humilhações e perigos temporais.

Na *conduta externa* evitar idéias, ambientes, espetáculos e atos que favoreçam as tendências desencaminhadas. Com muito maior empenho teremos que impedir a satisfação indevida do instinto, porque esta o grava e arraiga mais em nosso ser.

ELIMINAR IDÉIAS QUE IMPRESSIONAM

Podemos exercitar-nos em introduzir voluntariamente em nosso espírito essas idéias ou imagens impres-

sionantes e afastá-las ou apagá-las logo em seguida. Para adestrar-nos nesta prática começemos por:

a) Escolher três ou quatro objetos e colocá-los sobre um papel branco. Separe-se um deles com a mão. Feito isto, fechem-se os olhos e se verifique se o objeto separado ficou eliminado da mente. Do mesmo modo, afastar sucessivamente com a mão e com a mente os outros objetos, até que nenhum deles permaneça na consciência.

b) Escrever mentalmente três ou cinco números e apagá-los logo um por um.

c) Repetir a mesma operação com três ou cinco letras ou palavras.

d) Finalmente, obtido já bastante domínio, sintetizar a *causa da excitação numa palavra ou frase, gravá-la na nossa mente e extingui-la*. Note-se que quando a fobia ou idéia impressionante é voluntariamente gravada por nós e não imposta pelo inconsciente, não provoca as perturbações que costuma trazer consigo. Com êste adestramento, desaparecerão do nosso psiquismo essas perturbações, primeiro temporariamente, depois, definitivamente.

Quando estas idéias vêm com grande carga emocional de desgosto, temor ou tristeza não será fácil eliminá-las sem antes tirar ou diminuir nelas essa carga afetiva. (Cfr. Cap. XII, XIII e XIV).

Um religioso costumava fazer a leitura para seus Irmãos. Um dia, tendo-se atrasado, teve que correr e chegou quase sem fôlego.

A leitura, nos primeiros momentos, foi entrecortada por respirações fatigadas. Ficou impressionado e enrubesceu-se.

No dia seguinte, em estado de perfeita calma tomou o livro e começou a sentir a mesma dificuldade de respirar. A forte impressão precedente ficou arraigada no subconsciente e só produzia por associação às circunstâncias semelhantes. Corrigiu-a pouco a pouco pelo exercício de eliminação e pela

CONCENTRAÇÃO OPOSTA

a) *Concentração na imagem ou sentimento de calma e de paz.*

Procurar encontrar no meu passado ou determinar em mim um sentimento ou lembrança de tranqüilidade moral e física: por exemplo, uma paisagem, uma harmonia, uma oração etc., e concretizar o mais possível essa sensação, até vivê-la de nôvo.

b) *Concentração na imagem de energia e de valor.*

Tratar de sentir novamente a própria força moral, recordando momentos enérgicos de minha vida (o orador a encontrará num discurso; o comerciante numa transação audaz; o militar, numa batalha etc.).

Reproduzir mentalmente êsses momentos.

Se nunca os experimentou em si, esforçar-se para compreender o que significa energia, com imagens ou comparações acomodadas ao próprio psiquismo que são as que mais penetram no inconsciente.

Com um pouco de perseverança, isto se conseguirá facilmente.

c) *Concentração na imagem de contrôle.*

É uma conseqüência das precedentes, pois, se alguém pôde estar tranqüilo e enérgico quando quer, é evidente que tem contrôle.

Trate de verificar em si êsse contrôle, de senti-lo e vivê-lo no momento presente. Procure continuar nessa experiência até desenvolver e gravar o sentimento exato de cada faculdade.

Fazer êstes atos de concentração, primeiro por alguns momentos, depois mais prolongadamente e repeti-los várias vêzes por dia em circunstâncias várias e difíceis, até que penetrem no inconsciente. Fazê-lo, sobretudo, quando estiver imaginando as circunstâncias que me perturbavam. O sentimento de contrôle daí originado desfaz a raiz da impressionabilidade exagerada e da fobia.

PSICOTERAPIA INTEGRAL RELIGIOSA

Pelos remédios indicados neste capítulo, sobretudo ao irmos ao fundo do problema poderíamos suspeitar que o ateísmo, o materialismo, o deísmo vago etc., criam uma psicoterapia muito pobre, que não satisfaz nem à razão, nem ao coração.

Se concebermos o homem corporal sem uma alma espiritual dotada de anseios do infinito; se o afastarmos de Deus, ou não o orientarmos para seu Criador, seu Pai, sua Felicidade, nós desintegramos psiquicamente e o tiramos fora de sua realidade total. Ficará sempre algo desencaixado. No mais íntimo de seu ser haverá sempre um vazio, uma angústia existencial! O edifício de segurança, satisfação, otimismo, personalidade robusta, realização de valores ilimitados, que se queira construir sôbre essa base não oferecerá solidez nem resistência ante qualquer embate.

Pelo contrário, a psicoterapia fundamentada na fé e no destino divino do homem, tranqüiliza e satisfaz à razão, ao sentimento, à alma e aos nervos. Mantém o

homem normal, íntegro, sereno e sublime ainda em meio das maiores dores e da própria morte, como o provam os milhões de mártires e de santos de toda a idade, condição e raça.

No ambiente do sétimo Congresso Católico Internacional de Psicoterapia, celebrado em Madri, em setembro de 1957, flutuava o anseio de integração das descobertas analíticas com a concepção católica do homem. Se seguirmos a técnica do Doutor Martínez Arango, de Havana, e as últimas diretrizes do Dr. Caruso, e se considerarmos o homem em sua realidade total de “filho de Deus e herdeiro do Céu”, talvez se torne fácil esta integração.

Freud foi o descobridor do “Nôvo Mundo” em psicoterapia. Descobriu as forças inconscientes do homem; mas, como desconhecia o espiritual e o sobrenatural em nós, atribuiu uma importância excessiva aos mecanismos instintivos da “libido”. Adler, por não ver explícita em seu mestre a outra grande força inconsciente, o instinto de superação, separou-se de Freud e explicou e utilizou esse mecanismo de superação. Jung, elevando-se um pouco mais, vislumbrou, talvez, o sobrenatural ou divino, sem chegar a formulá-lo senão como o arquétipo ou inconsciente coletivo.¹

Se esses grandes mestres da intuição tivessem sabido que Deus é nossa origem divina, que somos centelhas saídas dessa infinita fornalha de amor; se tivessem

1. Finalmente, em 1932, escreveu Jung: “Durante os últimos 30 anos, consultaram-me indivíduos de todas as regiões civilizadas... Entre os pacientes de mais de 35 anos, não encontrei um só cujo problema não consistisse em última instância, em buscar uma perspectiva religiosa na sua vida. Poderia afirmar com absoluta segurança que todos eles haviam adoecido por terem perdido o que a religião oferece sempre a seus seguidores; ficando curados, ao recuperar sua perspectiva religiosa”.

compreendido que a ânsia insaciável de amor e de felicidade que sentimos não são outra coisa senão convites prementes de nosso Pai Celestial, a que nos transformemos n'Ele e desejos que Ele tem de comunicar-nos sua felicidade infinita, talvez tivessem concebido e explicado com tóda clareza o que deixaram impreciso. Talvez tivessem evitado freqüentes correções e até contradições.

É natural que o homem, caído da altura original em que o colocou Deus, experimente certa angústia vital. Mas, o homem redimido, que sente um amor humano-divino debruçando-se sôbre êle, e provido de tantos meios, inclusive a dor, para elevar-se e divinizar-se, poderá fâcilmente vencer êsses obstáculos. Quem está tratando de milhões divinos, poderá sem dificuldade deixar de preocupar-se com ninharias terrenas. Não terão, assim, mais fâcil solução muitas frustrações, desesperos, fobias, desgostos, conflitos, repressões, fixações e angústias?

PROBLEMAS CRUCIANTEŞ E SUA SOLUÇÃO EM PSICOTERAPIA

Há problemas transcendentais que, consciente ou inconscientemente, estimulam todo ser racional e são capazes de aniquilá-lo na tristeza, desespero e pessimismo. Tais são: origem e fim do mundo, ou: quem fêz e para que o fêz? Quem governa? Para que estamos nêle? Por que sofremos e morremos? Que há depois da morte?

Comparemos, no quadro sinótico que segue, as soluções e respostas que nos oferecem os psicoterapeutas ateu-materialistas e os crentes e vejamos seus efeitos.

PROBLEMAS CRUCIANTES E SUA SOLUÇÃO EM PSICOTERAPIA

Origem e destino do mundo e do homem. A dor. A morte.

Psicoterapeuta ateu-materialista ←—— SOLUÇÃO ———→ Psicoterapeuta religioso

Não sabemos a origem do mundo nem para que existe

Governa-o o acaso = ninguém

.....
Estamos nêles como animais mais perfeitos sem poder saciar a ânsia de amor, de paz, de gozo e de realizações.

.....
A dor é inaceitável, não traz nenhum bem.

A morte é o aniquilamento e o fim de tudo.

Pois não há nada depois da morte.

O mundo vem de um Criador sábio e perfeito
Governa-o Deus, Pai amoroso, onipotente
Para ajudar o homem a aperfeiçoar-se existem outros seres.

.....
Estamos aqui de passagem para a felicidade completa, para aumentá-la por meio de nossos méritos, para glorificar o nosso Pai Infinito.

.....
Depois amaremos a Deus e desfrutaremos Dêle.
A dor aperfeiçoa-nos; aumenta a nossa recompensa.
A morte é o fim do destêrro e entrada para a pátria.

Não satisfazem ←—— EFEITOS ———→ Satisfazem e trazem plenitude

A *razão* — ocasionam insegurança intelectual, escuridão no que é mais transcendental.

Ao *coração* — Causam vazão, angústia, tristeza, insegurança afetiva.

Sem objeto adequado para amar.

Sem sentir-se bastante amado e protegido.

Sem realizações que encham a alma.

A *razão* — com segurança intelectual e com certeza no que mais nos importa.

Ao *coração* — dão paz, segurança, confiança, amor, alegria, plena satisfação.

Com uma Bondade Infinita para amar.

Sentindo-se amado e protegido por Deus.

Realizando o ideal da Sabedoria Infinita.

- Portanto: 1.º A psicoterapia integral necessita do espírito, de Deus.
2.º Uma vida espiritual sã já é uma psicoterapia integral, pois dá:
- a) *Unidade e Razão* à vida, à mente e ao coração.
 - b) *Plenitude* de satisfação e de realizações.
 - c) *Segurança* para esta vida e para a eternidade.

CAPÍTULO VII

SAÚDE E PERSONALIDADE

DECALOGO DA SAÚDE

QUEM se convenceu de que seu mal-estar provém do mau funcionamento de suas faculdades mentais, com resultantes alterações em seu sistema nervoso e muscular, apesar da integridade de todos os órgãos vitais (coração, pulmão, estômago etc.) :

I. Comece por aprender a descansar, exercitando com naturalidade o mais fácil de nossos atos cognoscitivos, *a sensação consciente*, que ao mesmo tempo o tonifica e tranqüiliza. Se a tensão e a fadiga são muito grandes, descanse antes por alguns dias, trocando de ambiente e ocupação, viajando etc.

II. Treine logo em fazer com perfeição e sem tensão alguma o segundo ato cognoscitivo, mais ativo: *concentrar sua atenção* numa sucessão de sensações ou imagens ou raciocínios, que já não se percebem pelos sentidos. Procure ter uma idéia só em seu trabalho (monoideísmo).

III. Na segunda ou terceira semana, sem abandonar de todo os exercícios anteriores, fortaleça sua vontade com *decisões* bem concretas e graduadas, executando-as pontualmente, subjugando qualquer indecisão.

IV. Adestrados já o entendimento e a vontade, corrija o que há de anormal em seus sentimentos e emoções. Para isto, distraia sua atenção da idéia ou imagem que os produz, substituindo-a, quando aparece na consciência, por sensações ou concentrações diferentes e, sendo possível, agradáveis.

V. Modifique logo a mesma idéia, interpretando o acontecimento da maneira diferente, procurando ver o lado bom da dor até chegar a aceitá-la movido pela razão ou pela fé.

VI. Troque o sentimento e a tendência negativa por outra positiva e até oposta. Faça atos repetidos positivos ou algum ato muito intenso e fomenta os pensamentos e atitudes do sentimento que deseja. Cultive as emoções positivas.

VII. Que o seu proceder e sua expressão sejam “como se” estivesse seguro, feliz, até que, pela repetição de idéias, sentimentos e atos, se forme e arraigue o novo hábito positivo.

VIII. Simultaneamente, com todo este tratamento, *repare os desgastes* neuromusculares que a tensão psíquica produz, acostumando a seus músculos ao exercício e ao devido relaxamento, tanto na vigília como no sono, não maltratando sua energia nervosa com movimentos inúteis ou posturas hipertensas.

IX. Evite os excitantes nas comidas e procure elementos vitais a seu organismo com uma respiração sã e exercício físico moderado (de acôrdo com a sua idade). Tenha uma alimentação sadia e bem equilibrada.

X. *Aceite a realidade* que não puder modificar Procure fundamentar nela seu ideal e colocá-lo ao abrigo das alternativas humanas, entrelaçando-o com as sublimidades eternas e divinas.

CONSELHOS PRÁTICOS PARA DESAJUSTES DA PERSONALIDADE

CONHECER-SE

A fraqueza ou enfermidade não é mera imaginação ou ficção do paciente.

Os sintomas experimentados na cabeça, no coração, no aparelho digestivo, são sintomas reais, mas, em geral, não causados por lesão do respectivo órgão, mas pelo psiquismo descontrolado ou pelo inconsciente anárquico que influem nesses órgãos.

Se os especialistas consultados estão de acordo em afirmar-lhe a integridade dos órgãos, não deve, pois, preocupar-se com os sintomas. Deve, antes, convencer-se de que estes têm sua origem e intensidade nas emoções ou no pensamento não controlado causado pelo sintoma ou pela enfermidade.

A consequência prática será descobrir e controlar a idéia emotiva; não pensar voluntariamente nisto, nem em seus sintomas ou enfermidade, mas antes, exercitar-se em aceitar as afirmações do clínico e sentir sua completa saúde e eficiência orgânica.

Este conhecimento da natureza psíquica do mal-estar e a conseguinte orientação da luta no terreno verdadeiro, será metade da cura. A outra metade está na confiança e fé no método, juntamente com o fator tempo.

PENSAR NOS OUTROS

Ninguém vive e frutifica tanto para si como quem vive e frutifica para os outros.

O indivíduo dominado pelo inconsciente leva uma vida negativa e impregnada de um *egoísmo doentio*. Pensa sempre em sua moléstia, procurando meios de diminuí-la. Não encontra tempo para ocupar-se com o próximo e para realizar um trabalho positivo e de progresso. Ver o inimigo e fugir dêle é tudo.

Vive, na expressão de Emerson Fosdick, como num quarto rodeado de espelhos: para onde quer que olhe, encontra a si próprio. Ao ocupar-se, porém, dos outros, vários dêstes espelhos se convertem em janelas e, através das mesmas, verá novos rostos, novas vidas e paisagens mais alegres.

Encontrará, pois, grande ajuda num ideal nobre, quer seja profissional ou religioso, ou numa dedicação altruística, seja por patriotismo, ou por amor ao próximo, ou por motivos sobrenaturais.

Conheci um jovem médico que se esgotara por causa de seus estudos e primeiros trabalhos. Entristecido com insônias, obsessões, cansaços e um *egoísmo doentio*, resolveu viajar para descansar e distrair-se.

Chegando a um pôrto da China, um missionário convidou-o para visitar seu hospital. Começando a interessar-se pelos males daquela boa gente, e a prestar-lhes, por compaixão, o auxílio de seus conhecimentos profissionais, terminou por ficar à frente do estabelecimento, esquecendo seus próprios males. Curou-se por completo.

"MONOIDEISMO"

Sendo a causa geral, próxima ou remota, destas moléstias psíquicas a dualidade do pensamento ou o

trabalho com várias idéias parasitas (por exemplo: com obsessões, temores ou preocupações), temos de procurar o “monoideísmo”, ou unidade de idéia, para não aumentar nossos males.

Imitemos São Bernardo, o homem mais ativo e ocupado de seu século, sobre o qual pesavam a responsabilidade de seu convento, a composição de livros admiráveis, as consultas dos príncipes e até os negócios da Igreja Universal.

Quando entrava na igreja, dizia: “Pensamentos de Bernardo, ficai do lado de fora” e serenamente se concentrava todo na oração afastando qualquer outra idéia.

CONFIAR

Para diminuir a força de influência destas tristezas, preocupações ou idéias obsessionantes, é preciso contrapor-lhes a íntima persuasão de que tudo passa neste mundo; de que os males imaginados são sempre maiores na nossa mente do que na realidade e que, temores de loucura, congestão, morte súbita etc., que muitos nervosos experimentam, nunca se realizam, como o confirma a experiência e o atestam os doutôres.

É preciso confiar na própria saúde e não se inquietar com ligeiros sintomas de mal-estar. Tão complicado é nosso organismo, tão exposto a influências contrárias, que é naturalmente impossível funcionar um único dia sem algum desajuste em suas inumeráveis rodas. É preciso dizer: “Isto não é nada, logo passará”.

Não nos esqueçamos de que nossa atenção inquieta, por pouco que se fixe numa sensação, logo a aumenta e exagera; pelo contrário, quando a afastamos do que a perturba, o mal diminui e, quase sempre, se desvanece.

Jamais o temor ou o desalento impediu a realização de males iminentes. O que faz o temor, quando exagerado, é dissipar e esgotar as forças e o valor necessário para sairmos a seu encontro e resistir-lhe. Se alguma coisa sobrevier, que não comece a atormentar-nos pela idéia antes do tempo! “Mais vale um fim horrroso do que um horror sem fim”.

DESABAFO MODERADO

Procuremos, também pelo desabafo com uma pessoa prudente e experimentada, diminuir o desânimo, tristeza, preocupação e temor, e acalmar a tensão que produzem. Fora dêste desabafo e das consultas com os especialistas, é melhor não falar da doença e dos sintomas experimentados, pois, quanto menos se pensa nêles, menos perturbam. “Levar um estilhaço no coração — diz Gar-Mar — e falar de outra coisa, é façanha de fortes”. O desabafo ante Deus, quando seguido da aceitação do que se sofre e de muita confiança em seu amor e poder, suaviza a tensão psíquica.

A dor é um vaso de finíssimo perfume. Se o abres para o egoísmo humano, a fragrância se evapora sem ferir o olfato. Se o abres, porém para Deus, subirá até Ele como incenso e baixará a ti como orvalho celestial.

VIDA CONSCIENTE

Quando não tiver trabalho intelectual, procure o descanso psíquico por meio de sensações conscientes, pela atenção suave e tranqüila prestada às coisas do mundo exterior.

Ao trabalhar mentalmente, esforce-se por concentrar nisso toda a atenção, esquecendo o passado, o futu-

ro e a si mesmo. Isto é fácil de conseguir no princípio por breves instantes, até chegar, pelo aumento progressivo da atenção, à concentração normal.

Como a raiz do mal está no domínio do inconsciente sôbre o consciente, tais atos, insignificantes em si, mas plenamente conscientes e repetidos durante o dia, atacam diretamente a raiz do mal e, incidentalmente, produzem maior alegria, paz e domínio.

NAO DESANIMAR

Não é de estranhar que, pela manhã se sintam mais os sintomas, o desânimo e a fadiga, ao passo que, pela tarde, depois de alguns trabalhos conscientes, o cansaço seja menor e a tristeza quase nula. É que dominando no sono o inconsciente, há perigo de que ao despertar, continuemos sob seu influxo perturbador. Pelo contrário, depois de atos controlados, aflora a alegria e rejuvenesce o vigor.

Tampouco é de admirar a periodicidade de alento e de desânimo, de progresso e de aparentes recaídas ou retrocessos. É condição normal de muitas doenças psíquicas e nervosas. O tempo e a constância acabarão com isso. O Doutor Vittoz prevenia a seus enfermos já curados que sofreriam uma ou mais recaídas.

COMBATER O PESSIMISMO

A imaginação descontrolada tende ao pessimismo e ao exagêro de seus males e, por conseguinte, ao desespero e ao desânimo. A razão disto é que fatos ou experiências tristes de outros tempos, conscientes, mas agora talvez esquecidos, continuam ativos no subconsciente, tendendo a sobrecarregar com côres pessimistas tôdas as nossas imagens. Se refletirmos em nossos pensa-

mentos e sentimentos, veremos que de princípios insignificantes chegamos a conseqüências aterradoras.

Um breve exame diário por escrito sôbre o curso de nossas imaginações pessimistas, levar-nos-á rapidamente a esta convicção e ao desprezo dos temores, angústias e preocupações. Se diminuirmos de 90 por cento o que tememos, ainda ficaremos muito além da realidade.

Não demos, pois, importância a males imaginados ou temores a respeito do futuro. Melhor ainda, uma vez conhecido o êrro ou o exagêro da dedução inconsciente, tiremos a conseqüência contrária: ânimo, alegria, alento, otimismo.

A sombra da cruz é com freqüência mais longa que a própria Cruz: são tão negras, tão tristes, tão acabrunhadoras as cruces "sonhadas" Gar-Mar.

OCUPAR-SE

É preciso empregar bem o tempo e distribuí-lo em tarefas que, ao dar-nos ocupação, em nada nos preocupem. Que sejam quanto possível, de ordem prática, de utilidade, ou interêsse para que intervenha o fator afetivo. Sômente assim, quando a imaginação doentia encontra ocupado o campo da consciência, não poderá atormentar-nos com seus exageros tristes e desalentadores. O ócio e a falta de ideal ou ocupação, produzem mais neuróticos que o trabalho.

Recém-casada, uma senhora contava que vivia atormentada por temores, entre outros, o de tornar-se louca. Teve um filho; continuaram os temores. Teve até seis e, como não era rica tinha de arcar com todos os afazeres da casa. Tão logo surgia uma preocupação, o chôro do pequeno fazia-a voar para seu lado. Ou

metiam-se dois numa luta e lá ia ela a acalmá-los. Ou tinha que atender à comida, ou era o ferro de passar que reclamava sua presença, ou a chuva ameaçava molhar-lhe a roupa estendida. Dêste modo, alguma ocupação inadiável que requeria tôda a sua atenção, vinha oportunamente matar nas origens qualquer temor.

O célebre sábio jesuíta P. Wassmann venceu sua depressão entregando-se à observação das formigas, e nisto chegou a destacar-se tanto que, mais tarde, se tornou conhecido e admirado pelos seus livros.

ALEGRIA E OTIMISMO

Contra a tristeza e o desânimo, às vêzes tão naturais, devemos insistir na alegria, e otimismo, alimentando pensamentos, leituras e conversas que alegrem e levantem o ânimo.

Não pretendemos afogar no vinho a melancolia, pois bebendo, como diz um autor moderno, não afogamos as penas, sòmente as regamos!

A central que dá fluido aos nossos órgãos é o otimismo instintivo ou procurado; são os sentimentos de alegria e de saúde que ativam a circulação do sangue e aceleram os metabolismos nutritivos. Se alguém duvida de suas fôrças, considerando-se enfêrmo, já o está: a central baixou a tensão, tôdas as lâmpadas brilham menos, nossos órgãos não trabalham tão bem. As paixões tristes como o temor, a preocupação, o desânimo, a intranquillidade, a ira, o despeito, a ansiedade, realizam, de fato, a frase vulgar: "Azedam-nos o sangue".

Tôda alegria e otimismo é remédio e todo desânimo e pessimismo tende a aumentar o mal.

*Piscina de saúde é a alegria
Banhem-nos nela cada dia.*

O capítulo XV sôbre a felicidade e o XIV sôbre como vencer a tristeza, ajudarão a produzir êste efeito.

MAOS A OBRA

Aquêle que tiver qualquer um dêstes desajustes, persuada-se de que não está lesado em suas faculdades superiores, sobretudo, na vontade; o que lhe acontece é que não sabe utilizá-las.

Estas faculdades são fôrças maravilhosas, capazes, quando bem dirigidas, de transformar qualquer psiquismo e curar qualquer anomalia. É necessário saber aproveitá-las. Isto se consegue fàcilmente, pela reeducação. Assim, temos em nossas próprias mãos, a nossa cura. Basta um pouco de constância e de método.

Limite de tuas atividades são os teus pensamentos. Ninguém dá um passo além de suas convicções. Se imaginas não poder isto ou aquilo, nunca o farás. "Posunt quia posse videntur", diziam os romanos, "podem porque lhes parece poder".

Os seis melhores médicos: sol, água, ar, exercício, dieta e alegria. Eles se encontram à tua disposição para curar teus males sem te cobrar um centavo.

SEGUNDA PARTE

REEDUCAÇÃO E APLICAÇÕES

CAPÍTULO VIII

S A B E R D E S C A N S A R

| *Quem a seu tempo descansa
produz o dôbro e não se cansa.*

○ DESCANSO compreende a suspensão do trabalho e do desgaste, a recuperação das energias e reservas. É preciso aprender a descansar.

A) *na vigília*, nos momentos livres, nas horas de comer, de viajar, de recreio, de vida social e religiosa e até nos intervalos do próprio trabalho. B) É preciso saber descansar nas horas dedicadas ao *sono*.

NA VIGÍLIA

1.º Na crise aguda do cansaço cerebral ou esgotamento nervoso. 2.º No cansaço normal.

A) NO ESGOTAMENTO NERVOSO

Podemos considerar as células cerebrais como acumuladores de energia. Elas se carregam normalmente pelo sono repousando e pelo desinterêsse mental e afetivo com relaxamento muscular. Descarregam-se pela atenção, que vem a ser a lâmpada da mente.

Na atenção espontânea e repousada das sensações conscientes ou concentrações agradáveis, a descarga é lenta, quase imperceptível (consumo normal).

Será maior e mais sentida na atenção violenta e forçada (lâmpada de maior consumo), ou quando temos um centro de atenção consciente, por exemplo, o que ouvimos ou lemos, e outro subconsciente, como um escrúpulo vago, um problema oculto, um temor latente, um desgosto ou pressa (duas lâmpadas, uma bem acesa e outra mais apagada).

No entanto, a descarga será rapidíssima quando, em vez de uma lâmpada ou lâmpada e meia são duas as que trabalham com tôda a sua potência, isto é, quando temos simultâneamente dois centros de atenção consciente, querendo atender a vários assuntos ao mesmo tempo.¹ Seriam as células do cérebro consumindo suas reservas.

Se a bateria se gastou muito, mas não de todo, porque interrompemos a tempo ou corrigimos logo a atenção dupla, sentiremos fadiga mental facilmente recuperável. A fadiga será maior e sua recuperação mais difícil se se esgotarem as reservas: ou porque o acumulador estava só com meia carga devido a alguma enfermidade ou fraqueza geral, ou porque a violenta atenção se prolongou muito tempo, ou porque as duas lâmpadas consumiram energia demais.

Assim o estudante nas vésperas do exame, esgotado por noites de estudo forçado, o industrial ou profissional nervoso a ponto de se arreentar por causa de preocupações, ansiedade e pressa, continuam exigindo mais e mais energia de suas células. Quando estas nada mais tiverem para dar, irão adelgaçando suas paredes tubulares internas a fim de subministrar tôda energia

1. Provavelmente não existe a dupla atenção consciente, mas apenas uma passagem rapidíssima de uma idéia para outra.

possível. Cedo sobrevirá o esgotamento verdadeiro ou "surmenage", ou "over-work" dos ingleses, tanto mais difícil de curar quanto maior fôr o estreitamento tubular. Em casos extremos se poderia chegar até seu rompimento. Então, o sentimento de fadiga, acompanhado de tensão ou de calor na testa ou nas órbitas e seguido por idéias tristes e deprimentes, costuma ser intenso e difícil de dominar.

Por isso, o primeiro remédio é fazer com que o paciente se esqueça de si e de seu mal-estar.

Os especialistas obtêm êste efeito orgânica e violentamente lançando mão de injeções, choques elétricos etc., que produzem o esquecimento e o sono artificial. Em casos menos graves, talvez não será necessário recorrer a êstes extremos, podendo alcançar-se resultados semelhantes por meios mais naturais, como, por exemplo, viajando por alguns dias, mudando de habitação e de ocupação: procurando entretenimentos que entusiasmem e impeçam lembranças deprimentes. As novas drogas tranqüilizadoras facilitam êste esquecimento.

Evite permanecer inativo ou desocupado, pois, se os sentimentos deprimentes encontram vago o campo da consciência, lançam-se logo a ocupá-lo e atormentá-lo. Numa palavra, procure ser *objetivo*, conduzir-se durante o dia como *receptor* do mundo exterior, de modo que não dê lugar nem tempo ao mundo interior, aos pensamentos e sentimentos subjetivos. Comece depois o trabalho de reeducação pelas sensações conscientes e as concentrações voluntárias.

B) NO CANSAÇO NORMAL

Uma vez que êste provém do trabalho do cérebro emissor, da tensão forçada, devemos fazer-nos receptores mediante as sensações conscientes.

Aplicar a vista: deixar que o objeto penetre dentro de nós tal como é, sem modificações subjetivas, sem comparar, sem discorrer sobre as causas e efeitos etc. Do contrário, já estamos emitindo idéias. Olhar como as crianças, com naturalidade, sem ânsias, sem querer abranger todos os detalhes. Contemplar, por exemplo, uma lâmpada, uma paisagem, uma flor, uma côr, um detalhe etc. Procurar um efeito de conjunto que, com o hábito, será cada dia mais nítido.

Ouvir um ruído próximo ou distante: ter consciência dêle por alguns segundos ou, então, dar-se conta da ausência de ruídos.

Aplicar os ouvidos sem atenção forçada. Repetir êstes atos cinco vêzes pela manhã e pela tarde. Com êstes exercícios acalmaremos a irritação e a hiperestesia do ouvido.

Apalpar, sentindo o frio ou a dureza de cinco objetos. Perceba o que lhe toca no princípio.

Ótimo exercício sedativo e restaurador é o que utilizava um estudante cansado por excesso de estudo. Mal podia concentrar sua atenção de três quartos de hora seguidos. Tinha três aulas consecutivas com cinco minutos de interrupção. Dedicava-os à respiração científica unida à ginástica: dava cinco passos aspirando profundamente o ar pelo nariz, procurando senti-lo, na parte superior, junto à fronte e não nas fossas nasais; soltava-o depois suave e passivamente pela bôca, enquanto dava outros dez passos. Durante êste exercício, sua atenção se ocupava em ouvir o ar que entrava pelo nariz ou em sentir os passos etc. Conservando-se, assim "mero receptor", pelo espaço de cinco minutos descansava da aula anterior e o ar puro e a circulação ativa liberavam-no de muitas toxinas.

DESCANSAR PELO EMPREGO DO TEMPO

Já dissemos que a ociosidade não é remédio. Nem na fadiga excessiva, nem na normal. É melhor trocar de ocupação, do que estar sem fazer nada. Sobretudo se a ocupação, ao mesmo tempo nos agrada e nos concede perfeita concentração. Donde se segue que saber empregar o tempo livre é fonte de saúde, eficiência, felicidade e longevidade. Assim teremos mais interesses e seremos mais interessantes.

Os que se dedicam a trabalhos manuais deveriam interessar-se pelas artes liberais, afeiçoar-se à ciência, a um trabalho social ou religioso, aos livros. Pelo contrário, aquêles cujo trabalho é, sobretudo, intelectual, deveriam interessar-se por ocupações exteriores que exijam algum esforço muscular ou habilidade manual.

Assim descansarão melhor do que apenas trocando a matéria do estudo.

Quantos jovens religiosos ou seminaristas encontraram êsse descanso perfeito para seus estudos, empregando uma hora por dia ou várias horas ou dias, durante as férias, em construir casas para trabalhadores pobres!

Descanso afetivo. É também um bom meio para isto procurar experimentar sensações afetivas, por exemplo carinho por nossos parentes. Destarte, a mãe que sente verdadeiro carinho para com seu filho, descansa trabalhando por êle. Idêntico efeito produzem atos de respeito, de confiança, de amor a Deus na oração, sentimento amoroso de sua Divina presença em tôdas as partes, sobretudo, em nosso próximo e em nós mesmos pela graça.

O que precede tende a evitar o excesso de esforço mental e a preocupação afetiva. Mas, junto com esta

ou causada por ela, há outra superexcitação nervosa e tensão muscular. Repercute esta facilmente nas mãos e nos pés, no diafragma, no rosto e sobretudo nos olhos, que freqüentemente não se relaxam totalmente, nem no sono. Se, com exercícios adequados, deixamos tranqüilos nervos e músculos, também o espírito se aliviará. Da mesma forma, se descansarmos a mente afrouxaremos também, com mais facilidade todos os membros. Como a alma está tão unida ao corpo, é lógico que tôda a modificação de um influirá no outro.

Relaxemos, pois, cada músculo, deixando-o sôlto: Começemos pela testa: perder logo suas rugas ou contrações nervosas, se afrouxarmos os olhos deixando cair suavemente as pálpebras e imaginando que o globo se funde dentro das órbitas. Continuemos com a boca, fazendo com que seus ângulos subam e não baixem. Soltemos os maxilares e a língua, de modo que sua ponta toque levemente a raiz dos dentes inferiores (cara de bôbo). Deixemos que as mãos caiam suavemente e os dedos fiquem soltos; que os pés estejam apoiados no solo sem qualquer esforço. Afrouxemos os músculos do pescoço, dos maxilares, do peito, do ventre etc.

É o exercício ideal para causar sono. Há também ginástica e massagem para obter êsse relaxamento e drogas como o *Mefenesin*.

Descanso pela respiração ritmada. Esta compreende três tempos: inspirar, expirar e descansar sem forçar o organismo. Neste terceiro tempo consegue-se o máximo de relaxamento.

Um dia, em Nova Iorque, depois de haver feito quatro conferências, encontrava-me exausto, lá pela metade da tarde, com mais duas palestras em vista. Caí sôbre o divã, comecei a haurir o ar ativamente, a expeli-lo logo

com naturalidade e, em seguida, a descansar até que o organismo me impelisse a inspirar de nôvo.

Nesse momento de quietude afrouxava com mais facilidade os olhos, a fronte e todos os músculos. Depois de algumas respirações, adormeci. Dez minutos mais tarde, despertava completamente refeito e com a mente lúcida como se tivesse passado a noite descansando.

Descansar a vista. Os múltiplos nervos e músculos de acomodação do globo e da motilidade ocular põem-se tensos pela preocupação, ansiedade ou agitação psíquica. Se não os relaxamos antes de deitar, inútil esperar que se soltem de todo no sono, principalmente se a tensão foi profunda e prolongada. Se este processo continua por semanas e meses os músculos chegarão a perder sua elasticidade e não poderão acomodar bem o olho. Daí se originará presbitismo, miopia etc. Para afrouxá-lo propomos vários exercícios recomendados pela experiência e pelo oftalmólogo Dr. Bates.

1.º *Mãos espalmadas.* Sente-se cômodamente e afrouxe todo o corpo. Deixe que as pálpebras caiam suavemente, fechando os olhos sem pressão. Pense, depois, no globo ocular como sôlto, leve e livre de tensão ao redor de si. Imagine que sorri e que este sorriso se estende pelos olhos fechados. Pense que não há luz alguma. *Tudo branco e prêto.* Cobri-los, então, com as *palmas* das mãos em concha para que não oprimam o globo ocular; apoiar os cotovelos sôbre os joelhos unidos, relaxando os músculos da respiração. O importante é que os olhos estejam fechados, relaxados ao extremo e bem cobertos. Quanto mais negra fôr a côr que se "possa ver", tanto maior relaxamento e descanso. A mente deve repousar também, ou deixando-a vagar por coisas agradáveis, ou imaginando que a escuridão se

torna mais e mais negra. Dez ou vinte minutos, duas ou três vezes por dia, produzirão grande descanso corporal e até psíquico e, com freqüência, melhorarão e poderão até curar defeitos funcionais de acomodação.

Quem estiver agitado ou cansado ao deitar-se, sacrifique um pouco de seu sono para relaxar antes seus olhos e dormirá muito melhor.

2.º *Bater as pálpebras com freqüência.* Mais ou menos, cada dez segundos. É o descanso que a natureza reclama espontaneamente.

Os olhos fixos são antinaturais: é um hábito prejudicial e causa de fadiga e de tensão.

3.º *Banhos de sol.* Fechadas as pálpebras, sem pressão, ponham-se de frente para um sol não muito intenso, movendo suavemente a cabeça para que os raios solares ativem igualmente todo o olho. Vários minutos dêste exercício uma ou várias vezes por dia, aclaram a visão, diminuem a dor ou peso da cabeça, relaxam a tensão muscular, melhoram a respiração e nos libertam da fotofobia.²

4.º *Banhos com água fria.* O mesmo efeito se consegue também salpicando os olhos sucessivamente umas vinte vezes com um pouco de água, quanta caiba na palma da mão. Para isto devem estar bem fechados.

5.º *Olhos passivos.* Depois destes exercícios, olhar. Deixar que a visão de um objeto ou de um livro venha sôzinha descansar no olho. Não saíamos nós à sua procura. O esforço para ver impede-nos de ver bem.

A vista normal não procura ver, ao mesmo tempo, um grande espaço, por exemplo, tôda uma linha, mas

2. Fotofobia — medo da luz, da claridade.

uma palavra. No entanto, seu movimento é tão rápido que nos dá a impressão de que abrange um grande espaço. Quando queremos ver tudo de uma só vez, a vista está sob tensão. Relaxemos, pois, e afrouxemos o olho para vermos sem fadiga.

Usemos os olhos ao ler como o fazemos ao escrever, não os apressando, mas sim, percebendo cada palavra, conforme vamos escrevendo. Captemos cada detalhe a seu tempo, sem pressa de ver tudo.

6.º *Focalização central.* Muitos cansaços na leitura provêm de não focalizar bem o olhar, por falta de fixação central. Lemos com medo de cansar-nos, se não nos fixamos em cada letra ou com pressa de ver o que se segue. Então, faltando a focalização mental, a visão não é tão nítida nem a concentração tão perfeita. Haverá nervosismo e fadiga. Façamos o exercício de fixar-nos numa letra de cada palavra ou linha detendo-nos um instante nela até vê-la com tôda nitidez, brilho e relêvo. Aparecerão como em negrito.

Cautelas para a convalescença. Depois de uma enfermidade, numa fraqueza ou cansaço geral, também os olhos estão débeis. Não os façamos trabalhar, então, como se estivessem sãos.

A leitura é uma das tarefas mais difíceis para os olhos. Os doentes devem ler pouco ou por curto espaço e fechando freqüentemente os olhos por alguns minutos, para descansar. Os cansados mentais ou nervosos nunca devem continuar lendo sem antes ter descansado, seja por quinze minutos de sono ou por vinte minutos de olhos fechados. Depois disso, leiam com os olhos relaxados, pouco tempo seguido, e descansando nos pontos finais.

DESCANSAR NO SONO

O descanso, dizíamos atrás, compreende a suspensão do trabalho e do desgaste e a recuperação de energias e reservas. Isto se consegue em grau máximo pelo sono perfeito, sem sonhos, nem pesadelos. Porque...

1.º Nêle se suspende o trabalho cerebral (pensamentos, imagens, sentimentos) e as funções da vida de relação. Haverá somente movimentos automáticos e trocas de posição ocasionadas pela compressão excessiva dos membros. Se algum músculo não se afrouxou bem, sentiremos nêle dor ou pêso e amortecimento ao despertar. As sensações espontâneas e a vida subconsciente diminuem e cessam em proporção com a profundidade do sono e com o relaxamento muscular.

2.º No sono se reduzem sem se suspenderem, as funções da vida vegetativa. A respiração é mais lenta, profunda e rítmica. A circulação leva menos sangue ao cérebro. O desgaste em todo o organismo é mínimo.

3.º Pelo contrário, ativa-se a recuperação nas células nervosas e no sangue (mais glóbulos vermelhos). Torna-se mais eficiente a defesa contra os micróbios e a limpeza e eliminação de impurezas e escórias, realizada pelo fígado e rins.

Distingamos, agora, entre descanso e sono.

Sem descanso, não podemos viver; sem sono, sim. Em outras palavras, sem essa suspensão de desgaste e sem recuperação de energias, não se pode conservar muito tempo a atividade, nem a vida. Mas se, embora sem perder de todo a consciência, nos mantivermos na cama com absoluto desinterêsse e paz mental e com perfeito relaxamento muscular, chegaremos a conseguir oitenta, noventa ou mais graus de descanso numa noite.

Se concedermos ao sono perfeito cem graus de descanso, ao sono excitado e com pesadelos não poderemos dar senão setenta, sessenta ou menos graus de recuperação.

De acôrdo com isso:

1.º Não é preciso preocupar-se tanto com dormir, mas antes, é preciso aprender a descansar. Não devemos ir à cama para dormir e sim para descansar.

A sabedoria popular no-lo legou neste refrão: “Se não dorme o olho, que descanse o ossinho”.

2.º Tampouco havemos de dar importância à quantidade de sono, mas à qualidade. Cinco horas de sono ou descanso perfeito por si bastariam para refazer-nos do desgaste diário.

3.º Quando não possamos dormir, consolemo-nos de que se nos oferece uma magnífica oportunidade para aprender a afrouxar melhor os músculos que, com frequência, conservam, até no sono, uma tensão residual. Assim, saberemos conseguir maior descanso para o futuro.

Com êste relaxamento perfeito e o desinterêsse mental e afetivo, recuperemos quase tantas energias como quando dormimos e poderemos trabalhar normalmente no dia seguinte.

O Padre G., diretor de um grande colégio, começou a sofrer de insônia, devido a uma enfermidade. A princípio, não se preocupou nada com isto, pois, disse a si mesmo: “Uma vez que não posso dormir, pelo menos vou descansar na cama”, e procurava estar nela com relaxamento corporal perfeito e tranqüilidade mental. Passaram-se semanas, meses, sem que por isso tivesse que deixar seu cargo. Confessou-me que, durante seis meses, não se lembrava de ter dormido um minuto com

perda total da consciência.³ Finalmente, ao perder o medo da insônia e despreocupar-se do sono, êste foi voltando pouco a pouco.

O dormir sonhando, principalmente com pesadelos, deixa de ser repouso perfeito, pois o cérebro trabalha inconscientemente e com freqüência chega a gerar fadiga. Ter alguns sonhos tranqüilos cada noite é coisa normal.

Atividade elétrica do cérebro. — Aplicado o electrômetro aos que vão dormir, descobrimos que o sono, elêtricamente não é contínuo como criamos, mas se desenvolve em períodos de setenta a noventa minutos repetidos 4 a 6 vêzes cada noite. Em cada período distinguimos 4 fases.

1.^a fase: Quando ainda despertos, afrouxamos os músculos, a ondulação do ritmo elétrico se aplaina e ao adormecermos, desaparece, ficando somente algumas ondas. Duração: 13% do tempo.

2.^a fase: Já adormecidos aparecem 14 vêzes por segundo novos elementos elétricos: fusos, pontas etc. Este sono superficial dura 40% do período ou meia hora cada vez.

3.^a fase: No sono profundo que absorve uns 38% do período, êsses elementos se amalgamam com as ondas, cada vez mais amplas e lentas. Estas, ao aumentar a profundidade do sono, terão maior voltagem e o ritmo mais puro: 1-3 por segundo. Entretanto a frente se vai esfriando mais que os dedos.

4.^a fase paradóxica de sonos: Parece um contra-senso que nesta fase, quando os músculos estão sem tônus, sem movimentos nem reflexos simpáticos, quando

3. Os que sofrem de insônia julgam que não dormem nada, mas a experiência prova o contrário.

fisiologicamente estamos bem adormecidos, começa a aumentar o pulso, a respiração, a dilatação vascular (crescendo também a irrigação do córtex em uns 40%) e o calor da fronte até igualar ao dos dedos e superá-lo no final da fase), é estranho digo, que de repente apareçam também movimentos rápidos coordenados e extensos nos olhos como de quem está seguindo cenas em movimento. Começou a fase dos sonhos que dura de 3 a 9 minutos nos primeiros períodos e de 15 a 20 nos últimos. E o período e suas fases tornam a começar de novo.

Nas outras fases dão-se às vèzes, movimentos oculares e um ou outro sonho dificilmente será recordado a não ser que se desperte antes dos 10 minutos.

Segundo isto, o sonhar várias vèzes cada noite parece normal, inclusive benéfico. Será talvez uma tentativa inconsciente de solução simbólica, ou alívio de tensões, ou problemas psíquicos? Se despertamos uma e outra noite aos que sonham cada vez que movem os olhos, na terceira noite mostram excitação, irritação e angústia. Na quarta noite, deixando-os sonhar, compensam-se sonhando o dôbro.

Duração do sono. Deve acomodar-se à idade, clima, raça e atividades do indivíduo. Como norma geral, poderíamos admitir a divisão do dia em três partes iguais: oito horas para o trabalho, oito para refeições, deveres sociais e religiosos, distração etc., e oito para o descanso. As crianças, até os quatro anos, dormem doze ou mais horas. Até os doze, de nove a onze horas. Oito ou nove horas os jovens na idade do desenvolvimento e, passados os quarenta anos, bastarão sete e mesmo seis horas de sono, incluindo nelas a sesta ou a última hora do sono, que costuma ser menos repousada. No inverno ou em climas frios, dormimos mais que no verão ou nos

trópicos. Necessitam mais sono as pessoas que tenham mais desgaste, por atividade corporal ou mental, ou menos reservas, como os fracos ou mal alimentados.

O dormir em demasia, além da perda de tempo embota os sentidos, a inteligência e a vontade, debilita o corpo e faz com que alguns organismos nervosos fiquem mais propensos ao descontrôle pela maior vivacidade e a maior dificuldade em descansar de nôvo.

CAUSAS DOS SONHOS OU PESADELÓS

Podem ser causas: a) *corporais*, por exemplo, posições incômodas, enfermidades que provocam dor, febre, angústia, ou grande fraqueza, necessidades naturais não satisfeitas, má digestão etc.; b) sobretudo costumam ser causas *psíquicas*, como falta de domínio dos pensamentos e sentimentos durante o dia, principalmente dos que precedem o sono; ou então, temores ou problemas não resolvidos, remorsos de consciência, impressões fortes causadas pelo cinema, novela ou contos de assombração; estudo ou trabalho recente com ansiedade ou com idéias parasitas.

Remédio. Eliminar, na medida do possível, as causas corporais. Resolver seus problemas ou aceitar, sublimando o que não tiver solução. Dar a paz à consciência, reconciliando-se com Deus.

Evitar as impressões fortes e o trabalho com ansiedade, principalmente, pela noite. Se estamos agitados, serenar-nos e controlar-nos por meios de sensações conscientes ou afeto suave durante 15 ou 30 minutos antes de deitarmos. Para muitos religiosos, famílias cristãs ou colégios católicos, isto é facilitado pela oração da noite ou exame da consciência, ou pelas "boas noites" salesianas. Se alguém desperta sonhando, não deve dar

meia volta e continuar dormindo, pois assim continuará a sonhar: mas deve levantar-se ou acordar por completo, e logo, por meio de atos plenamente conscientes, durante dez ou vinte minutos, cortar o fio do sono.

Posições no sono. Jazer de costas sôbre a cama com a cabeça para um lado é a posição que oferece maior relaxamento, pois o pêso do corpo está repartido entre mais músculos. Por isso também é a que mais perdura. As outras, por exemplo, dormir sôbre o ventre, ou de um lado, sem excluir (como se fazia antes) a do lado esquerdo, podem ser, também aceitáveis, embora durem menos, pois as trocamos logo inconscientemente, ao sentir excessiva opressão em alguns músculos. Cada noite, costumamos aliviar essas pressões 20 ou mais vêzes, principalmente no verão. No entanto, os nervosos deveriam evitar tais movimentos antes de dormir e resistir por meia hora aos impulsos de trocar de posição por calor, nervosismo etc. Insistam, pelo contrário, em afrouxar melhor os músculos.

Sòmente o dormir de bôca para cima seria desaconselhável, pois, quando a língua se afrouxa, cai para trás, dentro da bôca e poderá estorvar a respiração e produzir roncos. Também porque, ao despertar nessa postura, alguns se encontram sem poder mover-se por algum tempo, com a conseqüente angústia.

A *sesta* será aconselhável unicamente no caso de conseguir-se nela um sono reparador, e de não constituir um impedimento para a digestão e para um adormecer rápido à noite. Ainda que não se consiga dormir durante a *sesta* sempre será proveitoso reclinar-se durante uns 15 minutos com completo relaxamento muscular e desinterêsse mental e afetivo.

INSONIA

Leitor amigo, um pouco de atenção antes que leia os parágrafos que se seguem. Soube de alguns dos meus ouvintes que nunca haviam tido dificuldades em adormecer e, no entanto, a experimentaram na noite que seguiu à minha conferência sobre insônia. A razão é que, sendo o sono uma função automática, nós a perturbamos ao fazê-la consciente e voluntária.

Se você não sofre de insônia, não leia isto para praticá-lo e sim, por simples curiosidade psicológica. Se chegar a necessitar desta informação, saberá encontrá-la de nôvo.

Ocasão da insônia. A insônia pode ser devida a agentes externos: mosquitos, flôres muito perfumadas, ruídos fortes, roncos, luz excessiva, cama nova, frio, calor etc.

Mas, tôdas essas circunstâncias, se não são muito fortes, poderíamos chamá-las ocasião antes que causa da insônia, uma vez que outras pessoas podem dormir apesar delas. Evitemo-las na medida do possível, mas, também, saibamos coibir e dominar a sensibilidade excessiva. Os pobres ou os povos de nível de vida menos elevado não se preocupam muito com isso. O calor excessivo pode ser remediado procurando ativar-se a circulação na pele, refrescando com água a cabeça, o ventre e as pernas.

CAUSAS DA INSONIA

A) Entre as *causas orgânicas*, pelo menos predisponentes, temos que enumerar algumas enfermidades, velhice prematura, reumatismo avançado, endurecimento das artérias, dores muito fortes, má circulação, intoxicação alcoólica, de fumo ou de café e também a falta de cálcio e de Vitamina D e B-6. Esta deficiência se

remedeia tomando leite e melão. Na North Western University a experiência só deu resultado exclusivamente com a Vitamina B-6. Todas as outras Vitaminas B fracassaram.

B) *Causa fisiológica*. Observemos alguém que esteja dormindo sentado. Tem as pálpebras fechadas, caída a cabeça, os braços, os dedos etc. Isto significa que é preciso afrouxar os músculos para dormir. Se estes continuam tensos, custar-nos-á conciliar o sono. De acôrdo com isto, a tensão muscular torna-se a causa imediata fisiológica da insônia. Mas a tensão muscular obedece à excitação dos nervos e estes se excitam por idéias e sentimentos.

O *mecanismo fisiológico* responsável pelo sono não está ainda bem elucidado. Acreditou-se, por muito tempo, que era devido à separação das dentritas ou interrupção da corrente nervosa, ao cessar a atividade consciente. Outros o explicavam pela correlação entre a atividade do simpático e do parassimpático. Ao enfraquecer ou diminuir, pela tranqüilidade mental e o relaxamento, a atividade do primeiro, que regula nossa vida consciente, se equilibra com a do segundo até chegar a produzir o sono. Hoje se admite, geralmente, a participação do hipotálamo.

A Dra. Mary Brazier descobriu em 1949, que, quando relaxamos os músculos para dormir e passamos do estado semiconsciente para o inconsciente, as ondas cerebrais (mínimas cargas elétricas) mudam repentinamente da parte posterior da cabeça para a anterior.

C) *Causa psíquica*. Em qualquer teoria, o que produz excesso de atividade do sistema nervoso ou do hipotálamo, é o trabalho desordenado do cérebro ou uma emoção descontrolada. Hoje será uma idéia fixa não

dominada ou, uma sucessão de idéias sôbre o que vimos ou ouvimos durante o dia. Amanhã, será um conflito afetivo, ou da consciência, ou uma preocupação ou tristeza, ou o simples temor da insônia já experimentada. Outro dia, enfim, a ira ou a não aceitação de algo que se nos impõe, como um ruído importuno e desagradável, ou o roncar de um vizinho etc.

Seria um contra-senso dizer a um nervoso que se está deitado: "Durma rapidamente, pois há pouco tempo". Esta ordem suscitaria nêle a ânsia de dormir logo ou um temor de não fazê-lo e, ao querer pela vontade consciente atrair o sono, o perturbaria.

O sono é como a sombra, se vamos atrás dêle, foge de nós. Quanto menos se pensa nêle, melhor.

REMÉDIOS PARA A INSONIA

Drogas, soporíferos. Não são remédios, senão paliativos para sair de apuros. Podem ser usados em casos especiais, por pouco tempo e sob inspeção médica. No entanto, não curam e nos deixam fracos para lutar e superar a insônia. Muitos dêles dão um sono pouco reparador, deixando uma sensação de cansaço que se pode tornar crônica.

O remédio é duplo: a) desinteressar-nos de tudo (descanso mental, psíquico); e b) afrouxar os músculos (descanso corporal, somático).

A) *Descanso psíquico*

1 — *As nossas preocupações, paixões e negócios é preciso opor, ao ir descansar, o seguinte letreiro: "Fechado temporariamente por causa de reparo".* Em outros termos: é preciso cortar tôda a conexão mental ou afetiva com o mundo. Que tôda idéia resvale e nenhuma se agarre a nós com ganchos de temor ou de desejo. Quan-

do há problemas graves, conflitos afetivos, será mister descobri-los quanto antes, segundo as normas dadas para os sonhos ou para a vida afetiva. Ao dormir, é preciso desinteressar-nos até de encontrar soluções para tais problemas. Quando muito, decidiremos solucioná-los ou aceitá-los no dia seguinte.

2 — *Ao cérebro emissor*, que tende a resolver uma idéia que nos preocupa ou a remoer as vivências do dia, é preciso opor o cérebro receptor, dando-nos conta: dos olhos que se aquietam, do maxilar que se afrouxa, dos membros que ficam bem apoiados, como mortos, dos músculos que se relaxam cada vez mais, da respiração mais rítmica, natural e profunda etc. Estas sensações conscientes freiam tôda a idéia excitante e todo o gasto de energia.

3 — *Contra a ânsia de dormir* ou temor de não fazê-lo.

Depois de uma ou várias noites de insônia, vamos para cama com um temor ou angústia latente de não dormir, muito compatível às vezes, com a resignação interior. Notaremos, então, que a respiração não é inteiramente livre e profunda, nem o relaxamento muscular completo. Liga-os e prende-os a angústia ou o temor, ou a emoção descontrolada. Neste caso também, é preciso desinteressar-nos de tudo, inclusive do sono.

Interessar-nos-á somente o descanso, pois isso é necessário para viver e para trabalhar e não precisamente o dormir. E isso é também o que de mais importante, então podemos fazer, pois é o que Deus quer de nós nesse tempo. E nenhum mal grave nos advirá de não dormir, se conseguirmos descansar bem.

O inventor Edison descansava de suas noites de trabalho com pequenas sestas de 10 minutos espalhadas pelo dia.

O melhor remédio, embora pareça estranho, é pedir ao enfermo que não queira dormir, senão descansar por um tempo determinado (uma ou duas horas). Se a vontade ou promessa fôr sincera, notará no mesmo instante que a angústia latente cessa; a respiração, antes um tanto entrecortada, começa a ser mais natural e profunda. Desaparecido o medo de não dormir, o cérebro emissor deixa de trabalhar; a atividade do hipotálamo diminui e conseqüentemente o enfermo sente a sensação do sono. Mas, deve ser fiel à palavra empenhada e resistir ao sono durante o tempo prefixado, sob pena de inutilizar o remédio. Faça isto ainda que seja necessário sacrificar várias horas, em tôda uma noite, ou várias. Esteja certo de que triunfará de seu inimigo.

B) *Descanso somático*

Afrouxar os músculos. A parte orgânica do remédio é relaxar bem todos os músculos, começando pelos olhos.

1 — Que as pálpebras se fechem sôzinhas, sem pressão alguma. Isto, que é fácil ao deitar-nos, quando o cansaço as fecha espontâneamente, costuma ser difícil quando atrasamos o sono mais que de costume e, sobretudo, quando despertamos no meio da noite ou ao amanhecer e queremos reatar o sono. Há então, o perigo de fechá-los violentamente. Mantenhamo-los ligeiramente abertos até que êles se fechem.

2 — Que o globo ocular esteja também sôito, e leve e não como se olhasse fixamente através das pálpebras fechadas. Façamos como se o virássemos e levantássemos para cima, ou como se o deixássemos cair para trás e afundar-se nas órbitas, ou como se estas se esvaziassem dêle. Tais imagens auxiliares ajudam a afrouxar os músculos que mantêm os olhos suspensos nas órbitas.

3 — Para conseguir tudo isto e que os outros músculos também se afrouxem, ajudará fazer o que antes mencionamos como “cara de bôbo”; maxilar inferior caído, os pômulos e o lábio superior um tanto levantados e a língua suavemente pousada sôbre o maxilar inferior. Há quem durma com os maxilares apertados. Ao deitar-se, deveriam provocar vários bocejos abrindo bem a bôca, como quem tentasse introduzir nela uma maçã. O bocejo é um bom soporífero pela perfeita respiração e relaxamento que ocasiona.

4 — Continuemos afrouxando os outros músculos: os do pescoço, que não devemos sustentar. Os dos braços, mãos, pernas, pés e dedos, que devem estar todos como mortos, sem movimento. Sintamos nêles a fôrça da gravidade. Imaginemo-los de ferro pesando sôbre a cama.

5 — Imitemos a respiração lenta, profunda e rítmica de alguém que esteja dormindo e tratemos de conservar na nossa o ritmo pessoal com os três tempos: inspirar, expirar e descansar, sem ter pressa de inalar o ar novamente, até que o organismo nos force a fazê-lo. Neste precioso tempo de repouso se notará que podemos afrouxar muito melhor os olhos, o rosto etc. Muitas pessoas que assim fizeram, seguindo êste meu conselho, me confessaram que à 10.^a respiração rítmica já estão adormecidas. Uma de Guatemala conseguiu dormir depois de 5 anos de insônia.

6 — *Se houver prévia excitação nervosa*, por exemplo, depois de uma atuação pública, ou um grande susto, ou uma contenda ou arrebatamentos de ira, é preciso serenar-se e dominar a excitação antes de deitar.

Vinte minutos poderão bastar se, durante os mesmos; impedimos que essas lembranças voltem a excitar-nos. Façamos, nesse tempo, atos ou sensações conscien-

tes ou concentremo-nos em alguma coisa fácil e agradável. Dêste modo poderemos acalmar as maiores excitações possíveis.

Tive experiência disto, ao ser destinado para ser missionário na China. Sempre o desejei, por motivos sobrenaturais; contudo, ao receber a carta, à noite, fiquei impressionado. Era um rumo nôvo para tôda a minha vida: renúncia à Pátria, à mentalidade, à língua. Estive dando voltas na cama durante uma hora sem poder conciliar o sono. Lembrei-me, então, destes remédios: levantei-me, acendi a luz e apliquei o método das sensações conscientes. Depois de meia hora dêste exercício, deitei-me, já calmo e consegui dormir dentro de cinco minutos.

Contra um ruído importuno (o roncar do vizinho, o barulho de veículos, o tique-taque do relógio etc.).

Adverta-se que o barulho não é causa, mas apenas mera ocasião da insônia, uma vez que, no trem, dormimos com muito ruído. As causas imediatas e verdadeiras são as idéias despertadas por êle e que não dominamos (indignação, impaciência, ânsia de dormir)...

O remédio está em querer ouvir o barulho, em fazer-nos receptores voluntários dêle, sem modificá-lo subjetivamente com outras idéias. O ouvido tem como seu objeto próprio o som; deve, pois, poder encontrar nêle sua satisfação.

Numa peregrinação ao Santuário de Nossa Senhora de Coromoto, Padroeira da Venezuela, dormia eu com um companheiro no quarto. Apenas deitado, começou êste a roncar de tal maneira, que seria capaz de despertar um morto. A princípio me impacientei. Depois, apliquei a receita: quis ouvir, simplesmente, aquêles roncões e percebê-los, dar-me conta com serenidade. Não.

tardei em adormecer. Ao despertar durante a noite (o estrondo era enorme) aplicava o mesmo método e voltava a dormir.

Outras ajudas orgânicas:

1. Levantar-se cedo e fazer exercício físico durante o dia.

2. Almôço frugal com dieta lacto-ovo-vegetariana, rica em vitaminas, fósforo e cálcio e com poucas gorduras ou frituras.

3. Digestão terminada antes de deitar.

4. Evitar, nesse espaço, todo o trabalho mental forte ou apressado.

5. Passeio moderado de noite, ginástica, movimentos rítmicos imediatamente antes de deitar-se, para descansar dos mesmos na cama.

6. Se há tensão nos olhos, praticar o exercício das palmas das mãos sobre êles.

7. Provocar o bocejo abrindo bem a bôca e dilatando a garganta.

8. Se há nervosismo ou congestão na cabeça, usar água fria, ducha, envoltura fria no tronco, compressas no ventre ou banhos derivativos frios ou quentes seguidos de fricção fria. Isto acalma os nervos e atrai mais sangue para a pele, descongestionando a cabeça.

9. Não ler na cama.

10. Não variar muito a hora de deitar-se porque a essa hora prepara-se o organismo para o sono pela baixa da temperatura. Se não aproveitamos esta disposição favorável e elevamos novamente a temperatura central pela ação, então sentiremos mais dificuldades para adormecer.

Resumindo:

PARA DORMIR	Antes de deitar-se	{ Evitar qualquer excitação ou emoção forte. Se as houve, serenar-se antes.
	Deitado	{ Desinterêsse mental e afetivo por tudo, até por dormir. Relaxar os músculos começando pelos olhos, fronte e maxilares. Respirar rítmica, lenta e profundamente, imitando os que dormem. Dar-se conta, serenamente, do relaxamento e da respiração.
	Depois	{ Saber valer-se do "sono ou descanso psíquico". Não dar demasiada importância ao sono.

EVITAR O CANSAÇO DA VOZ

Muitos oradores, professôres, atores, cantores ou outros profissionais da voz e até pessoas conversadeiras, ao falar em voz alta, costumam sentir cansaço, opressão no peito, comichão ou irritação na garganta. As vèzes sentem dor na curvatura lombar da espádua etc. Ar rancam uma voz antinatural, violenta e ficam exaustos com trinta ou mais minutos que falem em público. Quantos deixaram sua profissão ou diminuíram seu rendimento por isto! Se conhecessem as causas orgânicas e psíquicas dêste efeito para poder corrigi-lo!...

A causa imediata é orgânica: respiração defeituosa por tensões musculares. Mas, a raiz profunda dessas tensões se deve às emoções descontroladas.

A boa voz se apóia sôbre uma coluna de ar suficientemente sustentada que, tendo como base a parte baixa do ventre e as costas sai sem impedimento pelo nariz e pela bôca. Donde se segue que a voz não será robusta e natural se a coluna de ar não tiver tensão suficiente para parágrafos longos (o fole que não funciona bem); ou se encontra impedimento em sua saída.

Causas orgânicas e seus remédios. Respiração defeituosa por tensão muscular. Necessitamos, antes de tudo:

1 — *Ar em abundância.* Para conseguirmos êsse ar em abundância, devemos dar ordens à mente para o alargamento das costelas flutuantes. Como todos os órgãos da fala são solidários entre si, logo as primeiras janelas por onde haverá de entrar o ar (ou nariz e a garganta), dilatar-se-ão também e a respiração far-se-á sem esforço e finalmente esta será automatizada.

Pensemos no nariz dilatando-se por cima junto aos olhos, e por baixo, mas sem violência “nariz como de coelho” seria a imagem auxiliar. Nariz dilatado ao inspirar e dilatado também ao expelir o ar.

2 — *Coluna de ar constante e com base sólida.* As costelas alargadas e o ventre não caído a produzirão. Para isso, alimentemos a respiração diafragmática. Notá-la-emos, pondo as mãos nos quadris com os polegares voltados para trás e procurando separá-las com a inspiração. Isto se consegue, também, como reflexo ao termos bem abertas as asas nasais e os pômulos frouxos ou tendendo a levantar-se.

3 — *Que o ar saia sem impedimento pelo nariz.* Este deve vibrar um pouco, quando falamos. Que as palavras saiam como sopradas ou como se as atirássemos pelos olhos. Os pômulos não estejam caídos nem o lábio superior tenso ou as comissuras dos lábios para baixo.

4 — Eliminemos as demais tensões no peito, nos ombros e omoplatas que diminuem a capacidade torácica. Tenhamos os ombros para trás e baixos, as omoplatas tendendo a juntar-se, o peito suavemente levantado para cima, melhor ainda um pouco para a frente, com conseqüente encolhimento do baixo ventre. Ensaie-

mos a posição correta, por exemplo, junto a uma parede, apoiando nela os calcanhares, mantendo normais e sem tensão a região lombar, os ombros e a cabeça.

Com freqüência, sobretudo, em pessoas de vida sedentária, são os músculos da cintura e das costas os que estão tensos e encurtam a respiração. Então, serão recomendáveis exercícios que os afrouxem ou massagem.

Causa psíquica: as emoções. Os estados emocionais de terror, preocupação, pressa, desânimo, ira etc., tendem a encurtar-nos a respiração. Impedem que esta se inicie como deve, por baixo do umbigo; dificultam a expansão para trás da curvatura inferior das costas; fazem com que os ombros se levantem e se inclinem para frente, e que os pômulos, o lábio inferior e as comissuras dos lábios desçam. Com isto o ar não entra nem sai com facilidade. Perdemos, então, a ressonância e o volume que a voz adquire, quando todos êstes músculos estão flexíveis. Lembremo-nos da voz e do encolhimento dos tímidos. Ao contrário, as emoções positivas de amor, alegria, segurança, otimismo, dilatam o peito e os pulmões; fazem-nos respirar melhor e emitir o ar e a voz sem impedilhos.

Empostação da voz. Exercícios práticos.

Antes de qualquer exercício, adotemos a posição correta acima indicada: corpo relaxado, direito, ventre baixo, peito erecto, ombros para trás e baixos, omoplatas aproximando-se, músculos do rosto frouxos, lábio superior e faces tendendo a levantar-se e o nariz e a garganta tendendo a dilatar-se.

Para afrouxar os maxilares ajudarão os seguintes exercícios:

1.º Diante de um espelho mover o maxilar inferior da direita para a esquerda enérgicamente e logo depois, de cima para baixo.

2.º Movê-lo descrevendo um semicírculo: desde o centro até à direita, dali para baixo e logo para cima pela esquerda para terminar no centro.

3.º Repetir o exercício da esquerda para a direita, várias vêzes.

Estes movimentos dão flexibilidade e liberdade a maxilares tensos.

Para o lábio superior tenso e caído: levantá-lo repetidas vêzes sem mover a base do nariz, ou também, abaixando a cabeça até que o rosto esteja olhando para trás, soltar o lábio. Vários minutos nesta posição nos darão uma sensação agradável de relaxamento e de liberdade.

Para a língua e paladar:

1.º Pôr a língua para fora, quanto puder, horizontalmente plena ou em forma de colher, com golpes enérgicos.

2.º Depois de pôr para fora a língua, em forma de colher, levantá-la e encurvá-la seguindo a abóbada palatina. Baixá-la, descansar e repetir o exercício.

Para a respiração e fonação:

1.º Inspirar ativa mas não violentamente pelo nariz e deixar sair o ar com naturalidade também pelo nariz aberto (umas dez vêzes).

2.º Inspirar do mesmo modo e, ao lançar o ar pelo nariz, emitir um zumbido em "hum", sentindo a vibração das fossas nasais (também, umas dez vêzes). Repetir isto várias vêzes por dia e por vários dias para formar hábito. O fazer será suave; não gutural, mas nasal.

3.º Fazer o mesmo, mas acrescentando a "Hum" "o-o" "Hum -a -a -a", deixando que o *o* e *a* saiam com ressonância na cabeça ou na testa.

4.º Hum com e, i, u. Hum-ba-be-bi-bo-bu etc.

5.º Finalmente, produzindo primeiro a vibração com "hum", poderemos ler palavras ou frases ou parágrafos inteiros, procurando conservar o rosto na mesma atitude de "hum".

Ao falar, sobretudo, em público, abramos amplamente a bôca, movamos bem os lábios, respiremos pela bôca e pelo nariz e pronunciemos com decisão e distinção tôdas as sílabas. Isto fará, pelos reflexos espontâneos, que o organismo adote mais fácilmente a posição correta.

Conheci, no Brasil, um jovem professor com cansaço e fraqueza geral e, sobretudo, com má empostação e cansaço da voz. Propôs-se observar estas normas de boa empostação, principalmente no que se refere a dilatar bem o nariz e levantar os pômulos. Depois de poucos dias, começou a sentir alívio, com bocejos muito frêquentes. (O bocejo é a válvula de segurança do aparelho respiratório em tensão e nos proporciona uma respiração mais perfeita). Quando voltei a vê-lo, meses depois, havia melhorado notavelmente e seu cansaço geral e o da voz haviam desaparecido por completo.

SABER DESCANSAR

DESCANSAR	é:	1.º evitar o desgaste	{ Normal — por 1 idéia Anormal — por 2 idéias
		2.º recuperar energias pelo	{ Sono tranqüilo — 100% Sono intranqüilo — 60-70% Relax. e desinterêsse -- 90%
NA VIGILIA	No esgotamento	Esquecer — Drogas, trocar de moradia, ocupação	Reeducar { Não estar desocupado, nem subjetivo, mas sim, entretido, consciente.
		Na fadiga normal	
NO SONO	Não procurar	{ Sono, senão descanso; nem quantidade, senão qualidade.	
	Duração	{ Segundo o clima, temperamento, ocupação. Organismo desenvolvido de 5 a 7 horas. Organismo em desenvolvimento de 8 a 12 horas.	
	Sonhos, Causas	{ Problemas, emoções, agitação. Posições, fraqueza, enfermidade.	
	Posições	{ Não ter a bôca para cima, nem mudar de posição nervosamente. Mas sim ter os músculos bem apoiados, completo relaxamento.	
INSONIA	Ocasão — Ruídos, insetos, frio, calor excessivos Causa fisiológica — tensão, excitação hipotalâmica		
	Causa psíquica	{ Emoção, problemas, paixão. Idéias em ebulição. Ansias de dormir, temor da insônia.	
	Remédios	{ Desinterêsse mental e afetivo. Relaxamento de olhos, rosto e membros.	
Cansaço da voz	{ Por: Respiração defeituosa e tensão muscular. Causa profunda: emoções, pressas. Remédios e exercícios práticos.		

CAPÍTULO IX

UTILIZAR A VONTADE

| *A tarefa do homem é sempre aperfeiçoar-se, educar-se, completar-se e superar-se a si mesmo.*

OS animais irracionais saem perfeitos das mãos do Criador. Basta-lhes seguir o próprio instinto para se desenvolverem e conseguirem seu fim. Não necessitam de educação.

O homem, porém, nasce incompleto: se segue seu instinto animal, debilita-se, adoce e morre. Por isso, Deus lhe concede a razão. Dá-lhe, primeiro a inteligência dos pais e mestres, depois a própria, dizendo-lhe: *completa-te.*

A necessidade da educação funda-se na luta entre o psiquismo inferior sensitivo-afetivo que somente apeetece os bens sensíveis, ainda contra os bens superiores, e o psiquismo superior intelectivo-volitivo, capaz de conhecer e de procurar os bens superiores transcendentais, verdadeiros e eternos: bens da alma, bens sociais, bens divinos.

Como *bússola de orientação*, tenhamos sempre presentes, na educação própria e alheia, êstes dois princípios: *A perseverança dos atos psíquicos e o triplice primado do psiquismo normal.*

PERSEVERANÇA DOS ATOS PSIQUICOS

Tôda vivência ou ato psíquico contribui para formar ou deformar o caráter. Ela fica associada àquelas que a precederam e, embora inconsciente ou esquecida, continua influenciando o “eu” consciente, facilitando os atos afins e dificultando os contrários. Portanto, as virtudes praticadas na infância ou em qualquer época, formarão na virilidade uma síntese psíquica mais apta para o bem. Pela mesma razão, uma transgressão ou concessão aos instintos exaltados, embora somente por uma vez, na loucura da juventude e com o propósito de voltar logo ao bom caminho, deixará para sempre em nosso psiquismo maior inclinação ao mal e menos facilidade para o bem.

Não é, pois, de pouca importância uma falta ou pecado passageiro ainda que não houvesse sanção posterior; nem um ato de virtude oculto, ainda quando nenhuma recompensa lhe fôsse reservada.

TRIPLICE PRIMADO

1.º *O todo deve ter a primazia sobre a parte.* Amputamos um braço gangrenoso para salvar todo o corpo. As tendências parciais não de subordinar-se à atividade do todo; donde se segue que:

a) Nossa dependência da matéria no alimento, descanso, concupiscência corporal, há de harmonizar-se com a espiritualidade da alma. Daí a necessidade de dominar a gula, a tendência a comer ou beber em demasia. Assim fazendo, velamos pela saúde do corpo e o

vigor da alma mediante a temperança e até o jejum. Daí o superar a preguiça, tendência exagerada ao repouso, à ocupação agradável, à diversão, mediante a diligência e a atividade disciplinada.

Daí o controlar o instinto sexual submetendo-o pela castidade à razão e à lei de Deus. Sacrificamos o prazer, o bem material instantâneo de uma parte do nosso corpo pelo bem total do mesmo, pela lucidez mental e elevação afetiva e, sobretudo, pelo bem temporal e eterno da alma (veja-se o capítulo seguinte).

b) Nossa sujeição ao automatismo (temores, desgostos espontâneos exagerados), nossa escravidão ao vício ou a costumes inveterados, nosso respeito ao “que dirão” ou ao que fazem os demais, há de sujeitar-se à liberdade superior, ao que a razão ou Deus nos mostram como obrigatório ou conveniente. “Julgai vós, diziam os Apóstolos aos Príncipes da Sinagoga, se é razoável que vos obedeçamos a vós e não a Deus”. Tôda ditadura e, sobretudo, o comunismo tende a anular essa liberdade.

c) O curso fantástico do nosso pensamento sob a emoção deve harmonizar-se com a sêde de verdade objetiva. Daí o domínio da imaginação descontrolada ou do sonhar acordado, dos temores ou tristezas exageradas, dos ódios ou antipatias que nos deformam a realidade. Os cismas e as heresias se originam mais pela emoção que pela razão objetiva.

2.º *O objetivo e a realidade há de levar a primazia sobre o subjetivo, sobre o que opinamos, sentimos ou desejamos.* Ordinariamente, a criança vive enclausurada no seu “eu”. Não quer servir, nem dar-se: é egoísta, é subjetiva. A evolução normal ou a educação levá-la-á aos valores objetivos e sociais conhecendo-os e realizando-os fazendo deles sua norma de ação. De seu isola-

mento social tenderá para quem lhe ofereça um apolo; quererá converter-se em membro útil e operante da comunidade. Tanto mais se aperfeiçoará quanto mais se esquecer de si em favor dos demais ou de um ideal.

Sòmente um psiquismo doentio se enclausura e se “tetaniza”, em seu egocentrismo.

3.º *Primado da evolução.* Tende a desenvolver progressivamente todo o seu ser, a superar-se, a realizar um ideal. ¹

Memória, inteligência ou músculos que não se exercitam, atrofiam-se. Profissional que renuncie ao aperfeiçoamento de seus conhecimentos, desvirtua-se. No caminho da virtude não ir adiante é retroceder. Sociedades embriagadas pelo próprio progresso, desmoronam. Não foram os bárbaros do norte que venceram o Império Romano. Êle caiu porque parou na marcha do progresso solapado por vícios e doenças.

A. EDUCAR A VONTADE POR MOTIVOS ²

Como nossa vontade é faculdade do ser racional, naturalmente inclinada para o bem, lançar-se-á logo ao ato desde que, antes de agir, a preceda como guia

1. Conseqüências ascéticas dèstes princípios: a) Renunciar ao vencimento próprio e à mortificação deixando-se levar pelo vício ou pelo pecado, é uma regressão na evolução ou progresso. b) Seria doentio buscar a dor e a abnegação por si mesmas e não como meio e expressão do dom inteiro de si a um ideal. c) A libertação do “eu” em prol dos valores objetivos — sociedade, Deus — é em psicologia o que em ascética se denomina vencimento próprio, humildade, caridade. Os ascetismos falsos — Estoicismo, Budismo, Espiritismo, Laicismo — insistindo em disposições parciais orientam o homem para uma personalidade fechada, podem desviar para formas mórbidas ou perversas, enquanto que a ascética objetiva e total, está em harmonia com a vida psíquica normal.

2. Para explicações mais amplas veja-se “Poder de la voluntad educada” por Lindworski, S. J.

luminoso, o entendimento, mostrando-lhe um bem, um motivo, um valor. Proponhamos, pois, a nós mesmos ou a nossos educandos, bens ou valores:

a) *Objetivos*: que realmente sejam tais; bens em si: o útil, o honroso, o agradável, o necessário. Poderiam ser bens sensíveis percebidos pelos sentidos ou bens espirituais captados pelo entendimento: bens para o tempo ou para a eternidade: bens parciais ou totais, sobrenaturais ou divinos.

b) *Subjetivos*: quer dizer, percebidos como tais pelo indivíduo, acomodados à sua capacidade. As crianças, por não terem ainda desenvolvido o entendimento, verão apenas bens sensíveis ou sensibilizados. Os adolescentes e adultos, porém, deverão aspirar também aos bens espirituais, transcendentais e sobrenaturais e, na medida do possível, reforçados com a imaginação e o sentimento. Um pai de família dizia-me: “Por muito tempo não pude conseguir que meu filhinho de três anos deixasse de bater rudemente as portas. Não compreendia o motivo, não percebia que o ruído pudesse incomodar aos outros, pois a êle agradava. Mas, um dia, dei-lhe outra razão que êle compreendeu: “A porta vai estragar-se e será preciso gastar, para consertá-la, o dinheiro destinado aos teus brinquedos”.

E, desde então, nem bate as portas, nem consente que outros o façam, repetindo o motivo, tal como êle o entendeu.

c) *Refletidos*: que se encontrem presentes à mente no momento da decisão e da execução. Por isso, ao prever o ato, procuremos, também, recordar o motivo. Pela mesma razão, convém escrever os bons propósitos com as razões que os motivaram e convém voltar a lê-las, de vez em quando.

Por falta desta motivação, observam-se, com grande freqüência, fracassos educativos nos colégios e nos lares. Crianças que assistiam à missa até diàriamente durante anos, depois, quando maiores, não voltam mais a fazê-lo. É porque iam levadas, não por motivos próprios, senão por seus educadores. Não fizeram o ato volitivo de querer ir à missa, senão, talvez, o oposto de não querer ouvi-la.

B. EDUCAR A VONTADE POR ATOS

Há, em tôdas as línguas, duas palavras magníficas, enobrecedoras e criadoras: “Sim” e “Não”. Saber dizer “Sim”, quando vamos a passo de gigante ou encosta acima, com dificuldade, mas sempre adiante. Saber dizer “Não”, sem concessões, sem discussões, sem vacilações, isto engrandece e fortifica.

I. TÉCNICA REEDUCATIVA

1) Os abúlicos que, por não fazerem atos verdadeiros de vontade, chegaram a perder a consciência ou o sentimento interno dêles, *devem antes de mais nada, exercitar-se em atos simples, perfeitamente volitivos* (por exemplo, andar, levantar o braço, tocar um objeto) reproduzindo as características somáticas e os requisitos psíquicos até adquirir o sentimento interno do ato eficaz. Graduemo-los logo depois de mais fáceis para mais difíceis.

O jovem *O. M.*, embora educado em colégio católico, rompeu na Universidade tôdas as barreiras da moral e, tendo-se deixado dominar pelo vício impuro, havia chegado a uma abulia e indecisão tal que lhe parecia impossível conter-se. Além disso, a obsessão do vício estorvava-lhe a concentração no estudo.

Não foi difícil convencê-lo que podia refazer sua personalidade e recobrar seu antigo valor, reeducando a

vontade. Na primeira semana de tratamento fêz atos volitivos externos em oito ou dez ocasiões por dia, respondendo a estas perguntas:

1.º *“De que se trata? Quando e como se fará?”* E respondia concretizando o ato: “Trata-se de querer ou não querer levantar-se; de caminhar pela direita ou pela esquerda” etc.

2.º *“É-me possível? Se eu mando a meus pés que se dirijam para tal lugar, obedecer-me-ão?”* E procurava sentir sua possibilidade com respostas afirmativas. Ao tratar-se de algo mais difícil, dizia com tom de certeza absoluta: “Sim, estou certo de que posso”.

3.º *“Há motivos para querê-lo?”* Sim, ainda que não fôsse mais que para exercitar minha personalidade e reeducar-me.

4.º *“De acôrdo com isso, hei ou não de querê-lo?”* E decidia-se interiormente, afastando a possibilidade contrária.

Experimentou tanto prazer ao sentir de nôvo sua fôrça volitiva que, no terceiro dia, veio para comunicar-me. Exercitou-se logo em atos mais difíceis e que exigiam maior vencimento e, mais tarde, em alguns em que intervinha sua paixão: por exemplo, mandar a seus pés que, em vez de irem a tal lugar perigoso, fôssem a outro; a seus olhos que, em vez de olharem para o objeto excitante, se fixassem em outros inofensivos etc. Depois de 20 dias, achava-se transformado.

Em honra da verdade devo dizer que, a êstes meios psíquicos, acrescentou o meio sobrenatural de reconciliar-se com Deus pela confissão.

Todos poderão utilizar êste sistema para aumentar sua eficiência volitiva, exercitando-a primeiro em atos

volitivos externos, fáceis e até difíceis, e mais tarde em atos internos (por ex.: quero pensar nisto; quando me vier tal idéia ou temor, pensarei ou farei tal coisa etc.).

2) *Para todos será utilíssimo.*

a) *Distinguir* o ato verdadeiramente volitivo, a decisão, daquelas que não o são: do desejo, impulso, veiedade e intenção de agir (veja cap. IV, Requisitos).

b) *Concretizar* para não se contentar com mero desejo ou projeto.

c) *Graduar* de fácil a difícil, para sentir a possibilidade e evitar fracassos, ou atos falsos de vontade, com o desânimo que os segue.

Podemos, também *dramatizar* nosso processo volitivo, apresentando-o como uma luta e distinguindo nela quatro etapas:

1.º *Apresentação de contendores*: os quais são os atos que eu posso querer ou repetir, por exemplo, ficar na cama, quando me chamam ou saltar da mesma.

2.º *Luta de contendores*: discussão dos motivos pró e contra; que utilidade ou prejuízo me traz o ficar na cama e que vantagem, levantar.

3.º *Posso dar a vitória a quem eu quero*. Sentir a possibilidade.

4.º *Vitória de um deles*, deixando-o como dono do campo da consciência, imaginando concretamente como haverei de levantar-me e afastando a possibilidade de ficar deitado, ou seja, fazendo êste último impossível para mim pela decisão.

O maior inimigo do esforço volitivo é a indecisão, comum a quase todos os doentes. Na luta de idéias práticas (se farão ou não, se realizarão isto ou aquilo) não sabem dar a vitória a uma das partes e concluir a dis-

cussão, excluindo as outras possibilidades. Deverão corrigi-la rapidamente.

II. REMÉDIO PARA A INDECISÃO

1 — Quando a indecisão provém da abulia ou preguiça da vontade, será útil exercitar-se com frequência em atos volitivos ainda em coisas pequenas ou indiferentes ou nas que ordinariamente fazemos por rotina.

2 — Se é por falta de *concentração intelectual*, por não poder fixar o pensamento no ato que tentamos realizar, reedue-se esta concentração e logo será fácil concretizar o ato e decidir-se.

3 — Quando a indecisão provém da *equivalência dos motivos* pró e contra que parecem equilibrar-se, se se trata de uma questão importante e podemos consultar uma pessoa prudente, devemos fazê-lo e decidir-nos por seu parecer. Sendo o assunto de menor importância, ou não podendo consultar, devemos decidir-nos rapidamente por qualquer um dos extremos.

4 — Se a dificuldade provém da variedade de motivos opostos que, ao querer decidir ou executar, obscurecem o motivo principal, devemos *deixar-nos impressionar unicamente pelo motivo que nos moveu primeiro*, que costuma ser o principal, e decidir-nos em seguida sem considerar os motivos secundários opostos.

“Quem não age depois de ter pensado, é porque pensou de modo imperfeito” Guyau.

Não haja “educação de redoma”, que trata unicamente de evitar as ocasiões para tornar impossíveis as faltas; nem meramente negativa, que se contentam com corrigir defeitos; mas positiva, que propõe sempre pro-

gressos por realizar, perfeições por adquirir, virtudes por praticar. Isto aumenta a alegria, o entusiasmo e o valor.

A educação não está tanto em fazer praticar o bem como em ensinar a querê-lo.

Tive um aluno que, no fundo era bom, mas, sumamente volúvel e fraco de vontade; estava sempre de castigo. Perguntei-lhe por que não fazia esforços para corrigir-se. “Eu quero, Padre, mas não posso”. Examinei seu ato volitivo: não concretizava nem sentia a possibilidade. Propus-lhe, para que não faltasse ao silêncio; que do recreio para o estudo e do estudo para a aula, mordesse a língua. “Podes fazê-lo?” “Sim, Padre”. Desta forma, concretizando e sentindo a possibilidade, um dia para me dar prazer; outro, em honra da Virgem ou para agradecer a Jesus Cristo, fêz atos volitivos concretos. Pela noite, perguntava-lhe: “Quantas vezes faltaste?” “Oito”. “Pois beija oito vezes o crucifixo e promete-lhe não faltar amanhã”. O resultado foi a emenda rápida, alegre e completa.

A vontade é para conquistar o homem a si mesmo, e a educação da vontade é a estratégia desta conquista. E. Faguet.

C. MÉTODO INACIANO

O protestante Doutor Vittoz sentia grande admiração por Santo Inácio de Loyola. Dizia que o Santo se havia adiantado de três séculos ao seu tempo na fina introspecção psíquica e na atinada pedagogia que revela em seus Exercícios e Exames.

A finalidade de Santo Inácio é tornar o homem perfeito: fazer que proceda segundo as normas mais sublimes do psiquismo superior, sem que o estorve o psiquis-

mo inferior ou afeições desordenadas, como indica no próprio título de seu livrinho. Por isso dispõe, nos Exercícios, do “poder legislativo para eleger, determinar e concretizar a norma de vida”; e, nos Exames, especialmente no exame particular, do “poder executivo” para levá-la à prática.

Os exercícios propõem os motivos mais fortes e nobres em si, assimilados pelo exercitante e reforçados pela afetividade do amor a Jesus Cristo. Orientado assim o psiquismo superior, para que as paixões não o desviem, vêm as meditações preparatórias da eleição que logo se segue concretizando e decidindo a norma futura da vida.

O “poder executivo” tem um instrumento sumamente eficiente no exame particular, verdadeiro “voluntímetro” e “voluntígero” (isto é, um “medidor” e um “gerador” da vontade), que nos faz executar atos verdadeiramente volitivos concentrando-nos em uma única virtude ou vício, e em tempo e lugar determinado. Faz-nos sentir sua possibilidade e facilidade, começando por coisas externas e fáceis, para depois continuar com outras mais difíceis e internas exigindo de nós esforço e vigilância apenas por meio dia. Finalmente nos faz renovar a decisão três vezes por dia e reforçá-la com as comparações de um exame com outro; com a contrição quando faltamos, e com o amor a Jesus Cristo e com a oração e confiança em Deus. É um tratamento psico-espiritual efficacíssimo para curar as enfermidades psicomorais, que são nossos defeitos.

O Doutor Schleich, protestante, professor da Faculdade de Medicina de Berlim, afirma ainda mais: “Com toda a segurança e convicção digo que, com estas normas e exercícios, poderíamos até, hoje em dia, transformar nossos asilos, prisões e manicômios, e impedir que sejam reclusos dois têrços dos que ali se encontram”.

SABER EDUCAR A VONTADE

Educação necessária { por nascermos incompletos
pela luta dos instintos baixos

Norma orientadora { As vivências perseveram para o bem ou para o mal
Preferir { o bem total ao parcial
o objetivo ao subjetivo
Tender a superar-se

**E
D
U
C
A
R
A
V
O
N
T
A
D
E**

Por motivos { Propor bens a conseguir — Valores, Motivos

Objetivos — bens em si { sensíveis
espirituais
eternos

Subjetivos — percebidos como tais { na infância, sensibilizados
logo, transcendentales

Refletidos — presentes ao decidir ou executar

Ativamente { para abúlicos { experiência interna do ato
volitivo
distingui-lo do desejo etc.

para todos — concretizar, motivar, graduar.

Método Inaciano { Poder legislativo nos Exercícios { eleger por grandes motivos
concretizar na eleição

Poder executivo Exame { concretizar { a uma virtude
ou vício
a uma parte de.

possibilidade { coisas externas,
etc.,
meio dia

decisão renovada
pedir e confiar em Deus.

CAPÍTULO X

EDUCAR O INSTINTO SEXUAL

ESTA educação é especialmente necessária porque o psiquismo inferior, antagônico à vontade, é muito forte nesta matéria e os estímulos exteriores, que incitam ao vício, são mais freqüentes e poderosos.

Muitos se deixam dominar pelo instinto sexual por julgá-lo irresistível ou porque desconhecem a força da própria vontade. Outros, pela persuasão errônea de que a resistência pode acarretar enfermidades ou que seguir tal instinto é prova de virilidade.¹ Muitíssimos, porque esperam encontrar nesta satisfação a felicidade a que todos almejamos.

Não refletem, porém, no aspecto *transitório e vil* do prazer, que não pode encher as aspirações nobres e ilimitadas da alma espiritual; não dão crédito à experiência de inumeráveis doentes físicos e mentais por causa deste vício, nem aos testemunhos dos doutôres, nem às sentenças dos juízes, nem aos avisos dos moralis-

1. Veja-se "La Virilidad y sus Fundamentos Sexuales", pelo Dr. Frederico Arvesú. S. I. Ediciones Studium de Cultura. Madrid, Buenos Aires.

tas que mostram os excessos brutais dêste instinto, uma vez quebrados os freios pelas primeiras concessões. Não percebem que a verdadeira virilidade está em trabalhar, lutar, vencer e triunfar. O expoente máximo de um jovem seria triunfar nesta luta heróica pela castidade e, ao contrário, sua máxima covardia seria sacrificar ideais sublimes por um prazer tão baixo e passageiro. Subindo a esferas mais altas, não suspeitam as profundas alegrias, os delicados sentimentos, a nitidez e agilidade mental das almas puras. Não pensam na abjeção e tristeza, no desespero e no vazio do vício, nos remorsos atormentadores da consciência e os ameaçadores castigos de Deus.

Queres ter uma inteligência de Anjo? Pede ao céu um coração de anjo. Quando o peito é puro como o cristal, os olhos se tornam mais transparentes. Nada desanuvia tanto a inteligência como o perfume das açucenas. Gar-Mar, S. J.

A educação, em qualquer matéria, deve começar pelas idéias: modificadas estas, facilmente se corrigem os atos, e pelas idéias e pelos atos serão dominados os sentimentos e a força do inconsciente.

É POSSÍVEL E ÚTIL A CASTIDADE? ²

Se a castidade não fôsse útil ou possível, ninguém poderia querê-la deveras; muito menos ainda se nos fôsse imposta somente por conveniências sociais, pois o instinto é brutal e essa barreira, muito fraca.

2. Veja-se "A Grande Dúvida", e "A Palavra Mágica", opúsculos do Dr. René de la Huerta, das Edições Loyola.

No entanto, nada mais contrário à verdadeira ciência e experiência do que afirmar a impossibilidade desta virtude. O grande psiquiatra de Zurique, Doutor Breuler, ainda em sua mentalidade judaica, afirma: "Quem reconhecer a castidade e a continência como possíveis, dificilmente sofrerá problemas sexuais que o perturbem".

Os professores de Medicina da Faculdade de Crístiânia dizem, confirmando o enunciado:

"Esta Faculdade de Medicina tem a honra de fazer a seguinte declaração: a afirmação feita recentemente por diversas pessoas e repetida nos jornais e reuniões públicas, de que uma vida moral e uma continência perfeita são más para a saúde, é coisa completamente falsa, segundo nossa experiência: *Nós não conhecemos nenhum caso de enfermidade nem fraqueza que possamos atribuir a uma conduta perfeitamente pura e moral*".

Um documento aprovado por unanimidade pelos médicos e especialistas de Nova Iorque, diz: "Constatando a extensão das enfermidades venéreas, as conseqüências de uma herança deplorável e do mal moral inseparável da vida impura, nós, médicos de Nova Iorque e de seus arredores, subscrevemos e nos unimos para declarar *que a castidade, uma vida pura para ambos os sexos, está de acôrdo com as melhores condições de saúde física, moral e mental*".

Na Conferência Internacional de Profilaxia Sexual reunida em Bruxelas, 260 membros assinaram por unanimidade a seguinte conclusão:

"*É preciso, antes de tudo, ensinar à juventude masculina que, a castidade e a continência não sòmente não*

são prejudiciais, mas, pelo contrário, são estas as mais recomendáveis virtudes sob o ângulo de visão puramente médico e higiênico”.

A Academia de Medicina de Paris insistia na necessidade de fazer saber aos jovens “que a castidade não somente é possível, mas também, benéfica e recomendável para a saúde”.

Poderíamos multiplicar os testemunhos dos doutores mais eminentes do mundo inteiro para fazer calar os pseudo-intelectuais ou sábios de almanaque que se comprazem em difundir o contrário.

Por outro lado, sabemos que não pode ser impossível e nocivo à saúde o que Deus manda a toda a humanidade no sexto mandamento.

Rui Barbosa, grande intelectual e político brasileiro, afirmou que devia a lucidez de sua inteligência à continência de toda a sua vida e à abstenção completa em seus últimos anos.

A Endocrinologia e Sexologia modernas unem-se à Psicologia para dar maior valor a estas afirmações. Ambas estas ciências demonstram que, sobretudo nos jovens, antes de sua completa maturidade as glândulas sexuais — de secreção mista — conservam, pela continência, todos os valiosos elementos elaborados pela secreção interna que beneficiam o organismo e o psiquismo e que poderiam perder-se pelos excessos sexuais. Entre os elementos utilíssimos para o sistema nervoso, figuram: 20% de cálcio, 30% de fósforo, potássio, magnésio, espermina, colessterina, vitamina D etc. Eis porque os campeões de esportes recorrem à continência a fim de conservarem o máximo de suas energias para as contendas olímpicas.

DIFICULDADE ESPECIAL

Atos contra a pureza em tenra idade — entre os seis e os onze anos — embora sem malícia — frequentemente desequilibram o psiquismo inferior, fixado no inconsciente uma inclinação anormal para o prazer, ou transferindo-a para o modo ou sexo indevido (inversões sexuais), segundo as primeiras realizações e deixam uma tendência forte a procurar em tudo a comodidade, o gosto e o prazer, e a fugir da vida dura, dos incômodos e da dor.

Satisfações ilícitas na puberdade gravam ainda mais esta afetividade com a tendência inconsciente a reproduzir imagens ou recordações do prazer e a dirigir para esse lado toda a nossa vida psíquica associativa: pessoas ou circunstâncias parecidas suscitam logo pensamentos ou tendências sexuais com impulsos para sua realização. O meio ambiente, o cinema, a televisão, as praias, as revistas ou anúncios pornográficos se encarregam de multiplicar esses incentivos tornando verdadeiramente difícil a resistência à paixão. Dificuldade existe, mas não impossibilidade de vencer.³

REMÉDIOS PREVENTIVOS

Vigiar as crianças para que não aprendam ou pratiquem atos perigosos, incitados por maus companheiros ou por novelas e filmes imorais. Mas, não pôr pecado onde não o há, nem suscitar temor nem idéia de perigo ou tentação em ações ou objetos que não a têm, sob pena de induzir excitações exageradas ou indevidas ou uma espécie de medo obsessivo do sexual.

3. Veja-se "A Filosofia do Sexo", do Dr. José I. Lasaga, "Coleção Horizonte", n.º 2, das Edições Loyola.

Dar-lhe a verdade tão completa quanto possível, respondendo-lhes a tôdas as perguntas e inspirando-lhes confiança a fim de que tornem a perguntar.

Se ficou algum traumatismo de culpabilidade ou temor ou inclinação anormal, valorizá-lo na justa medida e ajudar a romper os reflexos condicionados. Isto se conseguirá melhor na puberdade.

Quanto aos adolescentes que sentem o despertar do instinto e já são capazes de refletir, é necessário instruí-los *privadamente com dignidade e clareza* sôbre o fim sublime que a Providência almeja no instinto sexual. Falar-lhes sôbre a possibilidade e utilidade de controlá-lo e sôbre a grave obrigação de não ultrapassar suas sábias normas. Acalmaremos assim sua curiosidade nascente, evitando que a satisfaçam com companheiros corrompidos, e poderemos obter dêles o ato livre volitivo, sem o qual todo o resto fracassará.

REMÉDIOS PARA A CURA

1.º Antes de tudo, se dominavam idéias errôneas neste ponto, é preciso corrigi-las lendo algum livro de educação sexual sadio e aprovado pela Igreja.

2.º Para fazer contrapêso ao influxo inconsciente da afetividade do deleite, procuraremos arraigar afetividades e tendências contrárias, acostumando o corpo ao trabalho, à vida dura, à mortificação e à dor (dignificados pela fé) e afastando-o da comodidade e do prazer. Os esportes sadios e varonis ajudam bastante.

Um jovem de família rica confessou-me que lhe parecia impossível a castidade quando vivia em sua casa rodeado de comodidade e de presentes. Quando estêve em um campo de concentração com muitas privações e trabalhos nunca teve tentação carnal.

3.º Devemos evitar pessoas, objetos, leituras, conversas e espetáculos que tragam associações de imagens ou tendências menos puras. Querer a castidade com êsses incitamentos é pretender caminhar sem cair por terrenos inclinados e escorregadios. É preciso evitar que se suscitem tais incitamentos por objetos proibidos.

4.º Quando aparecerem as tendências más ou pensamentos, resistir logo no primeiro momento, “quando ainda são fracas”, contrapondo-lhes outras imagens (sensações conscientes, concentrações voluntárias, atos que ocupem a atenção) e outras tendências, por exemplo, querer evitar o inferno, ganhar o céu, querer dar gosto a Jesus Cristo, salvar almas etc.

Um jovem muito casto e virtuoso ao encontrar-se com amigas ou parentes, via-se logo perturbado e assaltado por pensamentos impuros sem saber como evitá-los. Bastou-nos aconselhar-lhe que associasse conscientemente outras imagens à idéia de mulher, por exemplo, a excelência da mãe que dá filhos para o céu, o Espírito Santo que mora nela pela graça, a sublimidade da Virgem Mãe de Deus etc. Poucos dias depois, voltou para agradecer-nos. Esta nova associação de idéias induzida voluntariamente, havia acabado com as outras subconscientes e instintivas e sentia-se agora tranqüilo e feliz.

5.º Para resistir melhor, evitemos colocar-nos em estado de *inferioridade psíquica* (alcoolismo, romantismo afetivo, sonolência, divagação cerebral). Neste estado, ficam *sôltas a imaginação* e a *afetividade* subconsciente e como que *adormecidas a vontade e a razão*. Permanece todo o homem entregue à mercê do primeiro impulso. Este brotará fácil e violentamente, sobretudo se se juntou a tudo isso uma posição excessivamente cômoda que, por associação inconsciente do sentido do

tato, desperta os baixos instintos. Teremos, ainda assim, poder para resistir e por isso seremos responsáveis pelo ato, mas... *o atacante é forte e o defensor não está em guarda.*

O Santo Cura de Ars fogia da sensação de comodidade como quem foge do fogo.

6.º Não encaremos esta luta heróica de um modo negativo: “Não se pode fazer isto; é preciso evitar aquilo”, mas sim de forma positiva: como um sacrifício que generosamente oferecemos a nosso Deus crucificado, para amá-lo, agradá-lo, obedecer-lhe e imitá-lo. Esta luta positiva alegra e anima; a negativa deprime.

7.º Motivemos devidamente e elevemos à sua excelsa dignidade êste instinto. Por êle quer Deus fazer depender do homem Seu poder de criar almas imortais e quer que isto se faça na entrega total de um ser para outro ser com o qual se completa e faz feliz por um amor desinteressado. Esta entrega a outra pessoa que vai completá-la e satisfazê-la emocionalmente é uma concretização aqui sôbre a terra, da união íntima, espiritual e sublime com o Deus de infinito Amor e com felicidade divina que Êle nos prepara no Céu. Por isto deu à união conjugal o caráter sagrado pelo sacramento do Matrimônio. Querer a satisfação sexual, excluindo a finalidade dela, é burlar a intenção de Deus, nosso Pai e frustrar Seus planos divinos.

8.º Contra as idéias motoras que impelem à realização do ato, opor o *sentimento* de que podemos evitá-lo, por exemplo: mando a meus pés que não vão àquele lugar, ou a minhas mãos que estejam cruzadas sôbre o peito por um tempo determinado, para fortalecer meu caráter, para agradecer a Nosso Senhor, para merecer o Céu (não diga “para evitar o pecado” pois tal evocação

despertaria as idéias e impulsos que tratamos de dominar). Estes atos assim concretizados sentir-se-ão como possíveis e a vontade poderá querê-los.

9.º Uma vez feito tudo o que podíamos, dada a dificuldade especial desta matéria, resta-nos ainda recorrer a Deus para conseguir fôrças sobrenaturais pela oração, pela confissão e pela comunhão. Esta graça pedida com humildade, confiança e perseverança nunca nos será negada. A experiência de muitos séculos em tôdas as raças e em homens de tôda condição intelectual e social, demonstra que êstes meios sobrenaturais vencem a dificuldade especial de guardar a castidade.

**EDUCAR O
INSTINTO SEXUAL**

- A) Possível
- B) Difícil
- C) Remédio

mais necessário	{	<p>por ser maior a luta por haver mentalidade errônea</p>												
A) Possível	{	<p>Testemunho do Dr. Breuler Faculdade de Medicina de Crisfânia Médicos de Nova York e arredores Conferência Internacional de Bruxelas Academia de Medicina de Paris Deus o ordena</p>												
B) Difícil	{	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: middle;">Fixação da inclinação ao prazer por atos</td> <td style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">{</td> <td>entre 6 e 11 anos na puberdade.</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: middle;">Associação de idéias e de tendências</td> <td style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">{</td> <td>por pudor exagerado pelos incentivos: praias, modas, cinema, revistas, televisão</td> </tr> </table>	Fixação da inclinação ao prazer por atos	{	entre 6 e 11 anos na puberdade.	Associação de idéias e de tendências	{	por pudor exagerado pelos incentivos: praias, modas, cinema, revistas, televisão						
Fixação da inclinação ao prazer por atos	{	entre 6 e 11 anos na puberdade.												
Associação de idéias e de tendências	{	por pudor exagerado pelos incentivos: praias, modas, cinema, revistas, televisão												
C) Remédio	{	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: middle;">Preventivo</td> <td style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">{</td> <td> <p>Vigiar as crianças Instruir os adolescentes Ato Volitivo</p> </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: middle;">Cura</td> <td style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">{</td> <td> <p>Corrigir idéias errôneas Criar tendências e hábitos contrários: (mortificação sublimada) Evitar os incentivos</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: middle;">Resistir nos princípios com</td> <td style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">{</td> <td>outras imagens outras tendências</td> </tr> </table> <p>Evitar estados de inferioridade psíquica Luta não negativa, mas positiva, heróica</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: middle;">Aos maus impulsos contrapor</td> <td style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">{</td> <td>atos concretos, volitivos; a convicção do triunfo</td> </tr> </table> <p>Oração, confissão, comunhão</p> </td> </tr> </table>	Preventivo	{	<p>Vigiar as crianças Instruir os adolescentes Ato Volitivo</p>	Cura	{	<p>Corrigir idéias errôneas Criar tendências e hábitos contrários: (mortificação sublimada) Evitar os incentivos</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: middle;">Resistir nos princípios com</td> <td style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">{</td> <td>outras imagens outras tendências</td> </tr> </table> <p>Evitar estados de inferioridade psíquica Luta não negativa, mas positiva, heróica</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: middle;">Aos maus impulsos contrapor</td> <td style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">{</td> <td>atos concretos, volitivos; a convicção do triunfo</td> </tr> </table> <p>Oração, confissão, comunhão</p>	Resistir nos princípios com	{	outras imagens outras tendências	Aos maus impulsos contrapor	{	atos concretos, volitivos; a convicção do triunfo
Preventivo	{	<p>Vigiar as crianças Instruir os adolescentes Ato Volitivo</p>												
Cura	{	<p>Corrigir idéias errôneas Criar tendências e hábitos contrários: (mortificação sublimada) Evitar os incentivos</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: middle;">Resistir nos princípios com</td> <td style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">{</td> <td>outras imagens outras tendências</td> </tr> </table> <p>Evitar estados de inferioridade psíquica Luta não negativa, mas positiva, heróica</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: middle;">Aos maus impulsos contrapor</td> <td style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">{</td> <td>atos concretos, volitivos; a convicção do triunfo</td> </tr> </table> <p>Oração, confissão, comunhão</p>	Resistir nos princípios com	{	outras imagens outras tendências	Aos maus impulsos contrapor	{	atos concretos, volitivos; a convicção do triunfo						
Resistir nos princípios com	{	outras imagens outras tendências												
Aos maus impulsos contrapor	{	atos concretos, volitivos; a convicção do triunfo												

CAPÍTULO XI

GOVERNAR A AFETIVIDADE

OS sentimentos e emoções (afetividade) são fôrças que Deus nos concede para formar, aperfeiçoar e tornar mais atraente a nossa personalidade. Eles dão colorido e variedade à nossa vida; ajudam-nos a querer e agir com mais facilidade, energia e constância. Não são faróis para guiar-nos, mas fôrças anárquicas que é preciso dirigir, como o vapor da locomotiva. Bem dirigidos pela razão, e com suas válvulas de segurança, suas expansões e desabafos oportunos, poderão ser, para nós, de grande utilidade.

1.º *Não nos governemos pela afetividade, nem façamos mudança guiados pelos sentimentos.*

Ter como norma de ação “porque me agrada”, é o mesmo que tomar um táxi ou um ônibus sem atender ao seu destino ou direção, só porque é mais cômodo ou mais bonito.

Deixar de agir “porque me custa”, é renunciar ao êxito, à alegria, à glória e mesmo à própria salvação.

Querer porque não há mais remédio, é querer de escravos. Querer porque não custa, seguindo o gosto ou impulso, é um querer animal. Querer, embora custe, guiados pela razão ou dever, é um querer racional. Querer porque custa, com mira no ideal ou em Deus, é um querer de herói ou de santo.

A criança e o inadaptado social amam ou odeiam, agem ou deixam de agir, somente por seus gostos, ou desgostos, pois a razão não se desenvolveu ou está inibida.

2.º *Dirijamos nossos sentimentos, diminuindo seus exageros, não dando demasiada importância ao que nos agrada ou desagrade, ao que tememos ou desejamos, pois a experiência nos diz que a afetividade reforça as tintas, exagera o bom ou o mau, obscurece e altera a verdade.*

Assim por exemplo, irritaram-te as palavras e o proceder de outrem? Pois bem, tua afetividade te inclinará a ver nêlé má intenção premeditada (provavelmente só houve levandade ou irreflexão) e ainda te persuadirá de que tem, para o futuro, piores propósitos.

O correio ou o telégrafo te traz uma notícia má? Tua imaginação logo se alvoroça e carrega o quadro com sombras negríssimas: "Será a morte, a ruína etc.?"

Sentes um pequeno mal-estar? Teu pensamento não controlado te diz: "Deve ser tuberculose, congestão, comêço de câncer".

Experimentas fenômenos estranhos na vista, ainda de olhos fechados? Idéias, sentimentos em turbilhão te importunam sem que os consigas dominar? Viste um

parente ou amigo delirando súbitamente? Talvez a idéia da loucura comece a dilacerar teu coração.

Não progrides em teus estudos, em teus negócios, na virtude, na oração? Encontras-te triste e desanimado e com vontade de mandar às favas a carreira ou a vida que adotaste? Parece-te que não és para isto.

Em todos êstes casos, *perdeste o contrôle de tua afetividade*, admitindo seus exageros. Convence-te de que a realidade é muito melhor do que o sentes.

Refreia teus pensamentos. Não dês rédea solta a tuas cavilações. Evita teus exageros e transferências. Pensa em outras coisas, e sobretudo *não mudes* teus propósitos, ou *tomes decisões importantes sob o império do sentimento*. Deixa passar um dia. “Consulta o travesseiro” deixando passar também uma noite e, logo suavizada ou acalmada a afetividade, estarás com disposição de entender e de agir com sinceridade e verás que “o diabo não é tão feio como se pinta”. Especialmente no que diz respeito à loucura debes desprezar tal temor. Crê nesta afirmação dos psiquiatras: “Os loucos não tiveram temor de se tornarem tais”.

Santo Inácio, com sua fina psicologia, traça-nos regras sapientíssimas para governar-nos, quando nos domina a afetividade deprimente:

Primeiro. Em tempo de desolação (quando estamos desanimados ou triste, sem luz e sem fôrça, sem paz e sem consôlo, ou quando a tentação nos cega) *não fazer nenhuma mudança*, antes, perseverar nos propósitos que tomamos ou fizemos, quando estávamos em paz, na luz e em consolação.

Segundo. *Pensar* que êste estado haverá de *passar* e que voltarão a luz e a alegria; fomentar os pensamentos e sentimentos que, então, tivemos.

No "palácio da afetividade" há salões brilhantes, onde se hospeda o otimismo, a esperança, o amor, o valor e a alegria, e porões escuros, onde mora o desânimo, a tristeza, o temor, a preocupação, a ira. A Senhora do palácio, à vontade, terá que percorrer suas dependências, mas pode fixar morada onde quiser. Não demos demasiada importância aos temores, desgostos e tristezas, quando sobrevierem. Não moremos nêles habitual e voluntariamente, mas sim nos salões da alegria e do otimismo.

Terceiro. *Abrir a válvula de segurança.* Há estados afetivos em que a repressão pode causar fadiga, sofrimentos e enfermidade. Tais são os conflitos aparentes entre o imperativo do dever e as exigências do momento, do amor, ou do instinto. Basta manifestá-los ao diretor psíquico, ou espiritual, para que, com frequência se aliviem, solucionem e se curem.

Os psiquiatras da Grande Guerra notaram com estranheza o número muito maior de casos de neuroses entre os soldados ingleses que entre os franceses. Investigadas as causas, encontraram que, entre os primeiros, se havia formado a atmosfera de que o inglês não devia ter medo e que seria desonra nacional manifestá-lo. Esta mentalidade impunha a muitos indivíduos uma luta e repressão violenta de sentimentos que não podiam evitar e, finalmente, o desequilíbrio psíquico. Modificada esta mentalidade, diminuiram os enfermos.

Eis aqui quatro classes de dificuldades ou conflitos internos que *devemos manifestar logo que possível* ao diretor prudente, para que não infeccionem, ou, pelo menos, não cansem desnecessariamente nosso psiquismo.

1 — *Atos que pesam com responsabilidade moral* sobre nossa consciência.

2 — *Dúvidas* práticas *angustiosas* que não sabemos resolver ou tentações obsessivas para o mal.

3 — *Indecisões* em coisas de importância que nos atormentam (pode ser consequência do anterior).

4 — *Temores ou tristezas* opressoras que não sabemos dominar.

O tumor aberto alivia o enfermo. O desabafo afetivo destes conflitos com um amigo prudente ou com o confessor abnegado, e sobretudo o *desabafo* divino da confissão, *arrancam* de nossa alma *todo esse peso e veneno*. Pela inenarrável paz, alegria e coragem que esta última nos traz, médicos não católicos, de variadíssimos países, são unânimes em afirmar que, se ela já não fosse estabelecida pela Igreja, como remédio espiritual, deveria impor-se como remédio das chagas afetivas. Até os protestantes, que repeliram a confissão com Lutero, comecem agora a advogar seu estabelecimento.

Abramos também a válvula ao afeto dignificado, em expansões de carinho familiar, na amizade verdadeira, nas confidências espirituais, no amor ao próximo, às almas, a Deus. Não se nos vá toda a energia psíquica pelo entendimento, deixando-nos fechado e obliterado o afeto. *Fechemo-la* sem piedade ao instinto brutal e às paixões desordenadas.

Um jovem do quarto ano de Medicina, na Venezuela, veio ver-nos depois de uma conferência. Não podia dormir, nem estudar, nem fixar a atenção. Desânimo, depressão, tristeza profunda. Teve que abandonar as aulas. Estudava intensamente enquanto, ao mesmo tempo, devia deslindar embaraçosos assuntos de família

além das preocupações causadas pela enfermidade de seu pai. Consultou um psiquiatra materialista. Recomendou-lhe êste certas injeções e que desabafasse dando rédeas ao instinto sexual, cuja repressão, segundo o mesmo, era causa do mal-estar. Seguiu o jovem êste desatinado conselho. Apenas, encontrou maior vazio, tristeza e remorso. Orientado sôbre a verdadeira causa de sua enfermidade e reconciliado com Deus pela Confissão, começou alegre o trabalho de reeducação, recobrando o sono após dois dias.

Creio não serem poucos os psiquiatras materialistas que, seguindo Freud (assim o dizem), querem estabelecer o equilíbrio perdido, *sujeitando o anjo ao animal*, a alma ao corpo, o psiquismo superior ao inferior, o consciente ao inconsciente.

O Doutor Vittoz, com sua escola e todos os psiquiatras espiritualistas, levantam-se contra tal aberração.

Deixemos também as *confidências inúteis* nascidas da emotividade ou do impulso. Não contemos a qualquer um, para encontrar alívio, o que sofremos ou tememos, o que desejamos ou projetamos. Teremos, com isto, um *alívio momentâneo* (de haver cedido ao impulso), mas as idéias negras se gravarão mais e ficaremos mais escravizados.

Se o contamos a amigos, entristecemos-os; se a inimigos, alegramo-los. A ninguém interessam muito, embora assim o faça crer a caridade ou cortesia, os males de outro e muito menos ainda os detalhes do que se sofre, sente ou teme. Pelo contrário, *esquecendo-nos de nós mesmos*, e interessando-nos pelas coisas dos demais, aprenderemos algo de útil e nos tornaremos mais amáveis e simpáticos.

CAPÍTULO XII

DOMINAR A IRA

“Se tens um inimigo, o maior mal que podes causar, não a *êle*, mas a ti mesmo, é permitir que o ódio penetre em tua alma e abra nela um sulco inapagável”. — Fosdick.

PARA dominar esta emoção será útil conhecer sua *trajetória psicológica*. Aqui, descreverei, somente sua segunda fase controlável. Para a primeira fase, espontânea, reenvio o leitor ao gráfico das emoções no cap. V, cuja explicação resumo brevemente, aplicando-a à ira.

1.^a FASE: ESPONTANEA

A injustiça, o insulto ou o incômodo chegam pelos sentidos ou pela imaginação até o córtex cerebral. Se os concebemos como contrários à nossa vida, saúde, honra ou ideal, formamos um dêstes três conceitos práticos: “Eu, *Êles*, Aquilo”.

Eu — Com estas qualidades e méritos não mereço êsse trato. Meu parecer e vontade devem ser respeitados.

Êles — São injustos, cruéis, ingratos, insuportáveis. Devem ser castigados.

Aquilo — (O acontecimento). É injusto, intolerável, perigoso.

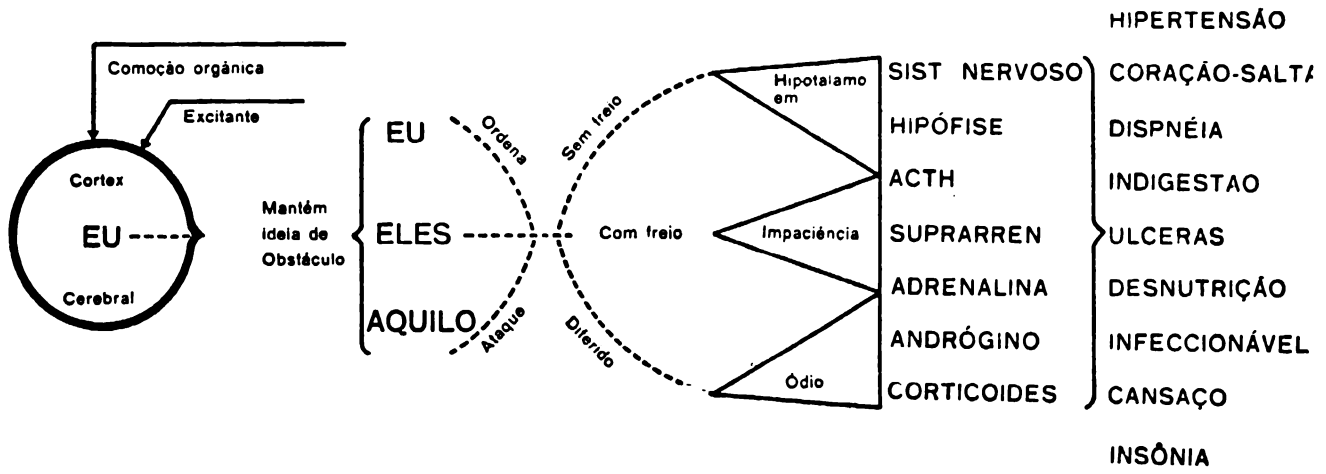
Este conceito, principalmente se é muito forte, sensível e prolongado, estimula o hipotálamo, sala das máquinas da emoção. Automaticamente, se põe, então, em atividade o sistema nervoso autônomo. Este, quer por si mesmo, quer pela simpatina e adrenalina, põe em rápida comoção o coração, estômago, pulmões, músculos, vísceras etc. Ao mesmo tempo nos invade o sentimento de desgosto e de antipatia.

Isto é o que os filósofos e moralistas clássicos chamaram “*Motus primo primi*”, em que não há responsabilidade, e que dificilmente podemos controlar.

A única coisa que podemos fazer é: ou evitar o excitante ou, pelo menos, sua lembrança e duração. Podemos, sobretudo, evitar ou modificar o juízo prático: *Eu, Eles, Aquilo*, pela distração e, melhor ainda, pelo pensamento contrário, mediante uma educação adequada. Se fazemos isto, a comoção passa logo, sem deixar marca duradoura ou profunda.

Um comerciante de Manila irritava-se facilmente com os descuidos de seus empregados. Quando neste estado de nervosismo, insultava-os desabridamente. Depois de passada a tempestade voltava a si e pedia-lhe desculpas. Por esta razão veio a perder vários secretários excelentes, que se demitiram. Queria corrigir-se a todo custo, e, por isso, seguia incondicionalmente as minhas ordens. Os pensamentos que causavam a ira eram: “eles, os empregados, são negligentes” e “aquilo, a diminuição dos lucros, é intolerável”.

Quando o ajudei a corrigir seu perfeccionismo exagerado, logo diminuiu sua ambição. Aceitou a limitação de lucro, controlou e mudou seus pensamentos. Com este sistema corrigiu-se 50% em apenas 15 dias.



2.^a FASE: MAIS ATIVA CONTROLÁVEL

I. FASE DE DERROTA

Quando essas comoções dos órgãos chegam ao córtex cerebral, percebemos que começamos a irritar-nos e, talvez, o estímulo continua a solicitar-nos. A vontade, que poderia ter desviado a atenção para outras coisas, cede à ira, retém o juízo prático “Eu, Eles, Aquilo”, torna-o mais forte e prolongado e ordena o ataque.

Este pode ser *sem restrições* e, então, o hipotálamo desenvolve a *cólera animal* ou ira desenfreada como reações animais primitivas, quebrando p. ex. tudo que lhe estiver perto ou escoiceando o motor que não anda.

Ou então, ante as conveniências sociais ou o temor das represálias, contenta-se com um *ataque freado*. Caracteriza-o a *impaciência desgastadora*, acompanhada de ameaças ou de atos que incomodam o adversário e de um sentimento de desgosto e tristeza.

Ou, finalmente, resolve *diferir o ataque*, com o que temos o *ódio ou ira engarrafada*, com tensão e transtornos prolongados.

E, nestes três estados, o organismo lança no campo da luta todos os seus recursos: pelo Sistema Nervoso autônomo superexcitado, pela hipófise que libera o hormônio ACTH e, por meio deste, estimula as cápsulas supra-renais. Nelas se fabricam o que poderíamos chamar “bombas atômicas do organismo”: os grupos de hormônios mineral-corticóides, glico-corticóides e andrôgeno que ajudam a produzir em todo o organismo essa revolução ou superexcitação menos rápida que a do sistema nervoso. É, porém, mais profunda e duradoura, com enorme libertação de energia para ser usada em período de emergência. Sobretudo, a medula das supra-renais, excitada rapidamente por via nervosa, liberta

abundantemente adrenalina que vai ativando todos os órgãos e chega também ao hipotálamo, excitando-o novamente.

Sentimos a hipertensão nos vasos sangüíneos e nos músculos, o coração palpita, os pulmões se agitam como para aproveitar mais o oxigênio. O estômago se contrai, cortando-se ou perturbando-se a digestão. O organismo se envenena se a ira se prolonga. O cansaço e o desgosto nos invadem. Passada a emoção, encontramos-nos mais fracos para resistir e mais deprimidos por sentir-nos vencidos. Às vezes, costuma aflorar uma alegria maligna de ver o adversário sofrer.

Todos estes danos se evitam controlando o juízo prático. Não ocorrem também, quando a ira é imposta pela razão e não pela paixão.

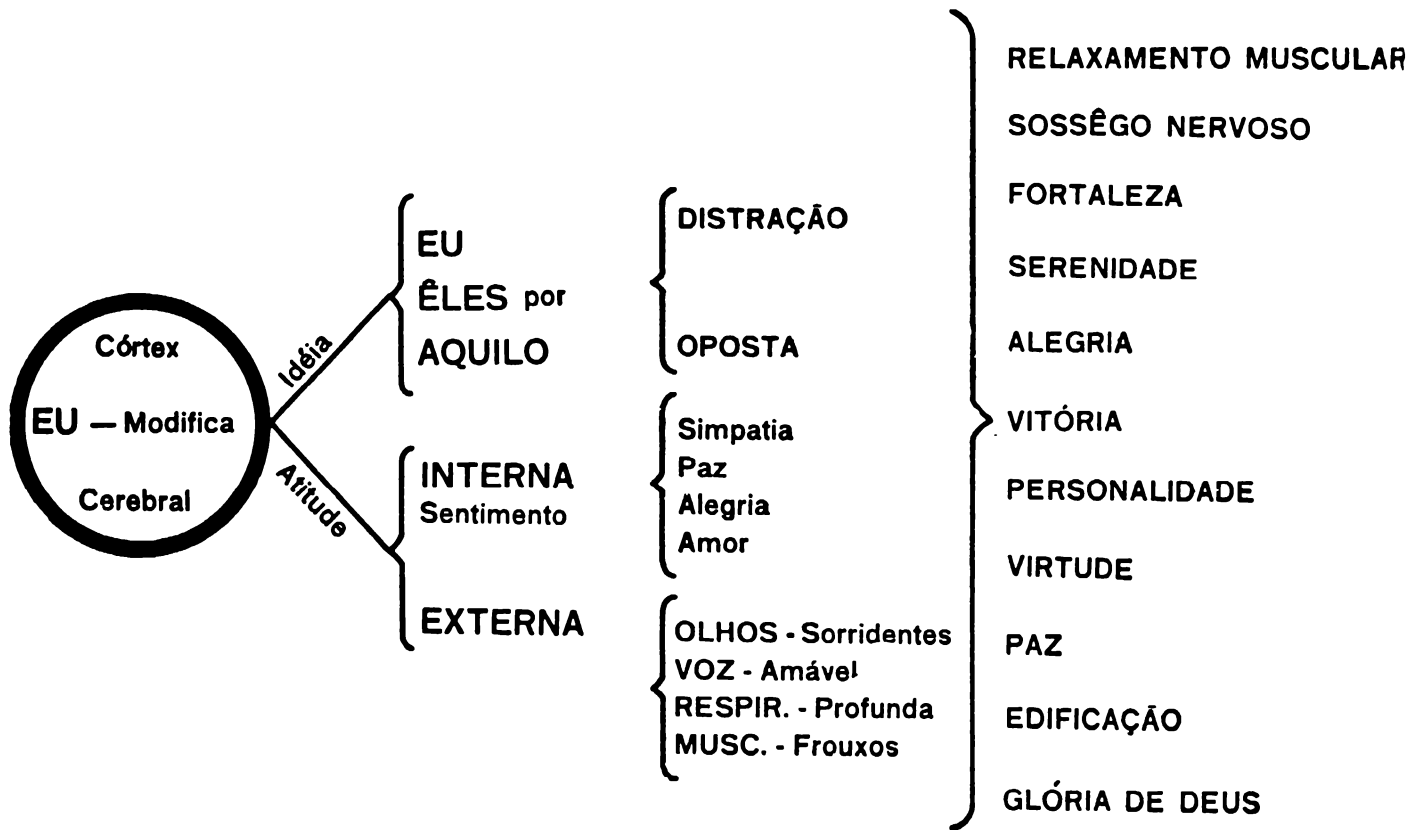
Uma clínica de Nova Orleans atribuiu 76% de seus pacientes à cólera, ódio ou impaciência não controladas ou misturadas com o temor.

II. FASE DE CONTROLE

Chegam os sinais da comoção emocional ao córtex cerebral; percebemos que estamos irados, que nosso organismo começava a preparar-se para o ataque ou a defesa; talvez, o estímulo ou a injúria ou sua lembrança quer continuar excitando-nos. Então, se, em vez de nos deixar dominar pela emoção, ordenamos o controle, o Eu, a vontade livre, pode seguir dois caminhos:

Primeiro, modificar o juízo prático "Eu, Eles, Aquilo", debilitando-o pela distração, ou melhor, anulando-o pela apreciação contrária.

Segundo, pode também, ordenar a atitude interna oposta de amor e simpatia e sua expressão externa no rosto, na voz e nos músculos.



1.º CONTROLE PELA DISTRAÇÃO

Muitas vezes, ouvimos aconselhar: “Acalme-se, não responda, domine-se, tenha paciência”. Seria mais eficaz se, em lugar de querer tirar o sentimento ou os atos (que são efeitos de idéias), tirássemos ou modificássemos as idéias que os causam. Se, quando alguém te insulta ou te desagrade com sua conduta, em vez de pensar no injusto ou grosseiro de seu proceder, concentras tua atenção em qualquer outra coisa: nos objetos ou côres que tens ante os olhos, ou nas ondas sonoras que te chegam de tôdas as partes, ou (se és psicólogo), em observar o desgaste de energia e reações de teu interlocutor. etc., apenas sentirás alguma comoção. Imitemos as mães quando, para acalmar seus filhinhos que choram, lhes atraem a atenção para outra parte.

Tendo em vista o que foi dito em páginas anteriores de que em momentos de cólera, as pulsações chegam a 200 ou mais por minuto, a pressão sobe de 13 a 23 cm, um método para distrair a atenção proveitosamente nestas ocasiões seria controlar nossas pulsações pelo relógio. Quando chegarmos a 100 enquanto o ponteiro marcou apenas 30 segundos, teremos temor. Com isto a ira já estará dominada.

Se sofres com qualquer injúria, não a recollhas. Verás como ela não se pode levantar sôzinha.

2.º CONTROLE PELA IDEIA CONTRARIA

1.º Trata-se de descobrir qual dos três: “Eu, Eles, Aquilo”, predomina em ti e então procura o seu contrário.

2.º Ao pensamento de soberba ou temõr que despertou a emoção, por exemplo: “Eu não mereço êsse

tratamento”, opõe êste outro: “Sou homem como os demais, com limitações, defeitos e transgressões que mereceriam castigo pior.

A idéia de que “Eles são injustos ou cruéis” é preciso opor o que diz a experiência, que: “Todos têm menos defeitos e maiores virtudes do que as que lhes costumamos atribuir quando estamos com raiva”. Pensemos também que terão agido por inadvertência e sem malícia.

Jesus Cristo, na cruz, usou dêste meio ao pedir perdão pelos que o crucificavam e insultavam, alegando que não tinham tanta culpa, pois “não sabiam o que estavam fazendo”.

3.º Ainda mais, se és homem espiritual, cristão de fé viva, pensa que êsse insulto te é sobejamente devido por teus pecados; que é infinitamente menos do que te tocaria sofrer no inferno; que é uma grande ocasião que Deus te oferece para ganhar, com um minuto de paciência e de humildade, um “pêso eterno de glória”.

Uma Irmã de Caridade estava pedindo esmola para seus òrfãozinhos. “Uma esmola — responde-lhe um anticlerical — para fomentar sua ociosidade e ajudá-la a escravizar os miseráveis? Isto é o de que a senhora necessita . . .” E descarregou nela uma bofetada. A religiosa pensou um instante em seus pecados e respondeu sem se alterar: “Isto para mim, senhor. Agora, alguma coisa para meus òrfãozinhos”. O raivoso anticlerical ficou vencido, pediu perdão e deu uma boa esmola.

Se apenas a presença daquela pessoa boa, mas antipática, gela o sorriso em teus lábios, faz um pouco de ginástica espiritual, medita em suas virtudes, recorda o título de Filho de Deus e Herdeiro do Céu com que a brinda a Bondade Infinita; vê nela a “Jesus Cristo dis-

farçado com defeitos” que se aproxima de ti para que Lhe sorrias, Lhe fales, O ames e O sirvas com maior mérito.

*“O que fizerdes ao último de meus irmãos,
A Mim o tereis feito.” (Mat. 25,40)*

Finalmente, “Aquilo”, o acontecimento, não é tão intolerável nem perigoso. Se nos priva de algum bem e comodidade terrena, lembremo-nos de que todos os bens do mundo não são mais que uma poeira insignificante em comparação com os bens eternos que se nos preparam pela tribulação. “É um diamante para o céu, embora rodeado de arestas rudes e cortantes”. Não olhe-mos para a rudeza das arestas nem para a dor que nos possam causar. Guardemos a jóia, aceitando o que ela nos traz de utilidade eterna.

*A injúria ou ofensa é uma bomba que,
sòmente, pode explodir mediante o estopim e o
detonador de nossos pensamentos de protesto.*

No último capítulo da “Felicidade”, encontraremos pensamentos para mudar a dor em alegria.

3.º CONTROLE PELO SENTIMENTO CONTRARIO

Tratemos de substituir o sentimento de desgosto, perturbação e antipatia em que nos queira pôr a emoção pelo de alegria e simpatia.

Antes de tudo, é preciso digerir o sofrimento inevitável, *aceitando-o plenamente*, se não queremos que continue nos envenenando.

É preciso tratar logo esta pessoa *como se nos fôsse muito simpática*, com pensamentos de aprêço e compreensão, descobrindo suas virtudes e desculpando seus

defeitos. Um mês dêste trato bastará para torná-la simpática a nós.

Saber pensar bem de outros e saber sorrir-lhes é um segredo para multiplicar amigos.

Certa vez, uns ladrões assaltaram a casa de um colega meu, na China. Ele recebeu os chefes do bando com toda a cortesia e amabilidade, como gente de ordem e de progresso. Convidou-os a tomar chá, doces e cigarros em sua sala de visitas. Quando, ao acompanhá-los até a porta, eles se encontraram com o resto do grupo, que levava as mulas do missionário, os próprios chefes mandaram devolvê-las e retiraram-se, sem lhe causar dano algum.

4.º CONTROLE PELA EXPRESSÃO CONTRÁRIA

Empreguemos, também o método fisiológico, pondo na nossa voz, respiração, olhos e músculos a expressão contrária àquela que nos quer impor a ira. Calemo-nos ou conservemos a voz pausada, doce e tranqüila.

Se a chama do ódio ou da impaciência vai escapar por tua boca, respira fundo duas vezes antes, e solta o ar, pouco a pouco. Verás que a chama se apaga logo.

Mantenhamos frouxos e relaxados os músculos dos braços e mãos, da boca e do rosto; e, sobretudo, façamos com que o sorriso se desenhe em nossos olhos, mantendo-os brandos e suaves e pensando em algo agradável.

O comerciante de Manila, atrás mencionado, aceitou com prazer que lhe dependurassem um espelho à porta do escritório com êste dizeres: "Olhos sorridentes". Chegou até a admitir que seus empregados entrassem com êste espelho nas mãos quando os chamava

encolerizado. O espelho trazia-lhe à mente seu propósito e ao ver nêle quão feio ficava seu rosto dentro de pouco tempo modificou seu caráter irascível.

Uma senhora, no Rio de Janeiro, depois de umas conferências, veio falar-me de suas aflições, de seu mau gênio e do seu marido: “Meu lar é um inferno — disse-me — sempre estamos brigando apesar de sermos cristãos e até piedosos”. Aconselhei-a que fôsse olhar-se no espelho e procurasse ali sorrir com os olhos.

— Quando tiver conseguido êsse sorriso franco e profundo e ver que seu marido está voltando para casa, faça um ato de fé: “Aí vem Jesus Cristo, meu grande benfeitor, disfarçado com os defeitos de meu marido para que eu lhe sorria, o ame e o sirva”.

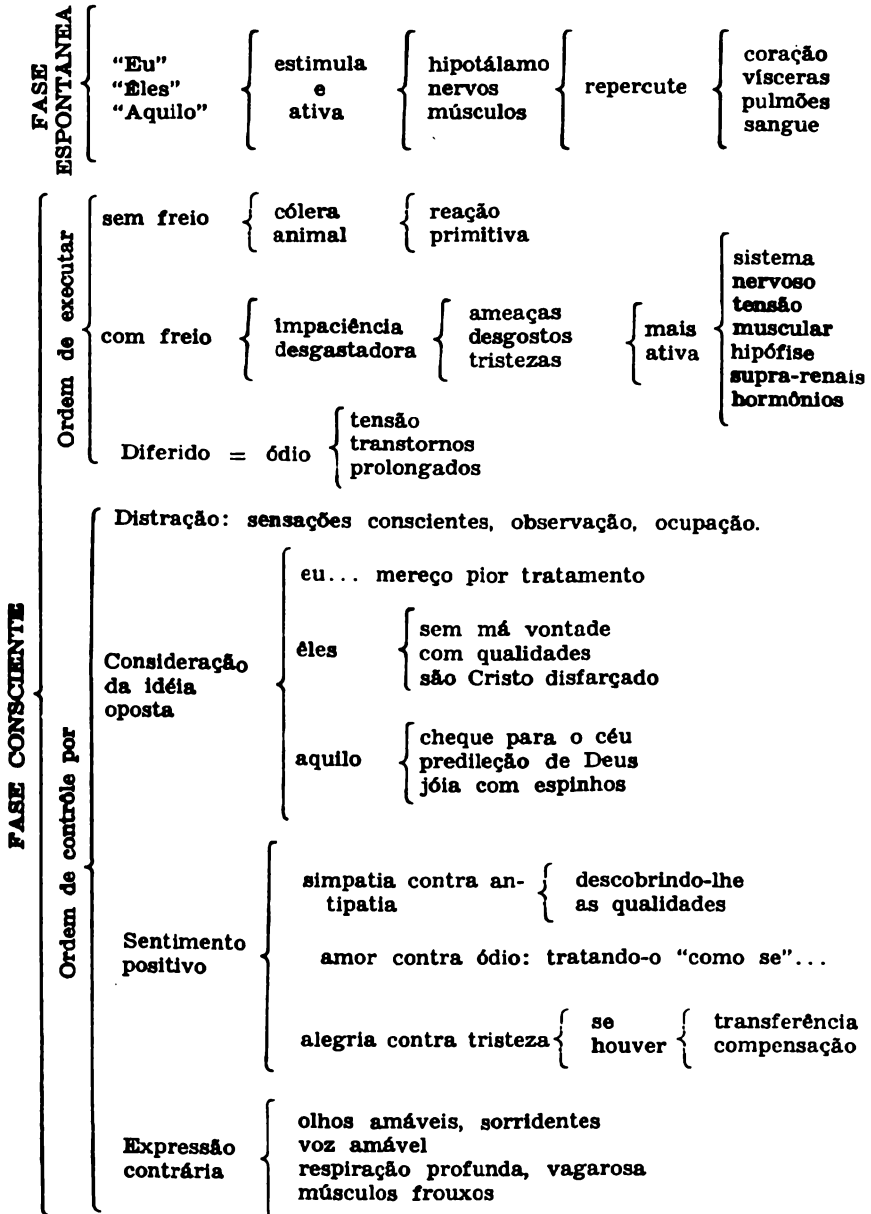
Passado um mês, veio agradecer-me pelo conselho; seu lar havia se transformado, eram felizes. Modificou o pensamento e a expressão externa da ira.

As vêzes, as raízes da ira estão no temor, como o que sofre de complexo de inferioridade no escritório ou na oficina e se vinga em casa, maltratando a espôsa e os filhos.

Apresentaram-me, numa capital centro-americana, um menino de doze anos, que tinha freqüentes acessos de ira em sua casa. Tratando de descobrir a motivação dêsses desmandos não encontrei causa suficiente no “Eu, Êles, Aquilo”. Ao inteirar-me, porém, de que, no colégio, experimentava temores e complexo de inferioridade, ajudei-o a sentir-se animado e valente. Logo superou também a sua ira.

Vejamos, pois, como controlar o temor, que tantas vítimas produz.

DOMINAR A IRA



CAPÍTULO XIII

SUPERAR O TEMOR

Se conseguíssemos arrancar da terra a insegurança e o temor exagerado, duplicaríamos a saúde e a felicidade do gênero humano.

“QUANDO crianças, temíamos somente duas coisas, diz Fosdick, as quedas e os grandes barulhos”. Ao crescermos, pela ciência e pela experiência vamos conhecendo outros perigos razoáveis e nos guardamos deles. Mas também o meio ambiente e nossa imaginação nos fazem ver perigos onde não os há, ou nos fazem temer cem, onde somente haveria fundamento para temer um. É deste temor infundado e exagerado que aqui falamos. O temor razoável é o próprio Deus quem nô-lo dá para evitar perigos reais. Este é bom.

A ira implica agressividade e tendência para destruir um obstáculo (verdadeiro ou suposto) da felicidade, mas que cremos superável. O temor se dá quando o obstáculo se nos apresenta como insuperável. Então, descartando-nos da luta, tratamos de fugir deste perigo ou de evitá-lo.

Impressões fortes de terror ou vivências multiplicadas de terror, embora somente sejam causadas pela conversa, imaginação viva, cinema, ou romance, vão deixando na subconsciência, à maneira de resíduos ou sedimentação, a tendência à insegurança, o sentimento de temor. Quando êste sentimento encontra a mente desocupada, tende a ocupá-la com suas imagens temerosas, provocando as alterações orgânicas de inibição, temor, contração dos vasos sanguíneos, palidez, respiração arfante, palpitações etc.

GRAUS DE TEMOR

Dizíamos, na primeira parte, que a idéia ou apreensão de “perigo” fundada ou infundada é a causa do temor e êste e a inibição que o segue vão crescer em proporção à magnitude do perigo, sua iminência e dificuldade de evitá-lo.

Assim, ante a mera possibilidade de um mal ou pela única desconfiança de superá-lo, perdemos a espontaneidade de nossos movimentos e discursos. Quando é preciso desfilar diante de muitas pessoas que nos observam, quão poucos conservam a naturalidade no caminhar!

Se a desconfiança se converte em alarme por parecer-nos o perigo provável ou grave, rompe-se a unidade do nosso querer, pensar e agir e os músculos tremem. Se o mal aparece como inevitável, a angústia destrói o contrôle dos movimentos, das idéias e dos afetos. Os tímidos sentem inibida, nos exames, a própria memória.

Finalmente, se o temor avança um grau a mais e aparece como iminente, grave e inevitável, apodera-se de nós o pânico com certa anarquia nos pensamentos, sentimentos e ações. Isto culmina na paralisação, em casos de terror, quando os três adjetivos acima atingem

o superlativo. Recordemos a confusão e a ausência de razão no pânico despertado por terremotos ou pelo incêndio de um teatro.

COMO CONTROLA-LO

O temor é a emoção mais difícil de controlar, porque, com freqüência, não sabemos o que tememos ou porque tememos, como na angústia e nas fobias ou temores infundados. Sua motivação costuma ser inconsciente, ou se transferiu da causa real para algum dos concomitantes; ou, reprimindo inconscientemente a reação natural que feriria nosso orgulho, lhe demos saída nesses mêdos simbólicos que reconhecemos infundados, mas que não sabemos dominar.

DOMINAR O TEMOR INCONSCIENTE

Para êsses casos, impõe-se uma exploração mais profunda do subconsciente, das origens da anormalidade e das circunstâncias que a acompanharam. Descoberto isto, é fácil superar êsse temor.

Um pároco de Buenos Aires sentia-se desencorajado e atemorizado diante de seu boníssimo Superior e diante de alguns de seus melhores fiéis, mas não conseguia saber porquê. Ao sugerirem-lhe a possibilidade de que estivessem sendo reavivadas impressões desagradáveis da infância, talvez esquecidas, examinou-se detidamente e, por fim, descobriu êste fato. Certo dia aos doze anos, ao passar perto de uma taberna, um homem gordo, com uma faca na mão, se atirou sôbre êle, gritando: "Vou matar êste menino". Êle gritou, correu e chegou à sua casa tremendo, e naquela noite teve sonhos de terror. Depois de alguns dias, ingressou no Seminário e esqueceu o trágico incidente. Êste, no entanto, permanecia

inteiro e ativo na subconsciência, causando-lhe aquela indisposição e temor. Agora ao dar-se conta de que o Superior e aqueles paroquianos haviam sido para êle símbolos do homem da faca, porque eram gordos, sentiu-se feliz e completamente liberto.

VENCER O TEMOR CONSCIENTE

Se o temor é consciente, isto é, sabemos a causa dêle, poderemos seguir os seguintes passos para vencê-lo:

1 — *Antes de tudo, é preciso agir.* Pois se o temor tende a inibir nossas atividades, não se deve reforçá-lo com a inação mas, pelo contrário, vencê-lo pela ação. Um valente explorador do Pólo Norte, extraviado naquelles gelos intermináveis, deveu a isto sua salvação. Perdera o caminho do seu acampamento: em vez, porém, de angustiar-se inútilmente na inação, começou a levantar montes de neve de espaço em espaço. Êstes serviram-lhe de orientação parcial em suas diversas tentativas, até, que, por fim encontrou o acampamento.

2 — *Concretizá-lo.* O temor, quanto mais vago e confuso, tanto mais aflige. Respondamos por escrito e com pormenores a estas perguntas: Que coisa temo? E por quê? Ao pormenorizar o dano ou perigo, veremos com freqüência que era insignificante. O mêdo é um monstro que vive na caverna do subconsciente, envolto em trevas: iluminemos a caverna; tiremo-lo de sua toca; olhemo-lo frente a frente e haveremos de desfazê-lo.

3 — *Refletir sobre êle.* Que probabilidade há de que isto suceda? E se acontecer, será tão desastroso como temo? A imaginação sempre sobrecarrega nossas emoções com tintas negras.

4 — *Enfrentá-lo.* E, supondo que isto venha a suceder, não passaram outros por tranSES semelhantes e

conseguiram viver e ser felizes? Morrerei talvez? E daí...? Não poderei começar a ser mais feliz na eternidade? Ao imaginar o pior que nos possa acontecer e ao aceitá-lo, achando-lhe uma solução humana ou divina, venceremos o medo exagerado.

5 — *Evitar os excitantes*, ou antes, *as idéias* de alarme que êles suscitam em nós. Distrair delas nossa atenção, concentrando-a em sensações conscientes ou em concentrações voluntárias, ou melhor, quando o temor é exagerado e impôsto pela imaginação:

6 — *Opor-lhe idéias contrárias*: “Não há perigo. A probabilidade de que isto suceda é mínima. O mal que pode vir é insignificante ou traz bens maiores”. Isto se facilita pela educação religiosa e os atos de confiança na Providência de Deus.

7 — *Opor-lhe sentimentos contrários*: de valor, de segurança, de otimismo; pelos mesmos meios que nos trouxeram o temor, mas com sinal contrário, quer dizer, com *atos* intensos de valor, com vivências ou *recordações* fortes de segurança, com *palavras* e até com o *tom*. Um ato de heroísmo pode curar para sempre a um tímido.

8 — *Associar* essas vivências de segurança às que nos produzem temor, imaginando-nos dominando a situação e afirmando-o com o tom seguro da voz.

Num Seminário do Brasil, apresentou-se-me um rapaz gago que temia não poder chegar ao sacerdócio por causa dêsse defeito. Ao ver-se diante do Pe. Reitor, não podia dizer duas palavras seguidas. O mesmo sucedia com alguns companheiros e em algumas aulas. Entretanto, declamava bem o que sabia de memória.

Era, pois, a emoção do temor que inibia nêle os músculos da respiração e da locução. Temia que o Pe.

Reitor o declarasse inapto para o sacerdócio que tanto almejava. Esse temor paralisava-lhe a respiração. Sentia falta de ar logo que se punha a falar. Aconselhei-o, então, a respirar profundamente várias vezes durante o dia, principalmente antes de falar. Que enchesse o peito de ar, o que lhe impossibilitaria de gaguejar. Dêste modo, ajudei-o logo a perder o temor, provando-lhe que podia curar-se desde que pusesse no subconsciente o sentimento contrário, usando para isso os meios que acima indiquei. Fiz com que êle imaginasse concretamente estar falando com o Pe. Reitor, respirando profundamente e sentindo-se seguro. Para tanto eu ia dizendo na frente e êle repetindo: “Vou ter com o Pe. Reitor... Bom dia... começo a falar-lhe e estou calmo! Respiro profundamente! Domino-me! Estou seguríssimo!”

Estas últimas palavras foram ditas a princípio com tom descritivo como as primeiras, mas exigi-lhe que as repetisse em tom de segurança imitando-me. Ao fazê-lo com tôda a coragem e fôrça de que era capaz, percebi que se transformava. Três dias depois, o Reitor veio agradecer-me pelo bem, feito aos seminaristas e me referiu que o tartamudo falava agora corretamente.

9 — *Para a angústia muscular.* Denomino assim um estado latente de insegurança ou angústia, devido a uma forte e prolongada tensão nos músculos intercostais. Estes impedem a dilatação conveniente do peito, que temos quando estamos animados ou seguros; e, em troca, nos impõem a posição do tímido ou deprimido. Para êstes casos, em que não aparecem causas psíquicas ou emocionais de temor, tratemos de abrandar êstes músculos, quanto antes, com adequados exercícios de ginástica, com posição mais correta e com massagens.

10 — *Pôr a expressão contrária.* De olhos não muito abertos e fixos, que indicariam temor, mas sim, de

olhar seguro e suave; de uma voz mais profunda e firme, apoiando-a no ar que sai e não na garganta; e de uma respiração mais profunda e lenta. Para isto, em vez de fixar a atenção no ato de encher os pulmões, esforcemo-nos por alargar as fossas nasais e conservá-las bem abertas na expiração.

VENCER A OBSESSÃO DO ESCRÚPULO

Esta obsessão de insegurança pode versar sôbre coisas profanas, como quando alguém, fora de casa, se angustia com a dúvida se apagou ou não a luz, se fechou a torneira ou a porta. E costuma recair com freqüência sôbre assuntos religiosos ou morais. O escrúpulo religioso é um temor infundado, torturante, de pecar ou de ter pecado. É um erro ou dúvida angustiosa causada pelo forte temor que inibe ou perturba a razão. É fonte de perturbação e tristeza, de muitos desarranjos orgânicos e de apoucamento e distúrbios da personalidade.

Não dominado a tempo, o escrúpulo pode ser ocasião de desespêro, de relaxamento nos costumes e até de perversão moral.

CAUSAS PREDISPONENTES

Aquelas que indicávamos acima para a impressionabilidade ou emotividade exagerada: debilidade e o desgaste cerebral. Temperamento negativo. Sedimento de insegurança por vivências de temor não enfrentadas. Imaginação descontrolada e exagerada. Educação excessivamente rigorosa. Contato pessoal com escrupulosos. Ansia de certeza excessiva. Médo de responsabilidade.

Pode ser também uma tentação do demônio. Quando é prolongado, quase sempre é indicio de psiconeurose e, às vêzes, também de psicose. Em outros têrmos,

o escrúpulo é um dos muitos sintomas das enfermidades psíquicas e não um indício de má vida sobrenatural.

Causa verdadeira. O pensamento que produz o escrúpulo é este: “Perigo eterno se não sair desta dúvida ou se agir com ela”. Este pensamento é impôsto ao escrupuloso não pela realidade do perigo (pois este é negado pelo Diretor) nem pela razão (que está inibida pelo temor), mas pela imaginação avivada pela tendência de temer e pela imperiosa necessidade que sente o escrupuloso de descobrir e de tapar fendas por ondê possa entrar aquilo que teme. Pelo contrário a razão, pela voz do Diretor, lhe diz que está tendo apenas uma enfermidade psíquica e não moral.

De modo que para se curar terá que desprezar praticamente o tal pensamento, não pretendendo raciocinar sôbre êle ou examiná-lo pormenorizadamente, visto como todo sintoma se agrava quando é temido. É preciso encerrar tôda e qualquer discussão singelamente. Melhor ainda seria, não querer sair de uma dúvida que não foi imposta pela razão mas meramente pela enfermidade, e aceitando humildemente esta limitação, compensá-la com maior confiança na misericórdia divina (Ato subjetivamente heróico).

REMEDIOS

1.º Antes de tudo, assegurar-se de que é realmente escrúpulo e não ignorância ou prova passageira de Deus. Este juízo dá-lo-á o Diretor e não o paciente.

2.º Aceite, então, o que está cientificamente provado, que se trata de uma *enfermidade psíquica e não moral*. Para convencer-se, leia os sintomas que aparecem no tríplice esquema do cap. I. Verá que há mais de um. Relembre o que dizíamos dos “graus de temor” que, quando é grande (e nenhum maior que o causado pela

idéia de “perigo eterno”) não somente inibe e perturba os músculos, mas também a mente e os sentimentos.

A emoção de temor de tal maneira perturba o escrupuloso, que lhe faz ver perigo onde não há, ou ver pecado onde somente houve imperfeição ou falta leve.

Esta perturbação emocional ou hipersensibilidade da consciência tem suas raízes: a) em fatos da vida passada, sobretudo na infância, como brinquedos sexuais, que, valorizados pela consciência atual, nos parecem monstruosos e angustiantes; b) em leituras, conversas, acontecimentos terríficos que nos aumentaram a tendência para temer; c) no mesmo escrúpulo ou em estados prolongados de insegurança ou terror, que impregnaram nossa personalidade, deixando no inconsciente essa tendência excessiva para descobrir perigos e procurar evitá-los.

Assim predisposto o indivíduo, ao aparecer pensamentos, movimentos ou ações intranquilizadoras na consciência, o inconsciente dêle se alarma, quer tapar a fenda de insegurança e surge a angústia na consciência.

3.º Segundo isto, é preciso situar a luta em seu terreno próprio. Não pretenda destruir êsse inimigo psíquico e *natural* unicamente com meios *espirituais* ou sobrenaturais, como a absolvição. Que diríamos daquele que se aproximasse de um sacerdote, repetindo esparvado: “Padre, salve-me, dê-me a absolvição, que tenho dor de dentes!?” A resposta seria — “Vai ao dentista, mas deixa de temer a condenação por isso”. O mesmo é preciso dizer ao escrupuloso: “Não veja repercussões de eternidade no que é apenas perturbação emocional”.

4.º Reconheça, pois, que a emoção de tal maneira *perturba o juízo*, que lhe faz ver o que não existe. Não é freqüente, quando se fala de aparições ou fantasmas

de noite, que pessoas medrosas os vejam e sintam? Quantos se esquecem, nos exames, daquilo que sabiam muito bem, e não acertam coisa alguma, só por causa da inibição causada pelo medo!

Que pensar do cego, levado pelo seu guia que, de repente, parasse aterrorizado, dizendo: "Não, não posso dar êsse passo porque estou vendo um abismo?" Cego e vendo? O mesmo se passa com o escrupuloso, quando vê pecado e sacrilégio, treme ao ir comungar, apesar do ditame do confessor.

Exijamos-lhe que comungue e, em vez de perder tempo em examinar-se de nôvo e ponderar o sacrilégio que acredita ver, que se esforce em repetir atos de amor e confiança. Tal fé e obediência que despreza seu próprio juízo pelo de Deus, é heróica, e cada ato de amor lhe concede ou aumenta a graça.

5.º A quem tenha um relógio ou termômetro desregulado todos aconselharão que não se governe por êles, mas sim pelo que lhe disserem os que têm êstes objetos em perfeito estado. Assim também, ao escrupuloso *Deus dá o direito* de não se guiar pelo que lhe diz sua consciência perturbada, mas pelo que lhe indica seu Diretor. Mais ainda, seu Pai Celestial lhe pede que se aproveite desta faculdade e que, desprezando êsse juízo subjetivo, siga tranqüilo.

6.º Quando o escrupuloso versa sôbre a vida passada, apesar de confissões gerais sérias; quando alguém pensa que esqueceu pecados, não confessou bem, ou não o entenderam; lembre-se de que, pela absolvição indireta, já ficaram apagados todos os pecados no dia em que fez uma confissão com boa vontade. A obrigação de declarar na confissão seguinte os pecados esquecidos, é unicamente para os que forem *certamente* mortais, cer-

tamente cometidos e *certamente* não-acusados e ainda essa obrigação cessa para o escrupuloso.

7.º Muitos confundem confissão perfeita e confissão boa. A perfeita, somente Deus poderia fazê-la, pois conhece a responsabilidade de cada ato. A boa, todos podemos fazê-la, pois somente nos exige boa vontade. Muitos escrupulosos, dificilmente poderão fazer outra coisa com sua mente inibida e perturbada pela emoção. Saibam, pois, que nessa confissão se perdoarão, por absolvição direta, os pecados acusados e, pela indireta, os esquecidos ou os acusados com boa vontade, embora não com perfeição.

Em lugar de angustiarem-se sobre se disseram tudo e bem, avivem a fé de que Jesus Cristo lava-os no Seu Sangue Divino; de que a Misericórdia Infinita continuará perdoando, apagando e olvidando as culpas humanas, como em forma humana e limitada nos quis mostrar com a Parábola do Filho Pródigo.

8.º Existem dois meios para recobrar a graça perdida: a confissão e o ato de amor a Deus ou a contrição perfeita. Por outra parte a moral nos diz que a confissão e a sua integridade não obrigam com grave inconveniente. Para muitos escrupulosos, cheios de nervosismo e confusão de idéias, o exame e a confissão chegam a ser um tormento. Exigir-lhes integridade na acusação causa-lhes grave dano psíquico. Logo, poderão, de acôrdo com seu confessor, fazer uma declaração geral ou, simplesmente arrependendo-se e reconhecendo-se pecadores, pedir a absolvição. Ainda mais simples: pôr-se em estado de graça pelo ato de amor a Deus.

9.º Para aquêles cuja obsessão e dúvida verse sobre atos internos — como pensamentos, desejos, intenções, sentimentos, dor, propósito — seria preciso proi-

bir-lhes não somente a acusação dos pecados, mas também, o examinar-se a respeito dos mesmos. Se para todos é difícil discernir nossa responsabilidade em tais atos, para o escrupuloso isto é impossível. Consolem-se com a realidade de que os chamados pecados de pensamento são atos deliberados da vontade que escolhe, por exemplo, o prazer proibido e, para conseguí-lo, quer êsses pensamentos e se demora nêles com gôsto, como quem chupa um caramelo.

10.º Como o escrupuloso quase não vive o presente nem se dá conta exata do que vê e ouve, por estar sempre enredado em seus pensamentos subjetivos, procure aumentar a vida consciente com sensações voluntárias, vivendo o "presente" ou realizando o "Faze o que fazes".

11.º *Reedue a concentração*, acostumando-se a pensar numa única coisa. O escrupuloso não sabe desvencilhar-se de sua obsessão, quando estuda, conversa, trabalha (cap. III B).

12.º *Fortifique sobretudo a vontade* por decisões repetidas e assumindo responsabilidades, o que nêle estará quase a extinguir-se.

Por isso, não deve o Diretor sempre tomar sobre si a responsabilidade das decisões, mas fazer com que, pouco a pouco, as tome o próprio enfêrmo.

Em Medellín (Colômbia), depois de uma conferência, veio ver-me uma senhora que, havia 17 anos, sofria de persistentes escrúpulos, que lhe roubavam a paz e a alegria. Não podia comungar se não precedia imediatamente a confissão; ainda assim, fazia-a tremendo.

Parecia muito abatida e enfraquecida. Provei-lhe que sua doença não era moral, senão psíquica, mostrando-lhe os demais sintomas que nela ocorriam. Procurei

convencê-la que nada tinha que temer pela sua alma, mas sim, por sua saúde. Expliquei-lhe que o escrúpulo tem raízes afetivas e não intelectivas, quais sejam: um ou muitos fatos psíquicos que lhe causaram o temor e, por não terem sido enfrentados, arraigaram nela a inclinação para duvidar e temer.

Expus-lhe as condições psíquicas para o pecado mortal: consciência plena e vontade deliberada, em matéria grave, condições que em seu caso, não se davam. Eliminada, assim, a raiz do temor, pôde prometer-me não temer daí por diante o escrúpulo, desprezá-lo e, quando surgisse, contrapor-lhe uma sensação consciente. Começou a sair do mundo subjetivo para o objetivo, por meio de atos conscientes, cada vez mais repetidos.

Na segunda entrevista, reforçamos ainda mais a segurança inicial e ensinei-lhe a reeducar sua vontade. Quando tornei a vê-la, seis meses depois, estava robusta, alegre e feliz. Os escrúpulos somente voltaram numa crise psíquica, ocasionada pela morte de seu pai, mas, em pouco tempo, os dominou.

13.º *Reconheça o escrupuloso que é cego curável, sim, mas precisa de guia. Obedeça cegamente ao Diretor que, com zêlo, paciência e bondade lhe aplicará primeiro o remédio e logo fará com que êle mesmo o aplique, exigindo com fineza sua execução. No momento da dúvida atenha-se ao que foi determinado quer com o auxílio do Diretor quer por si próprio quando estava calmo.*

14.º *Não se deixe mover por dúvidas, ou por "talvez" mas unicamente por evidências. Observe com fidelidade inviolável estas três regras:*

- a) não acusar jamais na confissão, dúvidas ou tentações nas matérias do escrúpulo;

- b) não voltar a falar de confissões nem de pecados da vida passada;
- c) ao agir, despreze as dúvidas repentinas.

O mal-estar derivado de alguém se lançar à ação apesar da dúvida ou contra a sua ânsia de segurança total, é um mal-estar que vale a pena ser sofrido, porque serve para dominar a própria perturbação e aproxima a pessoa da normalidade ao passo que o alívio momentâneo de não agir por causa da própria tendência dubitativa, é precursor de maiores moléstias.

15.º Contente-se com a *segurança humana* de sua saúde, de sua salvação ou do estado de graça, e não queira ter a segurança própria de Deus ou do Céu que exclui toda a possibilidade contrária. Assim, haverá margem para a *confiança* que tanto agrada a Deus.

16.º *Aumente esta confiança* com atos repetidos e concretos, subjetivamente heróicos, ainda contra o sentimento contrário.

17.º *Lute contra o sentimento* inconsciente de temor ou de dúvida, que é a fonte remota do escrúpulo. Replta pensamentos, frases e atos de valor e de confiança que acabarão por neutralizar o sentimento contrário.

Recordemos o caso de São Francisco de Sales. Aquê-
le intenso e prolongado desabafo de amor foi o único remédio adequado e cura de sua tendência ao escrúpulo.

18.º *Troque a atitude negativa* de quem teme ou esquadrinha pecado e responsabilidade, por outra positiva de quem se concentra e se examina sôbre como agrudar mais a Deus, ajudar mais ao próximo, praticar melhor a virtude. Troque o exame e o pensamento de pecados pelo de virtudes.

19.º Finalmente, respire mais profunda, lenta e ritmicamente e afrouxe a tensão de seus músculos, sobretudo os olhos e a testa.

Mostre o sorriso em seu rosto, como quem sabe que seus temores são exagerados e se devem à enfermidade não a perigo verdadeiro da alma.

Imite a uma senhora que, não conseguindo livrar-se de sua obsessão por outros meios, adotou êste do relaxamento muscular e, fazendo “cara-de-bôba”, como gráficamente dizia, se tranqüilizava e, se estava na cama, dormia imediatamente.

SENTIMENTO DE INFERIORIDADE MAL MUITO DIFUNDIDO

Uma investigação feita entre 270 estudantes de uma universidade norte-americana acusou 240 afetados de sentimento de frustração ou deficiência: incapacidade física, presença pouco simpática, amôres contrariados, escassa aptidão para o estudo ou para o trato social, remorsos etc.

Vêem-se alunos que se distinguem por brilhantes composições no exame escrito, perturbarem-se no oral pelo medo dos examinadores. Novéis oradores ou poetas com magníficas peças retóricas ou poéticas, ou músicos habilidosos, aos quais a vista de um auditório exigente faz tremer, empalidecer, balbuciar e até esquecer o que levavam bem aprendido: aos quais as críticas demasiado severas de seus colegas, em suas primeiras apresentações, cortam as asas para tôda a vida. Homens bem preparados que, ao fracassar num negócio ou emprêgo, se julgam inaptos para novas emprêsas. Pessoas, enfim de conversa amena e trato delicado, que, por terem saído mal na discussão com alguém, se fecham num mutismo

cada vez maior, enrubescem ao ter que apresentar-se em sociedade e convertem-se, finalmente, em misantropos e solitários.

Datilógrafos, pianistas, crianças, jovens de habilidades extraordinárias na vida particular e familiar, parecem verdadeiras nulidades ante outras pessoas.

Esta timidez, que não deve ser confundida com a humildade, uma vez que, às vezes, nasce do amor próprio desordenado, causa a suas vítimas não poucos sofrimentos, desde o rubor, tremores, palpitações, gagueiras etc., que aparecem e desaparecem com ela sem mais conseqüências, até as fobias ou a inibição psíquica, que paralisa ou entorpece os músculos, quando o medo chega às fronteiras da emoção-choque.

A humildade não deprime: é a verdade, e leva a Deus e à CONFIANÇA. A timidez, com freqüência, aumenta a soberba, ou é causada por ela.

FOGUETE DIRIGIDO

Ao foguete é preciso dar-lhe direção e, se está bem feito, irá aonde o dirigem. Nosso organismo é um foguete dirigido perfeitíssimo como criado por Deus. A direção para que reacione com segurança ou covardia em cada circunstância, somos nós que a damos: é a concepção que de nós temos ante esta circunstância. Se me imagino tremendo, suando ou ruborizado porque em caso semelhante tremi, suei ou me ruborizei, meu organismo reproduzirá êstes sintomas.

Se, pelo contrário, logro imaginar-me sereno e conservo esta concepção de mim até o momento de atuar, então atuarei com serenidade. O sentimento e complexo de inferioridade se devem a uma concepção falsa de si. Descubramos como se formou.

C A U S A S

Costuma originar-se a timidez ou covardia, até degenerar em sentimento e mesmo com complexo de inferioridade:

1.º *Por falta de expressão* de segurança ou de personalidade, na infância ou na adolescência. Como quando uma educação demasiadamente protecionista lhe evitou tôda a dificuldade ou perigo, tirando-lhe assim a possibilidade de superá-la, ou quando outros decidiam por êle, acostumando-o a nunca tomar decisões de responsabilidade por si mesmo.

2.º *Por vivências de temor, não compensadas* logo com pensamentos positivos. Então, ficam na subconsciência à maneira de insegurança ou tendência a temer ou inquietar-se.

3.º *Por um conceito errado* de sua inferioridade, causado por algum fracasso cujas conseqüências e proporções o amor próprio ferido centuplicou.

4.º Por um defeito real ou incapacidade num ramo que a imaginação *estende* a outros.

5.º Por excesso de ambição ou pretensões que, não sendo satisfeitas, deprimem; ou por procurar sòmente, ou principalmente, *o êxito humano* na própria atuação sem dar importância ao êxito divino.

Com isto quero dizer que, quem em suas ações procura e se compraz em realizar a vontade de Deus, ou o ideal da sabedoria infinita, já sentirá, sòmente nisto, plena satisfação, embora lhe falhe o êxito humano. Deus, por seus altíssimos desígnios pode querer o fracasso humano em emprêsas de sua glória e que se obtenha o que **ÊLE** pretende não por nossa ação, mas por nossa santificação, humilhação ou outros meios sobrenaturais.

6.º *Por um pânico irracional ao que dirão* ou ao ridículo. Se colocamos num prato da balança o não querer ser criticados e, no outro a timidez, esta subirá na medida em que o primeiro pese mais. Por isso, o saber rir-se de si mesmo e de todo o ridículo é o segredo do bom humor e fonte de saúde e de aceitação na sociedade.

7.º *Por comparar-se aos demais.* Sobretudo se trabalha com pessoas melhor preparadas ou superdotadas.

Pensemos, pelo contrário, que cada um tem suas qualidades e aptidões e que dará conta delas ao Senhor. Quem recebeu dez talentos e lucrou com êles outros dez, não será mais estimado do que quem recebeu um e lucrou outro. É preciso desenvolver a própria personalidade e não copiar servilmente a de outros. A grandeza do homem não está em sua aparência física, mas em seu valor moral. Com freqüência, por detrás de um corpo enfermo ou contrafeito, esconde-se uma alma nobre e heróica.

REMÉDIO PARA PREVENIR

Antes de tudo, não infundir tal sentimento nas crianças ou nos jovens, recordando-lhes e exagerando-lhes continuamente seus defeitos. Não lhes infundir, nem por brincadeira, *temores* de fantasmas, dos mortos, da escuridão, dos animais, porque, *provavelmente tais temores continuarão ativos no inconsciente*, ainda depois, quando maiores.

Pelo contrário, é preciso animá-los e mostrar-lhes suas possibilidades de progresso. É preciso fazê-los triunfar e sobressair em alguma coisa. Que enfrentem as dificuldades e as superem pouco a pouco. É preciso ensinar-lhes a usar bem de sua liberdade e esta deve

ser-lhes dada sempre mais, gradualmente para que aprendam a tomar decisões e responsabilidades por si mesmos.

Se têm fracassos ou temores, ajudá-los quanto antes a superá-los, convencendo-os de que não devem desanimar, e sim, aproveitar-se dos insucessos para aprender a levantar-se e desenvolver maior fortaleza.

REMÉDIO PARA CURAR

QUEM JA TEM ESTA TIMIDEZ

1.º Procure desenvolver o sentimento contrário com atos de valor ou heroísmo, com pensamentos otimistas, com atitude de segurança.

2.º Examine serenamente, por si ou por outros, suas qualidades, possibilidades e suas deficiências.

3.º Tire a limpo e concretize os pensamentos e os motivos que o desanimam, pondo de lado as deduções exageradas do subconsciente; procure apoiar-se na verdade. Faça o exame por escrito e mostre-o a seu Diretor ou conselheiro psíquico.

4.º Convença-se de que não há razão para acovardar-se, de que todos os homens somos iguais, de que na matéria em que se especializa é superior a quase todos; de que os medíocres são muitos e os gênios sabem dissimular as deficiências e descobrir as qualidades etc. etc.; encha-se destas idéias, resuma-as em fórmulas sugestivas e repita-as com freqüência, sobretudo, quando aparecerem os sinais de timidez.

5.º Com esta convicção e sugestão, enfrente as dificuldades, começando pelas mais fáceis, e anime-se com cada vitória, repetindo muitas vêzes: "Vou triunfando", "cada dia tenho mais ânimo" etc.

Nunca empregue fórmulas negativas ou que recordem a fobia ou os sintomas que o incomodam: “Não fico vermelho, não tremo, não gaguejo”. Estes termos são contraproducentes.

6.º Os tímidos costumam recordar tenazmente suas derrotas e esquecer facilmente seus triunfos. Assim, pois, para modificar esta memória negativa farão bem em não pensar voluntariamente em nenhum fracasso e, em troca, lhes conviria escrever os êxitos de cada dia e até os da vida passada. Ao sentir-se mais desanimados, lerão com fruto suas notas.

7.º *Remédio sobrenatural.* Avivar a fé em Deus que nos ama, quer e pode ajudar-nos. Tirar daí como consequência: “Humilde sim, tímido não, porque tudo posso naquele que me conforta”.

Aceitemos, também, nossas limitações. Todos somos um misto de barro e espírito, seres caídos em Adão, mas levantados por Cristo que nos chamou e nos fêz, em verdade, “Filhos adotivos de Deus”.

8.º *Como tratamento somático* recomenda-se qualquer tônico ou fortificante do sistema nervoso, esportes ou exercícios físicos moderados, entre os quais a respiração completa, a *segurança no olhar*. Cuidado, porém para que não pareça o olhar perscrutador ou provocante. Não fixe os próprios olhos nos de seu interlocutor, mas dirija-os *dignamente* para o comêço do nariz *entre os dois olhos*.

Se tem fotofobia, isto é, se a luz o incomoda, coloque-se contra a luz ou use óculos escuros, ou melhor, cure a fotofobia com banhos de sol nos olhos (cfr. segunda parte: “Saber Descansar”, “Descansar a vista”).

ERITROFOBIA OU RUBOR IMOTIVADO

Uma manifestação muito freqüente do sentimento de inferioridade costuma ser este rubor que causa tanto sofrimento às suas vítimas. Por isso, nunca devemos fazer troça dêle. A dor é sempre sagrada e deve ser respeitada, ainda quando fôr subjetiva.

As vêzes, pode ter raízes profundas, de algo que feriu nosso amor próprio e não quisemos nem queremos aceitar nem confessar. A ajuda do especialista para descobri-lo e superá-lo seria, então, utilíssima. Nos casos ordinários, é preciso não ligar importância a um fenômeno tão comum que, se indica timidez, é também sinal de modéstia e virtude (os perversos não se ruborizam).

Antes de tudo, saibam que a côr não afluí tão rapidamente como êles pensam.

Procedam "*como se não*" lhes importasse, tomando parte mais ativa na conversa ou atendendo mais ao que se disse ou ao que se tem presente, pois se esta atenção enche o campo da consciência, expulsará a outra atenção subjetiva das alusões ou aplicações que lhes sugeria sua timidez e lhes causava rubor.

A um jovem professor, que ficava vermelho e suava diante dos alunos, impressionou e curou este raciocínio: "se eu, apesar de sentir-me ruborizado, continuo com o olhar firme e enérgico, sem preocupar-me com nada, então não sòmente deixo de ser inferior a outros, mas torno-me até mais forte que todos; pois quase todos costumam dar mostras de mêdo e fraqueza neste estado".

Os meios expostos mais acima para superar o temor ou a timidez, sobretudo os que dão sólida base de confiança à personalidade, são, também, aconselháveis contra o rubor infundado.

Em particular, trate de reproduzir em sua mente as circunstâncias em que mais se ruboriza e, ao estar vivendo-as assim, imagine-se sereno e diga-o com tom de absoluta segurança.

Apresentou-se ao Padre Laburu¹ um jovem de 25 anos, que se ruborizava em presença de qualquer pessoa. Informou-se o Padre de seus antecedentes. Isto lhe acontecia desde os 11 anos. Um dia fizera uma traquinagem na rua. O professor chamou-o, na escola, para dar a lição e êle ficou vermelho. Perguntado sôbre o motivo, mentiu. Isso deixou-o tão perturbado que, no dia seguinte, ao dar a lição, corou de nôvo. Logo lhe aconteceu o mesmo, falando com seu pai e, mais tarde, com outras pessoas. O Padre Laburu descobriu-lhe a causa e, ajudando-o a reproduzir com a imaginação as circunstâncias que mais o impressionavam, fêz com que êle repetisse com o mesmo *tom de domínio* com que falava: "Estou diante de meu pai e me sinto tranqüilo, totalmente seguro, felicíssimo". Ao conseguir dizê-lo com tom de segurança, sentiu-se transformado.

Os superiores ou diretores, ao tratar com tímidos, farão melhor em não olhá-los nos olhos ou para o rosto e também em não fazê-los sentar-se frente a si, mas de lado. Assim terão menor acanhamento e mais confiança. Tampouco, devem exigir dêles, sem treino, atos de domínio próprio nos quais a dificuldade subjetiva provém mais da timidez ou fobia do que da soberba ou falta de mortificação.

Os oradores e atores que vêm sua respiração entrecortada e se sentem sufocados, antes de subir à tribu-

1. Vejam-se as magníficas lições de "Psicologia Médica", dadas na Universidade de Buenos Aires pelo Padre Laburu, S.J., e publicadas por Mosca Hnos., 1945, Montevidêu, 2.^a edição.

na, procurem expirar profundamente durante cinco ou dez segundos, esvaziando os pulmões do ar viciado. Ao encherem-se êstes de ar puro, aumentam a segurança das primeiras palavras e afastam a timidez.

Para aquêles que têm fé, o grande remédio é a confiança heróica e concreta em Deus, que pode e quer ajudar-nos, pois nos manda que “não temamos” nem sequer “Aqueles que podem matar o corpo”; e a oração perseverante e confiada que consegue tudo o que pede: “Tudo quanto pedirdes ao orar, acreditai que o recebereis, e dar-se-vos-á”. (Marcos 11,24).

PENSAMENTOS DE VALOR

“Patientia opus perfectum habet”: na paciência está o segredo da perfeição.

“Per angusta ad augusta”, diziam os latinos. Quer dizer, pela estreiteza e pela dificuldade, vai-se à grandeza.

Resto de erva não morta pode brotar de nôvo.

Não há noite tão escura em que não brilhe alguma luz.

Aquilo que não me vence me torna mais forte.

Sòmente o peixe morto deriva para a margem sem poder vencer a corrente.

Cada dia posso ver melhor o lado belo da dor e convertê-la em alegria. Cada dia posso ver melhor o lado bom das coisas e orientar tudo para um fim bom.

Ninguém fracassa senão quando perde a jovial e otimista esperança no êxito de suas emprêsas.

Sabendo tirar proveito da lição, a própria derrota transformar-se-á também em fôrça.

Assim como o saber cair é necessário para alguns esportes, assim também, para vencer na vida é necessário saber triunfar, quando somos vencidos. Cair sem desanimar, perder sem irritar-nos, fracassar sem desesperar-nos, sofrer sem entristecer-nos.

Tudo posso Naquele que me conforta.

O Onipotente está comigo, a quem vou temer?

A Providência Divina nos traz em seus braços onipotentes como a mãe ao próprio filho. Imaginemos isto a fim de que produza mais efeito. Imitemos a criança, entregando-nos confiantes distendendo os músculos, completamente satisfeitos.

SUPERAR O TEMOR

Temor razoável: por perigo real = é providencial, útil

Temor { infundado { por { imaginação, cinema { se não enfrentado
 { exagerado { { induzido por outros { deixa insegurança
 { { experiências, leituras { deixa inibição

Insegurança: { inibir-se { alarma { aumentam-se { experiências de temor
 tendência a { e { inquietude { por { não superadas
 { descobrir { timidez { { pensamentos de insegurança
 { perigos { angústia { { lembrança de fracassos
 { pensamentos de { escrúpulo { { atitude tímida
 { de { inferioridade {

G R A U S

EFEITOS INIBITÓRIOS

- 1.º "Perigo?" = Desconfiança { Altera a { movimentos
 { espontanei- { raciocínio
 { dade de {
- 2.º "Perigo, grave?" = Alarme { Inibe a memória { querer
 { Rompe a unidade do { pensar
 { Os músculos tremem { atuar
- 3.º "Mal grave, inevitável" = { Descontrola { movimentos
 Angústia { { idéias
 { sentimentos
- 4.º "Mal gravíssimo" iminente, { Anarquia do { pensar
 inevitável = Pânico { sentir, atuar
 { Paralisação muscular

Superar o temor { Inconsciente { descobrir { Transferência. Repressão
 { experiências { Experiências olvidadas
 { Exageração
 { Consciente { Atuar em vez de inibir-se
 { Concretizar o que temo, escrevê-lo
 { Raciocinar, pesar as probabilidades
 { Encarar o pior e procurar-lhe solução ou
 { aceitá-lo
 { Evitar acontecimentos ou idéias que alarmam
 { Pôr pensamentos razoáveis { humana
 { de segurança { divina
 { Pôr pensamentos { pensamentos, palavras
 { de valor por { atos, expressão

CAPÍTULO XIV

VENCER A TRISTEZA

DEVE-SE a emoção da tristeza à idéia de fracasso numa atividade ou empresa, à frustração de um desejo ou esperança, frustração da própria vida, falta ou perda de um bem, ou a um mal presente que sintetizamos na palavra dor. E será mais aguda e penetrante esta emoção, quanto maior fôr ou nos pareça ser o bem perdido e tanto mais paralisadora, quanto mais longe virmos o remédio. Será tristeza negativa ou desespêro se se juntam os três conceitos de perda, de total e de irreparável.

Os danos específicos da tristeza, além dos gerais e comuns às emoções depressivas, como por exemplo, fadiga, hipotensão, artritismo, asma e transtornos na digestão e circulação, poderiam sintetizar-se nestes dois verbos: “retardar e paralisar”.

A tristeza retarda tudo o que fôr vitalidade, eficiência, saúde, metabolismos . . . , e, às vêzes, os paralisa. Se há exagêro na idéia de perda, esta pode tornar-se obses-

siva e impedir-nos de atender a outras coisas, sobretudo, quando se junta a emoção de temor ou desgosto.

Estes efeitos estendem-se, também, à vida espiritual e social. Servir a Deus com tristeza, quando nos está cumulando de benefícios, é faltar-lhe com a glória devida e desgostá-lo. Logo sobrevirá o tédio e a tibieza. A virtude far-se-á intolerável e buscar-se-á, talvez na luxúria, uma ilusória e danosa compensação. Ao próximo, desagradam também nossos olhos tristes, pois lhe lançam raios de tristeza e indicam que não nos agradam nem lhes agradamos.

CAUSAS PRÉDISPONENTES.

A *causa orgânica* desta emoção, ou melhor, a predisposição temperamental a ter pensamentos e sentimentos tristes pode provir de um mal-estar geral, de enfermidades, da fadiga prolongada e do cansaço crônico de muitos anciãos.

As causas psíquicas predisponentes podem ser:

1. *Perfeccionismo.* Quando alimentamos um ideal utópico acima de nossas possibilidades ou esperamos demasiado de nós ou dos outros, ou exigimos, para estar contentes, mais do que é devido em atenções, comodidades, diversões, êxitos etc. Então, a idéia de frustração, por não conseguir o que tanto ansiamos, nos torturará. Remediamo-lo, aceitando nossas limitações e não pretendendo nem esperando muito agradecimento ou atenções dos outros, nem tantos êxitos de nós mesmos; não exigindo tanto para nosso próprio contentamento.

2. *Negativismo.* Quando desde crianças, recalcam demais em nós e nos outros a idéia do mal e não aprendemos a descobrir o bem; ou quando nós mesmos, à força de recordar adversidades e defeitos e por esque-

cer triunfos e alegrias, desenvolvemos uma atitude negativa pessimista. Então, ao invés de alimentarmos a tendência positiva e otimista, a idéia de perda ou de fracasso haverá de abater-nos e amargurar-nos.

Diante de uma rosa, o pessimista exclama: “Pena é que tenha espinhos”; o otimista, pelo contrário, ao ver os espinhos, diz jubiloso: “quão admirável é que estes espinhos nos dêem e protejam uma flor tão bela.” O pessimista se entristece ao pensar que há duas noites para um dia. O otimista alegra-se ao refletir que terá dois dias entre uma noite.

3. *Egoísmo histérico.* Quando queremos aparecer como vítimas para que outros se compadeçam de nós ou falamos e exageramos nossos males e nossas tristezas como “por jactância” para atrair a atenção dos demais sobre nós.

4. *Predisposição à tristeza.* A fome de aprêço não satisfaz. Quando na infância sentimos a ânsia e o direito ao carinho e nos parece que somos privados, ou quando nos cremos frustrados ou fracassados no amor, êsse vazio afetivo pode continuar pelo resto da vida e pode levar-nos facilmente à tristeza.

Um missionário do Extremo Oriente experimentava com freqüência um sentimento de frustração apesar de seu sacrifício e generosidade por Deus e pelas almas. Sentia-se tão triste que chegou a duvidar se teria verdadeira vocação. Perguntei-lhe se havia “sentido carinho em sua infância”. Baixou os olhos e respondeu-me: “Não conheci minha mãe e meu pai nunca nos demonstrou carinho”. Ao insinuar-lhe, então, que êsse vazio afetivo poderia explicar o que êle sentia no momento, sem que isto indicasse falta de vocação, experimentou grande alívio e ânimo. Decidiu-se a compensar aquela

falta, procurando sentir mais o infinito carinho de Deus para com êle e o seu próprio para com Deus.

A fome de aprêço pode vir por via oposta. Quando, na infância, recebemos carinhos e mimos exagerados, êles chegam a formar em nós uma como que segunda natureza. Mais tarde, como é natural, êstes carinhos vêm a faltar-nos, deixando-nos a impressão de que nos falta algo de essencial.

5. *Horror ao sofrimento.* É o que mais predispõe à tristeza. Não aceitamos a dor física ou moral, porque vemos nela apenas um mal, sem perceber o bem que nos traz. Transformamos em tragédia a mínima dificuldade, donde nos vem a excessiva previsão de sofrimentos futuros, de fracassos iminentes, de morte dolorosa.

Lembremo-nos, entretanto, que os acontecimentos nem são tão maus como tememos nem tão bons como sonhamos. No fim da vida, notaremos que sofremos muitos males que nunca existiram. “Basta a cada dia seu trabalho”, diz Jesus Cristo. A Providência não permitirá mais sofrimentos do que os que nos convêm e nos dará ajuda para superá-los.

Quanto à morte dolorosa, que predispõe muitos à tristeza, recordemos o que nos afirmam os doutôres e a experiência: ocorre ou por paralisia cerebral, então, não se sofre, porque a sensibilidade fica anulada, ou por paralisia do coração ou dos pulmões, e, então, também se segue a insensibilidade pela acumulação do ácido carbônico. Neste caso tampouco há sofrimento físico embora apareçam contorsões reflexas. Além disso, a Bondade Divina afastará o sofrimento moral daqueles que lhe serviram com boa vontade.

CAUSA IMEDIATA

A verdadeira causa imediata do sentimento de tristeza será sempre, como indicamos a princípio, o pensamento ou idéia de *fracasso*, frustração, falta, perda ou mal presente que pode estar claramente em nossa mente ou confusamente em nossa subconsciência.

REMÉDIOS

1.º CONCRETIZAR A CAUSA

Concretizemos, analisemos, corrijamos e dominemos as idéias que nos causam tristeza: a) ante um fracasso ou decepção; b) ante a impotência ou enfermidade; c) ante a morte de seres queridos; d) e em geral, ante a dor ou a tribulação.

a) *O fracasso* numa carreira ou negócio, o mau resultado de uma atuação em público, produz tristeza por êste pensamento: “Perdi tempo, honra, dinheiro”. Seríamos felizes, se pudéssemos opor-lhe, com verdadeiro fundamento êste outro: “Perdi um centavo, mas ganhei um milhão”. E isto é verdade consoladora, sempre que procedermos com boa intenção. Se, sendo amigo de Deus pela graça, procedeste com boa vontade, teu Pai Celestial passa em teu nome para o Céu, um cheque de glória e de satisfação eterna. Ganhaste, pois, o milhão.

A decepção é, às vèzes, puramente subjetiva, como quando esperamos mais que o razoável. O meio de assegurar a alegria, por exemplo, quando fazemos benefícios, consistirá em não buscar agradecimento humano, uma vez que êste muitas vèzes nos faltará, sobretudo nos benefícios gerais. Façamo-lo para dar prazer a Deus, que recebe como feito a Si, o que fazemos pelo próximo e que nô-lo promete pagar com um “reino eterno”.

b) *A impotência e a enfermidade* entristecem-nos pela idéia de que “somos uma carga inútil, não produzimos, sofremos”. Os anciãos inválidos costumam sentir isto, tanto mais quanto mais ativos foram na juventude. Se conseguissem compreender que, na atividade que repercute na eternidade, somos mais eficientes pela paciência e pela oração, do que pelas nossas outras iniciativas e atividades humanas!

Expliquei isto aos anciãos de um asilo, pedindo-lhes, de modo particular, que fôsem missionários pela paciência. Nos dias seguintes, as Irmãzinhas que dêles cuidavam, não se cansavam de admirar a vitalidade que êste pensamento lhes havia infundido.

O mesmo sucedeu com um menino de doze anos, que jazia havia treze meses no leito de um hospital. Ao perguntar-lhe se não lhe agradaria ser missionário e salvar muitas almas, respondeu: “Mas, Padre, se não posso levantar-me, nem quase mover-me”.

— “Precisamente por isso; se ofereces teus sofrimentos pelas almas, podes salvá-las melhor do que eu. Porque, escuta: Jesus Cristo pregou e fêz muitos milagres, mas poucos se converteram. No entanto, quando sofreu e morreu, redimiu o mundo inteiro”.

Ao ouvir isto, pôs-se a chorar.

— “Por que choras?”

— “Porque perdi um ano de sofrimento. Por que não me disseram isto um ano antes?”

Daf por diante não chorou mais. Quanto mais sofria, mais se alegrava, pois salvava mais almas.

c) *A própria morte* não deve tirar a alegria a uma família cristã. A morte de um ser querido nos entriste-

ce, em geral, tudo termina para esta pessoa. Ou, então, olhando para nós mesmos, consideramos o morto como perdido para nós. "Perdemo-lo", repete-se errôneamente.

Se, pelo contrário, fazemos agir a nossa fé e nos convencemos da felicidade dos que morrem no Senhor e da ajuda que junto a **ÊLE** nos podem prestar, sentiremos consôlo e alegria.

d) *O mal presente*, sintetizado na palavra *dor*, deixará de entristecer-nos se, em lugar de olhar seu lado desagradável, o considerarmos à luz da fé: sofrer é fazer-nos semelhantes a Deus que se coroou de dores nesta vida. É completar com nossa dor, o que falta à paixão de Cristo. É tornar mais eficaz a aplicação de sua Paixão e fazer com que se salvem mais almas pela união do nosso sofrimento ao de Cristo.

Se fôsse permitido comparar o humano com o divino, a tribulação seria um cheque do banco do Céu. Se entendêssemos a linguagem de Deus, leríamos nela esta idéia: "a Justiça e a Bondade Infinita se comprometem a pagar ao cristão, no Céu, com glória e felicidade sobre-humana e eterna, a paciência com que suportou o sofrimento leve e passageiro desta vida. Para tanto, basta-lhe morrer em graça de Deus". A assinatura divina estampa-se no cheque, somente quando aceitamos a dor. Que ventura, pois, amontoar cada dia cheques para a eternidade! Que felicidade sofrer ligeiramente por um instante, para gozar de modo divino para sempre no céu.

É preciso saber apreciar o sofrimento. É preciso tratar bem os espinhos, porque mais sofre quem os pisa, como diz Gar-Mar, do que quem os beija. Sob os pés, atormentam; na consciência, matam; no coração, vivifi-

cam. Se os pés, não permitem andar; na consciência, não deixam viver; no coração, fazem voar. Esse poder lhes foi dado pelo Coração de Cristo.

2.º OPOR IDEIAS DE ALEGRIA

Tenhamos sempre pensamentos otimistas, recordações alegres, conhecimento nítido de tanto tesouro humano e de tanto benefício divino. Pensamentos alegres do tesouro inesgotável que nos oferece o mundo das cores, formas e objetos e o mundo variadíssimo dos sons.

Os artistas costumam vislumbrá-lo e saboreá-lo.

A maravilha da câmara fotográfica perfeitíssima que são nossos olhos, automaticamente focaliza, capta e projeta para o cérebro, cenas de pleno colorido, em movimento e em três dimensões. E a maravilha do piano interno de nossos ouvidos, que reproduzem fidelíssimamente milhares de notas? Pensemos ainda nos complicados e variadíssimos movimentos que executam nossas mãos, braços e pernas. Pensemos, enfim, em todos os nossos órgãos e sobretudo, na nossa memória, biblioteca que arquiva ordenadamente milhares de experiências úteis; no nosso entendimento que descobre, continuamente, mais e mais realidades e que poderá entender a Realidade Infinita; na nossa vontade capaz de unir-nos ao Bem Incriado.

Conheçamos os bens que temos na família, na sociedade civil, na Igreja com todos os seus meios sobrenaturais para levar-nos ao Céu. Alegre-se-nos o pensamento, pela certeza que nos dão a fé e a razão, de que Deus existe, é nosso Pai, está conosco, cuida de nós e governa todos os acontecimentos para nosso bem.

É um pensamento tranquilizador, êste de que a esperança nas promessas divinas nos dá o gozo antecipado

do Céu. "Alegrai-vos, disse Cristo, porque é muito grande a vossa recompensa". Pensamento inefável, saber que somos objetos do amor infinito de Deus e que também nós O amamos com sinceridade.

3.º MUDAR AS ATITUDES E HÁBITOS NEGATIVOS

Como eles trazem pensamentos tristes e deprimentes, devemos substituí-los por outros positivos e alegres. Acostumemo-nos a aproveitar, na vida ordinária, tudo o que possa aumentar nossa alegria, descanso e satisfação legítima e quanto possa encher-nos de pensamentos otimistas. Evitemos porém, quanto nos possa trazer desilusão, inveja e desânimo. Para isto:

a) Levemos uma vida mais simples, com menos exigências no tocante à comida, descanso, diversão, viagens etc. Saber encontrar satisfação num modesto meio termo, é segredo de ventura e de equanimidade.

Quantos milionários, acossados por preocupações, úlceras e insônia, sentiram saudade dos dias de sua juventude laboriosa, em que uma comida comum lhes dava plena satisfação, uma cama dura, perfeito repouso e um esporte simples, no campo, diversão completa!

b) Façamos com que o trabalho nos agrade. Contrariamente, uma emoção negativa de impaciência ou desgosto se produzirá em nós. Tenhamos prazer em fazer algo bem feito. Algo de útil para os outros, algo que nos valha para a eternidade. Assim, não há tempo para aborrecer-se. A vida ociosa, que requer contínuas e custosas diversões, se por ventura chega a satisfazer à criança, não pode contentar o adulto. Este precisa ter a convicção de que ocupa útilmente seu tempo.

c) Procuremos uma vida contente, cheia de satisfação, de emoções positivas, duráveis. É lógico que have-

rá interrupções desta satisfação ante inevitáveis negligências, incompetências ou má vontade. Mas, ainda estas, terão desculpas ou atenuantes e, se atentarmos para o que a paciência frutifica para nós no Céu, poderão até trazer-nos alegria. Não nos lamentemos do inevitável: do mau tempo etc. Nem pretendamos o impossível. Pelo contrário, encontremos, no que nos rodeia, motivos de alegria e satisfação: o azul dos céus, as cores do campo, os costumes das aves e insetos, a variedade e formosura das flôres, das plantas, dos sons. Pensemos no teto que nos protege, nos corações que nos amam, na sociedade que nos ajuda e em Deus que olha por nós e nos prepara, com infinito amor, uma felicidade sobre-humana. Vejamos o que há de bom em todos e sintamos prazer em ajudar e cooperar. Digamos sempre a palavra agradável, caritativa, que possa alegrar o próximo e que nos anime e tranqüilize a nós mesmos. Um “obrigado” ao porteiro, ao ascensorista ou motorista, nada custa, mas pode adoçar uma vida amargurada.

Um senhor de Havana veio pedir-me remédio para sua “grande desgraça”: “a de ter uma espôsa com um defeito que a tornava antipática”. Esse defeito era temperamental, quase sem responsabilidade por parte dela. Recomendei-lhe que voltasse dois dias depois e, nesse espaço de tempo, pensasse e escrevesse as boas qualidades de sua espôsa. Ao voltar, agradeceu-me. Sentia-se curado. Compreendera que tinha um diamante precioso com trinta e três facêtas brilhantes e apenas uma fôsa.

4.º EXPRESSÃO DE ALEGRIA, SORRISO

Quando, pela permanência de pensamentos e atitudes negativas se agravou em nós o sentimento ou a tendência para a tristeza, é preciso tratar de introduzir na subconsciência o sentimento contrário: antes de tudo,

por meio de pensamentos e conversas alegres, mas sobretudo, pela expressão de satisfação e alegria em todo o nosso porte exterior: sorriso franco, brilho nos olhos, palavras alegres, canto de satisfação, tom de contente, respiração desafogada. É preciso sorrir *alegremente* na prosperidade e *valentemente* na dor.

a) Sorriremos na *prosperidade*, quando tudo vai de vento em pôpa, quando percebemos quanta coisa boa há no mundo, quanto de bom temos nós e os que nos rodeiam e quanto de bom Deus nos quer dar.

Esta expressão de satisfação tonifica o organismo, acelera os metabolismos nutritivos, afrouxa as tensões, alivia as rugas. Com a alegria, o entendimento torna-se mais lúcido, mais claro o pensamento, mais viva a imaginação, a alma mais serena, a vontade mais forte. O sorriso alegre e atrai o próximo, glorifica a Deus, facilita a virtude, suaviza o sacrifício. A expressão de alegria torna mais intensa e sentida esta mesma alegria que já temos. Quem ao entrar na Igreja ou ao começar a rezar o faz com alegria externa, aumentará sua atenção e devoção e conseguirá mais dons de Deus.

b) É preciso, também, sorrir *valentemente* na dor. Quando sofreremos, tenhamos mais alegria, como o pianista que se sobrepõe ao ruído golpeando com mais vigor as teclas. Sorrir para convencer-nos como diz o Pe. Foch de que as pequenas desgraças e indisposições que iam impressionar-nos são insignificantes e para acelerar a reação positiva contra os primeiros movimentos de impaciência ou desgosto. Sorrir em seguida para impedir a primeira brecha deprimente ou progresso dela. Rir e cantar para exigir de nós o esforço de fazer “como se estivéssemos contentes”, porque queremos ser sempre

CONTROLE CEREBRAL E EMOCIONAL

alegres e não há razão séria que no-lo impeça, pois o importante nesta vida é fazer a vontade de Deus, o que sempre está em nossas mãos.

Na cidade de Recife, me pediram para visitar uma senhora que, havia seis meses, não saía de casa nem cessava de chorar e de lamentar a morte de seu filho. Havia perdido o sono e o apetite e parecia ter chegado à ruína moral e fisiológica, apesar das receitas dos médicos. Ao chegar, disse-me: “Sou tão desgraçada, há seis meses perdi meu filho”. Como era cristã e seu filho havia morrido como bom cristão, disse-lhe: “Minha senhora, não use essa palavra. Há seis meses a senhora ganhou um filho”. E expliquei-lhe grãficamente para impressionar sua imaginação: “A senhora ia num barquinho cruzando o mar tempestuoso desta vida, e seu filho no outro. De repente, um vento e mão amiga empurrou a navezinha de seu filho para o pôrto da salvação, enquanto a senhora ainda segue nas angústias da vida. Não é verdade que, há seis meses, a senhora ganhou um filho?” Ela aceitava a explicação, mas só com o entendimento. Era preciso chegar ao sentimento para curá-la. Destarte, disse-lhe ainda: “Minha senhora, repita comigo e com o tom que vou dar à minha voz, êste pensamento: Sou feliz; há seis meses, ganhei um filho”. Custou-lhe muito repetir esta frase e, sobretudo, dar o tom de satisfação com que eu a pronunciava; mas, ao compreender, após minha explicação, que êste tom produziria o sentimento de alegria que ela necessitava, repetiu-a com tal fôrça que se sentiu imediatamente transformada.

TRISTEZA E ANGÚSTIA EXISTENCIAL

As vêzes, a tristeza e o temor podem ter raízes mais profundas e transcendentais. A vaga idéia de perda ou de perigo aparece como vital e superior ao terreno e passageiro.

Costuma ocorrer em pessoas sem suficiente fé ou prática religiosa. Sua tendência inata para Deus e para uma verdadeira felicidade sem fim, vê-se reprimida ou frustrada. Pode, então, causar êsses sentimentos penosos e pode levar-nos à neurose. Segundo o Dr. Viktor Frankl, uma têrça parte das neuroses nos homens da Europa teria esta causa. O remédio consistirá em deixar que essas tendências transcendentais se espraíem por um conhecimento mais perfeito e sentido do Deus pessoal que é nosso Pai e que governa o Universo para nosso bem, e por uma realização mais perfeita do fim para que estamos neste mundo, que é amar e servir a êste Pai celestial para depois gozar em sua companhia no Céu. Afastemos quanto antes todo pensamento ou lembrança triste. Pensemos habitualmente nos nossos tesouros naturais e sobrenaturais, presentes ou futuros.

As sentenças seguintes, bem meditadas, ajudar-nos-ão a fazê-lo.

Tudo vai bem. Em tôda parte, na frente e atrás de cada acontecimento, está Deus, Pai amoroso.

Não posso estar triste, uma vez que Deus infinito me ama e quer ver-me feliz.

O sofrimento é um cheque do céu que alegrará o que há de mais nobre no meu ser. Nosso valor está em proporção com o nosso poder de redenção; o tamanho de nossa cruz dá-nos a medida de nossa grandeza.

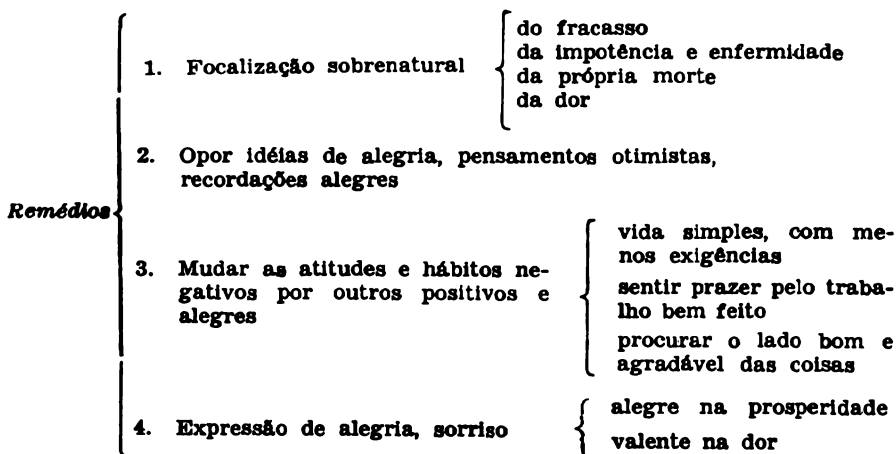
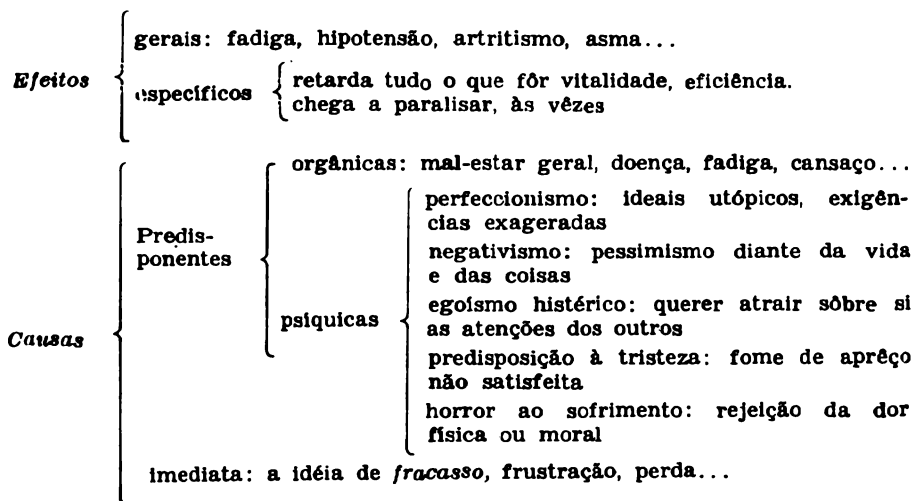
Minha vida será utilíssima, pois com a oração e o sofrimento posso salvar muitas almas.

Sou feliz! Em cada momento posso dar a Deus o maior prazer possível, fazendo o que ELE quer e querendo o que ELE faz. Minha felicidade é imensa, um Deus de amor mora em minha alma pela graça.

Um grande pintor que irradiava alegria e gosto estético, dizia: “Cada aurora me produz um sobressalto de gozo, cada pôr de sol nôvo deleite. Quando vou dormir meu querido Pai do Céu me estreita em Seus braços, me nina e me faz adormecer”.

O melhor remédio para a tristeza será aprender a ser feliz, como explicaremos no capítulo seguinte, onde, recolhendo idéias dispersas nos capítulos anteriores, trataremos de completá-las e dar-lhes maior unidade.

VENCER A TRISTEZA



A Tristeza e Angústia Existencial por falta de fé ou prática religiosa

têm seu remédio {
num conhecimento mais perfeito de Deus
numa realização mais perfeita do fim para que estamos neste mundo.

CAPÍTULO XV

S A B E R S E R F E L I Z

“**A** FELICIDADE não se encontra, faz-se”. A nossa ventura não depende do que nos falta, mas do bom uso do que temos. Nem se deve aos acontecimentos, mas à maneira como os encaramos.

“É a consciência de um bem, e quanto maior e mais duradouro fôr este, maior será a felicidade. Quem busca a felicidade fora de si mesmo é como um caracol buscando a própria casa”. Não precisamos percorrer muitas terras ou empreender árduos negócios para conseguí-la, basta seguir nosso caminho, o caminho do dever, e se controlarmos nossos pensamentos, poderemos colhêr a flor da alegria, ainda entre os espinhos da tribulação.

Todos procuramos a felicidade, Deus quer que sejamos felizes. Repete-o mil vêzes na Escritura e na Liturgia: “Deixo-vos a paz”. “Ninguém vos tirará minha alegria”. “Alegrai-vos sempre no Senhor”. “Aleluia”. É, pois, possível a alegria em tôdas as circunstâncias da vida.

Entretanto muitos não encontram a felicidade:

1.º Porque vão procurá-la onde não está: no vício, no prazer ilícito. Ao voltar para dentro de si mesmos, encontram o coração vazio, sentem tédio, desgosto e tristeza, que procuram esquecer por meio de diversões, cinemas, romances etc. Mas *não deixam a causa da infelicidade* nem dão ao coração a satisfação do dever cumprido. *Contentam-se com encobrir a falta de felicidade.*

“A *alegria*, diz Aristóteles, é o *acompanhamento do ato perfeito*”. Ora bem, um ato contra a consciência, contra o dever, é um ato essencialmente viciado e imperfeito. Sòmente produzirá, ainda depois de um deleite momentâneo, uma tristeza profunda e duradoura.

2.º Ainda os que procuram a ventura onde está, às vèzes, não a encontram; pois tropeçam na dor, o inimigo “n.º 1” da felicidade e, se não sabem superá-lo nem controlar-se, como explicamos nos capítulos passados, afogar-se-ão num mar de tristezas. No entanto, o sofrimento não deve impedir nossa alegria.

A abelha tira o mel das flôres e a alma pode tirar o mel dos espinhos. Mas esta fabricação está patenteada no Cristianismo. Gar-Mar.

A dor e sofrimento podem ser *objetivos*, por exemplo: doença, pobreza, fracassos que *Deus quer* positivamente que soframos. Podem também ser *subjetivos*: os efeitos que a dor produz em nós e que não dominamos: tristezas, preocupações, temores etc., que *Deus sòmente permite*, mas quer positivamente que os dominemos.

FELICIDADE NEGATIVA

Seremos, pois, felizes *negativamente*:

1) *Superando a dor objetiva*, convertendo-a em alegria. Como?

Afastando nosso olhar do aspecto desagradável, da cara feia da dor e concentrando-o em sua face bonita (psiquicamente adquiriremos êste poder pela reeducação da concentração). (Veja-se a primeira parte, cap. III). A dor, com efeito, tem dois aspectos:

Aspecto desagradável: que contradiz nossas tendências, a sensualidade, as inclinações naturais, a soberba, a vontade própria. Não devemos fixar nossa mente neste aspecto desagradável.

Aspecto agradável. Na ordem natural: A dor poderia ser agradável porque traz aumento de experiência, de força, de conselho e de paciência. Mas, é pouco consolador êste aspecto natural. Daí a dificuldade para consolar os incrédulos. Quando eu, missionário na China, tinha que consolar aos pagãos, quase sempre fracassava. Entretanto, quase fàcilmente o fazia com os cristãos!

Considerando na ordem sobrenatural, o sofrimento é sobremaneira atrativo: *é a pérola preciosa que não existia no Céu e que Deus veio procurar na terra para adornar-se com ela. É a libré de Jesus Cristo. É um cheque que Deus nos oferece. Se o aceitarmos, Deus o assina e a felicidade do Céu será proporcionada a seu valor.*

É o tesouro secreto da Cruz manifestado aos Santos e fruto da meditação e da devoção ao Coração de Jesus.

Sobrenaturalmente, podemos, pois, alcançar esta inclinação para a dor e alegrar-nos com ela: é o cristianismo integral, o ápice da virtude, a grandeza dos Santos, cuja alegria nenhum acontecimento humano podia perturbar.

São Paulo dizia: “Estou exultando de alegria em tôdas as minhas tribulações”. São Pedro recomendava: “Enchei-vos de alegria em vossos sofrimentos”. Os Após-

tolos “saíam alegres do tribunal, por terem sido julgados dignos de sofrer afrontas pelo nome de Jesus Cristo”.

Santo Inácio de Loyola alcançou completo domínio sobre seus sentimentos. O médico proíbe-lhe que pense em coisas tristes. O santo examina-se... “O mais triste, conclui, seria ver desaparecer do mundo a Companhia de Jesus, como o sal desaparece na água. Mas me bastariam quinze minutos de oração para serenar-me”.

São Francisco Xavier, nas Ilhas Molucas, onde tanto sofreu, teve pois consolações que exclamava: “Basta, Senhor, que vou morrer de alegria”.

Santa Tereza repetia: “Ou padecer, ou morrer”, e Santa Madalena de Pazzis: “Não morrer, mas sofrer”.

De fato, nas missões, o maior consólo do missionário, depois de um dia de sofrimentos, é repetir ante o Sacrário: “Por vós, Senhor”.

2) *Superar a dor subjetiva* — Ante uma desgraça presente ou iminente, qualquer pessoa normal sente abatimento, preocupações etc., mas, considerando seu aspecto atrativo, domina-as em seguida, duram-lhe pouco tempo os pensamentos tristes. No entanto, nos doentes ou psicastênicos, se repetem e se gravam de modo obsessivo até produzir tristezas, fobias ou escrúpulos persistentes que lhes tiram a paz e a alegria. São cruces que Deus permite, mas que deseja ver por nós dominadas. É preciso, pois, lutar e superá-las.

Além dos seis *meios para controlar nossa afetividade*, expostos no capítulo VI, acrescentemos mais êstes:

1) *Desabafo afetivo* — Se chegou a formar-se uma chaga ou conflito interno, pratique-se a “catarse” ou *desabafo afetivo* manifestando, quanto antes, ao Diretor psíquico ou ao Confessor: os atos morais que pesam sobre a consciência, as dúvidas ou indecisões angustiosas.

os temores e tristezas que nos dominam, uma vez que esta manifestação e a solução psíquica ou sobrenatural que a seguirá, resolverão o conflito ou chaga interna.

2) *Viver no presente*, que é fonte de alegria. “Há gozos que anseiam por serem nossos: a criação externa, a beleza moral. Abramo-lhes a porta, atendendo ao “presente”. Não pensemos no passado triste que já fugiu de nossas mãos, deixemo-lo nas mãos da misericórdia de Deus. Também o futuro angustioso e incerto, entreguemo-lo à sua Providência.

Vida consciente. “Age quod agis”. Ao agir conscientemente, o temor, a angústia, a tristeza, não encontrarão lugar para atormentar-nos. Assim, diminuiremos e chegaremos até a suprimir o influxo do inconsciente triste e descontrolado. Aprendemo-lo já no capítulo III — A) Receptividade.

3) *Concentrações voluntárias*: Estas concentrações podem ser *indiferentes* com relação às que nos quer impor o inconsciente. Em vez da tristeza ou preocupação que nos assedia, concentremo-nos num estudo ou ocupação que nos agrada. Mas, é melhor que sejam *opostas*: contra o temor ou perturbação, concentrar-nos nas imagens vivas de paz, de domínio, de energia (Cap. VI).

É preciso que, nesta guerra, tomemos a ofensiva para derrotar o inimigo e chegar assim até seus redutos no subconsciente.

Cultivemos o hábito da alegria: Nosso psiquismo assemelha-se a uma selva intrincada e os pensamentos e atos são trabalhadores que por dentro dela traçam estradas. Quando já se passou por aí uma vez, é mais fácil passar novamente. Assim, pois, quem deseja conquistar os cumes da alegria, mande à frente pensamentos alegres para abrir a senda. Depois os repita e os reforce

com atos de satisfação e otimismo, até alargar e firmar bem a trilha primitiva. Destarte, quase sem o perceber, estará sempre alegre (Cap. III — “Emissividade”).

4) *Atos volitivos*: a) querer o sentimento contrário: estar animado, tranqüilo, amável, alegre. Para isso, falar e agir “como se” não sentisse êsse afeto desagradável: a antipatia, o medo etc., ou “como se” estivesse animado, alegre (Cap. IV, “Vontade”).

5) *Sugestão*: Pela noite, antes de cair sob o império do inconsciente, e, pela manhã, ao sair dos domínios dêle, pensar com afeto nessas imagens de paz, de domínio, de alegria e repetir: “Cada dia e em tudo vou melhorando”. “Cada dia sou mais feliz”, etc.

6) *Moderar os desejos* e as aspirações nos limites do razoável. Não pretender, nem para o corpo, nem para a alma, nem para os outros, maior segurança, saúde ou prosperidade do que a que Deus quer conceder-nos. Assim diminuirá ou acabará o escrúpulo e a angústia.

7) *Superar a afetividade negativa* e deprimente com outra positiva, sublime e enobrecedora; com o amor a um ideal, a Deus, às almas, ao céu. Vencer o amor próprio, mesquinho, baixo e desordenado, com o amor verdadeiro a si mesmo e a seus bens espirituais e eternos.

Ante esta realidade sublime, caem por terra todos os temores, tristezas e fobias. A felicidade não está separada do sacrifício. Nossa satisfação cresce à medida que fazemos felizes aos que estão ao nosso redor e procuramos a maior glória de Deus. Na proporção em que nos sacrificamos por isso, aumenta nossa felicidade.

FELICIDADE POSITIVA

Façamo-nos venturosos com uma felicidade e alegria não exterior e vã, mas interior, verdadeira e bem fundamentada, que encha o coração de satisfação.

A) Esta ventura tem quatro facêtas e nos vêm por outros tantos canais:

A *estética*, que nos permite receber a beleza, pela sensação consciente e sublimada (Cap. III, A).

A *intelectiva*: quando possuímos a verdade pela certeza mediante a concentração intelectual e a aperfeiçoamos pela análise e a síntese (Cap. III, B).

A *volitiva*, ou o poder de produzir o que há de ser apreciado e há de causar satisfação, mediante o exercício de uma vontade firme e constante, isto é, o poder realizar um ideal. Mas não nos esqueçamos de que a felicidade consiste em realizar nosso ideal, mas quando êste se torna impossível, em idealizar esta realidade.

E, finalmente, a *afetiva*, ao sentir a bondade própria irradiando nos demais e a bondade alheia voltando-se sôbre nós, mediante a elevação e equanimidade de nossos sentimentos (Cap. V).

Duplo é o capital humano: nossas faculdades e o tempo para fazê-las produzir. Como o que vê diminuir cada dia seu capital, sem produzir juros, não pode ter verdadeira satisfação, assim, tampouco, quem sente passar o tempo em diversões ou ocupações inúteis sem aproveitá-lo nem aperfeiçoar-se.

Havemos de sentir que, cada momento que passa, não sômente não é perdido ou mal aproveitado, mas é fonte de bem-estar para nós e para o próximo e semente fecunda de vida imortal e feliz no céu.

B) Esta satisfação é fruto de “uma vida” em suas funções mais nobres, intelectivas e volitivas com as características da unidade e plenitude.

Não é grande o prazer intelectual do sábio que faz uma descoberta? A felicidade da mãe que sempre está

amando e mostrando êsse amor a seu filho, ainda com trabalhos e sofrimentos? Se aquêlê prazer do sábio não fôsse perturbado por outras idéias e distrações, prolongando-se com novos e mais brilhantes inventos, e se a alegria da mãe tivesse por objeto não já um filho mortal imperfeito, mas um coração adornado de tôdas as qualidades e que nunca se afastasse dela, então teríamos a verdadeira felicidade psíquica, ante a qual empalidece tôda a felicidade corporal, baixa e passageira.

Poderíamos sintetizá-la com estas palavras: *unidade e plenitude de vida intelectual e afetiva.*

Apliquemos nossos sentidos para perceber e presentir, através *dêstes pequenos espelhos divinos* que são as criaturas, a Beleza Incriada; sentiremos a felicidade que experimentava Santo Inácio de Loyola, o qual, quando já ancião, ao ver uma flor, se detinha a acariciá-la com a bengala e lhe dizia entre lágrimas de consolação: “cala-te, cala-te, porque já te entendo”, e ficava absorto na contemplação e fruição da Beleza Divina, de que a flor era pálido reflexo.

Empreguemos nosso entendimento em conhecer não uma partezinha da verdade, mas tôda a verdade, a verdade infinita, a verdade em si, Deus, e cada dia encontraremos horizontes novos sem esgotar jamais esta fonte infinita de verdade e de beleza. Eis aí a felicidade das pessoas espirituais, ao receberem, na oração, essas luzes sobrenaturais conhecidas como consolações divinas, que sobrepujam tôda a felicidade do mundo e não podem ser imaginadas por quem não as experimentou.

Ê isto que fazia São Francisco de Assis queixar-se do sol porque amanhecia tão cedo, tirando-lhe as delícias de uma noite de contemplação e união com Deus.

Dediquemos nossa vontade e afeição a amar o Bem infinitamente amável, a suma Bondade, Deus. Esforçemo-nos por senti-lo, não longe de nós, no Céu, mas junto a nós em tôdas as coisas criadas, com as quais nos serve e presentela. Tratemos de possuí-lo na Eucaristia, homem corporal como nós e de gozar de sua santa intimidade, quando o temos dentro de nós pela graça.

Num Congresso da Juventude de Ação Católica, um jovem advogado, falando a 5.000 colegas, dizia: “Antes, ao rezar, eu olhava para o Céu; mas, desde que comecei a sentir Deus dentro de mim, olho para mim, e sinto imensa alegria...” Ao dizer isto lhe saltavam as lágrimas, que se juntavam às dos ouvintes. Era feliz ao amar e sentir Deus dentro de si.

Por isso, os grandes místicos que sentiram a Deus neste mundo dizem tantas maravilhas desta felicidade desconhecida.

São João da Cruz afirma ter-lhe confessado o demônio que se tivesse um corpo como o nosso, não duvidaria em subir, durante dez mil anos por um poste eriçado de facas e de espinhos, desde que, ao chegar lá em cima, lhe fôsse dado gozar da visão de Deus ainda que por um só minuto.

PENSAMENTOS PARA TRANSFORMAR A DOR EM ALEGRIA

Sòmente com um rijo cinzel fazes da jade uma jóia. Sòmente a adversidade ao homem bom aperfeiçoa (provérbio chinês).

Passa o vendaval pelas eras e levanta redemoinhos de pó; passa pelos jardins floridos e leva uma nuvem de perfume. Assim faz a tribulação ao passar pelas diversas almas.

O Coração Divino de felicidade infinita está “cercado de espinhos”. Se sentes pois, em teu peito picadas de espinhos, é sinal de que Deus te está estreitando contra seu coração: sinal de que abraça a Felicidade infinita! Mas esta não entrará em ti senão através de tuas chagas.

Um rastro de sangue deixou Deus em sua passagem pela terra; agora é inconfundível a senda da glória, o caminho da felicidade permanente. Gar-Mar, S. J.

As almas se instruem pela palavra, mas aprendem, se salvam, pelo sacrifício. Contrato de trabalho com Deus é aceitação da dor. Tomo o compromisso de construir algo de grande com Ele: eu, como operário, sem ver os planos: Deus como arquiteto com projetos magníficos e sublimes.

“Não se faz nada de grande sem sofrimento e humilhação — diz Newman — e tudo é possível com estes meios”.

É preciso ser amável com o sofrimento: é um amigo abnegado e fiel que nos recorda os verdadeiros bens.

As feridas que causam dores na alma, são portas abertas por onde Deus entra em nós.

PENSAMENTOS SÓBRE A FELICIDADE E A ALEGRIA

Quando, no espelho límpido e tranqüilo da consciência, brilha um raio de sol, um bem possuído ou iminente, seu reflexo espontâneo é a alegria, o sorriso. Se brilha o sol, o Bem Infinito, sua refração será a Felicidade.

A vida deve ser perpétua alegria: alegria de viver para Deus, alegria de servi-lo no próximo, alegria de salvar-lhe almas, alegria austera do sofrimento. Alegria

vivendo o presente de valor infinito; alegria pelo passado entregue à Misericórdia Divina, alegria pelo futuro assegurado por sua Providência paternal. Alegria de trabalhar e, se não o podemos fazer, alegria de rezar, e se até isto nos parece impossível, alegria pelo menos, de sofrer com Cristo para ganhar o Céu.

O apóstolo que, junto com a doutrina e o exemplo, semeia sorrisos e os rega com orações e sacrifícios, colherá muitas almas. “A alegria, diz São João da Cruz, é o sol das almas: ilumina a quem a possui e reanima a quantos recebem seus raios”.

Também por motivo de caridade, devemos fazer-nos felizes, pois êste é o primeiro passo e a contribuição mais eficaz para a felicidade do próximo. Os olhos que sorriem espalham uma alegria mais radiante do que os reflexos do sol irradiado pelos diamantes.

Com alegria cumprirás melhor teus deveres e serão mais leves os teus fardos. A alegria será teu consôlo na solidão e tua melhor introdutora na sociedade. Serás mais procurado, mais acreditado e mais apreciado.

O homem viciado, degenerado e vil pode aparecer estrepitosa e vulgarmente chocarreiro; mas, quase nunca, sinceramente alegre, pois, quase nunca pode esquecer totalmente o que pesa em sua consciência. A maldade é um vento frio que gela os sorrisos. Leva tua cruz cantando e não gemendo. O sorriso e o otimismo são injeções de vida para células debilitadas. A tristeza e o pessimismo injetam toxinas e morte. O óxido corrói o ferro como as tristezas e os temores corroem as almas.

O sorriso franco e profundo é quase sempre indício de um coração nobre e puro.

A virtude que sorri é a mais bela e, com freqüência, também a mais heróica.

SABER SER FELIZ

S A B E R S E R F E L I Z	Negativamente: superando a dor	Deus nos quer felizes	}	nãõ no vício ou sòmente nas diversões mas no dever e dentro de nós mesmos				
		Dor objetiva que Deus quer: aceitemo-la		}	Nãõ olhar seu feio aspecto	}	Contrário aos desejos, sentimentos, instintos	
		Dor subjetiva tristeza, etc., que Deus apenas permite, dominemo-las	}		}		}	natural
				Olhar seu aspecto belo		sobre-natural		Cruz de Cristo Cheque do céu Exemplo dos santos
Positivamente: vida cheia	}	}	}	}	}	1.º Pela catarse, desabafo, confissão		
						2.º Viver no presente: prazer estético		
Intelectiva	}	}	}	}	}	3.º Vida consciente: fora com as preocupações!		
						4.º Concentrações alegres: hábito da alegria		
Afetiva	}	}	}	}	}	5.º Volições e atos contrários		
						6.º Sugestão de paz e alegria		
}	}	}	}	}	}	7.º Moderar os desejos		
						8.º Arraigar afetividades sublimes		
}	}	}	}	}	}	Gôzo do sábio com uma verdade parcial		
						Gôzo ilimitado com tãõda a Verdade.		
}	}	}	}	}	}	Felicidade da mãe amando o filho		
						Suma felicidade amando e possuindo tãõda a Bondade		

Exemplos e sentenças.

CAPÍTULO XVI

ESCOLHER UM IDEAL

| *“Uma vida grande! Eis um grande sonho de juventude realizado na idade madura.”*
— Alfredo de Vigny.

UM ideal resume os conselhos dêste livro. É o atalho para conseguir o que propomos na segunda parte. É remédio, fôrça, alegria, atividade, descanso. É o que faz os gênios, os heróis, os santos.

QUE É?

Distingamos entre o ideal objetivo, como a ciência, a arte, a santidade, o bem da Pátria etc., que pode ser o alvo de nossas aspirações e o ideal como nos aparece no homem, no militar, no estudante etc., criado por nossa mente, que lhes tira todos os defeitos e que os adorna de tôdas as qualidades possíveis, sublinhando-as até a mais alta perfeição. Isto seria o objeto de nossos ideais.

O ideal subjetivo de que trataremos agora é uma tendência, uma inclinação, um desejo intenso e permanente dêsse objeto.

ELEMENTOS DO IDEAL

1) *Elemento cognoscitivo.* Antes de tudo, como seu nome parece indicá-lo, requer-se uma grande idéia (o ideal objetivo), idéia concreta e constante, um alvo, um fim, um *bem nítido, claro e constantemente previsto.* É, no bom sentido, uma idéia fixa, uma atenção, uma atuação permanente com todo o poder de concentração e de ação que isto implica. “Teme o homem de uma única idéia”.

2) *Elemento afetivo* (é seu requisito característico). É uma tendência *fixa, instintiva, sensível e espiritual* ao mesmo tempo e sumamente intensa para êsse bem que se apresenta constantemente como enchendo as aspirações de nosso ser. Desejo que atrai a si as inclinações afins e neutraliza as opostas.

3) *Elemento volitivo e executivo.* Essa atenção, êste sentimento permanente é querido pela vontade e com isto adquire nova fôrça e constância e se traduz em atos repetidos em procura dêsse bem (conseqüência natural da idéia fixa que leva ao ato, e da tendência constante para com êle).

FALSO IDEAL OU PAIXÃO DESENFREADA

É também um desejo, uma tendência em estado violento e constante, e por isto, tem grande fôrça. Mas é desejo de um mal que se apresenta como um bem. A paixão sexual, a paixão do jôgo, da bebida, a ambição etc., procuram um bem: o prazer momentâneo, físico, de uma tendência, de um sentido. Essa idéia fixa associada às lembranças e sentimentos do prazer já experimentado enche o campo da consciência e não deixa refletir que aquêle bem momentâneo, parcial, de uma

parte de nosso ser, acarreta, talvez, pela enfermidade, o mal duradouro e geral de nosso corpo ou, se se trata de um prazer proibido, acarreta o mal moral, o mal da alma, o pecado e finalmente o mal físico, definitivo, total, do corpo e da alma na eternidade infeliz.

A paixão má *desune*, desarmoniza o homem, fazendo-o *procurar um bem parcial* que não pode saciar sua tendência instintiva para o bem total. Como consequência, causa dor interna, sentimento de tristeza, inquietação, descontrôle psíquico. O EU não se sente seguro, não se encontra em seu caminho.

EFEITOS DO IDEAL

Pelo contrário, o ideal nobre dá unidade, harmonia, vigor e plenitude a nossa vida, aumentando a perfeição física e psíquica de nossos atos. A unidade de pensamento e de desejo acaba com as idéias parasitas, facilitando a concentração e dando ao trabalho e ao estudo seu grau e rendimento máximo.

O monoideísmo, como dizíamos na primeira parte, não cansa e, sendo agradável, ajuda a descansar. Por isso, o ideal, que nos faz pensar constantemente no que muito desejamos, é fonte de descanso e de alegria. Eis porque, ao tratar-se de pacientes cansados por excesso de trabalho, se procura descobrir quais são seus gostos ou idéias dominantes para ajudá-los a descansar.

Para educar-nos e aperfeiçoar-nos, que fôrças desenvolve o ideal! A quantos tímidos tornou heróis o ideal patriótico! O da ciência e dos descobrimentos, que constância e alegria não produziu em superar dificuldades! O da santidade ou do sacerdócio e até o da família cristã, a quantos jovens conservou sem mancha entre os atoleiros da sensualidade!

O ideal de consolar a Jesus Cristo em seus membros enfermos ou inválidos, que holocaustos de abnegação e de caridade não suscita, sobrevivendo em asilos e hospitais! E que dizer do ideal de conquistar para Deus novos povos e nações salvando as almas dos incrédulos e pagãos?

Paulo de Tarso e Francisco Xavier são dois colossos de heroísmo e de grandeza sôbre-humana, fruto dêste ideal e que arrastam atrás de si milhares de abnegados e valentes missionários.

É que essa tendência, em estado ativíssimo e permanente, atrai e une a si as outras inclinações que não lhe sejam opostas. Quanto às que lhe são contrárias, ou as anula, ou as enfraquece, não deixando lugar aos pensamentos que as alimentam.

A felicidade, por sua parte, ganha muito com essa unidade e exuberância de vida intelectual e afetiva que brota do ideal, com a natural alegria dos atos perfeitos, e com a profunda satisfação que se segue ao mérito e ao bem moral.

Inácio de Loyola cai ferido em Pamplona. Seu ideal humano e cavalheiresco converte-se, ao ler as vidas dos Santos e a Vida de Cristo, em ideal divino: "A maior Glória do Grande Rei". Sua vida transformou-se em eficiência assombrosa, em paz inalterável, em heroísmo sôbre-humano.

ESCOLHER UM IDEAL

1.º Ideal que *não esteja em conflito com nosso bem total*, com nosso fim último, mas que assegure e facilite sua execução. O ideal desta vida é preparar a outra.

César, Alexandre Magno, Napoleão tiveram um ideal de conquista que deu unidade e eficiência às suas

vidas; mas, como o bem que visavam não era total, não satisfazia inteiramente a alma e, além disso, trazia o mal para muitos indivíduos e povos, não encontravam nêles sua felicidade. Por isto, os três nos deixaram palavras de desilusão.

Cícero e Demóstenes tiveram o ideal de alcançar a eloquência para dirigir a pátria e corrigir os abusos do seu tempo. Este bem constantemente previsto e desejado fêz-lhes superar dificuldades, conseguir grandes êxitos e gozar profundas satisfações. No entanto, infiltraram-se nêles objetivos mais baixos que não preenchiam as aspirações de todo o seu ser.

2.º *Que esteja de acôrdo com nossas aptidões, com nossa personalidade.*

Menéndez y Pelayo, ao ver a história do Catolicismo espanhol do século de ouro denegrida pela “lenda negra” que se espalhava em tôda parte contra a Igreja e a Espanha, concebeu o ideal de defender sua pátria e sua religião contra tantas calúnias. Estudou e superou seus condiscípulos em ciência e em elegância de estilo. Assombrou o mundo com seus livros e viveu intensa alegria ao escrever sua maravilhosa “Historia de los Heterodoxos Españoles”. Morreu feliz e intimamente satisfeito.

3.º *Que se encontre fora de nós e seja superior a nós.* Do contrário, poderíamos dizer como aquêles novelista: “Carlitos é um pequeno estado limitado ao Norte, Sul, Leste e Oeste por Carlitos”.

Se o ideal é nosso corpo, seus limites são verdadeiramente estreitos: corrupção e morte em poucos anos.

O ideal da vida é o desenvolvimento de todo o ser em proveito dos demais e em serviço de Deus. É a transformação de nossos instintos em espiritualidade e em

amor superior: é viver em si e não fora de si, nos outros e não fora dos outros, em Deus e não fora de Deus.

4.º Que seja *prático*. Que nos leve a realizar no momento presente o pensamento bom, o fim nobre que concebemos. Não nos esqueçamos de que “o momento mais formoso da vida, o mais rico, o mais pletórico de porvir, é o *minuto presente* no qual podemos emendar o passado e edificar o futuro”, no qual podemos *glorificar ao Ser Infinito* e, salvando-lhe almas, engastar novos diamantes em sua coroa divina.

Não é perfeito o ideal que não se pode realizar em cada instante e que não esteja ao abrigo de qualquer contingência. Por isso, quando algum acontecimento no-lo impedir, digamos com Adela Kan: “Se agora não posso realizar meu ideal, quero, pelo menos, idealizar minha realidade”.

O maior ideal da vida é realizar em cada instante *o ideal de Deus*: sua santíssima vontade. Ou em outros termos sentir-se, em tôdas as coisas, sintonizado com o pensamento do Criador. Vivamos com plenitude e *gôzo*: vida física saudavelmente conservada. Vida moral sem prevaricações e pecados: dever, justiça, verdade. Vida intelectual séria e ordenada. Vida do coração com dois movimentos: para dar-se e reservar-se. Mas, sobretudo, vida espiritual intensa, clara, profunda, primeiramente interior para depois ser apostólica. Vida, finalmente, intensamente feliz: o servir, orar e até sofrer, devem constituir parte de nossa ventura sobrenatural que é Deus.

5.º É preciso *concretizá-lo e sintetizá-lo* em poucas palavras para repeti-las com freqüência.

João Berchmans compreendeu o heroísmo do dever cumprido com perfeição ainda nas pequenas coisas.

“*Maximus in minimis*”, era uma das suas máximas: “serei exímio nas coisas miúdas”, e atingiu a santidade aos 22 anos.

Estanislau Kostka, herói e santo aos 18 anos, concretizou-o assim: “Não nasci para as coisas da terra mas para as do Céu; para estas hei de viver e não para aquelas”: “*ad altiora natus sum*”.

A guisa de exemplo, propomos às pessoas crentes e espirituais o

IDEAL DOS IDEAIS

Se Deus infinitamente perfeito se encarnasse, êsse Homem seria o ideal da humanidade.

Pois bem, é um fato que a Grandeza suprema, a Bondade sem limites, a Verdade eterna, a Formosura infinita, Deus, não sòmente se fêz homem, igual a nós, nosso companheiro, nosso modelo, mas também, quis ser o preço de nosso resgate na Cruz, alimento de nossas almas na Eucaristia e nosso prêmio no Céu.

Êste homem-Deus, com todos os direitos de Criador e Redentor, de excelência, sabedoria e bondade para reinar no tempo e na eternidade, não sòmente, não é amado e obedecido por todos, mas muitos O desconhecem, O esquecem e O ultrajam. Ainda entre os que se dizem Seus, muitos O ofendem ou sòmente Lhe dão migalhas de coração: os restos do próprio amor.

ÊLE, contudo, em vez de fulminar sentenças de condenação, rasga o próprio peito, nos mostra o Coração ferido, lançando chamadas de amor e nos diz: “Tu, ao menos, ama-Me, consola-Me e promove meu reinado”. Êle nos propõe o pacto consolador que ofereceu à Santa Margarida e ao Padre Hoyos: “Cuida tu de Mim e de Minhas coisas e Eu cuidarei de ti e das tuas”.

ÊLE cuidará de nosso bem temporal e eterno; de nossa saúde, vida, família, negócio; de nossa alma, virtude, salvação eterna, na medida em que nós procurarmos dar-Lhe prazer e glória.

ELEMENTOS DÊSTE IDEAL

1.º Entregar o passado à Sua Misericórdia e o futuro à Sua Providência, para vivermos alegres no presente. Entregar-lhe o corpo e a alma para que dêles cuide e disponha segundo sua vontade.

2.º Tomar como único ideal, em cada instante, apenas isto: dar-lhe o maior prazer possível pelo dever cumprido, pela caridade para com o próximo, pelo apostolado, pela oração fervorosa. O lema será: “Rei amantíssimo, amado e ultrajado: tudo e sempre para melhor amar-Vos, consolar-Vos e glorificar-Vos”.

3.º Libertar o coração de outros afetos, preocupações e desejos, dar inteira posse dêle “ao Coração Amante e não Amado”, entronizando-O em nosso coração, fazendo-O Rei absoluto, para consolá-Lo das feridas dolorosas que Lhe causam as almas escolhidas, que não O recebem ou somente Lhe dão um cantinho no coração.

4.º Sentir Sua presença amorosa em nós pela graça, adorá-Lo, fazer-Lhe companhia neste templo vivo. Sobre tudo, consultá-Lo sobre Seus desejos e pedir-Lhe ordens, deixando-O reinar em nossos sentidos, afetos e ações.

CONSEQUÊNCIAS DÊSTE IDEAL

a) *Sobrenaturais*

Bênção em nossas emprêsas, paz, fervor, santidade, salvação eterna, apostolado eficaz que, nesta consagra-

ção, têm sua plena realização. Estas são as promessas maravilhosas feitas aos verdadeiros devotos do Coração de Jesus.

b) Psíquicas

1.^a Mudaremos a dor em alegria, vendo o grande poder atrativo do nosso Ideal: o meu Rei, Sabedoria infinita, que escolheu para si o sofrimento, está coroadado de espinhos e pede vítimas que o ajudem com o sofrimento voluntário a aplacar a justiça de Deus e a salvar almas.

2.^a Conseguiremos a unificação de nossa vida, por meio deste ideal sublime e realizável em cada momento. Dominaremos a dualidade penosa, as fobias e preocupações, a dor subjetiva.

3.^a Conseguiremos a plenitude consoladora de vida intelectual e afetiva, conhecendo, amando e possuindo a Verdade e Bondade infinita e isto do modo mais atrativo e íntimo, qual seja o de um Deus-Homem que vive dentro de nós e deixa que Lhe rasguem o peito para mostrar-nos seu Coração, desfazendo-se em chamadas de amor por nós e angustiado pela pena de que não lhe permitimos fazer-nos maiores bens.

Nosso coração feliz, dominado pelos interesses e pela pessoa d'Aquêle que dêle tomou posse e nêle reina totalmente, comunicando-lhe Sua própria paz, felicidade e vida, como o cristal de um lago sereno e límpido. Os acontecimentos humanos, apenas roçam, como brisas, a superfície das águas sem desfazer a imagem nítida do céu azul, símbolo de paz e felicidade divinas, comuns aos dois corações, ao coração trono e ao Coração Entronizado.

DIRETIVAS DE SAÚDE E EFICIÊNCIA

1.^a Tenhamos consciência de nosso capital psíquico e somático, reconhecendo a limitação de nossas forças. E se, por esforço extraordinário ou prolongado, o diminuirmos, saibamos restaurá-lo a tempo pelo descanso proporcionado. Não prolonguemos por mais de duas horas a concentração da atenção sem uns minutos de sensações conscientes e de relaxamento muscular. Os doentes e convalescentes abreviem muito mais ainda seu esforço.

2.^a Realizemos o ofício ou dever de cada dia com maior perfeição possível, quer dizer: com concentração, naturalidade e gosto, evitando toda a tensão, precipitação e desgosto. Encontremos nisto a força e o prazer de um ideal. “Age quod agis” com unidade e plenitude.

3.^a Não aspiremos a realizar de uma vez e imediatamente todo o bem e as grandes coisas a que nossos impulsos nos incitam; mas somente aquilo que nos compete e o que um juízo calmo nos mostra proporcionado a nossas forças. Não aumentemos em vão nossa responsabilidade.

4.^a Na vida de relação, evitemos a emulação exagerada, reconhecendo e aceitando a superioridade física, intelectual ou moral de outros. Se quisermos sobressair em algo, que seja, sobretudo, em bondade, compreensão e paciência.

5.^a Nos contratempos e adversidades, saibamos encontrar e considerar o que têm de bom e útil para nós ou para os demais, para o tempo ou para a eternidade. Oponhamos este contrapêso à tristeza excessiva e ao desânimo. Aceitar o inevitável e fundamentar nisto nosso ideal é segredo de eficiência e felicidade.

6.^a Evitemos a tensão proveniente da dúvida ou da insegurança com respeito à nossa saúde, atividade e êxito temporal ou eterno. Confiemos na ajuda divina e também em nossas fôrças, firmando-nos na fé religiosa e na tranqüilidade de consciência.

7.^a Utilizemos a maior de nossas faculdades, com decisões deliberadas, concretas e motivadas, executando-as logo sem discussão nem desfalecimento. Isto nos dará fôrça e personalidade sadia.

8.^a Reconhecendo a duplicidade de tendências que há em nós, de anjo e de animal, façamos com que o psiquismo intelectual-volitivo domine e governe o inferior sensitivo-apetitivo e que o bem do conjunto esteja acima do gôsto ou do bem de uma parte.

ÍNDICE REMISSIVO

- ABÚLICO:** sua reeducação, 169-171.
- ACTH:** Cfr. **ADRENOCÓRTICO-TROPO.**
- ADELA KAN,** 261.
- ADENAUER,** 111-112.
- ADLER,** 119.
- ADRENALINA:** sua ação, 89, 90, 112.
- ADRENOCÓRTICO - TROPO (ACTH):** sua ação, 89-92, 195-196.
- AFETIVIDADE,** 186-191.
— contróle, 97, 111, 247-249.
— negativa, 249.
- AFETO:** como descanso, 139-140.
- "AGE QUOD AGIS",** 44, 248, 266.
- AGORAFOBIA:** como se vence, 148-149 e nota.
- ALEGRIA:** — contra a tristeza e o desânimo, 130, 236-237.
— e sorriso, 238-241.
— e felicidade, 253-254.
— interior, 243.
— que nasce da dor, 252-253.
- ALEXANDRE MAGNO,** 259.
- ALFREDO DE VIGNY,** 256.
- ANGÚSTIA:** — existencial, 241-242.
— muscular e temor, 209.
- ANSIA** de dormir, ou temor de não dormir, 153.
- APALPAR:** meio para descansar, 138.
- APENDICITE,** 82.
- ARISTÓTELES,** 245.
- ARTHUS (Dr.),** 36, 61, 64.
- ARTRITISMO:** causado por excesso de STH, 89.
- ARVESÚ** Frederico S. J. (Dr.) (nota), 176.
- ASMA:** produzida por excesso de STH, 89.
- ATENÇÃO:** Cfr.: **CONCENTRAÇÃO.**
— perfeita, 45.
— deficiente, 46
— prejudicial, 46-47.
— e imaginação, 83.
- ATTITUDES** negativas: sua mudança para conseguir alegria, 237-239.
- ATIVIDADE** da mente, 41.
— atividade contra o temor, 207-208.
- ATOS:** — eficazes e ineficazes da vontade, 65-66.
— para educar a vontade, 169-173.
— psíquicos: sua perseverança, 165.
- AXIOMA** fundamental do contróle cerebral, 56-57.

- BARULHO**: — evitar distrações por causa dele, 51.
— e insônia, 153.
- BANHOS** de sol ou de água fria para descansar a vista, 142.
- BERNARDO** (São), 126.
- "BOLO HISTÓRICO"**, 81.
- BREULER** (Dr.) e a castidade, 176.
- CANSAÇO**: — produzido por excesso de STH, 89.
— normal: prática do descanso, 137-138.
— da voz: causas e remédios, 158-162.
- CARDIOPATIA**, causada por influxo emotivo, 81.
- CARUSO** (Dr.), 119.
- CASTIDADE**: — possibilidade e utilidade, 177-179.
— dificuldade especial, 190.
— declaração de Crisóstomo, 178.
- CATARSE**: como desabafo afetivo, 247.
- CÉSAR**, 259.
- CICERO**, 237.
- CÓLERA** e pressão, 91.
- COLITE**, provocada por motivos emocionais, 81.
- COMBATE** ao pessimismo, 128.
- COMPLEXO** de inferioridade, 220.
- CONCENTRAÇÃO** mental, 45.
— má concentração e suas causas, 46.
— visual, externa e interna, 45-48.
— auditiva, tátil, etc., 50-52.
— na leitura, 52.
— máxima normal, 61.
— perfeita e imperfeita (expressão gráfica), 66.
— voluntária, 248.
— oposta, 117-118.
— fundamento da concentração normal, 47.
— seus inimigos, 52.
- CONFIANÇA**: — necessária para a saúde e personalidade 126.
— contra os escrúpulos, 215.
- CONFISSÃO**, 190.
— e escrúpulos, 213-214.
- CONHECIMENTO** próprio: necessário para ajustar a personalidade, 124.
- CONSELHOS** práticos para a personalidade, 124-131.
- CONSEQUÊNCIAS** da tristeza, 227-228.
- CONTINÊNCIA** e esporte, 179.
- CONTROLE**: — cerebral e emocional, 59-61.
— das emoções: meios, 97-111, 247-249.
— fisiológico das emoções, 106-108.
— da ira, 196-202.
— do temor, 206-210.
— da afetividade, 97-111, 247-249.
— sintomas, causas e remédios do descontrole, 30-34.
- CONVALESCENÇA** e a vista, 143.
- CORTISONE**, 90
- COVARDIA**: causa do sentimento de inferioridade, 218.
- CURA** de Ars, 183.
- DARWIN**, 35.
- DEBILIDADE** orgânica e impressionabilidade, 111.
- DECALOGO** da saúde, 122-123.
- DECISÃO**: expressão gráfica, 66.
- DEFICIÊNCIA** (sentimento de), 218.
- DELIBERAÇÃO**: expressão gráfica, 66.
- DEMÓSTENES**, 260.
- DESABAFO**: — moderado para diminuir desânimo, tristeza, etc., 127.

- DESAJUSTES** da personalidade: conselhos práticos, 124-131.
- DESÂNIMO**: — deve vencer-se para conservar saúde e personalidade, 128.
— alegria e otimismo contra o desânimo, 130.
- DESCANSO**: — saber descansar 135-163.
— afetivo, 139-140.
— psíquico, 152-154.
— somático, 154-158.
— expressão gráfica, 66.
- DESCONTROLE** da vida moderna, 17-19.
— cerebral e emocional: sintomas, causas e remédios, 32-34.
- DESNUTRIÇÃO** emocional: experiências de Sellye, 91.
- DESOCUPAÇÃO** e sentimentos deprimentes, 137.
- DIABETE**: — por influxo emotivo, 81.
— e ACTH, 90.
- DIARRÉIAS** emocionais, 81.
- DIFICULDADE** especial da castidade, 180.
- DIRETIVAS** de saúde e eficiência, 266-267
- DISTRAÇÕES** para controlar a ira, 198.
— causadas por ruídos, barulhos, etc., 50-51.
- DOENÇAS**: — funcionais. psicossomáticas, 80
— gastrintestinais, 81.
- DOMÍNIO**: — imperfeito e controle, 57-58.
— sobre a ira, 186-203.
- DOR**: — concentração contra a dor, 52.
— de cabeça e nuca por motivos emocionais, 81.
— a alegria valente, 240.
— objetiva e felicidade negativa, 245-246.
— subjetiva, 247.
— transformada em alegria, 252-253.
- DRAMATIZAÇÃO** do processo volitivo, 171.
- DROGAS** contra a insônia, 152.
- DOVIDAS** no escrupuloso, 216.
- EDISON**, 153.
- EDUCAÇÃO**: — da atenção: Cfr. **CONCENTRAÇÃO**.
— da vontade: necessidade e princípios, 164.
— da vontade por princípios e atos, 169-173.
— de redoma, 172.
— do instinto sexual, 176-185.
- EFEITOS**: — orgânicos causados pelas emoções, 80-83.
— do controle emocional, 108.
— do ideal, 258-259.
- EFICIÊNCIA** e saúde, 266.
- EGOÍSMO**: — doentio: causa desajustes de personalidade, 125.
— histérico, 232.
- ELIMINAÇÃO** de idéias que impressionam, 115-117.
- EMERSON** Fosdick, 125, 192, 204.
- EMISSIVIDADE**, 45-61.
— sua reeducação, 47-52.
- EMISSORA** (mente), 41, 45-61.
- EMOÇÕES** e sentimentos, 72-96.
— mecanismo emocional, 74-83.
— meios de controle emocional, 97-110, 247-249.
— agressivas e ACTH, 89-91.
— depressivas e STH, 88.
— emoções positivas, 92-95.
— causa psíquica do cansaço da voz, 160.
- EMPOSTAÇÃO** da voz, 160-162.
- ENFERMIDADE** psíquica e escrupulos, 210-211.
— focalização sobrenatural, 234.

- funcionais, psicossomáticas, 80.
- ENJOÓ:** como se vence, 45.
- EQUIVALÊNCIA** de motivos causa indecisão, 172.
- ERITROFOBIA**, 222-224.
- ESCOLHA** do ideal, 259-261.
- ESCRUPULO:** — obsessão de temor, 84.
- e confissão, 213-214.
- causa e remédios, 210-213.
- Francisco de Sales, 104.
- ESGOTAMENTO** nervoso: como descansar, 135-137.
- ESPORTE** e continência, 179.
- ESQUEMAS:** fórmulas da felicidade, 25.
- sintomas, causas e remédios do descontrolo cerebral e emocional, 32-34.
- mente receptora e emissora, 63.
- vontade, 71.
- problemas cruciantes e sua solução em psicoterapia, 120.
- controlo das emoções, 110-111.
- mecanismo emocional: resumo fora do texto, entre as págs. 122-123.
- saber dormir, 158.
- saber descansar, 163.
- saber educar a vontade, 175.
- educar o instinto sexual, 185.
- fase ativa derrotista da ira, 194.
- fase ativa de controlo da ira 197.
- dominar a ira, 192-203.
- superar o temor, 205-228.
- saber ser feliz, 245-255.
- ter um ideal, 257-266.
- ESTANISLAU** Kostka, 262.
- ESTIMULO** negativo: modificar sua apreciação, 98-100.
- ESTUDANTE:** esgotamento produzido por estudo forçado, 136.
- EXAGERO** por influxo emotivo, 84.
- EXCESSO** hormonal e impressionabilidade, 112.
- EXCITANTES** (idéias): aumentam o temor, 208.
- EXECUÇÃO** do ato da vontade, 69-71.
- EXERCÍCIOS** — para relaxamento muscular, 54.
- de controlo cerebral e concentração, 59-60.
- para descansar a vista, 141-143.
- de empostação da voz, 160-162.
- para educar a vontade, 169-172.
- espirituais de Santo Inácio, 114, 173-174.
- EXPRESSÃO** — contrária para controlar a ira, 201-202.
- contrária contra o temor, 209.
- da alegria: sorriso, 238-240.
- controlável: sua modificação, 106-108.
- EYMIEU**, 38 (nota).
- FADIGA:** — suas causas, 88.
- e esgotamento nervoso, 137.
- FAGUET**, E., 173.
- FAMÍLIA:** remédio contra as emoções negativas, 86.
- FARINGE:** tensão emocional e suas conseqüências, 81.
- FASE:** — muscular da emoção, 74-82.
- hormonal da emoção, 83-88.
- espontânea da ira, 192-193.
- ativa controlável da ira, 194, 195-202.
- FELICIDADE:** 244-255.
- verdadeira e falsa, 23-25.
- definição, 23.
- fórmulas da felicidade, 25.
- reeducação para a felicidade, 29-39.

- negativa, 245-249.
- positiva, 249-252.
- psíquica, 250-252.
- e alegria, 253-254.
- mecanismos psíquicos da felicidade, 25.
- e riqueza, 23.
- FIBROSITE**: causada por tensão emocional, 82.
- FILÓSOFOS** gregos e romanos e o sofrimento, 99.
- FIXAÇÃO**: causada por pensamentos, etc., desagradáveis, 84-85.
- FOBIAS**: causa de distrações, 52.
- FOCALIZAÇÃO** central para descansar a vista, 143.
 - sobrenatural das causas da tristeza, 234-236.
- FONTES** ou canais da alegria interior, 249-250.
- FORÇA**: — emotiva: suas causas, 101.
 - de vontade: contra os escrúpulos, 215.
- FOTOFOBIA**: desaparece com banhos de sol, 142.
- FRACASSO**: — causa imediata da tristeza, 233.
 - focalização sobrenatural.
- FRANCISCO DE ASSIS**, 251.
- FRANCISCO** de Sales, 104.
- FRANCISCO** Xavier, 247, 259.
- FREUD**, 119, 191.
- FRUSTRAÇÃO** (Sentimento de) 218
 - causa tristeza, 230-231.
- FUNDAMENTO** da reeducação mecânica e técnica, 47.

- GAR-MAR**, 127, 129, 177, 236, 245, 253.
- GEORGE W. Hall** (Dr.), 49.
- GINÁSTICA** — para descansar, 138.
 - contra a angústia muscular (temor), 209.
- GLÂNDULAS**: sua atividade nas emoções, 79, 88.

- GOVERNO**: — da afetividade, 186-192.
 - dos sentimentos, 38.
- GRAUS** de temor, 205-206.
- GUERRA**: casos de neuroses, 189.
- GUYAU**, 172.

- HABITOS**: — negativos: sua mudança para conseguir alegria, 237-239.
 - da alegria, 249-250.
- HIPERMETROPIA**, 80.
- HIPERTENSÃO** arterial por influxo emocional, 81.
 - por excesso de STH, 89.
- HIPERVENTILAÇÃO**, 81.
- HIPÓFISE**, ação controladora, 89-91.
- HIPOTALAMO**, "sala de máquinas" da emoção, 80, 88, 193.
- HORA** de deitar-se, 157.
- HORMÔNIOS**: ACTH e STH, 89-91.
- HOYOS** (Padre), 262.
- HUMILDADE** e timidez, 220.
- HUMOR** (mau humor): causa de inapetência, indigestão, vômitos, etc., 81.

- IDEAL**, 257-266.
 - utópico causa tristeza, 230.
 - objetivo e subjetivo, 257.
 - elementos do ideal, 258.
 - falso, 258-259.
 - efeitos do ideal, 260-261.
 - escolha, 261-264.
 - ideal dos ideais: elementos e conseqüências, 262-264.
- IDEIAS**: — contrárias para controlar a ira, 198-200.
 - contra o temor, 208.
 - perturbadoras: como evitá-las, 97-98.
 - como descobri-las e modificá-las, 100-102.
- IMAGINAÇÃO** e atenção, 83.
 - e sentimentos negativos, 85.

- descontrolada causa escrúpulos, 210.
- IMPRESSIONABILIDADE**
exagerada: causas e remédios 114-118.
- IMPULSO** da vontade, 85.
- INACIO** de Loyola, 65 114, 187, 246, 250, 259.
— método inaciano, 173-174.
— exercícios espirituais, 114, 173-174.
- INATIVIDADE**: fonte de sentimentos deprimentes, 137.
- INCONSCIENTE**: Diferença entre inconsciente e subconsciente, 39 (nota).
- INDECISÃO**: — remédios, 172-173.
— equivalência de motivos, 172.
- INFERIORIDADE** (Sentimento de), causas e remédios 218-224.
- INIMIGOS** da concentração e da atenção, 53.
- INSENSIBILIDADE** na morte dolorosa, 233.
- INSÔNIA**: — por excesso de ACTH, 91.
— causas e remédios, 150-158.
- INSTINTO** sexual: sua educação 176-185.
- INTERESSE** (Falta de), 53.
- IRA**: como dominá-la, 192-203.
- JOÃO** Berchmans (São), 261.
- JOÃO** da Cruz (São), 252, 254.
- JOGO** educativo para a atenção, 53.
- JUNG** e o arquétipo ou inconsciente coletivo, 119 (nota).
- LABURU**, S. J., 36, 107, 225, 226.
- LACORDAIRE**, 64.
- LASAGA**, José I. (Dr.), 180 (nota).
- LEITURA**: — concentração, 53.
— não convém aos doentes, 143.
- LINDWORSKI**, S. J., 167 (nota).
- MADALENA** de Pazzis, (Sta.), 247.
- MAL**: focalização sobrenatural, 235-236.
- MAOS** espalmadas: exercícios para descansar a vista, 141.
- MAQUINISMO**: emocional,
— causa e efeito, 74-83.
— Cfr. MECANISMO emocional.
- MARGARIDA** (Santa), 262.
- MARTINEZ** Arango (Dr.), 119.
- MASSAGENS** contra a angústia muscular (temor), 209.
- MAU** humor, 81.
- MECANISMO**: — emocional:
resumo fora do texto, entre as págs. 122-123.
— de superação de Adler, 119.
— fisiológico do sono, 151.
— psíquico da felicidade, 25.
- MEFENESIN**: — para relaxar os músculos, 54.
— para causar sono, 140.
- MEIOS** para controlar a afetividade 97-111, 247-249.
- MENENDEZ** y Pelayo, 260.
- MENTALIDADE** errônea sobre o instinto sexual, 177-178.
- MENTE**: — receptora e emissora, 41.
— atividade mental, 41.
- MERO** desejo, 65.
- METODO** inaciano, 173-174.
- MONOIDEISMO** contra a dualidade de pensamentos, 125.
— como efeito do ideal, 258.
- MORTE**: — dolorosa e insensibilidade, 233.
- MOVIMENTO**: Concentração no movimento, 51.

- MUDANÇA de atitudes e hábitos negativos, 237-239.
- MÚSCULOS: relaxamento, 43-55-140.
- MÚSICA e distrações no trabalho, 50.
- NAPOLEAO Bonaparte, 61, 259.
- NECESSIDADE da educação da vontade, 165.
- NEGATIVISMO: causador da tristeza, 230-231.
- NEURASTENIA e luto, 101-102.
- NEURODERMATITE por tensão emocional, 82.
- NEUROSES: como se evitam, 87.
- causadas pelo ócio 129.
 - produzidas pela angústia existencial, 241.
- NEWMAN, 253.
- OBEDIENCIA do escrupuloso ao diretor, 216.
- OBSESSÃO: — causada por emoções e imaginação, 84.
- do escrupuloso, 210.
- ÓCIO: produz neuroses, 129.
- não causa alegria, 238.
- OCUPAÇÃO: empregar bem o tempo, 129.
- ORADORES: temor antes de subir à tribuna, 226.
- OTIMISMO: — contra a tristeza e o desânimo, 130, 230-231.
- contra a timidez, 221.
- OTIMISTA e pessimista, 232.
- OUVIDO: — na reeducação da consciência receptiva, 43.
- concentração auditiva, 50-51.
 - sua aplicação para o descanso, 136.
- "OVER-WORK", 138.
- PAIXÕES desenfreadas, 257-258.
- causa de distrações, 53.
- PALIDEZ emocional, 80.
- PALPEBRAS: exercício para descansar a vista, 142.
- PANICO: causa sentimento e complexo de inferioridade, 221.
- PARALISIAS de ordem psíquica, 53.
- PASSIVIDADE no olhar: para descansar a vista, 142-143.
- PAULO (São), 246.
- PAULO de Tarso, 259.
- PENSAMENTOS, para infundir coragem e otimismo, 226-227.
- para transformar a dor em alegria, 252-253.
 - sobre a felicidade e a alegria, 253-254.
 - quando se deve evitar, 70
- PENSAR: — seu influxo na decisão, 70.
- pensar nos outros forma a própria personalidade, 125.
- PERFECCIONISMO pode causar tristeza, 240.
- PERSEVERANÇA dos atos psíquicos, 165.
- PERSONALIDADE e saúde, 122-131.
- conselhos práticos para desajustes de personalidade, 124-125.
 - educar a vontade para refazer a personalidade, 169-174.
- PESADELOS: causas e remédios, 148-150.
- PESSIMISMO: inimigo da saúde e da personalidade, 128-129.
- e tristeza, 126.
- PODER executivo inaciano, 174.
- POSSIBILIDADE da castidade, 177-179.
- PRÁTICA do controle cerebral ou concentração, 60.
- PRAZER, 23.

- PRINCIPIOS** objetivos, subjetivos e refletidos para educar a vontade, 167-169.
- PRISAO** de ventre por tensão emocional, 81.
- PROBLEMAS** cruciantes: solução psicoterapêutica, 120-121.
- PROCESSO** volitivo: dramatização, 171.
- PROSPERIDADE** e alegria, 238.
- PROTESTANTES** e confissão, 191.
- PSICONEUROSE** de escrúpulos, 210.
- PSICOSE** de escrúpulos, 210.
- PSICOTERAPIA** integral religiosa, 118-120.
- PSIQUISMO** e impressionabilidade, 112-114.
- RAZAO:** ação calmante sobre a emoção, 84-85.
- RECEPTIVIDADE**, 42.
- REEDUCAÇÃO:** e aplicações 133-269.
- da consciência receptiva, 42-45.
 - psíquica, 53-56.
 - para a felicidade, 29-39.
 - da emissividade 47-52.
 - do abúlico, 169-170.
- RELAXAMENTO** neuromuscular, 54.
- muscular 140, 154.
- RELIGIAO:** — influxo tranquilizador, 99.
- psicoterapia religiosa, 118-120.
- REMEDIOS:** — para o controle cerebral e emocional, 33.
- para a impressionabilidade exagerada, 114-118.
 - para sonhos e pesadelos, 149.
 - para a insônia, 152.
 - para o cansaço da voz, 159-160.
 - para a indecisão, 172.
 - para a desordem do instinto sexual, 180-184.
 - para os escrupulosos, 211-218.
 - para a timidez, sentimentos de inferioridade, frustração e deficiência, 222-224.
 - para a eritrofobia ou rubor imotivado, 224-226.
 - para a tristeza, 236-241.
 - para a angústia existencial, 240.
- RENÉ** de la Huerta (Dr.), 177 (nota).
- RESPIRAÇÃO** científica ou ritmada para descansar, 138.
- REUMATISMO** muscular, 82.
- RIGORISMO** causa escrúpulos 210.
- RIQUEZA** e felicidade, 23.
- RONCAR:** sua causa, 150.
- e insônia, 157.
- ROOSEVELT**, Delano, 111.
- RUBOR** imotivado, 224-226.
- emocional, 80.
- RUI** Barbosa, 179.
- RUIDOS:** concentração e atenção no meio deles, 81.
- SAÚDE** e personalidade, 122-131.
- decálogo da saúde, 112-124.
 - e eficiência, 266-267.
- SCHLEICH** (Dr.), 174.
- SELLYE** (Dr.): experiências com STH e ACTH, 89-91.
- SENSAÇÃO** consciente: expressão gráfica, 66 (nota).
- SENTIMENTOS:** devem ser governados, 38.
- e emoções, 73-96.
 - contrários às idéias perturbadoras, 102-104.
 - para controlar a ira, 200-201.
 - contra o temor, 208.
 - de inferioridade, 218-224.

- de frustração... , 218.
- SESTA, 150.
- SEXO: educação do instinto sexual, 177-185.
 - remédios para evitar suas desordens, 180-184.
- SINCERIDADE: condição do ato volitivo, 68.
- SINTOMAS de descontrôle cerebral e emocional, 32.
- SOFRIMENTO: horror ao sofrimento causa tristeza, 231-232.
 - valor do sofrimento, 242-245.
 - na ordem sobrenatural, 246.
- SOL: banhos de sol para descansar a vista, 142.
- SOLUÇÃO terapêutica de problemas cruciantes, 120-121.
- SOMATO-TROPO (STH): sua ação, 88-89.
- SONHOS e pesadelos: causas e remédios, 148-150.
- SONO: causado por relaxamento muscular, 140.
 - e descanso, 144-146.
 - duração, 149.
 - posições, 147-148.
- SOPORIFEROS contra a insônia, 151.
- SORRISO: — expressão da alegria, 238-240.
 - alegre na prosperidade, valente na dor, 236-237.
- STH: Cfr. SOMATO-TROPO.
- SUBCONSCIENTE: Diferença entre subconsciente e inconsciente, 39 (nota).
- SUFOCAMENTO por influxo emocional, 81.
- SUGESTÃO otimista, 249.
- SUPERAÇÃO do temor, 205-228.
- "SURMENAGE", 35, 46, 137.
- TAQUICARDIA: por tensão emocional, 81.
- TATO: na reeducação da consciência receptiva, 43.
 - concentração tátil, 51.
- TEMOR: 205-228.
 - graus, 206-287.
 - contróle, 207.
 - dominar o temor inconsciente, 207.
 - vencer o temor consciente, 208-211.
 - atividade contrária, 208.
 - de não dormir, 153
- TENSÃO: — prolongada produz dores, 82.
 - muscular e as emoções, 111
- TERESA (Santa), 247.
- TEMÍDEZ: sentimento de inferioridade, 218-224.
 - e humildade, 220.
 - tratamento somático, 224.
- TONTURAS: — como se vencem, 45.
 - provocadas por tensão emocional, 81.
- TRABALHOS manuais, 139.
- TRATAMENTO somático contra a timidez, 224.
- TRISTEZA: 230-243.
 - alegria e otimismo contra a tristeza..., 130.
 - causas e conseqüências, 230-232.
 - remédios, 233-241.
 - e angústia existencial, 241-242.
- ÚLCERA, 82, 91.
- UTOPIA: causa tristeza, 230.
- VELEIDADE, 65.
- VERTIGENS, 81.
- VESÍCULA, 82.
- VIDA consciente produz paz e alegria, 127-128, 247.
 - moderna descontrolada, 17-19.
- VIGILIA e descanso, 135-138.
- VIKTOR, Frankl (Dr.), 241.
- VISTA na reeducação da consciência, 42.

- concentração visual externa e interna, 48-50.
 - defeitos causados por tensão muscular, 80.
 - sua aplicação para descansar, 138.
 - como descansar a vista, 141-143.
- VITTOZ (Dr.), 35, 36, 52, 65, 128, 173, 191
- VIVER no presente: fonte de alegria, 248.
- VONTADE: 64-71, 165-175.
- atos eficazes e ineficazes, 65.
 - motivos ou valores que a movem, 68-69.
- sinceridade como condição do ato volitivo, 68.
 - execução do ato volitivo, 69.
 - atos e princípios para a educação da vontade, 167, 173.
 - força de vontade contra os escrúpulos, 215.
- VOZ: como evitar o cansaço, 158-160.
- empostação: exercícios práticos, 160-162.
- WASSMANN S. J., 130.

COMPOSTO E IMPRESSO NAS OFICINAS DAS EDIÇÕES LOYOLA
RUA 1822 N.º 347 — TELEFONE: 63-9695 — SÃO PAULO

manual de higiene mental, mediante o qual, muitos que aqui o têm lido e praticado sentiram-se bem mais felizes. Minha admiração pelas suas conferências que constituem uma verdadeira psicoterapia para o grande público com benefícios profundos e extensos”.

Uma professora (México)

“Estava esgotada, deprimida, exausta, sem nenhuma esperança. Presentearam-me com o livro “Contrôle Cerebral e Emocional”. Na primeira leitura reagi com otimismo. Na segunda leitura comecei a praticá-lo. Logo depois reiniciei minha vida normal”.

Um célebre Doutor protestante de Kansas City.

“Conheço vários livros semelhantes a este. Os outros não curam; este sim. Por isso é que o recomendo e presenteio com ele os meus pacientes”.

Dr. B. (Porto Alegre)

“Minha vida pode dividir-se em duas partes: antes de sua conferência, “vida triste, pessimista, dualidade penosa, cansaço contínuo, ineficiência”; depois da conferência, “cada dia mais alegre, consolado e otimista; durmo melhor, trabalho com maior eficiência e menor fadiga”.

Professor Universitário (New York)

“Havia abandonado minhas aulas e vivia triste, enfermo e perseguido pelos escrupulos. Seus conselhos e seu livro devolveram-me a serenidade, a saúde e as aulas”.

N. D. (Seminarista teólogo do Rio de Janeiro)

“Por cansaço cerebral tive que interromper, por dois anos, meus estudos: dualidade tristíssima, desânimo, insônia, sentimento de inferioridade. Vi um resumo de suas conferências, comecei a praticar seus conselhos e curei-me em poucos meses”.