



Iniciar Jornada

O Domínio de Si Mesmo

A sugestão, ou antes a auto-sugestão, é um assunto completamente novo e ao mesmo tempo tão antigo quanto o mundo.

É um assunto novo porque, até hoje, foi mal estudado e, por conseguinte, não muito conhecido; é antigo, por datar da aparição do homem na terra. De fato, a auto-sugestão é um instrumento que nasce connosco, e este instrumento, ou melhor esta força, é dotada de um poder inaudito, incalculável, que, conforme as circunstâncias, produz os melhores ou os piores efeitos. O conhecimento desta força é útil a cada um de nós e, particularmente, é indispensável aos médicos, aos magistrados, aos advogados e aos educadores da mocidade.

Logo que a sabemos pôr em prática, de uma maneira consciente, devemos evitar, em primeiro lugar, provocar nos outros as auto-sugestões malignas, cujas consequências podem ser desastrosas; depois provocamos, conscientemente, as auto-sugestões benignas, que levam a saúde moral aos que sofrem de nevrose, aos desencaminhados, vítimas inconscientes de auto-sugestões anteriores, e que conduzem ao bom caminho os espíritos com tendência a seguirem o mal.

O ser consciente e o inconsciente

Para bem compreender os fenómenos da sugestão, ou, mais acertadamente, da auto-sugestão, é preciso saber que há em nós dois indivíduos completamente distintos um do outro. Ambos são inteligentes, mas enquanto um é consciente, o outro é inconsciente. É a razão pela qual a sua existência, geralmente, passa despercebida.

Entretanto, esta existência pode ser facilmente constatada, desde que se tenha o trabalho de examinar certos fenómenos que sobre eles se queira reflectir bem, por alguns instantes.

Exemplifiquemos: Todos sabem o que é sonambulismo e que o sonâmbulo levantando-se à noite, sem estar acordado, sai do quarto depois de mudar ou não a roupa, desce as escadas, atravessa corredores e, após ter praticado certos actos ou terminado certo serviço, volta ao seu dormitório e deita-se novamente. No dia seguinte, demonstra a maior das admirações por encontrar feito um trabalho, que, na véspera, deixara por acabar.

Entretanto, foi ele quem o fez, se bem que o não saiba. A que força obedeceu o seu corpo, senão a uma força inconsciente, ao seu ser inconsciente ?

Consideremos, agora, o caso muito frequente, de um infeliz alcoólico atacado de delirium tremens. Como que tomado de um acesso de loucura, ele se apodera de uma arma qualquer, uma faca, um martelo, um machado, e fere, fere furiosamente aqueles que têm a infelicidade de se lhe acharem perto.

Depois de passado o acesso, o indivíduo recobra os sentidos e contempla, horrorizado, a cena de sangue que a sua vista oferece, ignorando ter sido ele mesmo o seu autor. Ainda neste caso, não foi o inconsciente que conduziu esse desgraçado ?

Se compararmos o ser consciente ao ser inconsciente, constatamos que, enquanto o consciente é frequentemente dotado de uma memória muito falha, o inconsciente é, ao contrário, provido de uma memória maravilhosa, impecável, que guarda, sem o sabermos, os menores acontecimentos, os mais insignificantes factos de nossas vidas.

E, como é ele quem preside o funcionamento de todos os nossos órgãos, por intermédio do cérebro, dá-se um facto, que decerto parecerá paradoxal: se ele julgar que esse ou aquele órgão funciona bem ou mal, ou julgar que sentimos esta ou aquela impressão, este ou aquele órgão, de fato, funciona bem ou mal, ou então, nos sentimos com esta ou aquela impressão.

O inconsciente não preside somente as funções do nosso organismo, preside também o acabamento de todas as nossas acções, quaisquer que sejam elas.

A ele é que chamamos imaginação, e é quem, ao contrário do que se admite, nos faz sempre agir, mesmo e sobretudo contra a nossa vontade, desde que haja antagonismo entre essas duas forças.

Vontade e imaginação

Se abrimos um dicionário e procurarmos saber o significado da palavra vontade, encontraremos esta definição: “Faculdade de praticar ou não, livremente, algum ato”. Aceitaremos esta definição como verdadeira, irrepreensível. Mas não pode haver maior engano, pois esta vontade que reivindicamos com tanta altivez, cede sempre o passo à imaginação. É uma regra absoluta que não padece excepção alguma.

“Blasfémia! Paradoxo!” – bradarão. De forma alguma. “Verdade, pura verdade”, lhes responderei. E, para se convencerem, abram os olhos, olhem em torno de si e saibam compreender aquilo que vêem. Hão e ver, então, que o que lhes digo não é uma teoria aérea, produzida por um cérebro doente, mas a imples expressão daquilo que realmente é.

Suponhamos que há no solo um tábuia de 10 metros de comprimento por 25 centímetros de largura. Está claro que todo mundo é capaz de ir de uma ponta a outra dessa tábuia, sem pôr o pé fora dela. Mudemos porém, as condições da experiência e façamos de conta que essa tábuia está colocada à altura das torres de uma catedral. Quem terá, então a coragem de avançar um metro apenas, nessa estreita passagem ? São os senhores que me lêem ? Não, sem dúvida. Antes de derem dois passos, começarão a tremer e, apesar de todos os esforços de vontade, fatalmente cairão ao solo.

Observem que os senhores têm boa-vontade de avançar; se imaginam que o não podem, ficam na impossibilidade absoluta de fazê-lo.

Se os pedreiros, os carpinteiros são capazes de executar esse ato, é porque eles imaginam que o podem fazer.

A vertigem só é causada pela imagem que se nos afigura de que vamos cair; essa imagem se transforma imediatamente em ato, apesar de todos os nossos esforços de vontade, tanto mais depressa quanto mais violentos são esse esforços.

Consideremos uma pessoa atacada de insónia. Se ela não faz esforços para dormir, ficará sossegada no leito. Se, ao contrário, quer dormir, quanto mais se esforça mais agitada fica. Não sei se observaram que, quanto mais a gente procura se lembrar do nome de uma pessoa, que se julga ter esquecido, mais ele foge à lembrança, até o momento em que, mudando-se no espírito a ideia de “não me lembro” pela de “já me lembro”, o nome nos vem naturalmente sem o menor esforço.

Aqueles que andam de bicicleta se recordam de que, quando aprendiam a andar nessa máquina, iam pela estrada, segurando-se no guidão, na persuasão de que iriam cair. De repente, enxergando no meio do caminho um cavalo ou, mesmo simplesmente uma pedra, procuravam evitar o obstáculo; porém, quanto mais esforços faziam, mais iam em direcção a ele. A quem não aconteceu dar uma gargalhada, uma risada que estalava tanto mais impetuosamente quanto maiores eram os esforços que faziam para a conter ? Qual era o estado de espírito de cada um, nestas várias circunstâncias ? Eu não quero cair,

mas não posso impedi-lo; quero dormir, mas não posso; quero lembrar o nome da senhora Tal, mas não posso; quero evitar o obstáculo, mas não posso; quero conter a minha risada, mas não posso.

Como se vê, em cada um desses conflitos é sempre a imaginação que sobrepuja a vontade, sem excepção alguma. Seguindo a mesma ordem de ideias, não vemos um comandante que se precipita para diante, à frente das suas tropas, e os seus subordinados acompanhá-lo, ao passo que o grito: “salve-se quem puder” determina, quase fatalmente, uma derrota ? Por que ? Por isto que, no primeiro caso, os homens se persuadem de que devem marchar para a frente, e, no segundo, supõem que estão vencidos e que é preciso fugir para escapar à morte. Panurge não ignorava o contágio do exemplo, isto é, a acção da imaginação, quando, para vingar-se de um negociante com quem viajava, comprava o seu maior carneiro e o atirava ao mar, convencido, de antemão, de que a carneirada toda o acompanharia, o que, aliás, aconteceu.

Nós, homens, parecemo-nos mais ou menos com os dessa raça lanígera e, a contragosto, seguimos irresistivelmente o exemplo alheio pensando que não podemos fazer de outro modo.

Poderia citar outros mil exemplos, mas receio que uma enumeração dessa ordem se torne enfadonha. Entretanto, não posso deixar em silêncio um fato que põe em evidência o poder enorme da imaginação, ou por outra, do inconsciente na sua luta contra a vontade.

Há ébrios que bem quereriam não mais beber, mas não podem abster-se da bebida alcoólica. Indaguem deles, e responderão, com toda a sinceridade, que desejariam ser abstémios, que lhes aborrece a bebida, mas que são irresistivelmente impelidos a beber, apesar de sua vontade, apesar de saberem o mal que isso lhes faz...

Assim, também, certos criminosos cometem crimes, contra a vontade, e quando se pergunta por que agiram dessa maneira, respondem: “Não pude conter-me, aquilo me dava ímpetos, era mais forte do que eu”.

O ébrio e o criminoso dizem a verdade; eles são forçados a fazer o que fazem, pela simples razão de cuidarem que não se podem conter.

Destarte, nós que somos orgulhosos da nossa vontade, que acreditamos fazer, livremente, aquilo que fazemos, não passamos, na realidade de pobres bonecos, dos quais a nossa imaginação empunha todos os fios. Não deixaremos de ser esses bonecos, enquanto não a soubermos dirigir.

Sugestão e auto-sugestão

De acordo com o que precede, pudemos comparar a imaginação a uma correnteza que arrasta, fatalmente, o desgraçado que se deixa apanhar por ela, malgrado sua vontade de alcançar a margem. Esta correnteza parece invencível; todavia a pessoa sabendo fazê-lo, a desviará do seu curso, conduzi-la-á a uma usina e aí transformará a sua força em movimento, em calor, em electricidade.

Se esta comparação não lhes parece suficiente, comparemos a imaginação a um cavalo selvagem que não tem cabresto, nem rédea. Que pode fazer o cavaleiro que o monta, senão deixar-se levar aonde o cavalo o quiser conduzir ? E, se o cavalo se enfurece, como muitas vezes sucede, é num fosso que vai terminar a corrida. Se o cavaleiro põe a rédea nesse cavalo, os papéis mudam. Não é mais ele que vai aonde o cavalo quer, e sim o cavalo que segue o caminho que o cavaleiro deseja.

Agora, que já explicamos a força enorme do ser inconsciente ou imaginativo, vou lhes mostrar que este ser, considerado como indomável, pode ser tão facilmente domado quanto uma correnteza ou um cavalo selvagem. Mas, antes de prosseguir, é necessário definir, cuidadosamente, duas palavras frequentemente empregadas sem que sejam bem compreendidas. São as palavras sugestão e auto-sugestão.

O que é, então, a sugestão? Pode-se defini-la: “a acção de impor uma ideia ao cérebro de outra pessoa”. Esta acção existe, realmente? Propriamente falando, não. A sugestão, com efeito, por si mesma, não existe, ela não existe e não pode existir senão sob a condição sine qua non de se transformar, no indivíduo, em auto-sugestão. E esta palavra assim se define: “implantação de uma ideia em si mesmo por si mesmo”. Podem sugerir alguma coisa a alguém; se o inconsciente deste não aceitou esta sugestão, se ele não a digeriu, por assim dizer, a fim de transformá-la, em auto-sugestão, ela não produz nenhum efeito.

Acontece-me, algumas vezes, sugerir qualquer coisa mais ou menos banal a pessoas ordinariamente muito obedientes, e minha sugestão falhar. A razão disto é que o inconsciente dessas pessoas se recusaram a aceitar a minha sugestão e não a transformaram em auto-sugestão.

Emprego da auto-sugestão

Volto ao ponto onde dizia que podemos domar e dirigir a nossa imaginação, como se doma uma correnteza ou um cavalo bravo. Para tal, basta saber, primeiramente, que isso é possível (o que quase todo mundo ignora), e, em seguida, conhecer o meio. Pois bem, esse meio é muito simples; é aquele que sem o querermos, sem o sabermos, de maneira absolutamente inconsciente de nossa parte, empregamos todos os dias desde que viemos ao mundo, mas que, infelizmente para nós, empregamos quase sempre mal, para nosso maior dano. Este meio é a auto-sugestão.

Enquanto, habitualmente, a gente se auto-sugestiona inconscientemente, seria bastante auto-sugestionar-se conscientemente, cujo processo consiste nisto: “primeiro meditar convenientemente sobre as coisas que devem ser o objecto da auto-sugestão e, conforme esta resposta sim ou não, repetir muitas vezes, sem pensar noutra coisa: “Isto acontece ou isto não acontece; isto vai ser ou isto não vai ser etc., etc., e, se o inconsciente aceita esta sugestão, se ele se auto-sugestiona, veremos nisso as coisas se realizarem ponto por ponto.

Assim entendida, a auto-sugestão não é outra coisa senão o hipnotismo tal como o compreendo e o defino por estas simples palavras: influência sobre o ser moral e o ser físico do homem.

Ora, esta acção é inegável e, sem voltar aos exemplos precedentes, citarei ainda alguns outros. Se alguém se persuadir de que pode fazer alguma coisa qualquer, contanto que ela seja possível, esse alguém a fará ainda que seja difícil fazê-la. Se, ao contrário, as pessoas crêem que não podem fazer a coisa mais simples do mundo, torna-se para elas impossível fazê-la, e, nesta ordem, os montinhos de areia que as toupeiras erguem são, para essas pessoas, como intransponíveis montanhas.

Tal é o caso dos neurasténicos que, acreditando-se incapazes do menor esforço, frequentemente se encontram na impossibilidade de dar alguns passos apenas, logo se sentindo extremamente cansados. E estes menos neurasténicos, quando se esforçam para sair de sua tristeza, mais e mais nela se entranham, à semelhança do desgraçado que se atola e se afunda no pântano, tanto mais depressa quanto maiores são os esforços que faz para se salvar.

Do mesmo modo, basta pensar que uma dor vai passar, para sentir que realmente esta dor desaparece, pouco a pouco, e, inversamente, é bastante pensar que se sofre para que imediatamente se sinta chegar o sofrimento.

Conheço certas pessoas que prognosticam que, determinado dia, vão sentir dor de cabeça, predizendo em que circunstâncias, e, de fato, no dia assinalado, circunstâncias anunciadas, sentem essa dor de cabeça. Essas pessoas mesmas causam o seu mal, assim como outras se curam a si próprias pela auto-sugestão consciente.

Sei que, geralmente, a gente passa por louco, diante de pessoas, quando se ousa emitir ideias que não estão habituadas a ouvir. Pois bem, arriscando-me a passar por louco, dir-lhes-ei que, se certas pessoas são, moral e fisicamente, doentes, é porque imaginam estar doentes, seja moralmente, seja fisicamente; se algumas pessoas são paralíticas, sem terem lesão alguma, é que imaginam estar paralíticas, e é entre estas pessoas que se dão as curas mais extraordinárias.

Se alguns são felizes ou infelizes, é porque imaginam ser felizes ou infelizes, porquanto entre duas pessoas colocadas exactamente nas mesmas condições, uma pode se julgar perfeitamente feliz e a outra absolutamente infeliz.

A neurastenia, a gagueira, as fobias, a cleptomania, certas paralisias etc., não são outra coisa senão o resultado da acção do inconsciente sobre o ser físico ou moral.

Mas, se o nosso inconsciente é a fonte de muitos de nossos males, também pode trazer a cura das nossas doenças morais e físicas. Ele pode, não somente reparar o mal que nos fez, como também curar as doenças reais, tão grande é a sua acção sobre o nosso organismo.

Isole-se uma pessoa em um quarto, sente-se numa poltrona, feche os olhos para evitar distração e pense unicamente durante alguns instantes: “Tal coisa está para desaparecer”, “tal coisa vai acontecer”. Se, foi, realmente, feita a auto-sugestão, isto é, se seu inconsciente aceitou a sua ideia, com grande admiração sua verá realizar-se aquilo em que havia pensado. (Note-se que as ideias auto-sugestionadas têm a propriedade de existir em nós sem o sabermos, de cuja existência só podemos ter conhecimento pelos efeitos que essas ideias produzem). Mas, sobretudo, e esta recomendação é essencial, a vontade não deve intervir na prática da auto-sugestão; porque, se ela não está de acordo com a imaginação, se a gente pensa: “quero que tal coisa aconteça”, e a imaginação diz: “tu queres, mas isso não sucederá”, não somente não se consegue o que se quer, mas ainda se obtém exactamente o contrário.

Esta observação é capital, e explica por que os resultados são tão pouco satisfatórios quando, no tratamento das afecções morais, se fazem esforços para reeducar a vontade. É a imaginação que é preciso educar, pois, graças à delicada divergência entre esta e aquela, o meu método teve sucesso onde outros, e não poucos, fracassaram.

Das numerosas experiências que faço, diariamente, desde vinte anos, observadas por mim, com atencioso cuidado, pude tirar as condições que se seguem e que resumi em forma de lei:

- 1.º - Quando a vontade e a imaginação estão em luta, é sempre a imaginação a vencedora, sem excepção alguma;
- 2.º - No conflito entre a vontade e a imaginação, a força da imaginação está na razão directa do quadrado da vontade;
- 3.º - Quando a vontade e a imaginação estão de acordo, uma não se ajusta à outra, mas uma se multiplica pela outra;
- 4.º - A imaginação pode ser governada.

As expressões “na razão directa do quadrado da vontade” e “se multiplicam” não são rigorosamente exactas. São simplesmente imagens destinadas a fazer compreender o meu pensamento. Consoante o que acabo de dizer, parece que

ninguém deveria jamais ter adoecido. Isto é verdade. Toda doença, quase sem exceção, pode ceder à auto-sugestão, por mais ousada e inverossímil que possa parecer a minha afirmação. Não digo, cede sempre, digo pode ceder, o que é diferente.

Mas para fazer com que as pessoas pratiquem a auto-sugestão consciente, é preciso ensinar-lhes como fazê-lo, do mesmo modo que se faz para lhes ensinar a ler ou escrever, ou para que elas aprendam música etc.

A auto-sugestão é, como disse mais atrás, um instrumento que trazemos connosco ao nascer e com o qual brincamos inconscientemente toda a nossa vida, como um menino brinca com seu maracá. Mas é um instrumento perigoso; pode ferir, matar mesmo, se o manejarem imprudentemente, inconscientemente. Ao contrário, salva quando o souberem empregar de maneira consciente. Pode-se dizer dele o que da língua dizia Esopo: “É a melhor e, ao mesmo tempo, a pior coisa do mundo”.

Vou explicar-lhes, agora, como se pode fazer para que todo mundo experimente a acção benfazeja da auto-sugestão, aplicada de um modo consciente.

Dizendo “todo mundo”, exagero um pouco, porque há duas classes de pessoas nas quais é difícil provocar a auto-sugestão consciente: - 1.º - Os atrasados, incapazes de compreender o se lhes diz; - 2.º - As pessoas que não querem aprender.

Como ensinar ao paciente a auto- sugestionar-se

O princípio deste método se resume, pouco mais ou menos, nestas palavras: Só se pode pensar em uma coisa de cada vez, isto é, duas ideias podem se justapor, mas não se podem sobrepor em nosso espírito. Todo pensamento que preocupa inteiramente o nosso espírito, torna-se verdadeiro para nós e possui uma tendência para transformar-se em ato.

Portanto, se conseguirmos fazer crer a um doente que vai acabar seu sofrimento, este de fato desaparecerá; a um cleptómano que não furtará mais, ele não mais furtará, etc.

Modo de fazer a sugestão consciente

Diz-se ao paciente: “Sente-se e feche os olhos. Não quero tentar fazê-lo dormir. É inútil. Peço que feche os olhos , simplesmente para que a sua atenção não seja desviada para os objectos que lhe dão na vista. Agora, diga bem direito, que todas as palavras que vou pronunciar vão fixar-se no seu cérebro, imprimir-se, gravar-se, incrustar-se nele; que é preciso que elas fiquem sempre fixadas, impressas, incrustadas e que, sem o senhor querer e sem o saber, de uma maneira completamente inconsciente de sua parte, o seu organismo e o senhor mesmo deverão obedecer-lhes. Digo-lhe, em primeiro lugar, que diariamente, três vezes por dia, de manhã, ao meio dia e à noite, à hora das refeições, o senhor terá fome, isto é, sentirá esta sensação agradável que faz pensar e dizer: “Oh! Vou comer com prazer!” Com efeito, comerá com prazer, sem, entretanto, comer demais. Comerá moderadamente e o suficiente para deixá-lo no peso ideal. Terá, porém, cuidado de mastigar demoradamente os seus alimentos, para os transformar em uma pasta bem mole, antes de engolir. Nestas condições, fará bem a digestão, e não sentirá nem no estômago, nem nos intestinos, nenhum sofrimento, nenhum incômodo e dor nenhuma, qualquer que seja a sua natureza. A assimilação se fará bem e o seu organismo aproveitará todos os seus alimentos, para produzir sangue, músculo, força, energia, numa palavra: VIDA.

“Visto que a digestão vai ser bem feita, a função da excreção dar- se-á normalmente.

“Ademais, todas as noites, a partir do momento em que quiser dormir, até ao momento em que desejar levantar-se, na manhã seguinte, dormirá um sono profundo, calmo, tranquilo, durante o qual não terá pesadelos, e quando acordar, sentir-se-á com saúde, todo alegre e bem disposto.

“De outro lado, se lhe acontece, por vezes, estar triste, pensativo, ter aborrecimentos, ter pensamentos tétricos, de agora em diante não acontecerá mais. Em vez de ficar triste, melancólico, em vez de ter angústias, aborrecimentos, ideias tristes, vai ter alegria, muita alegria, sem motivo algum, talvez, mas ter-la-á, como lhe poderia acontecer ter tristezas sem motivos. Direi mais: mesmo que tenha motivos verdadeiros, motivos reais para se aborrecer e ter tristezas, não se aborrecerá, nem terá tristezas.

“Se lhe acontece, às vezes, ter gestos de impaciência, ou de raiva, estes gestos não os terá mais. Ao contrário, há de ser sempre paciente, sempre senhor de si mesmo, e as coisas que o aborreciam, provocavam, irritavam, doravante o deixarão absolutamente indiferente e calmo, muito calmo.

“Se algumas vezes é assaltado, perseguido, dominado por ideias más, que lhe são prejudiciais, e por temores, medos, fobias, tentações, rancores, sei que tudo isso se afasta, pouco a pouco dos olhos da sua imaginação, e parece desfazer-se, perder-se numa nuvem longínqua. Como um sonho que desaparece ao acordar, assim se irão todas as imagens vãs.

“Digo-lhe mais que todos os seus órgãos funcionam bem: o coração bate normalmente e a circulação do sangue se faz como deve ser; os pulmões funcionam bem; o estômago, os intestinos, o fígado, a vesícula biliar, os rins, a bexiga, nada têm de anormal. Se, dentre eles, algum presentemente funciona com anormalidade, esta anomalia desaparecerá aos poucos, cada dia, de sorte que, brevemente, desaparecerá por completo, voltando esse órgão a funcionar normalmente.

“Além disso, se existe alguma lesão num deles, irá cicatrizando dia a dia, sarando com rapidez.” (A propósito, devo dizer que não é preciso saber qual o órgão afectado, para curá-lo. Sob a influência da auto-sugestão: “todos os dias, sob todos os pontos de vista, vou cada vez melhor”, o Inconsciente exerce a sua acção sobre esse órgão, que ele mesmo não sabe distinguir).

“Acrescento ainda isto, que é uma coisa extremamente importante: se até o presente se sentiu com uma certa desconfiança em si, digo-lhe que esta desconfiança desaparece aos poucos para, ao contrário, se transformar em confiança em si mesmo, fundada nesta força de um poder incalculável que existe em cada um de nós. Esta confiança é absolutamente indispensável ao ser humano. Sem a confiança em si mesmo, jamais se obtém coisa alguma, ao passo que com ela, pode-se conseguir tudo. (No domínio das coisas razoáveis, bem entendido). Tenha, pois, confiança em si mesmo, que se convencerá de que é capaz de fazer não somente bem, mas ainda com perfeição, todas as coisas que deseje fazer, sob a condição de que sejam razoáveis e também tudo aquilo que seja de seu dever.

“Portanto, quando desejar fazer alguma coisa razoável, quando tiver de fazer uma coisa que é de seu dever fazer, pense bem que esta coisa é fácil de fazer. As palavras difícil, impossível, não posso, está acima das minhas forças, não posso evitar, devem ser canceladas do seu vocabulário. Elas não existem em nossa língua. Existem, sim, as palavras: é fácil e eu posso. Considerando a coisa fácil de fazer, ela se torna fácil, ao passo que para outros parece difícil. O senhor a faz depressa e bem, sem se cansar, porque a faz sem esforço. Se, porém, a considerasse difícil ou impossível de fazer, ela o seria unicamente porque assim a considerou”.

“Por fim, sei que tanto no ponto de vista moral como no físico, o senhor goza de boa saúde, melhor do que a que até hoje pôde gozar. Agora vou contar até “três”, e quando eu disser “três”, o senhor abrirá os olhos, saindo do estado em que se

encontra, bem tranquilamente, sem entorpecimentos, sem fadigas de espécie alguma, mas, ao contrário, sentindo-se forte, alerta, disposto, com vigor, cheio de vida. Além disso, sentir-se-á alegre, bem alegre e bem de saúde em todos os pontos de vista. Um, dois, três”.

Como se deve praticar a auto-sugestão consciente

Todas as manhãs, ao acordar, e todas as noites, logo ao deitar, fechar os olhos e, sem fixar a atenção ao que se diz, proferir em voz bastante alta, a fim de ouvir as próprias palavras, esta frase, repetindo-a vinte vezes, tendo para isso um cordão com vinte nós: “Todos os dias, sob todos os pontos de vista, vou cada vez melhor”. Como as palavras “sob todos os pontos de vista” abrange tudo, é inútil fazer auto-sugestão para determinados casos.

Esta auto-sugestão deve ser feita da maneira mais simples, mais infantil, mais maquinal possível, portanto, sem o menor esforço. Numa palavra, a fórmula deve ser repetida no tom em que se rezam as ladainhas.

Destarte, consegue-se introduzi-la mecanicamente no inconsciente, pelo ouvido e, logo que nele penetra, ela age. A pessoa deve seguir esse método durante toda vida, porquanto é não só curativo como também preventivo.

Ademais, cada vez que, durante o dia ou durante a noite, se tem um sofrimento físico ou moral, a gente deve apegar-se imediatamente a si mesma, no propósito de não contribuir conscientemente para esse mal, e para fazê-lo desaparecer. A pessoa deve-se isolar o máximo possível, fechar os olhos e, passando a mão pela fronte ou pelo local dolorido, conforme se trate de uma dor moral ou física, repetir rapidamente estas palavras: “isto passa, isto passa etc., etc.”, durante o tempo que for preciso. Com um pouco de hábito, consegue-se fazer desaparecer a dor moral ou física, no espaço de 20 a 25 segundos. Deve-se repetir isso a cada vez que for necessário.

Portanto, é fácil desempenhar o papel de sugestionador. Não será um mestre que ordena, mas um amigo, um guia que conduz, passo a passo, o enfermo no caminho da cura. Como todas essas sugestões se dão no interesse do doente o inconsciente deste as procura assimilar e transformá-las em auto-sugestões. Quando se dá a auto-sugestão, a cura se realiza com mais ou menos rapidez.

A prática da auto-sugestão não dispensa o tratamento médico, mas é um precioso auxiliar para o doente e para o médico.

Superioridade do método

Este método dá, absolutamente, maravilhosos resultados.

Efectivamente, procedendo-se como aconselho, não se falhará nunca, a não ser com as espécies de pessoas que falei atrás e que, felizmente, representam apenas 3% do povo.

Se, ao contrário, se experimenta agir da primeira vez sobre o paciente, sem explicações, poder-se-á obter resultado, mas somente sobre pessoas extremamente sensíveis. Estas, porém, existem em pequeno número.

Outrora, parecendo-me que a sugestão não podia agir bem, senão durante o sono, procurava sempre fazer dormir o meu paciente; mas, tendo constatado que isto era dispensável deixei de fazê-lo para poupar ao paciente o temor que sente, quase sempre, quando lhe dizemos que o vamos fazer dormir, temor este que, muitas vezes, sem que ele o queira, faz resistir ao

sono. Se, ao contrário, lhe dissermos que não queremos fazê-lo adormecer, porque isso é absolutamente inútil, ganhamo-lhe a confiança e ele houve o que lhe dizemos, sem receio algum, sem nenhuma segunda intenção, acontecendo, frequentemente, quando não à primeira vez, pelo monótono da voz, ficar cheio de admiração por ter adormecido.

Se entre os senhores há incrédulos, e sei que os há, dir-lhes-ei, simplesmente, que venham ter comigo para verem e se convencerem, à vista dos fatos.

Não pensem, entretanto, que seja necessário agir da maneira que acabo de expor, para empregar a sugestão e determinar a auto-sugestão. Pode-se fazer a sugestão em pessoas sem elas o saberem, e sem preparação alguma. Se um médico, por exemplo, que, pela sua autoridade profissional, já tem força sugestiva sobre o doente, lhe diz que nada pode fazer por ele, porque a sua moléstia é incurável, provoca no espírito do paciente uma auto-sugestão que lhe poderá ter consequências bem funestas. Se, ao contrário, lhe diz que a doença é realmente grave, mas que com tratamento, tempo e paciência virá a cura, algumas ou muitas vezes mesmo, poderá conseguir resultados que lhe causarão admiração.

Outro exemplo: se um médico, depois de haver examinado o doente, passa-lhe uma receita e lhe entrega sem explicação alguma, os remédios prescritos têm pouca probabilidade de produzir efeito. Mas, se explica ao doente se este ou aquele remédio deve ser tomado em tais e tais condições e que produzirão tais e tais efeitos, quase sempre se verificam os resultados preditos.

Se, entre os que me lêem, há médicos ou colegas farmacêuticos, peço que não me julguem seu inimigo, pois, ao contrário, sou seu melhor amigo. De uma parte, desejaria ver no programa das Escolas de Medicina, o estudo teórico e prático da sugestão, para maior benefício dos doentes e dos próprios médicos; de outra parte, espero que, cada vez que um doente vá procurar um médico, este lhe receite um ou mais remédios, mesmo que não sejam necessários. Com efeito, o doente, quando procura o médico, quer que ele lhe indique o remédio que o porá bom. Ignora, as mais das vezes, que é a higiene e o regime que atuam e a isto liga pouca importância. O que lhe é necessário é um remédio.

Parece-me, portanto, que o médico deve sempre receitar remédios ao seu enfermo e, quando possível, evitar as receitas de remédios especializados, dos quais se fazem grandes reclamos, e que, na maior parte, só valem pelo efeito da propaganda. Mas, deve receitar remédios formulados por ele mesmo, porque inspiram muito mais confiança ao doente do que certas pílulas ou certos pós facilmente encontrados em todas as farmácias e que dispensam receita.

Acção da sugestão

Para bem se compreender o papel da sugestão ou, por outra, da auto-sugestão, basta saber que o inconsciente é o “dirigente mor de todas as nossas funções”. Façamo-lhe crer, como anteriormente disse, que tal órgão que não funciona bem, deve funcionar bem. Instantaneamente o inconsciente lhe ordena e o órgão, obedecendo submissamente, inicia a recuperação de sua função normal, imediatamente.

Isto nos dá o direito de explicar, de uma maneira simples e clara como, pela sugestão, pode-se suster as hemorragias, debelar a prisão de ventre, extinguir os fibromas, curar as paralisias, as lesões tuberculosas, as feridas varicosas etc.

Tomo, como exemplo, um caso de hemorragia dentária, que pude observar no gabinete do Sr. Gauthé, dentista, de Troyes. Uma mocinha, a quem ajudei a curar-se de uma asma que lhe durou oito anos, me disse um dia que queria extrair um

dente. Sabendo-a muito sensível, ofereci-me para mandar arrancar o dente, sem dor. Naturalmente, ela aceitou com prazer, e marcamos a hora com o dentista.

No dia combinado, fomos ao seu gabinete. Colocando-me em frente à moça, disse-lhe: “A senhorita não sente nada, a senhorita não sente nada etc. ...”. E, enquanto continuava a minha sugestão, fiz sinal ao dentista. Um momento depois, o dente estava arrancado sem que a senhorita D... tivesse sentido qualquer dor. Como frequentemente acontece, sobreveio uma hemorragia. Ao invés de aplicar um hemostático qualquer, disse ao dentista que iria experimentar a sugestão, sem saber de antemão o que resultaria. Então, pedi à senhorita D... que me olhasse e sugeri-lhe que, dentro de dois minutos, a hemorragia cederia, por si mesma; e ficamos aguardando o resultado. A jovem expeliu ainda alguns escarros sanguíneos e mais nada. Disse-lhe que abrisse a boca, olhamos e constatamos que o sangue coagulava na cavidade dentária.

Como explicar este fenómeno? Muito simplesmente: sob a influência da ideia “a hemorragia deve parar”, o inconsciente transmitiu, às pequenas artérias e pequenas veias, ordem para não deixar escapar sangue, e elas, com brandura, se foram contraindo naturalmente, como o fariam artificialmente, ao contacto de um hemostático, como por exemplo a adrenalina.

É raciocinando do mesmo modo, que nos é dado compreender como pode desaparecer um fibroma. O inconsciente, aceitando a ideia “o fibroma deve desaparecer”, o cérebro ordena às artérias que o nutrem, que se contraíam; elas se contraem, recusam o seu auxílio, não alimentam mais o fibroma e este, privado daquele alimento, morre, seca, reabsorve-se e desaparece.

Emprego da auto-sugestão na cura das afecções morais e das taras inatas ou adquiridas

A neurastenia, tão comum nos nossos dias, geralmente cede à sugestão praticada, frequentemente, do modo como exponho. Tive a felicidade de contribuir para a cura de numerosos neurasténicos, para os quais falharam todos os tratamentos. Um deles até passou um mês num estabelecimento especial de Luxemburgo, sem conseguir melhorar. Em seis semanas, ficou completamente bom e sente-se, agora, o homem mais feliz do mundo, após ter se considerado o mais desgraçado. E nunca mais recairá na sua moléstia, porque lhe ensinei a aplicar, a si próprio a auto-sugestão consciente, e ele a sabe fazer maravilhosamente.

Mas, se a auto-sugestão é útil no tratamento das afecções morais e físicas, quantos serviços ainda maiores não podem prestar à sociedade, transformando em pessoas honestas as infelizes crianças que povoam as casas de correcção e que de lá saem para entrar na vastidão do crime?

Não me digam que isto é impossível. É possível e posso fornecer-lhes a prova.

O que digo

Já expliquei a minha teoria da auto-sugestão consciente e também a aplicação do meu método. Com certeza, as minhas explicações foram claras, porquanto muitas pessoas, somente com a leitura dessa brochura, conseguiram curar-se de moléstias, muitas vezes graves, de que não puderam melhorar fazendo outro qualquer tratamento.

Entretanto, para me fazer melhor compreender, resolvi apresentar minhas ideias de outra forma, ainda mais clara. Foi por isso que reuni, nesta Parte, tudo o que disse no curso das minhas conferências, dando as razões que me levaram a aconselhar a prática da auto-sugestão, da maneira como indico.

Ademais, as considerações que faço sobre o inconsciente permitem a fácil compreensão do mecanismo pelo qual ele atinge os seus fins.

Os homens foram sempre, em todos os tempos, amantes das coisas misteriosas e sobrenaturais. Quando assistem a um fato, com o qual não estão familiarizados, e não o compreendem, atribuem-no logo a uma causa sobrenatural, até o momento em que descobrem a lei que o determinou. Houve, e ainda há, desde os tempos mais remotos, pessoas que curavam, ou antes, pseudo-médicos que, por meio de gestos e imposições das mãos, com palavras e cerimônias mais ou menos impressionantes, muitas vezes conseguiam curas instantâneas, causando aos assistentes uma espécie de admiração entusiástica ou temerosa, porque tais fatos, para certas pessoas, eram obras do Espírito maligno.

Na Grécia antiga, enfermos costurados dentro duma pele de animal recém-morto, passavam a noite nos degraus do templo de Atenéia e, muitas vezes amanheciam curados.

Com a imposição das mãos, apenas, os reis de França faziam desaparecer as escrúfulas. A celha de Mesmer extinguiu os males daqueles que seguravam uma das correntes nela mergulhada; e o zuavo Jacó obtinha resultados inegáveis, com a suposta projecção do seu fluido. Actualmente, as associações Christian Science e Novo Pensamento têm conseguido resultados idênticos, pelos processos magnéticos, pelo hipnotismo etc.

Essas curas, para a maioria das pessoas, são cheias de mistérios, e derivam de uma força particular da qual são dotados aqueles que as operam, quando as devemos atribuir a uma força inteiramente natural, obedecendo a leis, de que mais adiante trataremos.

Não quero que me tomem, como muita vezes acontece, por uma pessoa que cura doentes, um operador de milagres, que tem à sua disposição todas as forças ocultas e tudo pode, mesmo e principalmente o impossível. Para vos dar apenas uma ideia do juízo que de mim fazem certas pessoas, citar-vos-ei alguns pedidos, que me são feitos com muita frequência.

Certa ocasião, escreveu-me uma senhora, dizendo: “Senhor, meu marido não pode mais suportar-me. Poderia o senhor conseguir torná-lo mais paciente ?” Outra me escreveu o seguinte: “Senhor, meu filho arranhou uma amizade má. Poderia o senhor descobrir um meio de desfazê-la ?” Uma terceira dirigiu-me uma carta, nestes termos imperativos: “Senhor, estou doente, curai-me! (sem assinatura)”.

Outra, ainda, comunica-me haver uma sua vizinha rogado praga sobre a sua casa, e me pede para conjurar essa maldição. Enfim, diz-me a última: “Meu senhorio quer aumentar o aluguel. Poderia o senhor impedi-lo ?”

Pois bem, se, dentre vós, alguns me querem dar a honra de considerar-me capaz de realizar coisas tais como essas que me foram solicitadas, rogo-vos que abandonem tal suposição, por ser inteiramente falsa. Não somente não curo, nem faço milagres, como também não sou feiticeiro, nem tenho o poder especial de que me supõem dotado.

Sou, apenas, um homem, se o quiserem um homem capaz, mas um homem como os outros homens, cuja função não é de curar, mas, simplesmente, a de ensinar às pessoas o que elas podem fazer, a fim de se ajudarem a si próprias, a fim de elas mesmas, conseguirem suas melhorias e se curarem por si mesmas, se a cura for possível.

Lavo as mãos, quanto aos resultados que possam obter. O benefício do sucesso, assim como a responsabilidade do insucesso, fica a cargo dessas pessoas, porquanto um e outro dependem, exclusivamente, delas. Devo ser comparado ao professor que ensina aos seus alunos as matérias necessárias para se submeterem ao exame, que lhes permitirão obter o grau de bacharel, mas que não poderá fazer por eles esse exame.

Por dois motivos deveis acreditar no que vos digo: O primeiro é que vos falo a verdade; o segundo é que o vosso interesse exige que me acrediteis.

Suponhamos, um instante, que eu tenha o dom de curar. Embora duvidando, admito que por estardes em minha presença, eu tenha uma certa influência sobre vós. Mas, por outro lado, deveis admitir que, quando me tiverdes deixado, quando vos achardes na rua, ou de volta a Londres, a Nova Iorque, a Chicago, não poderei ter mais essa influência. Se adoecerdes, então, sentir-vos-eis perdidos.

De minha parte, diminuo a vossa personalidade, deixo crer que dependeis de mim e não de vós mesmos.

Se, ao contrário, vos demonstro que o poder que me atribuis não está em mim, mas em vós, e vos ensino como aproveitá-lo, tereis a possibilidade de utilizá-lo e de conseguir, vós mesmos, a melhoria ou a cura, em qualquer parte do mundo, onde vos encontrardes.

Nesse caso, aumento a vossa personalidade, visto que vos ensino a depender de vós mesmos, e não de uma outra pessoa.

Contudo, não me acreditais ainda. A maioria de vós responder-me-á. “É inútil insistir. É graças à vossa influência que nós nos curamos”. Como acontece, então, que me venham, às mãos, quase todos os dias, cartas de pessoas, que nunca vi, agradecendo-me por se terem curado somente em observar os conselhos que dou. Melhor será saber o que elas dizem:

Primeira carta: — Tive a grande felicidade de receber a vossa carta de 13 de maio, e as brochuras que a acompanharam, as quais achei muito interessantes. Há cerca de quarenta anos, um médico aconselhou-me a mandar-me operar as varizes da perna ou, pelo menos, usar meias elásticas. Desde há seis meses, entretanto, que ponho em prática o vosso método, e noto que elas já desapareceram. Considerando-se os meus setenta anos de idade, esse resultado não é mau.

É verdade que, quando comecei a pôr em prática os vossos conselhos, não contava com esse efeito. Ademais, sinto-me capaz de jogar as minhas duas partidas de golfe, diariamente. W. J. ..., Sydney (Austrália)

Segunda carta: — Prosseguem os maravilhosos resultados produzidos pelo vosso método. Estou convencido de que não poderia ser de outro modo.

Deveis lembrar-vos que comecei a notar esse efeito, no espaço de tempo decorrido depois de uma semana a um mês e meio. Naturalmente, tereis o prazer de reler que eu sofria de faringite, de insónia, de enterite e, para servir de companhia a esse lindo trio, uma grande depressão física e moral. Lembro-vos, ainda, que obtive esses resultados, apenas com estudo do vosso método, sem jamais vos ter visto, nem assistido a nenhum trabalho de sugestão.

Actualmente, para me conservar num bom caminho, basta-me repetir, sem esforço, à tarde, de noite e pela manhã, a vossa famosa fórmula. É simples. Fiz duas pessoas interessarem-se pelo método, sendo uma delas o médico que me tratou da última crise de enterite. Ele está admirado da mudança que se efectuou em mim, e tenciona ir a Nancy para assistir aos vossos trabalhos.

Melhor ainda fiz, auxiliando minha mãe a curar-se de um reumatismo, no verão passado, quando veio da Provença, onde habita, para junto de mim.

Minha pobre mãe se arrastava, mancando de uma perna, muito inchada do joelho ao tornozelo. Meia hora de palestra sobre a existência do inconsciente e seu prodigioso poder, a experiência das mãos cruzadas e minha afirmação de que ela ia andar com facilidade, foi o suficiente. Conforme eu havia previsto, caminhou bem, correu e, desde então, não mais coxeou. Uma semana depois, o edema já estava bem diminuído. Restava-lhe ainda uma outra ferida, uma crista bem grande na arcada superciliar direita, em consequência de uma mordida de mosquito, há seis ou sete anos. Várias pomadas, receitas pelo médico, não lhe impediram o desenvolvimento. Da minha parte, fiz algumas sugestões e ela mesma se fez outras. No espaço de cinco semanas, tudo desapareceu, sem deixar vestígio de espécie alguma.

Eis aí, quanto se pode fazer em benefício próprio e no de outros, quando a gente compreende, perfeitamente, o método.
C. ..., Saint Nazaire

Terceira carta: — Devo ao vosso método a sorte de encontrar-me, finalmente, livre das enxaquecas, que me atormentavam, desde há vinte anos, para as quais havia tentado vários tratamentos e consultado inúmeros médicos, não só em França como no estrangeiro. S. A. ..., Atenas

Por estes bem numerosos casos, pode-se concluir que não se trata de uma acção pessoal de minha parte. A influência, que tenho sobre vós, é o que chamo uma força virtual, existindo, apenas, no vosso espírito. Minha influência é tão somente aquela que cada um de vós me concedeis.

Admitamos, por um momento, que eu tenha uma força qualquer e que esta força medida, digamos, no dinamómetro, representasse 100; minha força, sobre cada um de vós, portanto, seria 100.

Será, realmente, isso mesmo? Absolutamente, não. Exerci uma influência 0 sobre um, uma influência 10 sobre outro e, sobre outros mais, uma influência 100, 200, 1.000, até mesmo um milhão, e mais ainda, consoante a ideia que cada pessoa fizer dessa influência.

Como podeis ver, na realidade ela não existe; é apenas, o produto da imaginação de cada um.

Compreendereis melhor, com um exemplo. Suponhamos que estais passeando por uma avenida, em companhia de um amigo; tirais um cigarro da cigarreira e, ao querer acendê-lo, verificaís que nem vós nem vosso amigo tendes fósforos. Nessa ocasião, passa um senhor, fumando, tranquilamente, um charuto. Aproximais dele e lhe pedis fogo. O cavalheiro, muito gentilmente, apresenta a ponta acesa do charuto, na qual acendeis o cigarro. Ao voltardes para junto do vosso amigo, este vos diz: — “Sabeis quem é aquele senhor?” “Não, por que?” — Pois bem, é o rei de...” — “Não é possível” — Mas é possível tanto quanto exacto.

Agora que sabeis quem é esse cavalheiro, porventura ireis, novamente, pedir-lhe fogo? Não! Não vos atreveis mais. Por que? Porque essa pessoa tem agora, sobre vós, uma influência que, anteriormente, não tinha, derivada não dela, propriamente, mas tão somente do seu título e de sua posição social. Portanto, vós mesmos criastes essa influência, sem vos aperceberdes.

Que é preciso, então, fazer para melhorar e curar-se a si mesmo?

Para isto, basta apenas, aprender a utilizar, bem e conscientemente, um instrumento que cada um de nós possui desde o nascimento, usa-o desde logo e continua usando-o toda a vida, sem o saber, até o momento de expirar. Este instrumento não é outra coisa senão a auto-sugestão, que se pode definir assim: é a acção de impor a si mesmo uma ideia no espírito.

Sucede-nos com a auto-sugestão, o mesmo que ao Sr. Jourdain, com relação à prosa. Ele admirou-se muito, quando, depois de ultrapassar os cinquenta anos de idade, o seu professor de francês lhe disse que já fazia prosa quando começava a balbuciar estas palavras: “Papá, mamã”, e que ainda o fazia quando dizia: “Linda marquesa, os vossos olhos me fazem morrer de amor”.

O mesmo acontece convosco, quando vos afirmo que praticais a auto-sugestão, desde o dia do vosso nascimento e haveis de praticá-la até ao vosso derradeiro momento.

Para vos mostrar que não sou exagerado, vou dar-vos um exemplo de um caso que, certamente, se terá passado com algum de vós.

Suponhamos tratar-se de uma criança recém-nascida, que repousa no berço. De repente, ouvem-se uns pequenos gritos e uma das pessoas presentes, o pai, se está em casa, imediatamente, corre para a criança e a toma nos braços. Se ela não está realmente doente, ao cabo de alguns instantes deixa de chorar e, novamente, a deitam no berço. Ela, porém, recomeça a chorar. Tiram-na mais uma vez e de novo se cala. Tornam a deitá-la e os gritos recomeçam. Não sei se concordais comigo, mas penso não errar dizendo que essa criança procura auto-sugestionar seus pais ou, por outra, procura enganá-los, como se diria em linguagem mais corrente.

Se efectivamente, os pais imaginam que é preciso pegar a criança, cada vez que ela chora, a fim de evitar o choro, fazem-no em consequência da auto-sugestão. Destarte, eles se condenam a passar quinze ou dezoito meses da sua vida, com a criança nos braços, durante uma boa parte das noites; ao passo que no seu berço, ela estaria melhor, assim como os pais o estriam na cama. E a criança, por sua vez, diz consigo mesma, na linguagem que ignoramos, mas que ela compreende, perfeitamente: “Cada vez que quiser que papá ou mamã me tire do berço, basta chorar.” E chora. Se, ao contrário, deixarem-na chorar durante quinze minutos, meia hora ou mais ainda, ela, vendo que não surte efeito o choro, diz consigo, na sua linguagemzinha: “Oh! Não vale a pena chorar.” E cala-se.

Como vê, desde o primeiro dia da nossa existência, começamos a suggestionar e a auto-suggestionar; e fazemo-lo noite e dia, até à hora de morrer. Nossos sonhos são auto-sugestões produzidas pelo inconsciente, como também tudo o que dizemos, tudo o que fazemos, durante o dia é determinado pelas auto-sugestões inconscientes, que só o deixarão de ser no dia em que as soubermos tornar conscientes.

A auto-sugestão é um instrumento perigoso

Entretanto, é mister saberdes que a auto-sugestão é um instrumento perigoso, mesmo muitíssimo perigoso. É a melhor e ao mesmo tempo, a pior coisa do mundo, consoante for bem ou mal aplicada. Quando bem empregada, dá sempre bons resultados, por vezes tão surpreendentes, que, erradamente, os temos na conta de milagres; quando mal empregada, infalivelmente dá maus resultados, muitas vezes de tal modo consideráveis, que se tornam verdadeiros desastres, não só no ponto de vista físico como no ponto de vista moral.

Mas, que nos acontece, se fizermos uso de um instrumento perigoso, com o qual nunca lidamos? Às vezes, muito raramente, por absoluto acaso, servimo-nos dele, acertadamente; mais frequentemente usamo-lo mal, ferindo-nos mais ou menos gravemente. A mesma coisa se verifica com a auto-sugestão. Se, porém, conseguirmos familiarizarmo-nos com tal instrumento, imediatamente ele deixa de ser perigoso para nós. Portanto, em que consiste o perigo de uma coisa? Na ignorância em que nos achamos desse perigo. Uma vez que o conhecemos, ele desaparece, por isso que o evitamos.

Pois bem, o meu papel é o de ensinar-vos a empregar bem e conscientemente este instrumento perigoso por vós inconscientemente usado até agora, isto é, muito poucas vezes bem quase sempre mal.

Antes de vos dar os conselhos com os quais vou terminar, devo expor-vos os princípios sobre os quais baseei o meu método, porquanto, ao contrário do que julgam certos indivíduos, que o não querem compreender, este método não é nem empírico, nem infantil, mas sim, científico, porque se apoia em bases científicas e, ao mesmo tempo, baseado nas observações dos factos.

O primeiro princípio pode ser enunciado deste modo: toda ideia que se forma no espírito, boa ou má, não somente tende a realizar-se, como o diz Bernheim, mas se torna ainda, para nós, uma realidade, dentro do limite do possível. Em outros termos, se a ideia é viável, ela se realiza. Se a ideia não é realizável, naturalmente não se realizará, porquanto não podemos realizar o irrealizável. Além disso, não devemos permitir-nos ter semelhantes ideias.

Suponhamos, por exemplo, que alguém tenha uma perna amputada e imagine que ela vá renascer. Subentende-se que essa perna não se renovará mais e disto temos absoluta certeza, porque é uma coisa inteiramente fora do possível.

Mas, se um indivíduo sente dores numa parte qualquer do seu corpo; se algum de seus órgãos funcionam mais ou menos imperfeitamente; se ele tem ideias tristes, pensamentos tenebrosos, lembranças obsessoras, receios, pavores, fobias, e fazendo a auto-sugestão, as dores vão pouco a pouco desaparecendo, os órgãos, de melhoria em melhoria, vão recuperando as funções normais e, igualmente, aos poucos, as ideias tristes, os pensamentos tenebrosos, as lembranças obsessoras, os receios, os pavores, as fobias também se vão acabando, é porque essas realizações estão no domínio da possibilidade.

Destarte, a ideia do sono provoca o sono, da mesma forma que a ideia da insónia produz a insónia. Como podemos, realmente, definir a pessoa que dorme à noite? A pessoa que dorme à noite é aquela que sabe que é para dormir que a gente se deita na cama. E a pessoa que não dorme à noite, que sofre de insónia habitual? A pessoa que sofre de insónia habitual é aquela que sabe que não é para dormir que a gente se deita, e que por isso não dorme mesmo. Efectivamente, todas as noites, olhando para a cama, ela pensa que vai passar, deitada nela, uma noite tão desagradável como a anterior. Assim pensando, todas as vezes, as noites, para ela, se sucedem e se assemelham, contrariamente aos dias que, segundo diz o provérbio, sucedem-se mas não se parecem.

A ideia da crise da asma determina essa crise. Por exemplo: um asmático acorda de manhã, absolutamente satisfeito e disposto. Passou uma noite magnífica, sem ter tido necessidade de queimar, como de costume, pó X..... nem fumar cigarros Z..... Como no seu quarto há pouca claridade, vai à janela e corre a cortina. Então avista, através da vidraça, uma cerração espessa como as de Londres. A expressão do seu rosto logo se transforma, a respiração foge e uma terrível crise de asma se manifesta. Foi por ventura, propriamente, a cerração que determinou esta crise? Não. A cerração já existia, havia muito tempo, sem que causasse nenhum efeito. A crise irrompeu, somente, depois que o doente a viu, pois que, convém saber, todo asmático que se respeita há de ter a sua crise nas ocasiões de nevoeiro.

A ideia de crise nervosa determina essa crise. Creio mesmo poder dizer, sem receio de errar, que à parte os epiléticos (e ainda assim), as pessoas sujeitas a crises nervosas só tiveram uma crise nervosa verdadeira, isto é, a primeira. Todas as demais são ocasionadas por elas próprias.

Eis como explico isso, e creio que a verdade está comigo: A primeira crise é sempre determinada por um choque físico ou moral. Passada essa primeira crise, o doente diz infalivelmente: “Contanto que isto não me volte mais.” Não sei se tereis feito esta observação: cada vez que uma pessoa diz: “contanto que...” , com relação a um assunto que lhe diz respeito, consegue, justamente, o contrário daquilo que deseja. Se, por exemplo, dizeis: “Contanto que eu durma bem esta noite!, podeis ter certeza de que passareis uma noite em claro. Embora lá fora esteja gelando, sereis obrigado a sair. Se pensais lá convosco: “Contanto que eu não caia!”, antes de dar quarenta passos caireis em cheio ao solo!”

Nestas condições, a crise, fatalmente, se reproduzirá. Se a pessoa guarda o número de dias decorridos entre a primeira e a segunda crise, digamos uns quinze dias, dirá consigo mesma, passada esta última crise: “Contanto que isso não se repita nestes quinze dias!” No fim de quinze dias a crise reaparece, e assim, automaticamente, se repetirá duas vezes por mês, até a morte do enfermo, salvo se um acontecimento qualquer vier modificar o curso das coisas.

Se ela não guardar o número de dias que transcorrem entre as duas crises, ao terminar a segunda, dirá consigo: “Contanto que isso não se reproduza!” Naturalmente, a crise se repetirá em época não determinada: um dia, dois, uma semana, um mês depois, ou mais ainda. Em suma, essa pessoa tem uma espécie de espada de Dâmocles suspensa sobre a cabeça, a qual algumas vezes cai, contrariamente ao que se dava com a antiga, que se conservava, prudentemente, suspensa sobre a cabeça daquele a quem ameaçava, sem nunca se desprender.

A ideia de enxaqueca no dia do jantar para o qual fostes convidadas (refiro-me às senhoras), ou no dia do jantar para o qual convidastes alguém, vos fará ter enxaqueca no dia exacto do convite; não será nem na véspera, nem no dia seguinte, que tereis, mais, sim, exactamente no dia marcado.

A ideia de gagueira faz a pessoa gaguejar; assim como a ideia do medo determina o medo etc.

Direi mais que é bastante pensar: “Estou surdo, estou cego, estou paralítico”, para ser surdo, cego ou paralítico. Não quero dizer, naturalmente, que os surdos, os cegos, os paralíticos o sejam por pensarem que o são, mas existe um certo número de pessoas que o são, unicamente, porque o julgam ser. Com essa casta de gente é que se dão os pseudo- milagres que, frequentemente, se verificam em minha casa. Se a gente consegue convencer a essa espécie de paralíticos que eles vão andar, observa-se que o surdo ouve, o cego vê e o paralítico anda.

Não são tão raros tais casos, como se poderia imaginar, principalmente em matéria de surdez. Minha experiência, de todos os dias, demonstra-me que a metade das pessoas que não ouvem são surdas por convicção. Dentre centenas de casos, eis alguns deles: Um dia, uma senhora inglesa vem consultar-me sobre a sua surdez. Usava um aparelho em cada ouvido e, apesar disso (ou talvez por causa dos aparelhos!), ouvia muito mal. No dia seguinte, volta sem os tais aparelhos, ouvindo muito bem. Está claro que se trata de um caso absolutamente psíquico. Se houvesse lesões nos ouvidos, seria materialmente impossível que, num dia, se curassem. De outra feita, uma boa mulher do campo vem procurar-me por sofrer de enfisema. Ao chegar para a quarta sessão, diz-me: “Deu-se comigo uma coisa interessante, senhor Coué: há dezasseis anos que eu não ouvia no ouvido esquerdo, mas, ontem à noite, notei que ouvia deste ouvido tão bem como do outro.” E ela continuou ouvindo.

Outro caso: Por ocasião da minha segunda viagem à América, hospedei-me em casa de um dos meus amigos e, à noite, algumas pessoas vieram ver-me. Entre elas estava uma senhora que, desde muitos anos, não ouvia, absolutamente, de um dos ouvidos. Terminada a sessão, que fiz para as pessoas presentes, essa senhora estava ouvindo muito bem.

No dia seguinte, parti de Nova Iorque a fim de fazer uma excursão, que durou cinquenta e seis dias. De regresso, hospedei-me ainda, em casa do meu amigo e, à noite, as mesmas pessoas vieram de novo falar-me. A dama surda achava-se, naturalmente, entre elas. Fui informado de que, durante os três dias seguintes ao da minha partida, ela ouvira muito bem, mas que, do quarto dia em diante, deixara de ouvir. Assim que me dirigi a ela, novamente começou a ouvir.

De passagem por Florença, no Instituto Britânico, onde eu fazia uma conferência, encontrava-se um jovem inglês que, durante a guerra, fora ferido na cabeça. Desde o dia em que recebeu o ferimento, ficou completamente surdo do ouvido direito. Aproximando-me desse lado, fi-lo tapar o outro ouvido com o dedo mínimo e gritei bem alto: “Estais-me ouvindo?” Ele respondeu: “Sim.” Afastei-me um pouco e fiz a mesma coisa. Ouviu-me ainda, perfeitamente, a um metro e meio de distância, mais ou menos. Daí para mais a percepção dos sons não era mais nítida.

Recomecei, então, a experiência e, desta vez, só a três metros de distância é que deixou de me ouvir. A terceira experiência foi coroada com um completo sucesso: Ele me ouvia de qualquer distância. Tão admirado ficou com esse resultado, que não parava de repetir, levantando os braços: “It’s extraordinary, it’s extraordinary etc...”. Esse foi ainda um caso de surdez psíquica, provavelmente, em consequência de uma surdez real. É muito provável que a ferida recebida na cabeça haja determinado as lesões que causaram a surdez real. Aos poucos essas lesões sararam e a verdadeira surdez foi, progressivamente, desaparecendo. Entretanto, como o rapaz continuava se julgando surdo, era-o efectivamente. Afinal, a sua verdadeira surdez acabou completamente, ficando, porém, uma surdez psíquica, que lhe durou até o momento em que o encontrei.

Em Nancy, apresentou-se-me um caso muito original de cegueira. Veio à minha casa, sob recomendação de pessoa amiga, uma moça de 25 anos, porque estava completamente cega da vista esquerda, desde a idade de 3 anos. Esse olho não tinha a mínima sensação de sombra, nem de luz. Imediatamente depois da sessão, essa moça pôde ver. Naturalmente, todos os presentes viram, nessa cura, tão rápida, a realização de um milagre. Quanto a mim, procurei o segredo desse milagre e encontrei-o, desaparecendo este porque não passava de um pseudo- milagre. Eis a explicação: A referida moça, na idade de 2 anos, sofreu uma moléstia muito grave no olho esquerdo, curando-se ao cabo de um ano. Durante todo esse tempo, conservou uma venda sobre a vista esquerda, que, privada de enxergar pelo espaço de um ano, habituou-se a não ver, e guardou esse hábito até ao momento em que veio procurar-me. Fiz-lhe a sugestão, dizendo-lhe que as lesões, que por ventura tivesse, iriam pouco a pouco desaparecendo enquanto ela iria enxergando cada vez mais e, que uma vez curada dessas lesões, veria perfeitamente bem. Como não havia lesão alguma, viu imediatamente. Sou levado a crer que, se ela não tivesse me procurado, ficaria completamente cega pela auto-sugestão. Realmente, quando me fez a sua primeira visita, comunicou-me que, no tempo em que estudava piano, quase não podia ver as notas.

Devo dizer mais que essa moça tinha um ligeiro bócios exoftálmico o qual, pelo emprego contínuo da auto-sugestão, desapareceu bem depressa.

Outro caso análogo, e não menos curioso, sucedeu com uma jovem inglesa que, há algum tempo, veio procurar-me. Quando chegou à minha casa, mal enxergava para caminhar. Logo depois da primeira sessão, pôde ver, como aconteceu com a senhorita X..., não só o suficiente para dirigir os seus passos, como também o necessário para ler um jornal.

Esse pseudo-milagre explica-se com a mesma facilidade que o anterior. Oito anos antes, essa moça, tendo sofrido uma moléstia nos olhos, procurou um médico especialista. Este, sem dúvida, proferiu algumas palavras imprudentes, que a fizeram pensar que ficaria cega. O resultado desta auto-sugestão não demorou a manifestar-se e, pouco a pouco, a vista da jovem foi enfraquecendo, até o ponto, conforme acabo de vos dizer, de mal poder andar na rua. Uma sugestão idêntica à que fiz no primeiro caso citado, imediatamente operou a cura.

Em Paris, observei um caso muito notável de paralisia. Ao primeiro andar de uma casa, onde eu dava uma sessão, trouxeram-me uma mulher que, havia quinze meses, estava completamente hemiplégica. Era-lhe impossível fazer o menor movimento do lado enfermo. Logo depois da sessão, ela se levantou da cadeira e pôs-se a andar, normalmente, movendo o braço paralítico, como se nunca o tivesse deixado de mover.

É bem fácil a explicação desta cura repentina. Quinze meses antes, essa mulher sofrera, indubitavelmente, uma congestão cerebral, que lhe causara uma paralisia real. Como acontece, frequentemente, em tais casos, aos poucos as lesões foram desaparecendo, e, na mesma proporção, a paralisia verdadeira diminuía. Continuando, porém, a doente a pensar: “estou parálitica”, permanecia sempre no mesmo estado. Em seguida, como as lesões foram curadas completamente, a paralisia real desapareceu, mas a pessoa, julgando sempre estar parálitica, continuava no mesmo estado em que ficou no dia do acidente.

Desde que não havia mais lesões a curar, a sugestão de que iria desaparecer a paralisia assim que as lesões também desaparecessem, trouxe um resultado súbito.

Eis ainda alguns casos de moléstias incuráveis que obtiveram melhorias em proporções inacreditáveis. O primeiro se deu com a senhora X..., de Nova Iorque. Assim que chegou, remeteu-me ela uma carta do seu médico, concebida mais ou menos no seguinte teor: “Caro senhor, meus colegas e eu fizemos todo o possível para que a senhora X... conseguisse melhorar de saúde, pois sofria de esclerose múltipla, mas foi em vão. Espero que o senhor seja mais feliz do que nós”. Essa senhora entrou em minha casa ajudada do lado esquerdo pelo marido e do lado direito apoiada numa bengala. É inútil dizer que caminhava com a maior dificuldade. No fim de quinze dias, a senhora X... podia atravessar o meu jardim sem auxílio da bengala. Apenas a sua marcha era ainda um pouco dura. Há dois anos que vem se mantendo neste estado.

O segundo caso ocorreu com uma senhora de Haarlem, a quem vi em presença do seu médico. Como no caso precedente, tratava-se de uma esclerose múltipla. Quando entrei no quarto dela, encontrei-a estendida num divã, do qual saía somente de noite para deitar-se na cama, de onde muito penosamente, pela manhã, ia para o divã auxiliada por duas pessoas, que a seguravam à direita e à esquerda. Rapidamente, expliquei-lhe o método e obtive, dentro de alguns minutos, que ela caminhasse de um lado para outro, apoiando-se, apenas, no meu indicador direito. Não somente pôde caminhar como também subir e descer uma escada a passos largos.

Algum tempo depois, eu recebia uma carta da mãe dela, informando-me que, no dia imediato de minha visita, a jovem senhora subira, sozinha, ao andar superior da casa, para ver o quarto dos seus filhos, onde, havia onze meses, não ia, e que, no segundo dia, descera à sala de jantar, a fim de fazer a sua refeição, em companhia dos seus pais.

Ao cabo de dois meses, a doente mesma escrevia-me para comunicar-me que continuava melhorando e tinha podido sair e fazer visitas. Mal pude reconhecê-la, este ano, por ocasião da minha segunda viagem à Holanda. À minha chegada, levantou-se para vir-me ao encontro. Notei que o seu andar poderia ser inteiramente normal, se lhe não tivesse ficado uma pequena dureza nas pernas.

O terceiro caso é de uma ataxia num homem de 50 anos de idade.

Com a maior dificuldade subiu, auxiliado pela mulher, os poucos degraus da minha escada. Havia certo tempo que os esfíncteres não funcionavam mais.

A partir da primeira sessão, os esfíncteres recomeçaram a funcionar e, aos poucos, esse homem foi ficando em condições de andar quase normalmente, a ponto de mal poder notar-se que era atáxico.

O último caso também é de ataxia, verificado antes da guerra, em um homem de cerca de 45 anos; tinha o andar habitual dos atáxicos e violentas dores de cabeça, que desapareceram bem depressa.

O andar do doente melhorou rapidamente. Ao cabo de um mês, não precisou mais servi-se da bengala e, algum tempo depois andava, facilmente, à orla de um lago assim como dava, alegremente, um passeio de uma dezena de quilômetros.

Essas melhoras, quase miraculosas, são facilmente explicadas da seguinte maneira: É preciso notar que todo doente tem duas doenças: a doença real, para a qual podemos dar o coeficiente 1, e a doença psíquica, que se enxerta na primeira, e cujo coeficiente varia de 1 a 5, 10 ou mesmo mais.

Digamos, por hipótese, que, nos casos anteriormente narrados, a doença real era representada por 1, e a doença psíquica por 9. Graças à sugestão e à auto-sugestão, a doença psíquica desapareceu mais ou menos depressa, ficando, apenas, a verdadeira moléstia, isto é, um décimo do total.

Qual a conclusão que tiramos desse primeiro princípio? Ei-la: Se toda ideia, que temos no espírito (quero dizer no inconsciente), se torna para nós uma realidade no domínio da possibilidade e, estando doentes, trazemos no espírito a ideia de cura, esta se torna real no domínio da possibilidade, isto é, se ela é possível, realiza-se; se não é naturalmente, não se realizará. Neste último caso, porém, obter-se-á toda a melhoria humanamente possível de obter, o que já é muito vantajoso, quando a cura com frequência é considerada sem probabilidade.

Vejamos ainda algumas cartas, que me foram dirigidas, as quais mostrar-vos-ão o que é capaz de fazer a auto-sugestão:

Primeira carta: — “Há três anos, aproximadamente, eu sofria, frequentemente, de grandes dores de cabeça, que atribuí a má digestão. No dia em que me sentia atacada, não tomava alimento nenhum, julgando que isso me traria alívio. Esse modo de proceder resultou, para mim, numa grande fraqueza dos nervos e, durante todo o mês de dezembro de 1924, conheci a neurastenia, com todo o seu horroroso cortejo. Mas, a partir da primeira semana, em que comecei a por em prática o vosso método, a digestão fez-se perfeitamente, e aos poucos, os meus padecimentos morais se dissiparam. Considero-me quase curada, desde os primeiros dias de fevereiro.” D..., Roanne

Segunda carta: — “... Consegui, eu mesma, curar-me pelo vosso método, há quatro anos, de uma metrite, que, até agora, não reapareceu, pelo que vos serei agradecida toda a minha vida. Rogo-vos etc.” V..., Verdun

Terceira carta: — “Tomo a liberdade de enviar-vos, de longe um bom dia. Sou a pessoa que estava sofrendo de um mal no joelho, havia onze anos, e que não podia quase andar. Faz hoje três semanas que fui à vossa casa pela primeira vez. Fizestes-me andar e ainda mais, fizestes-me correr. Agora corro mais activamente ainda, pois tive, ontem, a ousadia de ir a Ribeauville e, esta manhã, fui a Saint-Ulrich e voltei. Parece que estou mergulhada num profundo sonho.” J. B. ...

O medicamento é um maravilhoso veículo de sugestão

Não quero dizer que se deixem de tomar os medicamentos recitados pelos médicos, ou de obedecer ao tratamento por ele ordenado, quando se põe em prática a auto-sugestão por mim aconselhada. Com efeito, acho que, independentemente do valor terapêutico real, que possa ter, o remédio é um maravilhoso veículo de sugestão. Quero mesmo ir além: minha opinião é que o médico presta serviço ao seu doente, receitando-lhe remédios, mesmo que os não julgue necessários pois que a poção, o pó, a cápsula é que o deve curar, porquanto, em geral, o doente faz pouco caso dos conselhos de higiene que se lhe possam dar. Acho também que os medicamentos formulados pelo próprio médico exercem mais acção sobre o doente do que os remédios especializados, que muitas vezes, não tem real valor e nos quais o paciente não deposita a mesma confiança que tem naqueles que o médico formula, pessoalmente. Sobretudo, se lhe explica, verbalmente e minuciosamente, o modo de usá-los, o seu efeito será ainda maior. Portanto, longe de considerar a auto-sugestão e a medicina como rivais, o que, infelizmente, muitas vezes acontece, é mister, ao contrário, considerá-las boas amigas, que, em vez de serem incompatíveis, devem se dar as mão, reciprocamente, e se completarem uma a outra. Um dos meus maiores desejos, um dos meus pontos visados é conseguir a inclusão do estudo obrigatório da sugestão e da auto-sugestão, nos programas das escolas de medicina, não só em França como também no estrangeiro, para maior utilidade da profissão de médico, que disporá de mais uma arma no combate contra a moléstia e, sobretudo, para o maior bem dos doentes. A falta desse ensinamento é lamentável, porque, se comparamos cada um de nós com um automóvel, cujo o corpo é a carroserie e cujo espírito é o motor, notaremos que nas escolas os estudantes aprendem a cuidar do corpo, isto é, da carroserie, mas ignoram o espírito ou, por outra, o motor. De maneira que, se se verificar um desarranjo no motor e este, por si mesmo, não se consertar, o veículo não poderá mais mover-se. Se, porém, os estudantes soubessem, igualmente, cuidar do espírito, isto é, do motor, fariam o veículo facilmente pôr-se em marcha.

A imaginação, a primeira faculdade do homem

O segundo princípio, sobre o qual se baseia a minha teoria, é o que adiante vou expor. Rogo-vos dispensardes toda a vossa atenção a esse princípio, que faz diferenciar o meu de todos os outros métodos, e que lhe permite obter resultados rápidos e inesperados, nos casos em que outros tratamentos falharam, durante longos anos. Podemos formulá-lo assim: “Contrariamente ao que nos ensinam e por conseguinte acreditamos, a vontade não é a primeira faculdade do homem, mas, sim, a imaginação.” Efectivamente, toda a vez que se dá conflito entre essa duas faculdades, a imaginação é sempre vencedora; e toda vez que nos encontramos neste estado de espírito, infelizmente, para nós, muito frequente: “Quero fazer tal coisa, mas não a posso fazer”, não somente não fazemos o que queremos, como também fazemos o contrário daquilo que queremos e quanto mais temos vontade, mais fazemos o contrário do que queremos.

Tenho certeza de que minha afirmação, para muitos dentre vós, parece mais um paradoxo. Entretanto, a minha ideia não é nova, e, antes de mim, outros a manifestaram, sem, todavia, afirmarem-na tão categoricamente como eu o faço.

São Paulo, por exemplo, disse: “O bem que eu queria fazer não o faço, mas faço o mal que eu não quereria fazer”, isto é, “quero fazer o bem, mas faço o mal; quanto mais quero fazer o bem, tanto mais faço o mal.”

O poeta Ovídio também anunciou a mesma ideia, por intermédio de uma das personagens que ele pôs em cena, fazendo-a dizer: “Vide meliora probaqui, atque deteriora sequor”. (Vejo o que de melhor tenho a fazer e experimento fazê-lo, mas faço o contrário.)

Para vos provar que tenho razão, vou citar-vos alguns exemplos de fatos, muito simples, tirados da vida corrente; os quais vemos todos os dias sem, entretanto, os sabermos apreciar.

Lembraí-vos de Newton. Um dia, achava-se ele deitado debaixo de uma macieira, na época da maturação. Pensava, dormia ou descansava, pouco importa. O fato é que, de repente, cai-lhe no rosto uma maçã. Ele reflectiu sobre esse fenómeno e, das suas reflexões, nasceu a descoberta da gravitação universal.

Certamente, concordais comigo nisso, que a maçã, que caiu sobre o rosto de Newton, não foi a primeira que caiu de uma macieira, desde que existem macieiras sobre a terra. Caíram milhares, milhões, bilhões, e ninguém, até aquele momento, soubera apreciar o fenómeno, isto é, ninguém soube tirar as consequências que ele permitia.

A mesma coisa se deu com Denis Papin. Certo dia, aquecia ele os pés na lareira. Pendia da gramalheira uma panela coberta contendo água em ebulição. Papin observava que, de vez em quando, a tampa se erguia, fazendo um ruído crepitante, ao mesmo tempo que um jacto de vapor se escapava, sibilando, “Lá dentro há uma força”, exclamou ele. E, a esse simples reparo de um observador, é que devemos os navios a vapor e os caminhos de ferro.

Efectivamente, é claro que a tampa da panela não foi a primeira que se erguera, quando colocada sobre um vaso contendo água fervente. Não é? Ninguém, tão pouco, soubera apreciar esse fenómeno.

O mesmo acontece com aqueles que passo a citar.

O primeiro é a insónia. Se uma pessoa, que não dorme à noite, não procura conciliar o sono, certamente não dorme, mas fica na cama calma, tranquila, sem se mexer. Se tem a desdita de querer dormir, de esforçar-se para dormir, quando mais o quer, quanto mais se esforça, tanto mais sobreexcitada fica. Como se vê, ela não faz exactamente o que quer, mas justamente, o contrário, pois que procura o sono e, em vez deste, encontra o oposto, que é a sobreexcitação.

O segundo é o esquecimento do nome de uma pessoa. Em certas ocasiões acontece que, quanto mais procuramos nos lembrar do nome da senhora... senhora... Tal, mais esse nome nos escapa à memória. Se, ao cabo de alguns instantes, deixamos de procurar lembrar-nos dele, sem demora, por si mesmo, ele nos vem à lembrança. Considerando, atentamente, esse fato, analisando-o, verificamos que dois fenómenos sucessivos o formam. Eis aqui como isso sucede: No decorrer de uma conversação, uma pessoa se interrompe para dizer: “A propósito, esta manhã encontrei com a senhora... senhora...” — e vacila para proferir o nome. — Essa hesitação dá lugar a que lhe venha, imediatamente, esta ideia: Esqueci. Como toda ideia que temos em mente, dentro do domínio da possibilidade, se torna uma coisa real, a ideia esqueci transforma-se em realidade, sendo de balde, tanto quanto ela durar, tentar recordar-se do nome, porque este lhe foge da memória.

Em geral, passado algum tempo, desistis, dizendo-vos: “Oh! Isso me virá”. Neste momento, a ideia esqueci desaparece, depois de ter sido verdadeira, e fica substituída por esta outra: “Isso me virá”, a qual, por sua vez, se torna verdadeira. Alguns momentos depois, a pessoa, interrompendo-se, novamente, exclama: “Ah! sabe! é a senhora X..., a quem me queria referir.” Depois recomeçava a sua conversa.

O terceiro é o riso destemperado. Certas vezes, procuramos suster o riso e, quanto mais o tentamos, mais ainda nos rimos e tanto mais alto quanto mais o procuramos conter. Um aprendiz ciclista, quanto mais quer desviar-se do obstáculo contra o qual tem receio de ir, mais directo ainda vai sobre ele. Quanto mais quer o gago evitar de gaguejar, mais ainda gagueja. A pessoa medrosa, quanto mais quer dominar o medo, mais ainda o faz aumentar.

Qual o estado de espírito das pessoas nestes diferentes casos: Quero dormir, mas não posso; quero lembrar-me do nome da senhora Tal, mas não posso; quero evitar de rir-me, mas não posso; quero deixar de gaguejar, mas não posso; quero dominar o medo, mas não posso” etc. ?

Notais que é sempre “não posso”, imaginação, que leva vantagem sobre “posso”, vontade. Portanto, se a imaginação leva vantagem sobre a vontade, na luta de uma contra a outra, a imaginação é a primeira faculdade do homem, e não a vontade.

Este facto pode parecer-vos sem importância, porque o desconheceis: entretanto, a sua importância é enorme. Quando a conhecerdes e a souberdes aproveitar as consequências que ela permite, sereis capazes de tornar-vos senhores de vós mesmos, física e moralmente.

Demais, é necessário saberdes que, em cada um de nós, existem dois seres bem distintos um do outro. O primeiro é o ser voluntário e consciente que conhecemos, e que acreditamos ser quem nos dirige. Realmente, quase todos nos pensamos ser guiados pela nossa vontade, pelo nosso Consciente. Mas, por trás desse primeiro agente, há um outro, o Inconsciente ou Subconsciente, ao qual, pela boa razão de não conhecermos, não dispensamos atenção. Isto é lamentável, porquanto, tanto no ponto de vista físico como no moral, é ele que nos dirige.

Como é sempre bom dar uma prova daquilo que se enuncia, vou provar-vos o que acabo de dizer. Todos nós temos no corpo um certo número de órgãos, tais como o coração, o estômago, o fígado, os rins, o baço, etc. Quem, de nós, por sua vontade, seria capaz de fazer um desses órgãos funcionar? Entretanto, eles funcionam de uma modo contínuo, não somente de noite como de dia, enquanto o nosso consciente dorme, porquanto este adormece ao mesmo tempo que o corpo. Se eles funcionam, é necessariamente, sob a influência de uma força. A força é que chamamos o Inconsciente ou o Subconsciente. Pois bem, assim como o Inconsciente preside ao funcionamento do nosso físico, também preside ao do nosso ser moral.

É a seguinte a conclusão a tirar desse segundo princípio: se o nosso Inconsciente é que nos conduz e se aprendemos a dirigi-lo, por seu intermédio aprendemos a nos guiar a nós mesmos. Para maior clareza, vou apresentar-vos uma comparação.

Consideremos cada um de nós assentado em um carro atrelado a um cavalo e que, ao atrelarem esse animal, hajam esquecido de pôr-lhe as rédeas, tendo-se-lhe, assim mesmo, dado uma chicotada.

Naturalmente, põe-se a andar, mas em que direcção? Sem dúvida, irá onde quiser; para frente, à direita, à esquerda, para trás, como lhe convier. Como, porém, ele nos conduz na pequena carruagem que vai puxando, há de nos levar onde lhe convier ir, acontecendo, quase sempre, arrastar-nos por um caminho cheio de rodeiras, barrancos, tendo à direita e à esquerda uma vala mais ou menos grande, profunda e lamacenta, onde encontra meio de nos fazer tombar.

Se conseguirmos pôr as rédeas nesse cavalo, os papéis, imediatamente, mudam. Graças às rédeas, podemos guiá-lo para onde desejamos que ele vá; e, se, desta vez, vamos por um caminho ruim, culpemos a nós mesmos, pois que a direcção do cavalo depende, exclusivamente de nós.

Meu papel consiste, unicamente, em mostrar-vos como se colocam as rédeas nesse cavalo, que não as tinha e como, graças a ele, podemos conduzir-nos como desejamos.

É uma coisa muito simples, na verdade, muito simples para ser compreendida à primeira vista. Muitas vezes, acontece-me dizer aos meus ouvintes: Se vos exponho uma coisa complicada, compreendeis, sem dúvida, muito melhor, ou por outra acreditais compreender melhor; mas esta é tão simples que, ordinariamente, por causa de sua própria simplicidade, se torna difícil de discerni-la.

É chegada a ocasião de fazer algumas experiências destinadas a demonstrar-vos a veracidade desses princípios. “Rogo, portanto, a alguns dentre vós, que venham aqui perto, a fim de me ajudarem a fazê-las. Observai bem que nestas experiências, não é aquilo que digo o que se realiza, mas sim o que a pessoa tem em mente. Se ela pensa, exactamente, como lhe peço, é isso o que se realiza, mas se pensa o contrário, será o contrário que se realizará. Não uso o hipnotismo, nem faço a sugestão, nem trato de forçar pessoa alguma a fazer uma experiência, mas ensino a fazê-lo, o que é completamente diferente. Em suma, deveis vos considerar alunos e eu professor, que vos ensina a fazer, conscientemente, a auto-sugestão que, durante toda a vida, passais fazendo inconscientemente.

Qual o meu intuito mandando-vos fazer essas experiências?

Simplesmente demonstrar-vos que a ideia que temos em mente se torna uma realidade no domínio da possibilidade e que, desde que haja conflito entre a vontade e a imaginação, é sempre esta que vence.

Portanto, qualquer que seja o resultado da experiência, tenho sempre razão, ainda que pareça estar eu errado. Peço a um dos senhores cruzar as mãos e apertá-las, com energia, o quanto possível, e que pense: “Quero abrir as mãos, mas não posso.” Se noto que a pessoa quanto mais tenta abrir as mãos mais ainda as aperta, sei que pensou como deve ser, isto é, “não posso”, conforme pedi, e tenho razão.

Se, ao contrário, vejo que ela as abre, é porque pensou “posso” e ainda tenho razão. (Nessa ocasião, faço com várias pessoas a experiência das mãos cruzadas, dos punhos fechados, das mãos comprimidas uma contra a outra, da mão enrijada etc., e peço-lhes que pensem: “quero abrir as mãos, mas não posso”, quero abrir o punho, mas não posso; quero separar as mãos, mas não posso” etc., experiências que quase sempre são bem sucedidas).

Se faço essas experiências negativas, diante de vós, é para vos mostrar aquilo que não deveis fazer, e o que, todavia, passais uma grande parte da vossa vida fazendo. Todos aqui presentes, com excepção de uma só pessoa (faço sempre excepção de uma pessoa, para que cada um posso dizer consigo: sou eu essa pessoa), todos, pelo menos uma vez por dia, usam uma dessas expressões: difícil, impossível, não posso, está além das minhas forças, não posso me abster de... etc. Se acreditais no que digo, não useis nunca uma só dessas expressões, porque o seu emprego vos faz pensar e, se pensais, o vosso pensamento se realiza, de sorte que a coisa mais simples do mundo se torna uma coisa impossível.

Todos vós, desta feita sem excepção, tendes encontrado no vosso caminho, vítimas de idêntica auto-sugestão. Todos vós vistes pessoas que não podiam abrir ou fechar a mão, ou que andava com uma perna dura como se fora de pau. Pois bem, assegurar-vos que, sobre cem pessoas que não podem executar o movimento que desejam, oitenta, seguramente, o não podem somente porque pensam que não o podem e, neste estado ficarão toda a vida, se em seu caminho não encontrarem alguém que lhes ensine a pensar: “posso”.

Conclusão: Pensais sempre “posso” e nunca “não posso”.

Aproveitais, todos, este conselho: não podeis imaginar que poderosa força moral se acha contida nestas duas simples pequenas palavras “eu posso”. E visto que vos estou dando conselhos, dar-vos-ei mais um que vos permitirá realizar muitas coisas sem fadiga.

Ei-lo: Quando tiveres de fazer uma coisa, formulai logo esta pergunta: é ou não possível? Se a razão vos responder não, não tenteis fazê-la, porque será fatigar-vos inutilmente. Se a razão vos responder sim, dizei imediatamente a vós mesmos que é fácil. Que acontecerá então? Se considerais essa coisa como fácil, ela se torna, realmente, fácil e, para fazê-la, gastareis

exactamente a quantidade de forças requerida. Se, por exemplo, vos forem precisos dez cêntimos de força, não gastareis onze cêntimos.

Se, ao contrário, a considerais difícil, vinte ou quarenta vezes mais do que na realidade é, em vez de gastardes dez cêntimos de força, como no caso precedente, despendereis dois ou quatro francos. Destarte, se considereis como difícil tudo aquilo que tendes a fazer, depressa chegareis ao estafamento, ao passo que, se considerais o vosso trabalho como fácil, à noite não vos sentireis cansados, como não vos sentis pela manhã. A propósito, vou citar-vos uma comparação. Cada um de nós pode ser comparado a um reservatório com uma torneira, na parte superior, destinada a enchê-lo, e outra, de diâmetro um pouco maior, na parte inferior. Se abrimos as duas torneiras o reservatório ficará completamente vazio.

Mas, se tivermos o cuidado de conservar a torneira inferior fechada, pouco a pouco o reservatório ficará cheio e, uma vez repleto, transborda exactamente a quantidade que recebe em excesso, pela torneira superior. Pois bem, o segredo para a gente não se cansar consiste em conservar fechada a torneira inferior, e só usar a quantidade de força que transborda. Essa quantidade nos será suficiente, se soubermos dispor dela, se a não desperdiçarmos, isto é, se não fizermos esforços desnecessários.

Observai que os melhores operários são os que não fazem esforços.

O trabalho parece facilmente deslizar entre as suas mãos. Esses operários trabalham muito, seu trabalho é bem feito e, ao fim do dia, não se sentem cansados.

O operário medíocre, pelo contrário, ainda que muitas vezes tenha boa vontade e se esforce, produz muito menos que os primeiros, o seu trabalho não é tão bem feito e, quando soa a hora da saída, sente-se aniquilado de fadiga.

Portanto, trabalhai, sempre, sossegadamente e sem esforço. Imitai o boi que parece nada fazer e, entretanto, no fim do dia, tem uma soma de trabalho produzido.

Ponho em prática esse princípio e, graças a isso é que, não obstante os meus sessenta e oito anos de idade, em março e abril de 1925 pude fazer uma excursão de trinta e cinco dias na Suíça, durante a qual visitei trinta e duas cidades, tendo feito centenas de sessões e conferências de cerca de duas horas cada uma.

Não ignorais que o camponês, quando tenciona semear o campo, tem sempre o cuidado de lavrá-lo. Por que? Porque sabe que se se descuidar de tomar essa precaução, algumas sementes, apenas, poderão germinar, ao passo que, estando a terra lavrada, quase todas germinarão. Faço como o camponês.

Considero todos aqueles que me vêm procurar, como sendo campos não cultivados, os quais cultivo dando-lhes as explicações que vos dei em primeiro lugar e fazendo, em seguida, com cada um, uma das experiências, a que acabais de assistir. Uma só experiência é suficiente, porque, quando se faz uma, podem fazer-se cem. Em tudo, quer no bem, quer no mal, o difícil é dar o primeiro passo. Tenho a certeza de que, uma vez cultivados, brotará neles a semente e esta eu lanço, dirigindo-lhes as seguintes palavras aproveitáveis a todo o mundo: Vou pedir-vos para fechardes os olhos ao ouvirdes o que vou dizer, reabrindo-os somente quando vos avisar: “Fechai os olhos e dizei, convenientemente, que todas as palavras que vou proferir vão fixar-se na vossa mente, gravar-se e incrustar-se nela, que devem nela ficar sempre gravadas, incrustadas e que, sem o quererdes, sem o saberdes, de modo inteiramente inconsciente da vossa parte, o vosso organismo e vós mesmos obedecereis.

Como estas palavras são todas proferidas unicamente no vosso interesse, deveis aceitá-las, adotá-las e transformá-las em auto-sugestões, que vos proporcionarão o gozo, no ponto de vista físico como no ponto de vista moral, de uma saúde não só boa, mas ainda excelente, melhor do que esta que até agora tendes podido gozar.

Primeiramente, digo-vos que, a partir deste momento, vossas funções físicas executar-se-ão cada vez melhor e, em particular ainda, as funções do tubo digestivo, notavelmente as mais importantes. Regularmente, pois, três vezes ao dia, de manhã, ao meio-dia e de noite, na ocasião das refeições, sentireis fome. Não quero dizer uma fome bárbara, doentia e aflitiva, que faz a gente sentir necessidade de precipitar-se sobre o alimento, como faz um cão ou um gato sobre a carne. Não, a fome que ides sentir é esta sensação agradável que faz a pessoa pensar e dizer: “Ah! pois vou comer com prazer!” Nestas condições, comereis com prazer, mesmo com enorme satisfação, sem, entretanto, comer demais. Tereis, porém, cuidado de mastigar bem os vossos alimentos. Insisto, particularmente, neste ponto, porque quase ninguém sabe comer. Geralmente, a pessoa põe o alimento na boca, dá-lhe duas ou três dentadas, engole-o e pensa ter comido. Não é isso, absolutamente. Comer é pôr o alimento na boca, mastigá-lo muito tempo, lentamente, de maneira que fique transformado numa espécie de pasta mole, que se engole.

Assim, a digestão se fará cada vez melhor; sentireis menos sensação de embaraço, de indisposição, de dor, mesmo que por ventura tenhais sofrido, algumas vezes, do estômago e dos intestinos. Se tendes o estômago dilatado, notareis que a dilatação irá desaparecendo, progressivamente. Aos poucos o vosso estômago vai recuperar a força e a elasticidade perdidas e, à proporção que for recuperando essa elasticidade, irá voltando ao seu volume primitivo, e executará, cada vez com mais facilidade, os movimentos necessários para dar passagem nos intestinos aos alimentos nele contidos, melhorando, assim, a digestão estomacal e a intestinal.

Do mesmo modo, se sofreis de enterite, haveis de notar que essa enterite irá cedendo; a inflamação intestinal desaparecerá, progressivamente, e as secreções e membranas que expelis irão, gradativamente, diminuindo, até ao dia em que desaparecerão completamente, e a cura se terá realizado.

Naturalmente, a digestão sendo bem feita, a assimilação far-se-á igualmente bem; vosso organismo aproveitará todos os alimentos que receber; dos quais servirá para vos produzir sangue, músculo, força, energia, em uma palavra, vida. Por conseguinte, ireis ficando, diariamente, cada vez mais forte e cada vez mais robusto. A sensação de fadiga e fraqueza, que porventura sentis, vai desaparecer, pouco a pouco, para dar lugar a uma sensação de força e de robustez que, todos os dias, irá aumentando cada vez mais.

Se, portanto, tendes anemia, observareis que ela diminui cada dia.

Vosso sangue se tornará cada vez mais rico, cada vez mais rubro, cada vez mais generoso, retomarás mais e mais, as qualidades de sangue de uma pessoa que tem saúde. Destarte, a vossa anemia desaparecerá, lentamente, levando o séquito de aborrecimentos que ela sempre traz consigo. Nestas condições, a função excretória também se fará cada vez melhor. Insisto mesmo, particularmente, sobre a execução desta função, que é condição sine qua non da boa saúde. Consequentemente todas as manhãs, ao vos levantardes, ou vinte minutos bem exactamente depois do vosso pequeno almoço, conseguireis o resultado desejado, sem vos ser necessário tomar remédio de espécie alguma, ou de recorrer a qualquer artifício.

Digo mais (isto para as senhoras), que a função mensal deverá reproduzir-se de modo uniforme, de vinte e oito em vinte e oito dias, e não de trinta em trinta dias, como muitas vezes se julga ser. A sua duração é de quatro dias, nem mais nem menos, não sendo nem muito abundante nem muito fraca e, nem antes nem depois, não deveis ter incómodos nem nos rins,

nem no baixo ventre, nem na cabeça, nem em parte alguma, em resumo, esta função é uma função natural, que se deve, portanto, realizar naturalmente, isto é, sem que de modo algum tenhais que sofrer com ela.

Acrescento que, esta noite, amanhã à noite e todas as noites, no momento em que quiserdes dormir, adormecereis e, até o dia seguinte de manhã, na hora prefixada para despertar, dormireis um sono profundo, calmo, tranquilo, findo o qual vos sentireis inteiramente bem de saúde, inteiramente satisfeito, inteiramente disposto.

Ademais, se vos sentis algo nervoso, verificareis que esse mal, aos poucos, irá desaparecendo e, à proporção que isso for se dando, sentireis uma sensação de calma, de calma muito grande, que vos tornará cada vez mais senhores de vós mesmos, tanto no ponto de vista físico como no ponto de vista moral, e não consentireis mais em sofrer com tanta frequência, nem com tanta intensidade, os sintomas mórbidos que, por ventura, outrora padecestes.

Enfim e principalmente (isto é essencial a todo mundo) se, até agora, em relação a vós mesmos, sentistes alguma desconfiança, a partir deste momento esta desconfiança começa a desaparecer e é substituída pela confiança em vós mesmos. Adquiris confiança em vós mesmos — ouvis? — adquiris confiança em vós mesmos, repito, e esta confiança que obtendes vos dá a certeza de que sois capazes de fazer, não somente bem, senão muito bem, tudo o que desejais fazer, com a condição de serem coisas razoáveis, e também tudo aquilo que por dever tendes a fazer. Portanto, quando desejardes fazer uma coisa razoável, obter uma coisa conforme a razão, quando tiverdes de realizar uma coisa imposta pelo vosso dever, tomai sempre como base este princípio: que tudo é fácil de fazer, desde que seja possível e que, consequentemente, as palavras difícil, impossível, não posso, está acima das minhas forças, não posso deixar de... etc.” ficam completamente eliminadas do vosso vocabulário. Essas palavras não existem na nossa língua, ouvis-me bem, essas palavras não existem na nossa língua. As que existem são: “é fácil” e “eu posso”. Com elas realizam-se prodígios. Portanto, desde que seja uma coisa possível, considerai-a fácil, porque, nestas condições, ela se vos torna fácil, ainda mesmo que a outros possa parecer difícil ou impossível. E esta coisa será realizada depressa, como deve ser e também sem fadiga, por isto que a fazeis sem esforços; ao passo que ela vos seria difícil ou impossível se como tal a houvésseis considerado.

Às pessoas que sofrem dores, digo: a partir deste momento, sob a influência de auto-sugestão que vos vou ensinar a praticar, vosso inconsciente vai fazer com que a causa determinante destas dores, qualquer que seja a sua denominação, desaparecerá aos poucos, no domínio da possibilidade. Naturalmente, desaparecendo a causa, desaparecem as dores na mesma proporção. E quando esta causa tiver desaparecido completamente, se por ventura isso for possível, as próprias dores não se repetirão mais e a cura estará realizada. Se, porém, esta causa for de origem orgânica, só poderá desaparecer progressivamente, e, neste caso, as dores repetir-se-ão de vez em quando. Pois bem, todas as vezes que elas se manifestarem, exijo que as façais desaparecer imediatamente, usando o processo que vou indicar, processo que, todavia, se aplica não somente às penas morais como também aos sofrimentos físicos.

É, pois, a todo mundo que me dirijo nesse momento, e a todos vós, digo: Quando vos acontecer, a qualquer de vós, sentir alguma coisa de que vos sobrevenha sofrimento físico ou moral, em lugar de mencionar essa coisa, de sofrer por causa dela e de vos lamentar, afirmai a vós mesmos que a fareis desaparecer, afirmai-o de modo bem simples, mas muito categórico. Direis: Vou fazer isto desaparecer. É simples e, ao mesmo tempo, categórico.

Nessa ocasião, ficai a sós (isto não é indispensável, porquanto a gente pode isolar-se, moralmente, em qualquer lugar). Estando sós, assentai-vos, fechai os olhos e, passando a mão, de leve, sobre a fronte se se trata de um caso moral, repeti, muito rapidamente, com os lábios, em voz alta, que possais ouvir, a fórmula; isto passa, isto passa etc.” É essencial que pronuncieis as palavras: “isto passa, isto passa, etc.”, bem depressa para que não haja o menor intervalo por onde possa penetrar a ideia contrária, entre duas vezes que as pronunciardes. Assim, sois obrigados a pensar que isto passa e, como toda

ideia que temos em mente torna-se uma realidade para nós, isso passa realmente. Se o mal voltar, expulsai-o novamente, repetindo-o tantas vezes quantas necessárias forem.

Ainda que vos seja preciso usar esse processo 50, 100, 200 vezes, ou mais, por dia, usai-o, tratai-o como tratais uma mosca que tem a impertinência de pousar sobre o vosso rosto. O que fazeis neste caso? Enxotá-la. Se ainda voltar, de novo a enxotais e assim por diante, cada vez que ela vos importunar. Pois bem, repito, fazei o mesmo com o mal. E observareis que, quanto mais insistirdes menos vezes sereis obrigados a lançar mão desse processo. Se, hoje, o tiverdes empregado 50 vezes, por exemplo, amanhã não o empregareis mais de 48 vezes, no dia seguinte 46, e assim em seguida, de sorte que, algum tempo depois, não o empregareis mais, absolutamente, por isso que não se fará sentir a sua necessidade.

Aqueles que são acometidos, perseguidos, possuídos por ideias tristes, ideias lúgubres, ideias obsessoras, por temores, pavoros, fobias, a esses digo; “Aos poucos notareis que essas ideias, esses temores, essas fobias vão rareando no vosso espírito, vão-se tornando cada vez mais fracas, cada vez menos obstinadas e cada vez mais desprendendo-se de vós. Expulsai-as logo, usando o processo: “Isto passa, isto passa, etc.”

Aos nervosos, digo: “Pouco a pouco, sob influência da auto-sugestão, que vos vou ensinar, o nervosismo vai diminuir e, com ele, desaparecerão os sintomas que produzia. Mesmo as crises nervosas, se as tendes, deveis conseguir desembaraçar-vos delas, completamente.”

De hoje em diante, essas crises não vos apanharão mais, como dantes vos acontecia. Cada vez que uma dessas crises estiver em ponto de se manifestar, apresentar-se-ão alguns sintomas que vos indicarão que a crise está para vir, mas esses sintomas não vos causarão o menor receio do mundo, porquanto, ao mesmo tempo que os sentireis, ouvireis, no vosso íntimo, uma voz, a minha, que vos dirá, rápido como um raio: “Não, senhor, não senhora, não senhorita, não tereis esta crise; ela desaparece, ela desapareceu.” E, antes mesmo de aparecer, a crise terá desaparecido.

E, assim, por diante.

Digo-vos, de uma modo geral que, se um ou vários dos vossos órgãos funcionam de uma forma, assim, mais ou menos defeituosa, aos poucos, esse, ou esses órgãos voltarão a funcionar melhorando cada vez mais e, pouco a pouco, readquirindo o funcionamento normal, será obtida a cura. Agora, vou contar até três e, quando disser “três”, abrirei os olhos, sentir-vos-ei absolutamente bons, contentes e dispostos. “Um, dois, três!” Dita a palavra “três”, todos abrem os olhos e olham uns aos outros, em geral, sorrindo.

Terminado, digo aos visitantes: — Agora que contribui com a minha parte, resta a mais importante que é a parte que vos cabe. Eis aí, portanto, o que tereis a fazer durante toda a vossa vida, repito — durante toda a vossa vida — porque a sugestão, que vos aconselho a pôr em prática, não deve ser feita apenas um dia, uma semana, um mês ou um ano, é preciso empregá-la durante toda a vida, seguindo, muito fielmente, as instruções que vos vou dar, mas, primeiramente, abro um parêntese para fazer compreender melhor.

A princípio, disse-vos que durante toda a vida passamos a fazer a auto-sugestão inconsciente e nociva quase sempre. Pois bem, fazendo, de manhã e de noite, a auto-sugestão consciente e boa, destruímos o mal que porventura nos tenhamos feito, durante as doze horas que precederam, por meio de sugestão inconsciente e nociva. Em resumo, deveis considerar esta sugestão consciente como um meio de alimento moral, tão necessário, ou mais, do que o alimento físico de que vos servis diariamente, muitas vezes até sem apetite, com o pretexto de que, para viver, é preciso comer bem.

As pessoas que gozam boa saúde também devem praticar esta auto-sugestão, que não somente opera sobre as coisas atuais como ainda sobre as futuras; ela impede a vinda do mal, o que é mais fácil do que curá-lo depois de chegado. Exemplo: Quanto tempo é preciso para quebrar uma perna? Muito pouco, não é? Andais tranquilamente pelo passeio, pisais numa casca de laranja, escorregais e caís fracturando uma perna, bastou um segundo para produzir este resultado.

Quanto será preciso para reparar esse mal? Com o auxílio mesmo da auto-sugestão, que, certamente apressará a cura, será preciso ficar vários dias de cama. Pois bem, como teria dito o Sr. La Palisse, se a perna não se tivesse fracturado, não haveria necessidade de consertá-la. Imaginai, pois, que todas as vezes que fizerdes uma boa auto-sugestão, desviáis do vosso caminho uma casca de laranja ou de banana, o que, ao físico e no moral, representa uma perna que evitais fracturar. Outra comparação: Por mais rico que alguém seja, pode sempre ficar mais rico ainda. Admitamos, como exemplo, que possuis vários milhões de dólares. Sois, portanto, muito rico, não é? Mas, se vos dão um ou dois milhões mais, é claro que vos tornais mais rico ainda.

Por conseguinte, se estais bons, se possuis um grande capital de saúde, praticando a auto-sugestão, que vos aconselho, aumentareis este capital-saúde da mesma forma que os outros aumentam o capital-dinheiro. Ficai bem certos que é melhor que assim seja, porque vos será inútil possuir um enorme capital-dinheiro; se não tiverdes capital-saúde, não podereis desfrutar o outro.

Enquanto viverdes, todas as manhãs ao despertar e todas as noites, assim que estiverdes deitados fechai os olhos e repeti vinte vezes, seguidamente, com os lábios e em voz de modo que possais ouvir as palavras que proferis, sem tentar fixar a atenção em coisa alguma, contando, maquinalmente, com o auxílio de um cordão munido com vinte nós (dezanove ou vinte e um, porquanto não dou importância ao número vinte) a fórmula seguinte: “Todos os dias, sob todos os pontos de vista, vou cada vez melhor”.

Só pode ser proveitoso pensar-se no que se diz, mas isto não é necessário. Com efeito, não é certo que o Inconsciente pense de igual forma, quando pensamos conscientemente numa coisa, por isso que o Consciente e o Inconsciente podem trabalhar ao mesmo tempo, de maneira diferente. Admitamos, por hipótese, que todos vós e eu mesmo estejamos absortos no que vos digo; poderá muito bem suceder um realejo tocar, a cem metros de distância, uma ária que, suponho, nenhum de nós conhecemos. Todos ouvimos essa ária, mas sem apercebermos de que a estamos escutando e, ao sairmos, alguns dentre nós a poderão facilmente cantarolar, todos admirados de cantar uma canção que acreditam nunca terem ouvido.

Que aconteceu? Durante o tempo em que nosso Consciente estava preocupado com o que eu dizia, a ária, mecanicamente, penetrou no nosso Inconsciente, pelo ouvido, e aí se fixou. O mesmo sucede na prática da auto-sugestão. Nosso Consciente poderá estar pensando, não importa em que; se os nosso lábios pronunciarem a fórmula bastante alto, para que a possamos ouvir, ela penetra no Inconsciente, pelo ouvido fixando-se nele, que, então, trabalhará de conformidade com ela. Outrora, eu recomendava aos doentes que tivessem confiança, que tivessem fé; agora não o recomendo mais. Não quero dizer que a confiança e a fé não o tenham alguma serventia; longe disso, porquanto elas podem, por si sós, determinar a cura. Mas não são indispensáveis mais do que a atenção.

Eis uma comparação que vos permitirá compreender por quê: Suponhamos que uma pessoa ignore, completamente, o que seja um revólver; coloco-lhe um entre as mãos, dizendo-lhe: “tomai cuidado, não aperteis este pedacinho de ferro (mostro-lhe o gatilho), porque se daria uma explosão, que poderia ser fatal a vós mesmo ou a um dos vossos vizinhos”. Pouco importa que a pessoa me acredite ou deixe de me acreditar: se der ao gatilho, o tiro parte. O mesmo acontece com a auto-sugestão. Se se dá ao gatilho, e noutros termos, se a pessoa repete a fórmula que aconselho, exactamente como ensino, o tiro parte, isto é, a auto-sugestão se produz e opera.

Quando, pela primeira vez, se ouve a pequena frase: “Todos os dias, sob todos os pontos de vista, vou cada vez melhor”, a gente sente mais é vontade de rir, porque a acha um tanto infantil ou ridícula, se, neste sentido, a julgarmos, pelos resultados que é capaz de oferecer e que, diariamente, oferece. Não obstante, encerra, na sua simplicidade, seis palavras de uma importância enorme: “sob todos os pontos de vista”. Que quer isso dizer? Isso quer dizer tudo, absolutamente tudo, todas as coisas físicas, todas as coisas morais, todas as coisas em que se pensa, mesmo aquelas em que se não pensa, porque se não pensarmos conscientemente nela, nosso inconsciente se encarrega de pensar por nós.

É, portanto, uma fórmula geral, pois se refere a tudo e, sendo geral, encerra em si todas as fórmulas particulares que cada um acredita necessárias a si próprio, visto que cada qual, no seu egoísmo, pensa assim: “O meu é um caso especial”. Inútil, tudo inteiramente inútil. Como toda fórmula particular está, por definição, contida na fórmula geral: “Todos os dias, sob todos os pontos de vista, vou cada vez melhor”, esta fórmula é suficiente em todos os casos, quaisquer que sejam.

Não quero dizer que com ela podeis curar tudo. Não. Mas podeis curar tudo o que é curável e o campo, para isso, é muito vasto. Insisto, porém, sobre este ponto, porque é capital: esta sugestão deve ser feita o mais possível, de um modo simples, infantil, maquinal e sobretudo, sem nenhum esforço (é neste ponto que, geralmente, pecam aqueles que, praticando a auto-sugestão, não conseguem os resultados que deveriam conseguir, normalmente. No ardente desejo de se desfazerem dos seus males, empregam, recorrendo à auto-sugestão, uma força, um fervor, uma energia, que, absolutamente, devem evitar).

Deveis lembrar-vos que, no começo, vos disse que a auto-sugestão é um instrumento. Ora, sabeis que os resultados que se obtêm com o uso de um instrumento dependem menos deste do que do modo pelo qual é utilizado. Colocai, por exemplo, um fuzil nas mãos de uma pessoa inexperiente, fazendo-o atirar contra um alvo situado a duzentos metros de distância. Provavelmente, nenhuma bala atingirá a mira. Entregai o mesmo fuzil a uma outra pessoa, e todas as balas ou quase todas a alcançarão. Por que estes resultados diferentes? Porque a primeira pessoa não sabia usar a arma, ao passo que a outra sabia.

A mesma coisa sucede com a auto-sugestão: dá bons resultados, sendo bem aplicada; do contrário, não. Em uma palavra, esta fórmula deve ser repetida no tom lento e monótono, que se usa para recitar as ladainhas.

Antigamente, eu aconselhava que a pessoa, após ter procurado ficar sossegada, prestasse atenção ao que dissesse. Agora não o recomendo mais, porque observei, como vós também o deveis ter feito, que, em geral, quanto mais se quer ficar sem constrangimento, mais contrafeito se fica; quanto mais a gente trata de deter a atenção sobre um ponto, mais tende a desviar-se dele. Repetindo a fórmula, do modo como aconselho, sem vos esforçar, obtereis a atenção e a calma que procurais ter sem o conseguir. Pela repetição, conseguireis, introduzir, mecanicamente, no vosso Inconsciente, pelo ouvido, a frase que representa uma ideia: “Todos os dias, sob todos os pontos de vista, vou cada vez melhor”.

Pelas explicações que dei e pelas experiências que fiz, tiveste ocasião de notar que, quando implantamos uma ideia na mente, esta ideia se torna uma realidade para nós; logo, se metermos na mente (o Inconsciente) a ideia: “Todos os dias, sob todos os pontos de vista, vou cada vez melhor”, necessariamente, todos os dias sob todos os pontos de vista, ireis cada vez melhor. Não pode ser de outra forma.

Contudo, se algumas pessoas continuarem a fazer outra sorte de sugestão, como, por exemplo, esta: “Todos os dias, sob todos os pontos de vista, vou cada vez pior etc.” (há pessoas que passam a vida fazendo a si mesmas esta sugestão), necessariamente, é fatal, elas irão todos os dias cada vez pior.

Não deverão, porém, culpar nem a mim nem ao meu método, deverão, sim, culpar-se a si próprias e bater no peito, dizendo: “É minha culpa, é minha máxima culpa”.

Para terminar, permito-me dar um conselho aos pais que desejam corrigir seus filhos, isto é, a todos os pais, aconselho a fazerem a sugestão nos seus filhos, durante o sono destes. Eis como devem proceder: todas as noites, assim que a criança tiver adormecido, entrar, vagarosamente, no seu quarto, parar cerca de um metro distante de sua cabeça, e repetir, seguidamente, vinte ou vinte e cinco vezes, em voz baixa, numa espécie de sussurro, a coisa que se desejarem obter dela. Com perseverança, chega-se muitas vezes a resultados os mais extraordinários, ao passo que outros processos têm falhado. Por exemplo, certos acidentes que são o apanágio da criança de pouca idade, facilmente se curam por esse meio.

Se a criança rói as unhas, chupa o polegar, faz caretas; se é agastada, preguiçosa, desobediente etc., abandona, mais ou menos depressa, esses defeitos.

Mas, para isso, como aliás para tudo, é preciso paciência e perseverança.

Como se deve praticar a auto-sugestão consciente

Todas as manhãs, ao acordar, e todas as noites, logo ao deitar, fechar os olhos e, sem fixar a atenção no que se diz, proferir em voz bastante alta, a fim de ouvir as próprias palavras, esta frase, repetindo-a vinte vezes, tendo para isto um cordão com vinte nós: “Todos os dias, sob todos os pontos de vista, vou cada vez melhor.” Como as palavras “sob todos os pontos de vista” abrangem tudo, é inútil fazer a auto-sugestão para casos particulares.

Fazer esta auto-sugestão, quanto possível da maneira mais simples, mais infantil, mais maquinal, por conseguinte, sem o menor esforço. Numa palavra, a fórmula deve ser repetida no tom em que se rezam as ladainhas.

Deste modo consegue-se introduzi-la mecanicamente no Inconsciente, pelo ouvido, e, logo que nele penetra, opera.

Seguir este método durante toda a vida, porque não só é preventivo como também curativo.

Ademais, cada vez que, durante o dia ou durante a noite, a gente tem um sofrimento físico ou moral, deve apegar-se imediatamente a si mesma, no propósito de não contribuir conscientemente para esse mal, e, também, para o fazer desaparecer. Depois, deve ficar só o mais possível, fechar os olhos e, passando a mão pela fronte, ou pelo local dolorido, conforme se trate de uma dor moral ou física, repetir, rapidamente, com os lábios, estas palavras: “Isto passa, isto passa etc., etc.”, durante o tempo necessário. Com um pouco de hábito consegue-se fazer desaparecer a dor moral ou física, depois de 20 a 25 segundos. Fazer isso toda vez que julgar necessário.

OBSERVAÇÕES 1. A prática da auto-sugestão não dispensa o tratamento médico, mas é um precioso auxílio tanto para o doente como para o médico. 2. Diariamente, recebo cartas de pessoas que, extensamente, me explicam todos os sintomas dos seus sofrimentos e me perguntam o que devem fazer. Essas cartas são inúteis. O meu método sendo geral e, por conseguinte, referindo-se a tudo, não tenho conselhos especiais a dar, quaisquer que sejam os casos.

A única coisa a fazer é, observando, cuidadosamente, o tratamento prescrito pelo médico, seguir, mui exactamente, os conselhos que dou.

Se forem bem seguidos, isto é, evitando-se todo o esforço, obter-se-á tudo o que for humanamente possível obter. Devo acrescentar que, muitas vezes, ignoro até onde vão os limites da possibilidade.

Este eBook faz parte da colecção com livre acesso no <http://www.clube-positivo.com>

Não hesite a mandá-lo aos seus amigos

Se quiser vendê-lo, pô-lo no seu Web Site ou então utilizá-lo num outro lado qualquer, contacte-nos: webmaster@clube-positivo.com

Last update: June 26, 2023 01:19:00

Created: June 26, 2023 01:19:00

Os Cinco Níveis de Apego

Seguindo os ensinamentos de Don Miguel Ruiz, o leitor agora tem a oportunidade de ler um afinado estudo de seu filho, Don Miguel Ruiz Jr., sobre a busca da liberdade e do equilíbrio interior.

Muitas vezes, somos governados pelos nossos apegos e pelas nossas crenças, e poder ver além desses filtros que acumulamos não é algo que acontece naturalmente. Estando presos às nossas crenças, nossa realidade se torna rígida, estagnada e opressiva. Ficamos amarrados aos apegos porque perdemos a capacidade de reconhecer que temos a opção de ser livres. Quanto mais forte o nível de apego, menos conseguimos enxergar.

Em Os cinco níveis de apego, Don Miguel Ruiz Jr. - filho do autor do best-seller internacional Os quatro compromissos, Don Miguel Ruiz - apresenta cinco graus de apego nos quais nos encaixamos ao longo da vida. Ele também ensina como é possível superar esses obstáculos para a autoaceitação e para o equilíbrio interior, de acordo com os ensinamentos da tradição tolteca.

Nível um: o Eu Autêntico

A essência do Eu Autêntico é respeitada. Leva-se a vida em harmonia, sem preconceitos. O amor e a tolerância formam a base desse nível.

Nível dois: Preferência

A consciência do Eu Autêntico permanece, mas existe a capacidade de conectar-se a algo que desperte emoção no momento presente, livrando-se do apego assim que o momento passa.

Nível três: Identidade

O Eu Autêntico é deixado de lado na busca por uma identidade socialmente adequada. Ao esquecer a própria essência, a pessoa é afligida por um leve sofrimento.

Nível quatro: Interiorização

Aumenta o apego ao conhecimento e ocorre a domesticação, o que causa sofrimento não só à pessoa, mas também a todos à sua volta. É um nível de grande desarmonia entre corpo, mente e alma.

Nível cinco: Fanatismo

Extremo e inflexível apego ao conhecimento. A intolerância a ideias opostas é uma das principais características desse nível conservador, que vive preso ao passado.

Em Os cinco níveis de apego, Don Miguel Ruiz Jr. prepara o leitor para uma vida plena, feliz e livre de julgamentos, segundo os preceitos da tradição tolteca. O autor afirma que esta tradição não é uma religião, e sim um modo de vida para o qual a grande obra-prima a ser criada pelo homem é viver com felicidade e amor.

De forma simples, Ruiz Jr. explica a influência de cada nível de apego em nossas escolhas e mostra como é possível nos livrarmos da dependência a crenças e bens materiais para alcançar a liberdade de ver a vida através de uma nova perspectiva, a autoaceitação e o equilíbrio interior.

"Os cinco níveis de apego irão ajudá-lo a se conscientizar de como seus apegos foram responsáveis pela realidade que está vivendo e de como suas crenças vêm sendo responsáveis por todas as decisões em sua vida."

~~Don Miguel Ruiz, autor de Os quatro compromissos



Os cinco níveis de apego

Last update: August 10, 2023 03:50:45

Created: June 26, 2023 01:19:00

Os Quatro Compromissos

Don Miguel Ruiz

SINOPSE

Em Os quatro compromissos, Don Miguel Ruiz revela a fonte de crenças autolimitantes que nos roubam a alegria e criam sofrimentos desnecessários. Baseado na sabedoria ancestral tolteca, este livro nos oferece um poderoso código de conduta que pode rapidamente transformar nossas vidas em uma nova experiência de liberdade, verdadeira felicidade e amor, através dos seguintes compromissos: seja impecável com sua palavra; não leve nada para o lado pessoal; não tire conclusões e dê sempre o melhor de si.

Seja impecável com a sua palavra

Fale com integridade. Diga apenas o que você quer dizer. Evite usar a palavra para falar contra si mesmo ou para focar sobre os outros. Use o poder da sua palavra na direção da verdade e do amor.

Não leve nada para o lado pessoal

Nada que os outros façam é por sua causa. O que os outros dizem e fazem é uma projeção de sua própria realidade, seu próprio sonho. Quando você é imune às opiniões e ações de outras pessoas, não será vítima de sofrimento desnecessário.

Não faça suposições

Encontre a coragem de fazer perguntas e expressar o que realmente deseja. Comunique-se com os outros da maneira mais clara possível, para evitar mal-entendidos, tristeza e drama. Com apenas este compromisso, você pode transformar completamente sua vida.

Faça sempre o seu melhor

O seu melhor vai mudar de momento para momento; será diferente quando você estiver em equilíbrio ou em desequilíbrio. Sob qualquer circunstância, simplesmente faça o seu melhor e evitará o auto-julgamento, o auto-abuso e o arrependimento." ~

~Don Miguel Ruiz

As 12 Camadas

As doze camadas da personalidade humana e as formas próprias de sofrimento

Por OLAVO DE CARVALHO

Introdução

A camada é a síntese da personalidade, portanto cada passagem de camada a camada é

uma mudança da personalidade inteira, ou seja, o conjunto adquire uma nova forma sem alterar suas partes. Para cada uma dessas mudanças, muda como um todo, e o todo só pode mudar em relação a alguma coisa e essa coisa não pode ser as suas próprias partes, portanto tem que ser em relação a algo que lhe esteja interno, no caso, externo à personalidade, e em relação ao qual esta vai assumir diferentes posições no percurso da vida. Portanto, o valor respectivo das partes começa a mudar e tem que haver algo que muda da valoração desses vários traços independentes, sem mudar de certo modo a estrutura de base, pois esta tem de ficar intacta, como se fosse uma máquina que, permanecendo a mesma, é usada com várias finalidades.

Esse algo em relação ao qual ocorre a mudança da personalidade inteira é um novo objetivo da vida, um novo ponto de concentração focal de todas as energias, durante uma fase em que o indivíduo estará se esforçando para alcançá-lo.

Nessas progressivas passagens de camada a camada, o que muda é o fim, o propósito a que se dirige o todo da personalidade. É um propósito diferente a cada época, e esse propósito em si mesmo nada tem a ver com a estrutura da personalidade, porque ele faz parte de um desenvolvimento ideal do ser humano ao longo da vida; é como se fosse um esquema da vida, ou seja, um esquema do desenvolvimento temporal humano.

É a camada, portanto, que vai dar a finalidade do ato, e este só pode ser explicado através de sua finalidade.

Esta Teoria das Camadas só pode ser entendida em termos de autoconsciência, e cada nova camada é um novo padrão de autoconsciência.

Consciência: Só se entende a consciência se entendê-la como um valor, que é uma possibilidade humana que não se realiza automaticamente; quando se a aceita como um valor e a persegue, busca e deseja - então ela se desenvolve.

As camadas da personalidade correspondem a uma divisão cronológica ou pelo menos a uma escala de evolução ideal, e cada camada abarca toda a personalidade, concretamente.

Toda divisão cronológica não separa partes do ser, mas etapas do tempo e subentende-se que o ser existe concretamente em cada uma dessas etapas; e que, aliás, ele só se concretiza no tempo e no espaço.

As camadas podem ser:

Camadas Integrativas - fecham a personalidade num quadro definido.

São elas: 1 - 2 - 5 - 6 - 8 - 11.

Camadas Divisivas - abrem a personalidade para o ingresso de influências externas, rompendo o equilíbrio anterior e desencadeando a luta por uma nova e superior integração.

São elas: 3 - 4 - 7 - 9 - 10 - 12.

Até a Camada 8, todas estão presentes em todo indivíduo adulto normal, segundo Gaston

Berger:

Caráter

CAMADA 1

Caráter Camada Integrativa. Astrocaracterologia.

O corpo é a precondição para que exista a personalidade; ele é "anterior" à personalidade,

já está dado, pronto, no instante do nascimento, ao passo que a personalidade será a resultante do esforço de existencição mediante a absorção progressiva dos elementos.

Hereditariedade

CAMADA 2

Hereditariedade, constituição, temperamento, estrutura pulsional

Camada Integrativa. Szondi (tipologias em geral)

Este aporte biológico é primeira condição para que o corpo adquira existência real e concreta. Para que este se realize, é necessária a hereditariedade, a constituição, etc. Nesta camada há muitos elementos que, vindos "de fora", ingressam na constituição pessoal, favorecendo ou obstando sua realização.

A camada 2 engloba toda a hereditariedade, tal como revelada pelo teste de Szondi. Um recém-nascido só pode sofrer ou do impacto de condições físicas externas adversas ou de tendências mórbidas de sua própria hereditariedade.

Cognição, percepção

CAMADA 3

Camada Divisiva. Piaget, Kholer, Gestalt em geral, behaviorismo, Festinger; psicologia da linguagem.

Todas essas escolas acima se dedicaram a descrever o processo cognitivo, sua evolução e suas várias etapas. É evidente que o processo cognitivo é esquematicamente o mesmo em todos os seres humanos, mas, sendo bastante complexo, ele introduz um elemento de variação no quadro delimitado pela hereditariedade. O que o indivíduo virá a aprender, e como, é algo que depende em parte da hereditariedade, em parte do meio ambiente, em parte da livre vontade do indivíduo e em parte da lógica inerente ao processo cognitivo mesmo, a qual é uma coisa totalmente independente da hereditariedade individual.

Quando o indivíduo penetra nesta camada, está se introduzindo um elemento de liberdade e de indeterminação no quadro anteriormente delimitado pela hereditariedade: nem todas as pessoas com as mesmas características hereditárias recebem as mesmas informações. A história do desenvolvimento cognitivo do indivíduo deve ser contada independentemente da hereditariedade, pois esta não determina as oportunidades de aprendizado nem é onipotente ao determinar a capacidade de absorção.

O momento em que se inicia o processo de aprendizado pode ser ocasião de erros, fracassos, mal-entendidos e humilhações. Entre dois e sete anos de idade, a criança faz um esforço de aprendizado gigantesco, querendo continuamente aprender, não necessariamente o que os adultos querem ensinar, mas algo que a interessa. Isto significa que conseguir - ou não - compreender e dominar um assunto é, nessa época, muito importante para a criança.

As dificuldades inerentes ao aprendizado aparecem desde cedo, quando a criança aprende a andar, a falar, e sofre quando fracassa.

A camada 3 representa os acontecimentos do cotidiano e possui um ritmo rápido. Os sofrimentos da camada 3 são relativos ao processo de aprendizado, tal como um exercício que pode cansar ou irritar. Esta camada indica a aquisição de um domínio sobre a linguagem, sobre as significações do meio no qual se vive.

O motivo de sofrimento referente à camada 3 é da ordem do fracasso ou sucesso; é um desajuste entre a criança e ela mesma, entre o que ela pretende e o que de fato consegue fazer. Esse tipo de fracasso não deixa traumas, porque dura pouco tempo e a própria evolução do indivíduo supera isso.

História

CAMADA 4

História pulsional e afetiva Camada Divisiva.

Freud, Klein, psicanálise em geral.

O padrão afetivo do indivíduo tem uma história, ele provém das experiências vividas, que cristalizam aos poucos determinadas reações, originando o "caráter" tal como o entende Freud, que é como uma resultante da história vivida, que canaliza os impulsos nesta ou naquela direção até consolidar um circuito são ou neurótico que tende a repetir-se.

Essa história pulsional e afetiva também pode ser estudada independentemente do caráter, da hereditariedade e da história cognitiva - mas é evidente que, para conhecermos a personalidade real e integral deveremos ir aos poucos inserindo cada camada na seguinte, conforme a ordem cronológica de sua entrada em cena.

À medida que o tempo passa, surge a questão da felicidade e infelicidade, que não surge mais cedo porque, de certo modo, é normal que o homem seja feliz. Para que uma criança manifeste uma infelicidade profunda, e comece a lutar pela felicidade, é preciso que algo tenha lhe causado tristeza.

A quarta camada entra em cena muito depois da terceira. A idéia de que gostam dela ou não demora para ser formada, pois requer experiências repetidas ou alguma experiência fundamental que se torne marcante.

Esta última se identifica com a biografia do indivíduo e possui um ritmo mais lento que o da camada 3. Mesmo que uma criança disponha de todas as possibilidades para ter uma camada 4 bem resolvida, ainda assim ela pode sofrer por assuntos da camada 3. Uma inaptidão física para alguma finalidade, por exemplo, pode gerar enorme sofrimento, mesmo que o ambiente afetivo da criança seja ótimo.

O sofrimento da camada 4 surge quando a criança descobre se é feliz ou não. Isso só é possível se houver experiências e frustrações repetidas que a levem a se sentir amada ou rejeitada. Os acontecimentos aqui representam ciclos extensos de vida, que demoram para se formar. Ultrapassada a infância, tais acontecimentos moldam um padrão afetivo que irá marcar o restante de uma vida.

O desenvolvimento até a camada 4 é quase inevitável, exceto no caso do indivíduo retardado mental, que não dispõe de compreensão suficiente para ter uma relação afetiva. Ele possui uma afetividade, porém, latente, o que significa que o retardado mental desconhece o senso de rejeição de uma criança normal. Se ele for tratado como um cachorro, talvez nem perceba que há algo errado nisso. Se não houve uma camada 3 bem desenvolvida, a camada 4 não se realiza. Todos os indivíduos que não são retardados alcançam a camada 4. São pessoas que nunca se colocam em teste, pois fogem aos desafios. São os tímidos, os dependentes, que não querem vencer, que só querem ser amados. Na verdade, esses indivíduos não precisam de amor, como imaginam, e sim de dificuldades para que possam começar a ter respeito por si mesmos.

Na história afetiva dos indivíduos, ocorre sistematicamente um descompasso entre a necessidade real e a necessidade alegada, o que é consequência de uma discrepância entre as camadas dois e três, ou seja, entre os impulsos e a disponibilidade de meios de comunicação. Se acontece de um sujeito ter presente uma necessidade não expressa e não atendida, isto pode resultar, ao longo do tempo, que tal necessidade venha a ser substituída por outra, esta, sim, conhecida. Isto gera um equívoco que é regra geral na vida de todos os seres humanos, que chegam na maturidade com inúmeras necessidades esquecidas. Estas podem ser satisfeitas de forma simbólica, o que evidentemente não funciona, pois seria o mesmo que saciar a fome de alguém, mas deixá-lo com sede.

A solicitação afetiva é tanto maior quanto menos o sujeito tenha ingressado na camada seguinte. Ele acredita que necessita de muito amor, de muito afeto, e não age em seu próprio benefício a não ser com o apoio alheio.

Nesta camada, o indivíduo se coloca como alguém muito especial, que tem direito a praticamente tudo. Se a demanda de afeto continua pela vida afora isto significa que a camada não foi resolvida. Se o problema se localiza na esfera da carência afetiva infantil, há necessidade de psicoterapia. Sofrimento de camada 4 não se resolve sem ajuda especializada, pois é preciso fazer o indivíduo voltar a sentir emoções infantis que não são encaixáveis no quadro da existência adulta. Dentro de uma psicoterapia se pode revelar necessidades infantis que serão trabalhadas de alguma maneira. As exigências de camada 4 não podem ser atendidas no curso normal da vida adulta, requerendo portanto a criação de uma situação artificial que isola o indivíduo da realidade e, de certo modo, o devolve ao estágio infantil. Se o sujeito não passa para a camada seguinte (5) antes da idade madura vai necessitar de psicoterapia.

Carência afetiva só é considerada normal em um meio doente. Segundo o INPS, 10% da população brasileira são doentes mentais. Porém, o normal não pode ser determinado por estatística, mas tem que estar de acordo com as exigências do contato real individual. É a resposta a uma necessidade que marca a normalidade e é esta necessidade que impõe um padrão de julgamento. Por exemplo, é normal que um animal possa fazer tudo aquilo que seja necessário à sua sobrevivência, pois ele é dotado pela natureza de meios para isto.

Normalidade é um conceito intuitivo, que se refere a algo que está funcionando e não reparamos. Nas relações humanas é quase impossível alcançar esse nível de normalidade. O normal seria satisfazer as várias necessidades com o mínimo de atrito ou dificuldade. Os profissionais da Psicologia, Pedagogia, Astrologia, têm uma enorme responsabilidade nessa questão, pois não podem aceitar um padrão de sanidade tão baixo como o do brasileiro.

O indivíduo que não passou da camada 4 requer uma psicoterapia, porque as necessidades desta camada não podem ser atendidas num adulto na situação normal da vida. A demanda de atenção de um sujeito de camada 4 é imensa, sendo preciso montar um ambiente terapêutico específico para isto.

Ego

CAMADA 5

Ego, autoconsciência e individuação

Camada Integrativa. Jung.

Toda a psicologia de Jung nada mais é do que uma psicologia do ego e da

autoconsciência; é apenas uma resposta à pergunta: “Como me apreendo como indivíduo autoconsciente e como esta autoconsciência se desenvolve desde as trevas da ignorância até a apreensão dos arquétipos que determinam sua forma individual e seu destino”?

Quando na adolescência, o sujeito começa a delimitar o seu espaço vital, ele não pode fazer isso se não tiver consciência de si como entidade autônoma. Uma criança imagina ter poderes que na realidade não tem, atribuindo também a si os poderes do pai e da mãe. Ela não delimita o espaço vital próprio e, portanto, aglomera as pessoas em torno e dentro de um espaço vital comum.

Ao atingir a adolescência, o indivíduo compreende que é autônomo, que deve resolver seus problemas sozinho. Ele percebe que não basta ser amado, que precisa desenvolver seu poder pessoal.

O sentimento de desejar algo e não ter o poder pessoal de conquistá-lo é muito diferente do sentimento de ser amado ou rejeitado. Mesmo que o sujeito fosse amado, isto não resolveria absolutamente nada. Sofrer por rejeição é diferente de sofrer por não ter poder.

A transição da camada 4 para a camada 5 ocorre quando o mais importante para o indivíduo já não é se sentir amado, mas sim conseguir algo com suas próprias forças. No momento em que muda esta chave, muda também a camada. Na camada 5 o sujeito se satisfaz tão logo demonstre seu poder, ainda que isto se realize numa esfera de atividade completamente inútil. Uma pessoa de camada 5 julga tudo em função de si mesma, não reparando em nada que esteja fora ou além dela.

Na camada 5 a fonte de sofrimento é um autojulgamento depreciativo, não no sentido moral, mas da capacidade pessoal; é uma autodecepção. O único modo de se ajudar um indivíduo centrado na camada 5 é psicológico, porque qualquer ajuda material que se ofereça pode contribuir ainda mais para o julgamento negativo que faz dele mesmo.

Passar para a camada 5 é problemático, porque esta camada expressa uma vontade de ser alguém, de testar a própria força, e um grande número de pessoas não chega a fazer isto, preferindo restringir voluntariamente o seu espaço vital e buscar

satisfações apenas na camada 4. Na camada 5 o indivíduo já adquiriu autoconfiança e, embora não saiba fazer nada, sabe que tem um potencial a desenvolver. Ele pode enfrentar a vida, mas o que ele enfrenta no momento ainda não é a vida real, é apenas a sua auto-imagem.

Não é normal um adolescente exigir muito afeto. Ao contrário, é normal até ele rejeitar afeto, desejar ser solitário, aventureiro. Um adolescente não quer "amor", quer vencer, sentir que vale alguma coisa para si mesmo. Constatamos que um indivíduo passou para a camada 5 quando sua auto-satisfação é suficiente para fazer com que, mesmo sozinho, ele fique mais ou menos feliz (não o tempo todo evidentemente).

Na camada 5 não se trata de um problema afetivo, e sim de experimentar o próprio poder. É bastante comum as pessoas não saberem que têm poder; portanto, ignoram as conseqüências de seus atos, pensando que são as únicas que sofrem. Se uma taxa significativa da população conseguisse entrar na camada 5 já seria ótimo, pois é melhor ter uma população de jovens arrogantes que não sabem fazer nada do que uma população de coitadinhos. O jovem arrogante pode, pelo menos, vir a aprender alguma coisa algum dia, mas o coitadinho não.

No caso da demanda da camada 5 podemos considerar o que queríamos fazer para nos testar na adolescência. Tudo de importante que não foi feito por timidez ou medo, prende o sujeito na camada 5, pois é um sinal de que ele não possui aquele poder.

No entanto, é fundamental detectar quando o problema é entre o sujeito e o mundo, ou entre ele e ele mesmo. Derrotado pelo mundo qualquer um pode ser, mas isto é muito diferente de restringir o próprio espaço vital. Provar para si o seu valor é essencial numa certa época da vida de qualquer indivíduo. Se isso não for feito na adolescência, vai ter que ser feito mais tarde. Por outro lado, a insistência na demonstração de poder pessoal revela que a camada 5 ainda não foi superada. A auto-afirmação deve ser vivida na adolescência, porque a maturidade começa no ponto onde o que conta é o resultado efetivo.

Aptidão e vocação

CAMADA 6

Camada Integrativa. Ungricht, Cyrill Burt, Eysenck.

Pode-se distinguir entre aptidões, que seriam mais ou menos inatas, e capacidades, que seriam mais ou menos adquiridas. No entanto, não faz sentido estudarmos esta questão antes de termos uma visão suficiente da psicologia do ego, pois aptidão é o domínio consciente de alguma coisa. A aptidão latente ou se transforma em capacidade pela filtragem do ego, ou dela você nunca toma conhecimento. A aptidão é o conjunto dos meios intelectuais, técnicos, etc., de que o indivíduo dispõe para realizar seu caráter, e esses meios em parte dependem dele mesmo, em parte são dados pelo meio ambiente. Uma coisa é estudar a relação entre caráter e hereditariedade, caráter e desenvolvimento cognitivo, e caráter e aptidão. Alguém com uma hereditariedade propícia pode não chegar a ter a capacidade porque faltou em seu meio a oportunidade de adquiri-la.

Na passagem para a camada 6 a afirmação do poder pessoal é abandonada em favor da obtenção de um resultado efetivo. Na camada 6 o que interessa não é a demonstração de poder pessoal, mas a consecução de algo objetivo, como trabalhar e receber um salário. Isto é conseqüência de um desvio de eixo de valor, que se transfere do sujeito para o objeto.

Um sujeito que trabalha e recebe um salário não provoca uma alteração nele próprio, mas fora dele, a qual retorna não apenas sob a forma de uma satisfação subjetiva, como na camada 5, e sim sob a forma de um resultado objetivo.

Saber algo concreto, não somente saber fazer, mas estar fazendo costumeiramente, ter um domínio efetivo de alguma coisa, mesmo que seja pequena, é a base de qualquer visão objetiva. Enquanto o sujeito não vive isso, ele continua "em teste", porque está permanentemente se olhando como medida de aferição do mundo, ao passo que na camada 6 o mundo real se torna a medida do indivíduo.

Se não acontece a aquisição de uma habilidade específica que permita ao indivíduo agir objetivamente, ele se verá sempre como centro de tudo. É fácil perceber a diferença que existe entre a pessoa que tem domínio sobre algo e a que não tem. Na execução de uma tarefa, a primeira se entrega de corpo e alma, enquanto a outra fica se observando, numa espécie de espelho retrovisor, avaliando narcisisticamente o próprio desempenho.

É evidente que a plena capacidade individual é obtida somente quando o problema da auto-avaliação narcisista não está mais em jogo. O que agora interessa ao sujeito é realizar algo objetivo, e não apenas sentir-se capaz.

Nesta camada o indivíduo se esforça para manter ou alterar a organização de sua vida, visando prioritariamente interesses e necessidades pessoais. Tal atitude pode criar um conflito com o papel social que o indivíduo ocupa, revelando sua incapacidade de corresponder a esse papel.

Na camada 6, a fonte de sofrimento é um prejuízo objetivo, pois havia a pretensão de um resultado que se frustrou; é um dano, não de ordem psicológica mas real, muito embora o indivíduo da camada 5 considere seu dano tão real quanto o do indivíduo que não tem dinheiro para pagar o aluguel. Mas se alguém ajuda a resolver o seu problema, ele fica satisfeito, pois não se considera mais em teste.

Situações e papéis sociais

CAMADA 7

Camada Divisiva. Adler, Honey e a escola culturalista em geral; psicologia da comunicação.

O mesmo indivíduo tem vários sub-egos ou subconstelações da personalidade conforme os seus vários papéis sociais exercidos. Temos que distinguir as várias situações que o indivíduo vivencia, quais são os vários papéis, as diferentes subpersonalidades que cria para se adaptar a essas situações, para não confundir meros papéis sociais com traços de personalidade ou de caráter.

A conquista do poder de fazer algo em particular e de defender nunca abrange a totalidade da existência. Somos capazes de fazer algumas coisas, mas não a maioria delas. Precisamos dos outros e assim desenvolvemos, ao longo do tempo, um papel social que representa o conjunto de expectativas que temos das realizações dos outros às nossas ações, e vice-versa.

Trata-se portanto de um conjunto de reciprocidades.

O papel social abrevia a comunicação com as pessoas em torno, por exemplo, numa situação profissional, e também facilita a comunicação dentro de uma linha predeterminada, para isso excluindo uma série de outras. Muitos comportamentos que seriam humanamente possíveis ficam ausentes de um papel social específico. Como o papel social estabelece expectativas constantes sobre o comportamento, ele coloca a ação individual em um quadro de reciprocidades. Isto se refere não somente aos papéis profissionais, mas igualmente aos papéis familiares.

O papel social legitima pretensões e permite respostas automatizadas, de acordo com a sua natureza. Porém, isto exige uma limitação. Se um indivíduo que ocupa um papel passa a agir repetidamente fora dele, os outros ficam confusos, o que vai comprometer o sistema de respostas automáticas.

Reconhecemos que alguém incorporou um papel social somente quando as exigências desse papel são aceitas e assimiladas plenamente como fonte de motivação. A partir daí, a organização da vida pessoal é feita considerando-se as expectativas dos outros. O objetivo não é mais atender apenas as conveniências do indivíduo, mas sim aprimorar o seu papel social.

Muitas vezes a definição de um papel se torna difícil, como por exemplo, os papéis de pai e de mãe perante os filhos. As pessoas em geral não têm claro o que é a estrutura familiar e portanto não entendem que os papéis de pai e mãe são primordialmente biológicos, isto é, o filho é um ser indefeso e os pais seus defensores. Nesse sentido, os pais dispõem de autoridade absoluta nos pontos essenciais para a defesa da criança. Se os papéis se misturam, e a mãe interfere em assuntos que não são de mãe e o pai interfere em assuntos que não são de pai, a criança termina desorientada.

Atualmente, todos os papéis estão confusos, de pai, mãe, filho, marido, mulher, etc. Quando uma sociedade não distingue os papéis dos indivíduos, as relações entre eles vão se mostrar problemáticas, porque sempre será preciso explicações, sempre surgirão expectativas falsas, decepções, conflitos.

A convivência humana é marcada por uma distribuição de papéis, por expectativas mútuas e por um sistema de legitimidades, de direitos e deveres recíprocos, cujo sentido correto indica que a cada direito equivale um dever alheio. Proclamar um direito, para um indivíduo ou para um grupo, é atribuir um dever recíproco a um outro indivíduo ou a um outro grupo. A promulgação de um direito traz, assim, implicitamente um dever. Em todas as relações humanas existe um sistema de expectativas mútuas, no qual a cada dever de um cabe um direito ao outro, e a cada direito de um incumbe um dever de outro. A confusão dos papéis sociais ocorre quando a expectativa de direito de um não corresponde a deveres do outro, e vice-versa.

Após a conquista da habilidade, ou seja, do poder de se defender, que resulta da hierarquização seletiva, o exercício de um papel social representa a sétima camada na construção da personalidade. A conquista de um poder efetivo, que se experimenta na camada 6, pode ou não se converter num papel social. Os papéis sociais são delineados de maneira implícita, pois eles se baseiam e se consolidam no costume. Aquilo que sou capaz de fazer, se eu fizer costumeiramente, as pessoas vão notar que eu faço e acabarão criando um sistema de expectativas em torno daquilo.

O casamento é um protótipo do papel social, e é o mais problemático de todos. O Dr. J.A. Müller afirmava que em geral o casamento atende a uma constelação de necessidades muito diferentes entre si, que poderíamos relacionar com as camadas da personalidade. Em primeiro lugar, a atração física mútua, que não ocorre entre quaisquer pessoas, pois tem um fundo hereditário marcante, e o teste de Szondi é revelador neste sentido. Entretanto, esse dado não basta, pois duas pessoas podem sentir uma atração mútua, mas terem linguagens diferentes, culturas desiguais. Além disso, devem suprir as necessidades afetivas nascidas das respectivas histórias pessoais. Por exemplo, o padrão de relacionamento entre um homem e sua mãe, e entre uma mulher e seu pai, pode determinar, positiva ou negativamente, a necessidade afetiva a ser atendida. Do mesmo modo, os respectivos espaços vitais e as possibilidades reais de ação devem ser coeridos de alguma maneira.

Como o papel social de marido e mulher tem que responder a uma constelação de motivos que se originam em várias camadas da personalidade, é desnecessário dizer que o casamento representa o setor de maior defasagem dos papéis sociais. É muito difícil preencher tantas exigências, mais ainda quando a própria sociedade é obscura na distribuição dos papéis sociais.

Por outro lado, a correta definição do papel social no casamento, que abrange a totalidade da vida de uma pessoa, requer o conhecimento de necessidades e solicitações sublimadas, pertinentes à camada 4.

A definição do papel social se completa no casamento, que é um sistema de compromissos que abarca a totalidade do indivíduo, enquanto que os demais papéis sociais solicitam dele apenas uma parcela. Em geral, os papéis sociais são limitados a uma linha de ação e participação, exceto o casamento. Até mesmo a relação entre pais e filhos requer somente alguns aspectos do indivíduo, mas o casamento engloba tudo. Constatamos também que determinadas empresas exigem quase que um casamento das pessoas que nelas trabalham.

Quando um sujeito assume um papel social, isto significa que ele nasceu, teve tendências hereditárias, passou por um aprendizado, vivenciou uma história e conquistou seu espaço vital, onde selecionou certas áreas sobre as quais adquiriu um poder específico que lhe permite desempenhar um papel social e ser reconhecido através dele. Assim podemos delinear uma vida. No entanto, o indivíduo pode ter atuado de maneira equivocada, não atendendo às responsabilidades normais de sua posição.

Quando alguém não assume o papel social que lhe cabe, comporta-se tal como um ator

que entrou no palco errado. Isso ocorre com enorme frequência e transforma o sistema de direitos e deveres em fonte de inúmeras frustrações.

No processo de construção da personalidade, a conquista de um papel social definido, mesmo que insignificante, torna o sujeito consciente do que está fazendo, permitindo-lhe inclusive saber qual a sua insatisfação com aquilo.

Os sofrimentos da camada 7 são relativos ao não cumprimento de expectativas mútuas. Qualquer pessoa, ao adquirir um papel social, espera ser aceita e rejeitada, e que os outros ajam de acordo com a legalidade de sua posição. Se isso não ocorre, ou se o sujeito não corresponde ao papel que lhe cabe, criam-se então duas fontes de sofrimento. A primeira pelo fato de se estar socialmente desorientado, e neste caso não houve entrada na camada 7; e a segunda porque apesar de ter segurança sobre o lugar que ocupa, o indivíduo não encontra reciprocidade nos outros.

A inibição é intolerável no adulto, sob qualquer aspecto. Se a rejeição em colaborar é proveniente disto, o sujeito está impedido de atingir a camada 7, e portanto não poderá participar das atividades humanas. A inibição é um severo limite imposto à utilidade social da pessoa. Temos que estar prontos para tudo que uma situação exige, temos que ser socialmente úteis para realizar a camada 7. Quando mostramos interesse em ajudar é que podemos nos tornar alguém socialmente, sermos reconhecidos como membros da sociedade. Este é o prêmio da camada 7: ser aceito socialmente e considerado como igual pelos demais indivíduos.

A defesa do papel social, da respeitabilidade social, é um elemento importante da camada 7, ou seja, cumprirmos o que é esperado de nós. O sujeito que já está na camada 7 quer permanecer no lugar conquistado e ser reconhecido como membro do meio social. Desse modo, ele deve proceder a todos os atos necessários para o desempenho do seu papel. Se falhar, isto significa que ele recusa aquele papel e, querendo outro, não pode ocupar espaço indevidamente.

A camada 7 implica um desejo de aceitação; deseja-se ser respeitado, aceito e até amado, mas apenas como todo mundo. Aqui se trata de reivindicar a cota pessoal dentro de uma divisão medianamente igualitária, sabendo que ninguém obterá mais do que isto.

Falhar no desempenho do papel social é um motivo de sofrimento para o indivíduo que realmente está na camada 7, porque neste caso ele tem consciência de que não esteve à altura do seu dever.

O conceito de dever é fundamental na camada 7. É normal para quem alcançou esta camada entender que o cumprimento de um dever é uma manifestação de amor. Por exemplo, um pai que trabalha para sustentar o filho, faz isto por amor ou por dever? É exatamente o mesmo, ou seja, é um dever determinado por amor, e mais nada.

O cumprimento do dever é uma manifestação de amor pelos semelhantes. Em geral, as pessoas não pensam nesse aspecto afetivo do dever: se deixarmos de fazer algo, vamos prejudicar um outro, que ficará infeliz.

A ênfase no conceito do amor de camada 4, que é um conceito muito primitivo, não ajuda as pessoas a se tornarem adultas e responsáveis. O amor não é um sentimento. Quando amamos alguém, surgem todos os sentimentos possíveis na convivência. Basta isto para percebermos que o amor não é um sentimento. Amor é uma atitude de fomento da existência do outro. É propiciar o fortalecimento do outro.

Entretanto, freqüentemente as pessoas não querem exercer o amor, mas apenas senti-lo, o que é um sinal de imaturidade, de perspectiva infantil, doentia. Devemos compreender que uma atitude de amor exige satisfação na renúncia, em abdicar de algo em benefício do outro. Em suma, é limitar o próprio espaço em favor do outro e gostar de fazer isso.

Síntese Individual

CAMADA 8

Camada Integrativa. Le Senne, Berger. Síntese individual provisória em cada etapa de desenvolvimento, isto é, "perfil caracterológico" no sentido de Le Senne e Berger.

Se entendemos caráter não apenas no sentido das três primeiras colunas, mas como uma das nove colunas do teste de Berger, podemos dizer que ele é uma somatória, uma síntese individual, que num dado momento fornece um retrato do indivíduo tal como ele está.

Nesse ponto, chegamos à noção de uma personalidade global pela primeira vez. Mas a personalidade não termina aqui - termina aqui apenas para a média dos seres humanos, mas há pessoas que têm outras faixas da personalidade que não podem ser abarcadas pelos estudos descritos até o momento. Essas pessoas têm um algo mais que as destaca.

A partir da sétima camada, nos deparamos com uma personalidade completa, quando então o indivíduo, após ter conquistado um papel social definido, pode retroativamente olhar a trajetória de sua vida e fazer uma avaliação.

É no momento dessa somatória que o sujeito alcança um grau de estabilidade nas suas tendências, o que propicia um resultado mais ou menos permanente no teste de Le Senne. Esse conjunto estabilizado das tendências individuais é o que Le Senne denomina caráter.

Para a astrocaracterologia, o caráter no sentido da camada I tem outra conceituação. A mesma palavra adquire um sentido diferente quando referida à camada 8. Segundo Le Senne, o caráter consiste na estabilização das tendências que marcam a individualidade, não apenas fisicamente mas abarcando também o papel social, as capacidades, o espaço vital, a história pessoal, etc. A totalidade dessas tendências se torna estável na maturidade, sobretudo no tocante às tendências de base. O teste de Le Senne aplicado prematuramente pode apresentar um resultado variável em função de acontecimentos, modificando o quadro das tendências.

No instante em que o indivíduo define seu papel social é que surge propriamente o caráter, no sentido que lhe atribui Le Senne. A personalidade adulta, bem ou mal formada, é a expressão da oitava camada.

Uma vez assumido o papel social, a experiência repetida, o hábito, vai ajudando na consolidação das tendências de base. De todas as tendências herdadas, algumas se manifestaram, enquanto outras foram neutralizadas. Mesmo que essas tendências tenham sido enfatizadas, dissolvidas, ou ainda simplesmente esquecidas, isso persiste numa espécie de ebulição até a conquista de um papel social.

Nesse momento ocorre uma estabilização das tendências, de tal modo que se o indivíduo for retirado do seu papel social, essas tendências subsistirão. É a isso que Le Senne chama caráter: o conjunto das tendências estabilizadas na idade adulta, portanto após uma assimilação dos papéis sociais permanentes.

Quando se atinge a camada 7, isto é, quando a pessoa adquire um papel social, ela também define suas tendências, suas inclinações. Várias pessoas podem ter um papel social similar, mas para cumprir as exigências dele decorrentes cada uma responde de uma determinada forma, que se torna estável ao longo do tempo.

Le Senne afirma que os traços de base dificilmente mudam. Porém, ele acrescentou outros traços, como por exemplo, uma inteligência que pode ser dispersa ou concentrada, no sentido de abranger uma multiplicidade de dados simultaneamente ou de captar uma linha especializada de raciocínio. Isso consiste numa reação do indivíduo a alguma solicitação do mundo externo.

Os termos "concentrada" e "dispersa" não são usados no sentido patológico, quando o sujeito é incapaz de prestar atenção, mas no sentido do conteúdo daquilo em que ele presta atenção: se é todo um horizonte de dados heterogêneos ou, ao contrário, é em algo específico. Disperso não significa distraído, mas sim que o espectro de informação é amplo. O sujeito concentrado, no sentido de Le Senne, pode ser distraído no sentido patológico e vice-versa.

A estabilização das tendências individuais coincide com a incorporação de um papel social, que atua como catalisador. O papel social concentra um conjunto de exigências dentro de um sistema de regras de convivência com pessoas, com as quais se tem uma expectativa recíproca e pressuposta, pois implica ações e reações costumeiras que criam um comportamento padronizado. Uma eventual falha no atendimento da expectativa indicaria uma anormalidade, ao passo que a realização habitual dessa mesma expectativa não é sequer notada.

Os papéis sociais representam um sistema de expectativas costumeiras, que compõem o quadro de uma convivência legal, de modo que não se pode admitir o descumprimento de uma expectativa.

Enquanto não se tem essa expectativa, quase que inconsciente, não é possível estabilizar tendências, porque o sujeito é obrigado a tomar muito mais decisões do que aquele que já possui um papel social definido. A própria mudança de papel social requer adaptações sucessivas, que impedem a consolidação das tendências.

Não há como, senão pelo hábito, fixar tendências. É por isso que o teste de Le Senne apresenta resultados diferentes conforme a idade e que somente se mostram estáveis na maturidade. O caráter para Le Senne não é inato e sim produto de uma evolução que se estabiliza, semelhante ao crescimento orgânico.

Desde que o sujeito nasce até se tornar adulto, seu organismo sofre alterações, que depois se estabilizam. Se na evolução física há mudanças e depois de uma certa idade não se muda mais, ou muda-se numa velocidade menor, igualmente na construção da personalidade há mudanças até um certo momento. Daí em diante, em condições normais, essas mudanças cessam.

Quando o indivíduo atinge esse ponto, mesmo que troque de papel social, o caráter não se modifica mais, porque já adquiriu autonomia. Podemos, então, constatar um modo próprio de agir que se consolidou. É aí que se percebe que o

indivíduo tem uma personalidade formada, que não basta ele mudar de emprego ou de cidade para mudar também de caráter. Após os trinta anos ninguém pode continuar sendo tão influenciável, e quando isto acontece é porque evidentemente foi mal realizada uma camada anterior.

O papel social favorece a consolidação das várias tendências subjetivas. No entanto, a partir de uma determinada etapa da vida, tais tendências não dependem mais do papel social, de maneira que, mesmo retirado do papel social, o sujeito permanece intacto. Caso isso não ocorra é porque não existe ainda uma personalidade completa.

O sofrimento pertinente à camada 8 é o sofrimento do sujeito com ele mesmo. É típico do indivíduo maduro que, tendo percorrido todas as camadas até conquistar um papel social e tudo o que este pode proporcionar, termina por se perguntar: "o que eu fiz da minha vida?"

Supondo-se que uma pessoa tenha realmente obtido o que desejava, ainda assim ela pode revelar uma insatisfação consigo mesma. Para isto é necessário olhar a própria vida como um conjunto. O que está sendo questionado não é somente o papel social, o espaço vital, a história afetiva, mas o curso inteiro de uma existência. Em geral, as pessoas desconhecem este tipo de sofrimento até chegar aos 40 anos.

A capacidade de julgar a vida como uma totalidade, sem culpar ninguém, é assunto da camada 8. Aí se dá o confronto com o destino. O sujeito já está individualizado, definido, sabe que sua personalidade e sua vida compõem um todo distinto, sabe que é autor de seus atos e que foram suas as escolhas que fez, tenham sido certas ou erradas.

Uma pessoa que acabou de conquistar o seu papel, sendo aceito e respeitado no exercício dele, de repente vê um colega largando tudo porque entrou numa crise de consciência. Como se poderia avaliar isso? Como distinguir o sujeito que está numa autêntica crise evolutiva e o que ficou maluco?

Em condições normais, o homem que está numa crise evolutiva não perde o papel social, mas apenas se posiciona em outro plano. Quando o sujeito renuncia a um papel social para buscar algo que faça mais sentido para ele, os outros que têm um papel igual em geral o estranham. Uma mudança no auge de uma carreira pode significar que o indivíduo tenha chegado ao limite das possibilidades oferecidas pela sua profissão. Porém, essa mudança não é necessariamente profissional, é uma mudança de orientação. É mudar para mais e não para menos.

Personalidade Intelectual

CAMADA 9

Camada Divisiva. Pradines, Bergson, Koestler, neurística.

Personalidade Intelectual, superior; gênio; criação artística, estilo, etc.; "personalidade poética" no sentido de Croce, em oposição à "personalidade empírica".

Todo o mencionado até aqui é a personalidade empírica, a personalidade que o sujeito tem de fato, no decorrer de sua experiência. Começamos a poder falar em obra e em personalidade a partir do momento em que esta personalidade empírica recebe uma valoração consciente em algum dos seus aspectos, ou seja, onde o indivíduo percebe que alguns elementos de sua personalidade podem conter a afirmação de certos valores universais e passa a se dedicar a realizar esses aspectos em particular.

A isso chamamos personalidade intelectual superior, e nem todo mundo a tem. Você tem a partir do momento em que quer e que procura desenvolvê-la. A natureza leva o homem até certo ponto, cria nele determinados órgãos, mas há outros que é o homem mesmo que "inventa".

Existe um "órgão" num Balzac ou Beethoven que não existe nas outras pessoas e que é o que Croce chama de personalidade poética - é o aspecto criativo da personalidade, o qual, provindo da personalidade empírica, por vezes a engloba totalmente, tanto que os traços desta acabam sendo neutralizados.

A partir do nível de conscientização representado pela camada 8, pode surgir uma nona camada, que na quase totalidade dos seres humanos não surge. O normal é atingir a oitava camada e as demais ficarem apenas como potências.

Em princípio, qualquer ser humano tem potencial para prosseguir até a última camada, mas dependendo da vontade, do meio social e de outros fatores, nem todos efetivam a camada 8, muitos nem a 7, e outros sequer a 6 ou a 5.

Na evolução normal do ser humano, é possível atingir até a camada 8. É nela que o

indivíduo experimenta uma personalidade completa, podendo ver sua vida como um todo, contar sua própria história e, de certo modo, julgá-la. A partir daí pode se desenvolver a camada 9, a qual denominamos personalidade intelectual.

A personalidade intelectual começa no instante em que a chave do comportamento do sujeito é a realização de determinados fins da sociedade e da cultura humana. Isso se situa para além da personalidade, no sentido corriqueiro do termo. A personalidade intelectual é, portanto, um aspecto que ultrapassa a própria personalidade, embora não se expresse necessariamente numa atividade dita cultural.

O indivíduo conquista uma personalidade intelectual quando a solução de um problema, teórico ou prático, que se coloque à sua inteligência, seja para ele mais importante do que a sua própria personalidade. É algo a mais a que o sujeito se dedica por lhe parecer relevante e que não está vinculado a um papel social específico. Se este algo a mais se torna o centro da vida do sujeito, então ele tem uma personalidade intelectual, que procura servir prioritariamente aos interesses da sociedade e da cultura.

No entanto, é perfeitamente possível o indivíduo estar envolvido com questões que transcendem a sua esfera pessoal e não ter personalidade intelectual nenhuma, mas estar simplesmente atendendo necessidades de camadas inferiores. Por exemplo, qualquer ministro de estado, que não tenha resolvido de modo original um problema enfrentado, não possui uma personalidade intelectual, no máximo alcançou a camada 7. Se ele apenas cumpre burocraticamente o que se espera do seu papel social, está na camada 7.

O fundamental para a camada 7 seria corresponder às atribuições de um cargo, enquanto que para a camada 8 bastaria a satisfação de ter realizado algo no qual veja sentido. Porém, se o indivíduo desenvolveu uma personalidade intelectual, isso jamais bastará. O que importa é se dentro do papel social que exerceu, o sujeito se limitou às exigências dele decorrentes ou fez algo a mais do que estava obrigado a fazer. A diferença aqui reside na ação.

A personalidade intelectual surge a partir do momento em que existe esse algo a mais, isto é, quando o indivíduo busca solucionar uma questão que a sua própria inteligência coloca, e que se ele não o fizer ninguém à sua volta notará. É uma espécie de consciência a mais que ele tem, de um dever para com os fins da cultura, da sociedade, da existência humana, tal como este indivíduo os interpreta. É algo que ultrapassa o interesse pessoal ou o papel social.

O sujeito que cumpre o seu dever, como outro cumpriria no lugar dele, está meramente atendendo a um papel social. Ele não precisa sequer julgar esse papel, porque se assim proceder já entra na camada 8. A partir daí, existe um ponto onde o indivíduo pode dar uma contribuição pessoal a algo que o transcende.

Quando o indivíduo desenvolve uma personalidade intelectual e passa a agir em função dela, todos os que estão abaixo dele não conseguem compreender que a motivação, neste caso, é decorrente de uma necessidade interna, que extrapola o papel social, o interesse financeiro e o desejo de auto-afirmação.

Podemos explicar as ações de um sujeito em função das camadas 4, 5 ou 6, mas existem pessoas cuja comportamento escapa ao comum. De modo contrário, podemos também atribuir ao sujeito motivações complexas quando ele está simplesmente procurando atender necessidades infantis.

A tendência dominante é optar por interpretações depreciativas, porque à medida que a informação se difunde, é de se supor que um número cada vez maior de pessoas pouco educadas utilizem os meios de expressão que antes ficavam restritos a pessoas de nível mais elevado. Atualmente não é preciso ascender até o nível de intelectualidade suficiente para se exercer uma profissão, o que provocou o surgimento do que podemos chamar de proletariado intelectual.

A difusão da cultura é bastante dúbia: por um lado possibilita que indivíduos adequadamente dotados, mas que não dispõem de recursos materiais, dela se beneficiem, embora, por outro lado, permita que os indivíduos sem nenhum talento se dediquem a atividades intelectuais.

O ideal seria uma escolha rigorosa, tal como se fazia no antigo sistema do letrado chinês. O acesso ao ofício de letrado na China era independente da classe social, baseando-se apenas na capacidade individual. Hoje em dia, para eliminar o princípio injusto da seleção econômica, criou-se a falsa expectativa de que todos, sem distinção, podem se tornar intelectuais ou cientistas.

Eu transcendental

CAMADA 10

Camada Divisiva. Kant, Husserl, Berdiaeff, GUSDORF, CARUSO.

Eu transcendental, responsabilidade moral, livre-arbítrio, etc.

O problema da personalidade moral só se coloca a partir do momento e que o sujeito tem uma personalidade. intelectual, pois é a personalidade intelectual que vai destacar no indivíduo a idéia do valor universal como algo que existe para nós. Sem isso, como poderíamos julgar moralmente nossos atos? Abaixo de um certo nível de integração da personalidade que permita a eclosão dessa personalidade intelectual superior, a rigor podemos dizer que os atos do sujeito são moralmente irrelevantes - isto no sentido da moral kantiana, não da moral social, pois seus atos têm influência sobre os outros.

O problema moral de que falamos surge quando, concebendo que existem valores universais em si, que lhe cabe realizar, o indivíduo se recusa a fazê-lo. Mas como exigir isso daquele que não tem uma síntese individual formada, de um indivíduo que ainda está se desenvolvendo dentro da mentalidade coletiva e que, quando erra, erra junto com os outros?

A décima camada significa o indivíduo que concebe a si mesmo como representante da espécie humana, como ser dotado de autoconsciência e responsável por todos os seus atos. É, em suma, o "eu transcendental".

Na camada 10 o indivíduo observa-se de um ponto de vista tal que qualquer outro ser humano, no seu lugar, teria a obrigação de se encarar daquela forma. Aí está o homem perante a razão, perante suas faculdades superiores, detentor da capacidade de avaliar a racionalidade dos seus atos em termos absolutos.

Sócrates, ao discutir, sabia que as condições de veracidade que existiam para ele eram iguais as que existiriam para qualquer outra pessoa, porque o pensamento dele expressava a autoconsciência da sua própria universalidade.

A camada 10 representa a conquista de um papel definido dentro da hierarquia da humanidade. Estar nesta camada é estar permanentemente tendo consciência intelectual da universalidade de todos os atos. Consciência de que o animal racional, em geral, deve agir assim nesta ou naquela circunstância. Os atos adquirem, então, uma significação universal, embora não um alcance universal.

Personagem

CAMADA 11

Camada Integrativa. Dilthey, Weber, Waelon. Aqui já encontramos o indivíduo perante a História, a Civilização, a Humanidade.

Na medida em que tenha uma personalidade intelectual superior e um eu transcendente capaz de se sobrepor a toda a sua existência e julgá-la, no momento em que alcança este ponto, de poder julgar sua existência e seus atos como se estivesse acima de si, é que o sujeito presta satisfação de si perante o tribunal da Humanidade, da História.

O plano da universalidade, o pensar apodíctico são elementos de camada 10. Encontramos aí uma teoria universalmente válida, mas agir de maneira universal já é algo diferente. A próxima etapa seria julgar a totalidade da vida face às ações realizadas e às conseqüências delas para a humanidade.

Atingir uma certeza, com objetividade, ainda não atribui sentido histórico aos atos do indivíduo. É como se ter uma universalidade, porém, teórica.

A camada 11 representa a ação individual no conjunto da história. Não importa se as ações são grandes ou pequenas, pois o fundamental aqui é saber exatamente onde o indivíduo está situado, não apenas enquanto animal racional, mas dentro da História como um todo, dentro do processo de evolução da espécie humana.

Quando o indivíduo conquista um papel histórico, sua ação é julgada pela Humanidade, alcançando então uma dimensão global.

O protótipo da camada 11 é a figura de Napoleão Bonaparte. Ele pretendia descobrir até onde seria possível chegar o poder de um indivíduo a ponto de mudar o curso da História. Se formos estudar sua biografia não o compreenderemos procurando explicá-lo segundo motivos de camadas anteriores.

Quando se age em função de fins históricos, age-se em função de algo que não existe ainda, o que implica que essa ação não pode ser avaliada nem pelo seu conteúdo social nem pelo seu proveito prático, porque está acima disto. Somente encontraremos a chave do comportamento se subirmos mais alto. Aí sim, os atos se unificam e adquirem uma forma completa.

Napoleão não tinha nenhum plano determinado para executar e este é o seu traço característico: a absoluta inexistência de um espírito de missão. O que ele possuía era um espírito de tentativa que o levou a experimentar a liberdade humana e a força do indivíduo até onde lhe foi permitido. Napoleão buscou direcionar isso no sentido do bem, tal como ele o entendia.

Não cabe definir Napoleão nos termos de um simples desejo de poder, o que em inúmeros casos é um dado irrelevante face à História. No entanto, alguns personagens deixam uma marca e os que sabem qual é essa marca, e qual o julgamento que a História fará deles, atingem a camada 11.

Napoleão tinha consciência de haver alterado a História de modo indelével, o que raros homens conseguiram. Isso não é decorrência da quantidade de poder acumulado, que posteriormente pode ser apagado ou revertido. Pode inclusive ocorrer um engano trágico, quando os efeitos das ações se tornam exatamente o contrário do imaginado.

Na camada 11 o sujeito se posiciona como uma peça da História, que num momento específico, com certeza plena, realiza determinadas ações que vão modificar o rumo da coletividade humana.

Não há espaço para todos na camada 11. A própria natureza é hierárquica do início ao fim. Não há democracia natural, porque é evidente que as pessoas têm graus diferenciados de saúde ou de inteligência. O que realmente se constata é um processo seletivo, embora seja difícil admitir que existam indivíduos melhor dotados do que outros.

Destino final

CAMADA 12

Camada Divisiva. Psicologias místicas tradicionais; Paul Diel, Victor Frankl.

Destino final: o indivíduo perante Deus; o sentido e o valor da vida, etc.

As psicologias místicas tratam fundamentalmente do sentido da vida do indivíduo, do indivíduo perante sua responsabilidade moral última, algo que está acima do personagem, algo que a Humanidade mesma não sabe. É fundamentalmente o indivíduo como Homem Universal, como Cristo, como pastor e responsável pela humanidade inteira.

A camada 12 consiste na ação do indivíduo em função do propósito último de todas as coisas. Para Gandhi - que é um protótipo da camada 12 - somente interessa a relação dele com uma finalidade que transcende a vida biológica e a vida da espécie humana. Quando ambas acabassem, sobraria Deus, e é esperando por esse momento que se norteia a sua ação.

No caso de Gandhi, nem mesmo o objetivo político explica o seu comportamento, pois ele não aceitava a independência da Índia em quaisquer termos, colocando exigências morais muito acima do que os seres humanos costumam imaginar. Gandhi agia exatamente ao contrário do raciocínio político, apelando para o centro da questão e oferecendo como garantia não apenas sua própria vida, mas seu destino "post-mortem".

Na camada 12 todas as ações são pautadas pela seguinte regra: "o que Deus vai achar disto?"

Tal é o sujeito que, de acordo com a Bíblia, caminha diante de Deus e sabe o que Ele está pensando. Normalmente, mesmo uma pessoa excepcional não submete todos os atos a esse critério. O confronto com Deus pressupõe que o homem seja capaz de conceber cada ato sob um prisma eterno.

Se temos uma decisão a tomar, podemos fazer isso ou aquilo por razões de camada 5 - isto me fortalece, eu me sinto mais autoconfiante; de camada 6 - vai dar resultado; de camada 7 - é um dever que me compete; de camada 8 - isto tem lógica dentro da minha biografia; de camada 9 - é isso o que o dever da inteligência impõe. Até a camada 9 está presumida a existência do mundo, pois que sentido faria agir segundo um proveito prático se tudo fosse acabar amanhã?

O atendimento do dever referente a um papel social pressupõe a existência de pessoas que tenham uma expectativa em relação ao ocupante desse papel. Agir em função da coerência da própria biografia, pressupõe que esta deva continuar. Agir visando objetivos ditados pela cultura, pela inteligência, pressupõe que hajam fins realizáveis dentro do prazo de uma existência histórica. Porém, se o indivíduo age exclusivamente em função de um final, ele está agindo precisamente em função da inexistência de um mundo em torno. Com ou sem mundo, ele agiria da mesma maneira. Os atos adquirem então um significado supratemporal, supra- histórico, ou seja, eternamente o homem deveria agir assim, antes de existir o mundo ou quando este deixar de existir. Aqui a ação é tida como a expressão direta de uma qualidade divina que prescinde da existência do mundo.

Qualquer pessoa que crê em Deus eventualmente procede inspirada no eterno, muito embora seja difícil compreender alguém que age assim permanentemente, tal como Gandhi, para quem devemos usar uma outra chave de comportamento. É como se ele soubesse o que

Deus quer, como se conversasse com Deus o tempo todo. Um homem santo realizado age em função do sentido eterno da existência, não tem outro motivo, sequer a História.

Na camada 12 as ações do indivíduo parecem por demais complexas e enigmáticas. Para se entender as ações de um santo só acreditando nele. Aí então tudo se encaixa, começamos a perceber uma coerência, um princípio explicativo das ações. Isso ocorre independentemente de motivações vocacionais que tenham surgido no curso da biografia, relativas às camadas anteriores, que podem ter contribuído para colocar o sujeito numa determinada via, mas não bastam para esclarecer o desenrolar da sua história.

Podemos falar de santidade apenas quando a relação do indivíduo com um Deus eterno é que motiva cada um dos seus atos. Não somente atos acidentais, mas todos, um por um, não existindo um único ato que se possa explicar fora desse diálogo. Com quem o sujeito conversa, a quem ele responde? Se apagarmos essa conexão, a vida dele se torna uma coleção de atos sem sentido. Existem indivíduos que já nascem na camada 12, tanto que ao passarem pelas que a antecedem elas vão sendo absorvidas rapidamente.

Critérios

CRITÉRIOS DE RECONHECIMENTO

As camadas fluem sucessivamente na medida em que o sujeito evolui, absorvendo os elementos contidos na camada anterior e os direcionando segundo um outro princípio unificador, que lhe indica uma nova fonte de motivações, ou seja, uma nova chave de explicação dos atos. Por exemplo, a defesa, preservação, aquisição ou abandono de um papel social implica motivações diferentes daquelas que saem das camadas que antecedem a sétima.

Não se saltam camadas nunca, mas pode ocorrer a pseudo-passagem de uma camada à outra, quando o indivíduo já está ocupado de assuntos da camada seguinte, mas o motivo de sofrimento dele ainda se reporta à camada anterior. Não houve

portanto uma conquista efetiva, mas apenas uma falsa extensão, porque a chave do comportamento não mudou. Todo indivíduo só sai de uma camada quando esta deixa de ser problema, ou seja, quando ele enfrenta um problema pior e o seu sofrimento passa a ter outro motivo. Isso não pode ser avaliado externamente, apenas o próprio sujeito é quem sabe, ou então quem o observa por um longo tempo.

O desajuste de motivação fica claro quando, numa camada, continuamos agindo conforme motivos pertinentes às camadas anteriores. Seria o mencionado caso de um sujeito exercer um papel social, que representa a sétima camada, de acordo com sua economia orgânica exclusivamente, que é um motivo da sexta camada. Dessa maneira, ele não tem papel social nenhum ou está no papel errado.

Não existe regressão de camada, a não ser em casos patológicos, como demência senil, lesão cerebral, etc. Se o sujeito regride é porque, na verdade, nunca esteve naquela camada. Trata-se de uma pseudo-ocupação de camada, o envolvimento com assuntos da camada seguinte, quando a chave do comportamento encontra-se na camada anterior. É uma performática, uma inflação: o indivíduo inchou, mas não ocupou realmente o espaço. Ele é como um balão vazio.

É importante perceber que para um indivíduo situado numa determinada camada, as motivações das camadas seguintes parecem abstratas e inverossímeis. Como é que uma criança, que se esforça para atrair a atenção, o carinho do pai e da mãe, poderia imaginar que alguém desejasse o contrário, ou seja, ficar sozinho, abandonar pai e mãe? Uma criança sabe que o adolescente tem algo que ela não tem, mas não sabe direito o que é. Do mesmo modo, o indivíduo que está se colocando em teste e que precisa aferir o próprio valor, a extensão do seu poder, não pode conceber que alguém se dedique a algo sem nenhum interesse por uma recompensa subjetiva.

Só nos é possível compreender quem está na mesma camada que nós ou nas inferiores. Os outros, seria melhor não tentar explicá-los. Nas camadas superiores as motivações do sujeito são muito complexas, pois ele está vivendo num plano onde aquilo que para nós é decisivo, para ele simplesmente não existe. O indivíduo cuja personalidade ainda está se definindo segundo o molde do papel social, dificilmente poderá entender as preocupações de ordem puramente pessoal de quem revê a própria vida, questionando inclusive o trabalho, o papel social, etc.

Para sabermos em que camada um indivíduo está, devemos detectar o motivo real do sofrimento dele, o que de fato representa problema para ele. Em qualquer etapa, podemos nos deparar com um bloqueio ou mesmo com a impossibilidade de transpor uma camada para alcançar a seguinte. Cada camada expressa um princípio de organização da vida por inteiro, absorvendo os elementos contidos na camada anterior e dando-lhe uma nova forma e uma nova direção.

A pergunta decisiva é: onde dói? Dói na camada onde se está. Aqui nos referimos ao sofrimento psicológico. No entanto, pode ocorrer um sofrimento objetivo, como no caso do indivíduo sofrer um estreitamento do seu espaço vital desde fora. Numa sociedade que não admita a liberdade de expressão, esse estreitamento é externo e fará o indivíduo sofrer em função de uma exigência legítima de sua camada 5, mesmo que esteja na décima camada.

Podemos sofrer em qualquer camada, até nas mais inferiores, sem que estejamos vinculados a elas. Tudo depende de verificar se existe um impedimento externo real. Para um homem de quarenta anos sofrer na camada 5, embora esteja na 7 ou na 8, só é possível se for um sofrimento muito grave, porque normalmente se não podemos ampliar o espaço vital para um lado, ampliamos para o outro.

Aquilo que se quer fazer, mas não é objetivamente viável, representa um conflito com o mundo, e isto não é psicológico. Quando o indivíduo não é reconhecido no papel social que desempenha, isto é um motivo de sofrimento, mas não de causa psicológica.

Pode também acontecer uma privação externa de necessidades elementares. Uma pessoa excepcionalmente odiada sofrerá na camada 4, mesmo sem nela estar. O sujeito que trabalha e não ganha o suficiente sofre uma privação de meios, e isto é assunto de camada 6. Em ambos os casos, a modificação da situação externa resolveria o problema. Quando o sujeito revela alguma inibição (camada 5), como vergonha ou medo, isto provém dele próprio, o que é diferente do impedimento externo. Em contrapartida, existem pessoas que nunca encontram chance de mostrar o que podem, ainda que saibam fazer o suficiente na profissão que escolheram. Isso não é uma incapacidade interna, e sim mera falta de oportunidade.

Apesar de existirem casos de limitações externas concretas, na quase totalidade das situações o que se constata são impedimentos internos que o indivíduo não consegue superar. A carência afetiva, por exemplo, geralmente é uma carência internalizada que vem de uma outra época. O sujeito, entretanto, continua agindo com referência ao passado, embora não haja mais, de fato, aquela necessidade e portanto não adianta tentar satisfazê-la retroativamente. É justamente para isso que servem as psicoterapias, as quais simulam uma situação em que pseudo-necessidades serão pseudo-atendidas.

A necessidade de expressar uma agressividade de vinte anos atrás, para uma pessoa que não está mais presente, não pode ser aceita como uma necessidade efetiva; ela é meramente simbólica. É preciso, então, montar um psicodrama, um teatro que atenda a imaginação. Isto não pode ser feito no cotidiano, se bem que freqüentemente possamos observar pessoas se comportando em geral como se estivessem numa situação de psicoterapia.

Como a psicologia foi criada para suprir necessidades simbólicas, ela é a única solução para quem fica retido na camada 4. Já na camada 5, é possível tirar dúvidas relativas ao poder pessoal reconstituindo uma circunstância, mesmo que tenha transcorrido muito tempo.

A diferença entre camada da personalidade e casa astrológica é esta: o sujeito vivencia os assuntos de várias casas, mas está localizado numa só camada determinada. Por exemplo, um sujeito pode estar na camada 4, mas preocupado em ganhar dinheiro, em definir uma profissão, etc.

Sapientiam Autem Non Vincit Malitia

www.seminariodefilosofia.org

Biblioteca

KAIZEN



A arte de alcançar uma vida plena. Por meio de suas tradições, filosofias e a prática das mais variadas artes, os japoneses encontraram o contentamento. Em O pequeno livro de tradições japonesas, você vai descobrir como melhorar seu estilo de vida e enriquecer sua mente ao olhar para a vida pelas lentes do wabi-sabi (a beleza da mudança) e pelo kaizen (aprimoramento constante), e a apreciar o shrinrin-yoku (banho de floresta).

[Acessar](#)[PDF](#)

IKIGAI



Os segredos dos japoneses para uma vida longa e feliz, os autores Francesc Miralles e Héctor García vão até Okinawa, a ilha japonesa de população centenária, e reúnem pela primeira vez em livro os hábitos e rotinas que mantêm em dia a saúde da mente, do corpo e do espírito daquele povo. Um guia com informações claras e sucintas, além de listas, tabelas e ilustrações que colocam em suas mãos as ferramentas certas para entender e encontrar seu ikigai.

[Acessar](#)[PDF](#)

Por que lutamos



“Manifesto da Resistência Europeia” ~Guillaume Faye. Faz um diagnóstico da situação atual e propõe um programa de resistência, reconquista e regeneração. Ele oferece a perspectiva de uma alternativa racial e revolucionária para a atual civilização decadente..

[Acessar](#)[PDF](#)

O Caminho da Servidão



Um dos livros mais famosos de Hayek é sem dúvida **“O caminho da servidão”**, que ele resolveu dedicar a todos os socialistas. O alerta feito no livro pode ser razoavelmente resumido na seguinte frase de David Hume: “Raramente se perde qualquer tipo de liberdade de uma só vez”. A perda da liberdade costuma ser gradual, seguir uma determinada trajetória, o caminho da servidão. É disso que Hayek fala no livro, tentando despertar do sono a vítima em potencial dessa servidão.

[Acessar](#)[PDF](#)

Os cinco níveis de apego



Seguindo os ensinamentos de Don Miguel Ruiz, o leitor agora tem a oportunidade de ler um afinado estudo de seu filho, Don Miguel Ruiz Jr., sobre a busca da liberdade e do equilíbrio interior.

[Acessar](#)

[PDF](#)



Psicopatas no Poder



TRAGÉDIAS, GENOCÍDIOS, MASSACRES. O homem, em sua breve história, tem sido capaz das mais terríveis atrocidades, deixando em sua história um rastro indelével de maldade e sofrimento. **Mas de onde vem esse comportamento? O que permite a vazão do mal por dentro dos grupos humanos e das sociedades a ponto de fomentar as mais nefastas manifestações de maldade, que o homem comum tem sequer a capacidade de compreender?**

[Acessar](#)

[PDF](#)



A arte de alcançar uma vida plena



Por meio de suas tradições, filosofias e a prática das mais variadas artes, os japoneses encontraram o contentamento. Em **O pequeno livro de tradições japonesas**, você vai descobrir como melhorar seu estilo de vida e enriquecer sua mente ao olhar para a vida pelas lentes do wabi-sabi (a beleza da mudança) e pelo kaizen (aprimoramento constante), e a apreciar o shrinrin-yoku (banho de floresta)..

[Acessar](#)

[PDF](#)



Santo Agostinho



Nesta aula, Olavo de Carvalho analisa o período da dissolução do Império Romano e destaca a vida e a filosofia de Santo Agostinho. Analisa as condições que desencadearam a formação das Igrejas cristãs do Ocidente e do Oriente, bem como o início da filosofia escolástica.

[Acessar](#)

[PDF](#)



Droga Vermelha +++



A fraude e as drogas são os nossos dois primeiros escalões estratégicos na guerra contra o capitalismo.” NIKITA

KHRUSHCHEV, 1963.

[Acessar](#)

[PDF](#)



Os 5 Cartéis Que Governam a América e o Mundo – Em suma, essas são as organizações que governam sobre nós. Essas são as grandes forças em nosso mundo que impedem mudanças positivas e garantem que deslizemos continuamente para baixo na tirania e na autodestruição.

[Acessar](#)

[PDF](#)



A Esperança Estilhaçada – O que aconteceu exatamente? Como pôde acontecer? Qual terá sido a gênese da inverossímil sequência de escândalos? Quem são e o que pensam os personagens do drama? Como será o rosto do Brasil redesenhado pela tempestade?

[Acessar](#)

[PDF](#)



Last update: August 10, 2023 03:50:45

Created: June 26, 2023 01:19:00

Consciência

Não faça julgamentos acerca das atitudes alheias, muito menos condene o que lhe parece ser errado.

Não critique a fim de destruir ou desmoralizar alguém por ter comportamento e opinião contrária.

Busque a nobreza da alma sendo humilde e compassivo.

Instrua-se com o evangelho de Jesus e se fortaleça com atos de amor e caridade, seja indulgente para com as imperfeições dos semelhantes.

Auxilie fraternalmente, ajude o outro a melhorar, ame verdadeiramente.

Tenha consciência dos atos, o que se faz ao próximo agrada ou desagrade o Pai Altíssimo que está no céus.

Aloha 🌺

Last update: August 10, 2023 03:50:45

Created: June 26, 2023 01:19:00

7 Princípios da Vida

Filosofia Huna

Aplique-os para Criar sua Realidade. Como esses princípios havaianos de huna afetam sua vida.

Huna é uma palavra que significa "conhecimento secreto" ou "oculto" no havaiano. Refere-se a uma antiga filosofia de vida que foi desenvolvida pelos ancestrais dos havaianos atuais na Polinésia.

Huna não é uma religião, mas uma maneira de entender e viver em harmonia consigo mesmo, com os outros e com a natureza. Huna tem sete princípios que podem ajudá-lo a criar sua própria realidade, curar a si mesmo e aos outros e alcançar seus objetivos.

IKE

O mundo é o que você pensa que é.

Esse princípio lembra que seus pensamentos e crenças moldam sua percepção e experiência da realidade. Você pode optar por ver o mundo como um lugar amigável ou hostil, como fonte de alegria ou dor, como um lugar de abundância ou escassez. Ao mudar seus pensamentos, você pode mudar sua realidade.

KALA

Não há limites, tudo é possível.

Este princípio incentiva você a expandir seus horizontes e superar seus medos e dúvidas. Não há limites reais para o que você pode fazer ou ser, exceto aqueles que você impôs a si mesmo. Ao se libertar de crenças limitantes, você pode se abrir para infinitas possibilidades.

MAQUIA

A energia flui para onde a atenção vai.

Esse princípio implica que, seja lá o que você focar, você atrai. Sua atenção é como um ímã que atrai energia e eventos para você. Ao direcionar sua atenção para o que você deseja, você pode criar resultados positivos. Ao evitar pensamentos e distrações negativos, você pode economizar sua energia e evitar resultados indesejados.

MANAWA

Agora é o momento do poder.

Este princípio enfatiza a importância de viver no momento presente. O passado e o futuro não têm poder real sobre você, porque você só pode agir e mudar no momento presente. Ao estar plenamente consciente e engajado no momento presente, você pode acessar nosso poder interior e fazer o melhor uso possível do seu tempo.

ALOHA

Amar é ser feliz.

Este princípio expressa a essência do espírito havaiano de amor e compaixão. Aloha significa compartilhar alegria e energia da vida com os outros, ser gentil e respeitoso, apreciar e aceitar a diversidade, perdoar e curar feridas, viver em harmonia e paz.

MANA

Toda a energia vem de dentro.

Este princípio revela a fonte de sua verdadeira força e potencial. Mana é a força vital universal que flui através de tudo. Você tem acesso a esse poder dentro de si mesmo e pode aumentá-lo confiando em si mesmo, sendo confiante e assertivo, expressando sua criatividade e talentos, assumindo a responsabilidade por suas ações.

PONO

Eficácia é a medida da verdade.

Este princípio o guia a encontrar o que funciona melhor para você e outras pessoas. Não há verdade absoluta ou maneira correta de fazer as coisas, apenas o que é eficaz ou ineficaz para alcançar os resultados desejados. Ao ser flexível e adaptável, experimentando e aprendendo com o feedback, alinhando suas ações aos seus valores, você pode encontrar o que é pono para você.

Esses sete princípios de Huna oferecem uma maneira simples, porém profunda, de viver uma vida gratificante e significativa. Ao aplicá-los em sua vida diária, você pode moldar sua realidade de acordo com sua visão mais alta, curar a si mesmo e aos outros da dor física e emocional e atingir seus objetivos com facilidade e graça. 🌀

Aloha 🌺

Sabedoria Viking

227 citações, provérbios, poemas e passagens viking

Eles contêm a sabedoria de um povo lendário e conhecedor, que para a maioria de nós conjura visões de guerra, aventura e conquista.

E enquanto eles eram guerreiros implacáveis, e certamente uma força a ser reconhecida, os vikings possuíam sabedoria e inteligência que costumam ser esquecidas. A experiência gera conhecimento, e essas almas corajosas não tiveram escassez de façanhas para tirar importantes lições de vida.

Então, veja as melhores citações vikings antigas, completas com explicações e insights para ajudá-lo a trabalhar com a orientação viking em sua própria vida. Habite essas antigas citações vikings, provérbios, provérbios e poemas e use as lições duradouras para melhorar a si mesmo e conquistar seu trono em Valhalla!

Os vikings eram um povo germânico que viveu na Escandinávia do século VIII ao XI. Eles foram idolatrados, glorificados e imortalizados ao longo da história, mas nos últimos anos, por programas de TV como **Vikings** e filmes como **How to Train Your Dragon**. E essas citações viking cumprem as imagens que os vikings conjuram.. Eles são profundos, profundos e perspicazes. Eles cobrem uma ampla gama de tópicos / interesses, mas todos inspiram você. seja um homem melhor (de uma forma ou de outra).

- [146 Melhores Citações & Provérbios Viking](#)
- [70 Citações e Provérbios Nórdicos](#)
- [26 Melhores Citações de Havamal](#)

1. Muita cerveja e o coração de um homem estão abertos para todos verem.

~ A saga de Olaf Haraldsson, c.151

Não seja o palhaço bêbado da festa. Você pode dizer algo de que se arrepende.

2. Melhor lutar e cair do que viver sem esperança.

~ Volsunga, c.12

O fracasso é melhor do que não tentar. Pelo menos você aprende com seus erros.

3. O mal é o resultado de deixar o medo governar suas ações.

~ A saga de Harald Hardrade, c.46

Nada de bom vem de deixar suas preocupações atrapalharem seu caminho. Seja ousado e empurre para trás.

4. Onde estão os ouvidos de lobo, os dentes de lobo estão próximos.

~ Saga Volsunga, c.19

Fique ciente do seu entorno. Fumar geralmente significa fogo.

5. Mal é tirar amor da esposa de outro homem.

~ Volsunga, c.21

Não deixe a luxúria dominar sua moral.

6. Parentes a parentes devem ser verdadeiros.

~ A saga de Olaf Haraldsson, c.186

Mantenha-se fiel às pessoas que você considera queridas.

7. Tomar grandes resoluções e depois colocá-las de lado só termina em desonra.

~ Saga do rei Olaf Trygvissón, c.9

Não morda mais do que você pode mastigar. Desistir pode ser mais vergonhoso do que nunca começar. Seja realista em seus empreendimentos.

8. Aguarde seu próprio julgamento e não o que os outros dizem.

~ Gudmundur Jonsson

Não deixe que as percepções de outras pessoas sobre você afetem quem você é.

9. Lute contra seus inimigos no campo, nem seja queimado em sua casa.

~ Saga Volsunga, c.21

Enfrente seus desafios de frente, em vez de esperar que eles o encontrem.

10. Não tema a morte, pois a hora da sua destruição está pronta e ninguém pode escapar dela.

~ Volunga Saga, c.5

Habitar na sua mortalidade não mudará o inevitável. Viva por cada dia e aprecie o tempo que você recebe.

11. Quando os homens encontram inimigos na luta, melhor é o coração robusto do que a espada afiada.

~ Volsunga, c.19

Suas ferramentas só podem levá-lo até agora. É a sua atitude que faz a diferença real.

12. Muitas vezes, não são os números que vencem a vitória, mas aqueles que avançam com mais vigor.

~ A saga de Thronð of Gate, c.19

Não se deixe intimidar quando as probabilidades estiverem contra você. Um guerreiro voraz pode dominar dez homens apáticos.

13. Com muitos que chegam ao poder e à honra, o orgulho acompanha a promoção.

~ A saga de Magnus, o bom, c.8

Acredite em si mesmo e você terá sucesso. A confiança percorre um longo caminho neste mundo.

14. Mesmo na bainha, a espada deve ser afiada - assim também a mente e o espírito devem estar dentro do corpo.

Onde quer que você esteja na vida, não se esqueça de cuidar de sua mente e bem-estar espiritual.

15. Somente o escravo leva vingança instantânea; o covarde nunca.

~ Saga Grettir, c.15

As ações são frequentemente governadas por emoções. Lide com seus negócios em tempo hábil, mas saiba quando exercitar a contenção.

16. Apenas um covarde espera ser levado como um cordeiro da dobra ou uma raposa de uma armadilha.

~ Laxdaela Saga, c.40

Não se coloque em perigo. Se você estiver em uma situação difícil, tome medidas para corrigi-lo.

17. Ninguém é um tolo total se sabe quando segurar a língua.

~ Saga de Grettir, c.88

Muitas palavras podem levar à vergonha. Saiba quando manter a boca fechada.

18. Nem toda nuvem que escurece o dia traz chuva.

~ Heitharvega Saga, c.7

Tempos difíceis vão acontecer, mas há uma luz no fim do túnel.

19. Nada de bom pode acontecer com pessoas que quebram seus votos solenes.

~ A saga de Hrafnkel Freysgothi, c.6

Mantenha suas promessas - não importa o quê.

20. É abandonar a honra e a integridade em troca de injustiça e ganância.

~ Bandamanna Saga, c.10

Fique forte em suas convicções, e não deixe a tentação mudar sua boa natureza.

21. Não deixe sua mente ficar muito irritada por homens imprudentes em reuniões prolongadas de pessoas; pois muitas vezes falam pior do que querem; para que não sejas chamado de covarde, e pensa que és como é dito; mate um desses em outro dia, e assim recompensar sua conversa feia.

~ Saga Volsunga, c.21

Não deixe que pessoas negativas tirem o melhor de você. Ignore-os para não lhes dar a satisfação de vê-lo empurrado para o limite.

22. Há mais honra em acumular pouco a pouco do que em alcançar o céu e acabar de bruços.

~ Vatnsdæla Saga, c.7

Lento e constante vence a corrida. Não supere seus objetivos. Seja realista e continue olhando para o futuro.

23. É um costume antigo para os mais sábios cederem.

~ A saga de Harald Hardrade, c.27

Escolha suas batalhas. Às vezes, deixar as coisas deslizarem é o melhor curso de ação.

24. Muitas vezes, há arrependimento por dizer demais e raramente se arrepende de ter dito muito pouco.

~ A saga de Hrafnkel Freysgothi, c.7

Saiba quando permanecer em silêncio. É melhor ficar calado e ser considerado um tolo do que abrir a boca e remover todas as dúvidas.

25. As ações de uma pessoa geralmente são piores que suas intenções.

~ A saga de Hrafnkel Freysgothi, c.10

Tente julgar as pessoas com base no que elas pretendem fazer. Todo mundo comete erros e geralmente não é malicioso.

26. Teimosia traz maior humilhação ou maior honra.

~ A saga de Hrafnkel Freysgothi, c.10

Ficar com suas armas pode ter resultados positivos ou negativos. Escolha suas lutas amplamente.

27. Quando a verdade e a justiça são diferentes do que é lei, é melhor seguir a verdade e a justiça.

~ Bandamanna Saga, c.6

Siga sua própria bússola moral, mesmo que ela vá contra o grão.

28. Hoje, uma pessoa não deve concordar com o que se arrependerá amanhã.

~ Bandamanna Saga, c.10

Não seja apressado. Cuide do seu eu futuro e não concorde em fazer algo se você realmente não quiser.

29. A sabedoria é bem-vinda de onde quer que venha.

~ Bandamanna Saga, c.10

Fique ensinável. Mantenha a mente aberta e tente aprender com todos os tipos de situações.

30. O ouro é pouco conforto para o parente morto.

~ Saga de Örvar Odd, c.11

Nenhuma quantidade de riqueza é mais valiosa que uma vida humana.

31. Nunca trapaceie seu mestre.

~ Saga de Njal, c.86

Seja sempre bom com quem cuida de você.

32. Quem não pode defender a riqueza que tem deve morrer ou compartilhar com o veículo espacial ousado.

~ A saga de Olaf Haraldsson, c.6

Se você não pode proteger o que é seu, não se surpreenda se for retirado.

33. Grandes ações e más ações geralmente caem dentro da sombra um do outro.

~ Saga de Gisli Sursson, c.17

Há uma linha tênue entre o bem e o mal. Pise com cuidado.

34. Ao se afastar das viagens, proteja-se bem. Não pegue o porto perto da estrada para, assim, habitar muitas luzes doentes para a perplexidade masculina.

~ Saga Volsunga, c.21

Seja cauteloso ao viajar e cuide-se. Não se coloque em perigo.

35. Quem pode dizer que tristeza as pessoas aparentemente despreocupadas carregam até o fim de sua vida.

~ Saga Volsunga, c.24

Você nunca sabe o que realmente está acontecendo com alguém. Às vezes, aqueles que parecem mais felizes do lado de fora carregam os maiores encargos.

36. Não confie nele cujo pai, irmão ou outro parente você matou, não importa quão jovem ele seja, pois muitas vezes cresce o lobo na criança.

~ Saga Volsunga, c.21

Se você prejudicou alguém, pode voltar para mordê-lo. Seja cauteloso com aqueles que se associam à pessoa que você machucou.

37. Melhor morrer com honra do que viver com vergonha.

~ A saga dos Jomsvikings, c.23,

No final, como você viveu sua vida é a coisa mais importante.

38. Um covarde ferido está baixo.

~ A saga de Thorstein, atingida por funcionários

Levante-se o rosto da adversidade Quando você estiver lutando, lute mais.

39. Muitas vezes, quando o inimigo que ele conhece, ele não é o mais corajoso de todos.

~ Fafnismal 17

Tente ser autoconsciente. Não deixe o orgulho obscurecer seu julgamento.

40. Quem ofende um homem mais poderoso dificilmente pode esperar usar muito mais camisas novas.

~ A saga de Thorstein, atingida por funcionários

Trate aqueles em posições de autoridade com respeito. Você não quer irritar a pessoa errada.

41. Ele não cai em quem os verdadeiros amigos ajudam a avançar em seu caminho.

~ Saga de Egil, c.67

É muito mais difícil falhar quando você tem amigos leais que estão de costas.

42. Preste atenção aos mortos, doentes, mortos no mar ou mortos por palavras; trate seus corpos com respeito e veja que eles são postos para descansar com respeito.

~ Saga Volsunga, c.21

Seja bom com os menos afortunados que você. Trate os mortos com respeito.

43. Se você ouvir a palavra do tolo de um homem bêbado, não se esforce com aquele que está bêbado com bebida e sem sentido, pois muitas vezes apenas o mal e a desgraça saem de tais coisas.

~ Volsunga, c.21

Saiba quando largar a garrafa e escolha sua empresa com sabedoria.

44. O homem corajoso deve lutar e vencer, embora possa estar sem graça.

~ Fafnismal 28

Você pode realizar qualquer coisa se você se dedicar a isso - mesmo que não esteja tão bem equipado quanto os outros.

45. Tudo o que as pessoas precisam para se levantar contra a tirania é um líder ousado o suficiente para pegar a bandeira.

~ A saga de Harald Hardrade, c.45

Apenas uma pessoa corajosa pode causar um enorme impacto. Uma faísca pode começar um fogo estrondoso.

46. O que tem um começo ruim provavelmente terá um final ruim.

~ Saga de Hen-Thorir, c.4

Sempre comece com o pé direito. As primeiras etapas de qualquer projeto estabeleceram um precedente para o restante.

47. Eu vou fazer o errado e deixar o certo desfeito.

~ Króka-refs Saga, c.3

Escolha suas ações com cuidado.

48. Não se deve perguntar mais do que seria considerado adequado.

~ Króka-refs Saga, c.10

Não peça mais do que você precisa.

49. Muitas vezes, o que acontece com a maioria dos outros acontecerá com você.

~ Saga Eyrbyggja, c.32

Aprenda com as experiências de outras pessoas. Você é tão suscetível a suas maldições e bênçãos.

50. Não espere avançar com um pano de vela frágil.

~ Saga Eyrbyggja, c.20

Se você não possui as ferramentas adequadas, é difícil fazer o trabalho corretamente.

51. Melhor um breve feitiço de honra do que uma longa regra de vergonha.

~ Laxdaela Saga, c.29

Qualidade sobre quantidade A glória vem de fazer as coisas pelas razões certas.

52. Há maior consolo do que dinheiro.

~ Saga de Grettir, c.47

Há coisas mais importantes e mais gratificantes que a riqueza.

53. Ele é um homem sábio que se conhece.

~ A saga de Hrafnkel Freysgothi, c.7

Reconheça suas características positivas e negativas. Conhecer a si mesmo é a chave para o auto-aperfeiçoamento.

54. O mal cresce do mal.

~ Saga de Hen-Thorir, c.13

O mal é auto-perpetuado. Pare com isso na sua fonte.

55. A palavra carrega, embora a boca fique parada.

~ Saga Vapnfirðinga, c.3

As palavras podem voltar para assombrá-lo muito depois de dizê-las.

56. Lento e certo.

~ Saga de Njal, c.44

Não se apresse nas coisas. Não se apresse e faça o que é certo.

57. Deixe as feridas de outra pessoa serem o seu aviso.

~ Saga de Njal, c.37

Aprenda com os erros dos outros.

58. Todo homem deve arar seu próprio sulco.

~ Vapnfirðinga Saga, c.5

Não espere que outras pessoas façam seu trabalho por você.

59. Bravura é metade da vitória.

~ A saga de Harald Hardrade, c.103

Superar seu medo inicial costuma ser o passo mais difícil. Conquiste suas preocupações, e o resto parecerá fácil.

60. Mau conselho chega a um fim ruim.

~ A saga de Magnus Barefoot, c.6

Tenha cuidado com quem você pede conselhos. Procure orientação apenas daqueles que você respeita.

61. Os ousados conseguem onde quer que vão.

~ A saga de Magnus Barefoot, c.8

O medo tende a ser o maior obstáculo Quem supera a apreensão é quem consegue.

62. Se as palavras deixam os lábios, elas viajam.

~ Saga Fljotsdale, c.11

Escolha suas palavras com sabedoria. As pessoas fofocam.

63. Errado gera errado.

~ Saga Fljotsdale, c.16

Dois erros não dão certo. Pegue a estrada principal.

64. Muitos são sábios após o evento.

~ Saga Fljotsdale, c.19

A retrospectiva é 2020. Aprenda com o passado e não repita erros.

65. O conselho dos tolos é quanto mais equivocados, mais eles existem.

~ Laxdaela Saga, c.21

Uma câmara de eco de pessoas tolas só aumentará a tolice em dez vezes.

66. Os números não podem suportar habilidades.

~ A saga de Harald Hardrade, c.65

Às vezes, a quantidade supera a qualidade. Até o espadachim mais habilidoso perderá uma batalha contra um exército.

67. Um lobo faminto é obrigado a travar uma batalha difícil.

~ Laxdaela Saga, c.19

Uma pessoa desesperada em necessidade lutará mais do que quem tem tudo.

68. Uma pessoa deve exhibir frith o que quer que venha. Embora muitos desejem o bem, o mal é muitas vezes o mais poderoso.

~ Atlamol en Gronlenzku 34

Tente manter uma atitude positiva, mesmo em tempos de dificuldade. Espero o melhor enquanto antecipa o pior.

69. Muitas vezes, aqueles que vivem muito tempo são mortos apenas com palavras.

~ Saga de Njal, c.45

Palavras podem machucar seus sentimentos, mas não podem te matar. Tente não ser afetado por palavras.

70. Nunca faça juramentos falsos; grande e sombrio é a recompensa pela quebra de trote.

~ Volsunga, c.21

Não faça promessas a menos que saiba que pode cumpri-las.

71. Um homem deve ter seus planos elaborados antes de entrar em grandes empreendimentos ou incitar outros a eles.

~ A saga de Ref the Sly, c.8

Não coloque um plano em movimento até que seja totalmente pensado. Seja deliberado e direto em suas ações.

72. Deve-se avisar até um troll estúpido se ele se sentar nu por um incêndio.

~ Heitharvega Saga, c.14

Todo mundo merece decência humana. Seja gentil mesmo com aqueles que não parecem merecer.

73. O tolo está ocupado nos negócios de todos, menos nos seus.

~ Saga de Kormak, c.14

Mantenha o foco em seus próprios assuntos e não interfira onde você não é bem-vindo ou necessário.

74. Você dificilmente pode esperar paz para os causadores de problemas.

~ Thesaurus Proverbiorum Medii Aevi 14 vols. Samuel Singer Kuratorium

Aqueles que causam problemas tendem a experimentá-los também.

75. Muitos disjuntores de eixos de batalha são mais se gabam do que cérebros.

~ Saga de Grettir, c.4

Não se esforce para impressionar os outros. Faça isso porque faz sentido e beneficia você.

76. Muitas vezes, é que a raiva é cega à verdade.

~ A saga do irmão adotivo, c.22

A raiva dificulta a imparcialidade. Não deixe que emoções negativas obscureçam seu melhor julgamento.

77. São eles que se mantêm com os grandes que desfrutam de altas honras e são mais respeitados que os outros, mas muitas vezes correm o risco de suas vidas.

~ A saga de Olaf Haraldsson, c.67

Poder e prestígio vêm com riscos. Esforce-se pela grandeza, mas tenha cuidado com os perigos que advêm do sucesso.

78. Todo mundo tem algum amigo, mesmo entre seus inimigos.

~ A saga de Olaf Haraldsson, c.73

Você nunca está verdadeiramente sozinho e pode ter mais em comum com seus inimigos do que pensa.

79. Melhor é ter uma posição mais baixa na vida e ser livre do que ter uma posição de poder apenas para estar sujeito à vontade de outra.

~ A saga de Olaf Haraldsson, c.79

Dinheiro não é tudo. Faça o que o faz feliz, mesmo que exija sacrifício.

80. Muitos homens mantêm sua palavra de irmão adotivo, mas medíocre bem.

~ A saga do filho de Thorstein Viking, c.16

É fácil reivindicar amizade, mas mais difícil de provar. Mantenha seus verdadeiros amigos tão próximos quanto a família.

81. Há poucas coisas para as quais uma partida não pode ser encontrada.

~ A saga de Olaf Haraldsson, c.86

A maioria dos bens é substituível. Não fique obcecado com itens materiais.

82. Seja gentil com amigos e parentes, e não recompense suas ofensas contra você; urso e antepassado, e ganhe por si mesmo, louvando por muito tempo os homens.

~ Volsunga, c.21

Trate bem as pessoas, mas não as deixe tirar proveito de sua bondade.

83. Curto é a hora de atuar e longa a hora de se banquetear.

~ A saga de Hakon, o bom, c.28

Salte em oportunidades quando elas acontecerem. Eles são raros, e as recompensas geralmente são duradouras.

84. Quanto mais tempo a vingança for prolongada, mais satisfatória será.

~ Saga Ljósvetninga, c.13

1. Às vezes, a vingança é um prato melhor servido frio.

85. Eu sou o resultado de ser mais dado a grandes conversas do que usar a inteligência.

~ A saga de Bjarn dos campeões de Hitdoela, c.19

Não se gabar se não puder fazer backup.

86. A mão se volta para sua habilidade habitual, e o que foi aprendido na juventude é sempre mais familiar.

~ Saga de Grettir, c.78

Desenvolva habilidades agora para tê-las quando for mais velho.

87. Muitas vezes acontece que quem fica ferido pela morte ainda se vinga.

~ A história de Hreidar, o tolo

Mesmo se você estiver lutando, ainda poderá superar probabilidades impossíveis.

88. Pode correr bem a princípio, para aqueles que tentam dominar os outros, mas podem achar as coisas mais difíceis com o passar do tempo.

~ Guðmundur Jónsson

O orgulho vem antes da queda. Embora pessoas vaidosas possam ter sucesso temporário, elas acabam caindo.

89. O palácio do rei é um lugar fácil de entrar, mas difícil de sair.

~ Saga de Egil, c.69

Tente não cobiçar os bens de outras pessoas. Aprecie a riqueza quando a tiver e mantenha uma atitude positiva quando não o fizer.

90. Raramente uma viagem vai bem se os homens estiverem em desacordo.

~ A saga do irmão adotivo ,, c.20

Lutar machuca todos, inclusive você. Seja um jogador da equipe para o bem maior de todos.

91. Pois quem vem entre muitos, um dia descobrirá que ninguém é até agora o mais poderoso de todos.

~ Volsunga, c.18

Mesmo a pessoa mais forte não consegue enfrentar um exército inteiro sozinha.

92. Quanto mais pessoas atrapalharem dois corações que anseiam um pelo outro, mais quente será a chama do amor.

~ A história de Viglund, a feira, c.11

Muitas vezes queremos o que não podemos ter. Não tente parar o amor, porque ele só ficará mais forte.

93. Pois com a lei nossa terra será edificada e colonizada, e com a ilegalidade desperdiçada e estragada.

~ Saga de Njal, c.69

Às vezes, existem regras por um motivo. Faça parte do bem maior seguindo-os.

94. Pode-se esperar que um homem que tenha muito em mente nem sempre tenha cuidado o suficiente.

~ A saga de Hrafnkel Freysgothi, c.9

Tente não se distrair com seus pensamentos. Mantenha o foco no presente.

95. Mais pessoas preferem o pior lado de uma história que tem duas versões.

~ Saga de Grettir, c.46

Tome rumores com um grão de sal. Muitas pessoas gostam de fofocas suculentas e terão prazer em abraçar uma história sobre a verdade.

146 Melhores Citações & Provérbios Viking

Esses ditos e provérbios viking são exatamente como as citações vikings acima... mas são mais curtos e doces.

96. Muitas peles justas escondem uma mente suja.

~ Saga Eyrbyggja, c.16

A beleza pode ser enganosa. Julgue as pessoas com base em suas ações, não nas aparências.

97. Muitas vezes acontece que as coisas acontecem por turnos.

~ A saga de Thronð of Gate, c.31

Você terá altos e baixos nesta vida. Aprecie o bem e lembre-se de que o mal não vai durar para sempre.

98. É melhor andar de carroça inteira em casa.

~ Saga de Egil, c.38

Não se venda a descoberto. Termine o que você inicia para poder aproveitar a totalidade da recompensa.

99. Cuidado com aqueles que falam de maneira justa, mas pensam falsamente.

~ A saga de Bjarn dos campeões de Hitdoela, c.7

Ações falam mais alto que palavras.

100. Muitas viagens, muitas fortunas.

~ Saga de Egil, c.38

Expandir seus horizontes. Novas experiências geralmente levam a resultados positivos.

101. Não há desculpa para o homem que rejeita a verdade uma vez comprovada.

~ Saga de Fóstbrœðra, c.23

Esteja disposto a mudar de idéia quando for apresentado com fatos.

102. Há um tempo para tudo.

~ Saga de Grettir, c.73

Aproveite o presente. Tente não insistir no que o futuro pode conter. Tudo em seu tempo.

103. Tudo deve ser dito a um amigo.

~ Saga de Egil, c.56

Confie nas pessoas próximas a você.

104. Fofocas geralmente levam a problemas.

~ Saga de Gisli Sursson, c.9

Lábios soltos afundam navios. Não fale pelas costas de outras pessoas.

105. Um pequeno pássaro faz uma pequena captura.

~ Saga Fljotsdale, c.29

Mantenha suas expectativas razoáveis. Não espere muito e você não ficará desapontado.

106. Ele com uma faca curta deve tentar, tente novamente.

~ Vapnfirðinga Saga, c.7

Não deixe que suas deficiências o impeçam. A perseverança leva ao sucesso, independentemente de quais ferramentas você tem à sua disposição. Os rios esculpem pedras através da persistência.

107. Todas as coisas acontecem em três.

~ Saga de Grettir, c.88

Quando a tragédia ocorrer, mantenha os olhos abertos para mais no horizonte.

108. colhe uma recompensa ruim.

~ Saga de Grettir, c.62

Tratar mal as pessoas geralmente causa problemas em sua vida.

109. O que é feito deve ser dito da mesma forma.

~ Saga de Grettir, c.40

Espere que as pessoas falem de você e de suas ações com precisão. Seja uma boa pessoa e não precisará se preocupar com o que eles dizem.

110. Nunca chegue ao redor de uma porta para a maçaneta.

~ Saga de Grettir, c.28

Se você fizer algo da maneira errada, poderá se machucar.

111. Leva tempo para conhecer pessoas.

~ Saga de Grettir, c.20

Os melhores relacionamentos levam anos para florescer. Amizades envelhecem como um bom vinho.

112. É melhor não acreditar no que ninguém mais acredita.

~ Saga Fljotsdale, c.25

Confie no seu próximo. Se a grande maioria pensa em algo, provavelmente está certa.

113. Quando sementes doentes são semeadas, uma colheita doente brota dela.

~ Saga de Njal, c.114

Se você colocar a negatividade no mundo, receberá em troca.

114. Ousadamente os homens falam à distância.

~ Heitharvega Saga

É fácil falar quando você sabe que não há ramificações. Diga o que você quer dizer e o que você diz.

115. Melhor é que as palavras do homem busquem a paz quando for possível.

~ Heitharvega, c.35

Evite conflitos, a menos que seja absolutamente necessário.

116. Provavelmente está doente o resultado quando as palavras da calúnia voam.

~ Heitharvega, c.35

Palavras têm consequências. Não diga coisas se você não estiver pronto para lidar com as repercussões.

117. Os sábios sustentam que a distância é a cura da raiva.

~ Heitharvega, c.35

Saiba quando respirar fundo e se afastar de uma situação difícil. Evite pessoas que trazem o pior de você.

118. É melhor manter o juramento.

~ A saga do filho de Thorstein Viking, c.19

Sempre cumpra suas promessas, não importa o quê.

119. Variado será sua fortuna que se sai muito.

~ A saga de Fridthjof the Bold, c.6

Desviar-se do seu caminho original na vida pode ter resultados bons ou ruins.

120. Sozinho, parece que ele se apega verdadeiramente ao trote dado.

~ Saga Volsunga, c.4

Fazer a coisa certa pode fazer você se sentir sozinho às vezes. Defenda suas convicções.

121. No que as pessoas desejam que logo acreditem.

~ Saga do rei Olaf Trygvissón, c.122

Tente não deixar seus desejos influenciarem e reforçar suas crenças.

122. Os comuns sempre amam o que é novo.

~ A saga de Olaf Haraldsson, c.33

Não compre o hype. Só porque algo é novo não significa que é revolucionário

123. O fogo parece mais quente para um homem queimado.

~ Saga de Grettir, c.59

As irregularidades doem mais para aqueles que já foram prejudicados no passado.

124. Mendigos sempre querem ser escolhidos.

~ Saga de Örvar Odd, c.24

Pegue o que você pode conseguir. Não seja exigente se estiver pedindo um favor.

125. Muitas coisas acontecem às vésperas.

~ Saga de Grettir, c.18

Muitas vezes, ocorrências ruins acontecem quando escurece.

126. Um galho podre será encontrado em todas as árvores.

~ A saga de Olaf Haraldsson, c.148

Nada é perfeito. Até as melhores situações podem ter desvantagens.

127. A tristeza é aliviada por ser trazida abertamente.

~ A saga de Sigurd, o cruzado, e seus irmãos Eysteinn e Olaf, c.18

Não enterre suas emoções negativas. Encare-os de frente.

128. Baixa a fama do zombador.

~ Guðmundur Jónsson

As pessoas que tiram sarro dos outros não têm reputação sólida.

129. Ele sabe tudo o que sabe quando parar.

~ Guðmundur Jónsson

O tempo é tudo. Saiba quando chamá-lo.

130. Menos dito, mais rápido reparado.

~ Laxdaela Saga

Palavras e pensamentos negativos causam danos. Os tempos de tentativa passam mais rápido quando você para de pensar neles.

131. As águias devem mostrar suas garras, apesar de morrerem.

~ A saga de Olaf Haraldsson, c.186

Mesmo quando você estiver passando por um período difícil na vida, seja fiel a quem você é. Não deixe a vida bater em você.

132. Apenas ociosos esperam até a noite.

~ Laxdaela Saga, c.35

Não espere para fazer algo que você pode fazer agora. Procrastinação significa apenas mais trabalho depois.

133. Os remidos trarão má sorte.

~ Saga de Njal, c.45

Maus conselhos se manifestam negativamente. Seja cauteloso ao dar ou receber aconselhamento.

134. A reflexão prévia é melhor do que a reflexão tardia.

~ Vatnsdæla Saga, c.40

Planejar com antecedência ajuda a evitar erros dispendiosos. Você não precisa corrigir erros se nunca os cometer.

135. Um avaro nunca pode dar um presente sem um problema.

~ Saga de Gautrek, c.1

Não faça favores com expectativa de retorno. Faça boas ações com um coração puro.

136. O que você mais confia pode decepcioná-lo.

~ Saga Fljotsdale, c.23

Tenha cuidado em quem você confia. Ser ferido por um ente querido é muito mais doloroso do que ser ferido por um estranho ou um inimigo.

137. É melhor ser traído do que confiar em ninguém.

~ Saga Fljotsdale, c.13

Embora você possa se decepcionar, às vezes precisa acreditar nas pessoas. O ceticismo excessivo pode causar mais problemas do que a confiança quebrada.

138. É bom ter duas bocas para os dois tipos de fala.

~ A saga do filho de Thorstein Viking, c.16

Ser capaz de falar gentil e severamente, dependendo da situação em questão.

139. Existem poucos sinais mais certos de mal do que não saber aceitar o bem.

~ Saga Grettir, c.78

140. Melhor receber um aviso mais cedo do que tarde.

~ Saga de Viga Glum, c.40

Não retire os sinais de alerta precoce. Prepare-se para resolver problemas agora.

141. Seja avisado pela aflição de outra pessoa.

~ Saga de Njal, c.13

Aprenda com os erros dos outros para não os cometer.

142. Onde a falha pode ser encontrada, o bem é ignorado.

~ A saga de Njal, capítulo 139

Não jogue o jogo da culpa. Concentre-se em soluções.

143. Quando um lobo caça por outro, ele pode comer a presa.

~ Laxdaela Saga, c.23

Se alguém fizer seu trabalho por você, não se surpreenda ou fique chateado quando receber a glória e as recompensas.

144. Velhos amigos são os últimos a se separar.

~ A saga de Grettir, capítulo 82

Mantenha seus amigos mais queridos por perto, pois eles serão os únicos a ficar com você por mais tempo.

145. Nada se aventurou, nada ganhou.

~ Saga de Njal, c.5 ~ A Saga de Hrafnkel Freysgothi, c.10, BH

Seus sonhos não vão se realizar. Realizações exigem ação.

146. Orgulho e errado geralmente terminam mal.

~ Saga de Viga Glum, c.7

Uma pessoa humilde e bem-intencionada tem mais chances de encontrar sucesso na vida.

147. O gado é como seu mestre.

~ Saga de Viga Glum, c.13

Pessoas influentes criam seguidores - para melhor ou para pior. Tente ser um líder que cria mudanças positivas no mundo.

148. Você não pode fornecer tudo.

~ Saga de Grettir, c.52

Não se espalhe muito magro. Não carregue um fardo pesado demais para as costas.

149. O que os irmãos possuem em conjunto é melhor visto juntos.

~ Saga de Gisli Sursson, c.10

Não tome mais posse compartilhada do que você merece.

150. O trabalho não realizado não precisa de recompensa.

~ Saga Grettir, c.17

Você não deve nada a menos que trabalhe para isso. Não espere um pagamento que você não ganhou.

151. Todo mundo é mestre de suas próprias palavras.

~ Saga Grettir, c.19

Você controla como é percebido pelo que diz e como age.

152. O palpite dos sábios é a verdade.

~ Saga Grettir, c.31

Conheça suas fontes. Confie nas palavras de pessoas que você respeita.

153. A história de um homem é apenas meio conto.

~ Saga Grettir, c, 46

Existem dois lados em cada história. Tente não julgar até ouvir os dois.

154. O homem injusto prospera doente.

~ Saga Grettir, c.62

Você colhe o que planta. Se você é uma pessoa injusta, provavelmente não terá sucesso.

155. Palavras difíceis não quebram ossos.

~ Saga de Hen-Thorir, c.13

Tente não deixar que palavras negativas o derrubem. Paus e pedras.

156. Doce aos olhos é o que é visto.

~ Saga Volsunga, c.5

Sempre busque a verdade.

157. O rei tem muitos ouvidos.

~ Saga do rei Olaf Trygvissón, c.89

Falar mal de pessoas poderosas traz um grande risco. Muitos tentarão agradar oferecendo suas palavras como presente.

158. Aves de uma pena voam mais juntas.

~ Saga de Njal, c.51

Cerque-se de pessoas que pensam da mesma forma que trazem o melhor de você.

159. Poucos são ousados na velhice que são covardes na infância.

~ Saga Volsunga, c.18

Com o passar do tempo, pode ser difícil mudar seus hábitos. Tente ser a melhor versão de si mesmo agora e o futuro que você seguirá.

160. A execução do jogo é decidida pelo primeiro movimento.

~ A saga do irmão adotivo, c.15

O primeiro passo determina para onde você irá. Comece de maneira inteligente e você terminará onde deseja estar.

161. O que é testado é conhecido.

~ Saga de Grettir, c.40

Não confie em boatos. A experiência é o melhor professor.

162. Nenhum homem é seu próprio criador.

~ Saga de Grettir, c.41

Todos nós precisamos confiar nos outros de tempos em tempos. Você não pode fazer tudo sozinho.

163. Os exagerados são os piores enganadores.

~ Saga Grettir, c.45

Desconfie de pessoas que se cercam de sim-homens. Eles podem nem perceber que suas palavras não têm verdade.

164. Um mal é reparado por um pior.

~ Saga Grettir, c, 47

Ações têm consequências. Às vezes, a justiça assume a forma do mal.

165. Não pode contra muitos.

~ Volsunga, c.11

Escolha suas batalhas com sabedoria. Não tente nadar a montante se souber que a corrente é muito forte.

166. Quem ousa, vence.

~ A saga de Hrafnkel Freysgothi, c.9

Você precisa correr riscos se quiser recompensas.

167. Encara bem as tuas palavras, pois elas podem parecer mais apressadas depois do que agora.

~ Gudmundur Jonsson

Tenha cuidado com o que diz no calor do momento. Você pode se arrepender de suas palavras mais tarde quando as emoções diminuïrem.

168. Um homem sábio faz todas as coisas com moderação.

~ Saga de Gisli Sursson, cap.18

Muita coisa pode ter consequências. Não exagere.

70 Citações e Provérbios Nórdicos

Nórdicos e vikings são duas palavras, para pessoas muito semelhantes, que são usadas quase de forma intercambiável.

Há um muito de semelhanças entre os dois. Tanto os vikings quanto os nórdicos viveram na Escandinávia do século VIII ao XI. Ambos eram um povo germânico. E ambos eram agricultores e comerciantes. A diferença é que os vikings eram guerreiros em tempo parcial sob o domínio de Jarl.

E por causa dessa diferença, você verá uma diferença nas citações vikings e nas frases e citações nórdicas. As citações viking falaram sobre uma ampla gama de tópicos, incluindo artigos, enquanto essas palavras nórdicas não terão nada a ver com guerra ou violência.

169. Ninguém é um tolo total se ele pode ficar calado.

~ A saga de Grettir, capítulo 88

A sabedoria não é medida pela quantidade de palavras que você fala. Às vezes, é melhor simplesmente não dizer nada.

170. Nunca quebre a paz que homens bons e verdadeiros fazem entre você e os outros.

~ Saga de Njal, c.55

Se uma pessoa respeitada lhe apresentar alguém, aprecie essa honra. Não suja o bom nome dele com mau comportamento.

171. Destino e fortuna nem sempre andam de mãos dadas.

~ Saga de Grettir, c.34

Não há garantias nesta vida. Às vezes, seus desejos simplesmente não estão nos cartões.

172. Os olhos não podem esconder o amor de uma mulher por um homem.

~ A saga de Gunnlaugur, a língua de vermes, capítulo 13

Os olhos podem revelar o que a boca pode ter medo de falar.

173. Mais corajoso são muitos em palavras do que em ações

~ Saga Grettir, c.4

É fácil falar um grande jogo. Prove seu valor com ações, não declarações.

174. As costas são vulneráveis, a menos que se tenha um irmão.

~ Saga Grettir, c.82

Observe as costas do seu irmão e ele assistirá as suas. Nunca subvalorize as pessoas próximas a você.

175. Ele sabe mais quem mais tentou.

~ Saga Grettir, c.17

A experiência leva à sabedoria. Mesmo se você falhar, você ganha novas perspectivas ao tentar.

176. Há mais coisas a serem pensadas pelos homens do que dinheiro sozinho.

~ A saga de Grettir, capítulo 47

Há muito mais nesta vida do que perseguir a riqueza. Não fique ganancioso.

177. Muitos parecem sábios que não têm inteligência.

~ Saga Grettir, c.17

Não se leve muito a sério. Assim como a sabedoria um senso de humor é uma qualidade importante possuir.

178. É verdade que ninguém molda sua própria fortuna.

~ Saga Grettir, c.41

Às vezes você precisa dar um passo atrás e deixar o destino seguir seu curso.

179. Sorte é uma coisa, ações corajosas outra.

~ Saga Grettir, c.34

Ações levam a resultados. Não espere apenas o melhor e depois fique desapontado quando nada acontecer.

180. Há mais no coração do homem do que o dinheiro pode comprar.

~ Saga Grettir, c, 47

Riqueza não é tudo. Não perca de vista o que é realmente importante para você.

181. Muitos foram mortos por excesso de confiança.

~ Saga Grettir, c, 54

O orgulho vem antes da queda. Seja cauteloso e humilde, e não deixe seu ego tirar o melhor de você.

182. Não confie em ninguém tão bem que você não confie em si mesmo melhor. Muitos são impróprios para serem confiáveis.

~ Saga Grettir, c.67

Acredite em seus próprios instintos primeiro. Não deixe que outras pessoas tomem decisões importantes para você.

183. É ruim ter um escravo para o seu amigo.

~ Saga Grettir, c.82

Trate as pessoas em sua vida com respeito. Não tente ter poder sobre seus companheiros.

184. A juventude é apressada.

~ A saga de Harald Hardrade, c.27

A sabedoria geralmente vem com idade e experiência.

185. É bom amar as coisas boas quando tudo corre de acordo com o desejo do seu coração.

~ Volsunga, c.28

Pare e cheire as rosas. Aprecie os bons momentos em que as coisas estão funcionando a seu favor.

186. A mão de um homem é mais confiável.

~ Saga de Viga Glum, c.4

Se você quer que algo seja feito corretamente, faça você mesmo.

187. Nenhuma colheita é realizada sem que a semente seja semeada primeiro.

~ Saga do rei Olaf Trygvissón, c.8

Não espere recompensas se você não se esforçar. Ações levam a bênçãos.

188. A sorte acompanha a sabedoria.

~ A saga de Olaf Haraldsson, c.131

O conhecimento geralmente leva ao sucesso. Não é por acaso que as pessoas mais sortudas também tendem a ser inteligentes.

189. A mão de um homem é o teste mais verdadeiro.

~ A saga de Olaf Haraldsson, c.153

Você sabe o que funciona para você. Acredite em si mesmo primeiro.

190. Dois mestres é um demais, se um homem deseja ser verdadeiro.

~ A saga de Olaf Haraldsson, c.170

Você sozinho controla seu destino. Seja seu próprio chefe.

191. O preguiçoso espera até a tarde.

~ A saga de Magnus, o bom, c.17

Aja agora. Não procrastine.

192. Curto é a vida dos orgulhosos.

~ A saga de Hrafnkel Freysgothi, c.14

Pessoas enganadas geralmente acabam falhando. Fique humilde.

193. Um homem adormecido também é um homem ignorante.

~ A história de Hreidar, o tolo

Seja proativo em sua vida. Você não pode realizar nada enquanto dorme.

194. Maus conselhos acabam mal.

~ Vatnsdæla Saga, c.3

Não procure conselhos de pessoas que você não respeita.

195. A razão pela qual os jovens não chegam a lugar algum é que superestimam os obstáculos todas as vezes.

~ A saga de Hrafnkel Freysgothi, c.7

As coisas realmente não são tão difíceis quanto parecem. Tente e você terá sucesso.

196. A reputação raramente é mais plana.

~ Bandamanna Saga, c.2

Julgue as pessoas com base em suas próprias experiências com elas - não no que você ouve dos outros.

197. Muitos olhos apertam os olhos quando há dinheiro por perto.

~ Bandamanna Saga, c.5

Pessoas desonestas podem ser deliberadamente enganosas quando se trata de finanças.

198. A traição de um amigo é pior que a de um inimigo.

~ Saga de Gisli Sursson, c.32

A traição dói pior quando se trata de alguém com quem você se importa. Seja fiel aos seus amigos.

199. Um homem sem sabedoria está faltando muito.

~ Hamthesmal 29

Não há riqueza mais valiosa que sabedoria.

200. Muitas mãos fazem a luz funcionar.

~ Saga de Grettir, c.17

Há poder nos números

201. Há muito tempo se lembra do que os jovens ganharam.

~ O conto de Gunnlaug, a língua de vermes, e Raven, o Skald, c.13

Sempre tente melhorar a si mesmo. As lições que você aprender agora o beneficiarão mais tarde na vida.

202. Uma pessoa deve cuidar do carvalho se quiser viver embaixo dele.

~ Saga de Egil, c.71

Se você quer recompensas, precisa trabalhar para elas.

203. Qualquer coisa pode ser dita a um amigo.

~ Saga de Egil, c.56

Seus verdadeiros amigos estão lá para ouvi-lo e ajudá-lo com seus problemas. Não tenha medo de dizer o que pensa.

26 Melhores Citações de Havamal

Havamal, ou "ditos do alto", é uma coleção de poemas nórdicos, apresentada como um único poema.

Os versículos do Havamal são atribuídos a Odin e contêm aspectos práticos e questões filosóficas, pensamentos e idéias. As citações de Havamal abaixo são trechos do Havamal e são interessantes no contexto moderno, porque enquanto a maioria fala de coisas que não são importantes / relevantes para nós hoje, muitos de seus significados subjacentes permanecem.

204. Gado morre, parentes morrem, todos os homens são mortais. Palavras de louvor nunca perecerão, nem um nome nobre.

~ O Havamal

Todas as criaturas encontram o mesmo destino eventualmente. Como você é lembrado é o que é realmente importante.

205. Sempre faça uma refeição cedo, mas coma o seu preenchimento antes de um banquete. Se você está com fome, não tem tempo para conversar à mesa.

~ O Havamal

Às vezes, a comunhão com as pessoas de quem você gosta é a coisa mais importante.

206. Moderadamente sábio, um homem deve ser, não muito astuto ou inteligente. O coração de um homem instruído, cujo aprendizado é profundo, raramente canta com alegria.

~ O Havamal

Saber demais pode atrapalhar sua felicidade.

207. Nunca saia de casa à frente do seu machado e espada. Você não pode sentir uma batalha nos ossos ou prever uma luta.

~ O Havamal

Esteja sempre preparado. É impossível dizer o que o futuro pode conter.

208. O homem imprudente fica acordado a noite toda se preocupa repetidamente. Quando a manhã se levanta, ele fica inquieto, seu fardo como antes.

~ O Havamal

Saltar sobre uma situação difícil só piora. Concentre-se em soluções.

209. É uma sorte ser favorecido com elogios e popularidade. É uma má sorte depender dos sentimentos do seu próximo.

~ O Havamal

Sua autoestima vem de você e somente de você. Não deixe sua posição social determinar seu nível de auto-estima.

220. Acorde cedo se você quiser a vida ou a terra de outro homem. Nenhum cordeiro para o lobo preguiçoso. Nenhuma batalha venceu na cama.

~ O Havamal

Se você quer alguma coisa, vá lá e pegue. A preguiça não tem recompensa.

221. Seja o verdadeiro amigo do seu amigo. Presente de retorno para presente. Repita o riso com o riso novamente, mas trai com traição.

~ O Havamal

A amizade é uma via de mão dupla.

222. Que ninguém se glorie na grandeza de sua mente, mas fique atento à sua inteligência. Cauteloso e silencioso, deixe-o entrar em uma habitação; para os cuidadosos raramente vem mal, pois ninguém pode encontrar um amigo mais fiel do que a riqueza da inteligência da mãe.

~ O Havamal

Mantenha uma cabeça nivelada. Orgulho muitas vezes leva ao infortúnio.

223. Sábio, ele é considerado quem pode questionar bem, e também responder: os filhos dos homens não podem secretar as notícias contadas no meio deles.

~ O Havamal

A arte da conversa é extremamente valiosa. Conheça o perguntas a fazer e as respostas para dar.

224. Nunca um pouco deve culpar outro por uma loucura que muitos caem; o poder do amor transforma filhos de homens em tolos que antes eram sábios.

~ O Havamal

O poder do amor pode fazer com que pessoas razoáveis façam coisas loucas.

225. Um tolo vai estremecer quando vai a um amigo, e murmura apenas, ou esfregona; mas passe-lhe o copo de cerveja e tudo em um momento a mente daquele homem é mostrada.

~ O Havamal

O álcool pode ser um soro da verdade. Às vezes, pensamentos e sentimentos verdadeiros saem depois de alguns drinques.

226. Acorde cedo se você quiser a vida ou a terra de outro homem. Nenhum cordeiro para o lobo preguiçoso. Nenhuma batalha é vencida na cama.

~ O Havamal

227. Vá você deve. Nenhum hóspede deve ficar em um lugar para sempre. O amor estará perdido se você ficar muito tempo no fogo de um amigo.

~ O Havamal

Pode ser fácil ficar complacente. Continue avançando e não fique muito confortável em um só lugar.

Em conclusão Os vikings são mais lembrados por sua força e brutalidade, mas está claro ao ler essas citações vikings, que elas tinham muito a oferecer em termos de sabedoria.

Embora o idioma possa mudar ao longo dos anos, as lições atemporais permanecem relevantes até hoje. Preste atenção ao conhecimento antigo do povo viking e, sem dúvida, você colherá os benefícios. Há uma antiga citação viking :

"A sabedoria é bem-vinda de onde quer que venha."

Reflita sobre essas 227 citações, provérbios, poemas e passagens viking, e esteja sempre em busca de conselhos sábios de culturas através dos tempos, bem como em sua própria vida.

Sobre este Projeto

Cuide do Tempo

O tempo é o ativo mais importante: - Tempo é diferente de dinheiro; - Tempo é igual à vida.

Se não acertar, tente novamente.

Cada ser humano está travando uma batalha interna. Temos obrigação de ajudar e inspirar todos, independe de sua classe ou ocupação, o importante é procurar ser melhor a cada dia. Todos podem inspirar outras pessoas a fazer o bem.

Ninguém é melhor que ninguém. Seja humilde. Ficar na zona de conforto é estagnar. - Continue estudando; - Continue criando.

Quem tem audácia de construir algo novo, sofrerá críticas, analise as boas e ignore que nada acrescentam. Não deixe que definam você. Não deixe que parem você. Apenas ignore e continue.

Não espere de outros para ser feliz profissionalmente ou pessoalmente. Você é o único responsável pela sua felicidade. Não espere até sexta-feira para aproveitar a vida, viva cada dia com paixão.

A alegria deve estar presente em tudo o que você faz. Seja gentil com seus pais. Eles desistiram de muitas coisas por você. Admiração de pessoas é inútil, se você não é admirado por sua própria família.

Não tema o desconhecido, ninguém sabe tudo. A vida é muito curta e todo dia conta. Se for justo e não fere ninguém, faça o que você quer fazer, não espere.

Lista de Desejos

- ✠ Que as gotas de chuva molhem suavemente o seu rosto.
- ✠ Que o vento suave refresque seu espírito.
- ✠ Que o sol ilumine o seu coração.
- ✠ Que as tarefas do dia não sejam um peso nos seus ombros.
- ✠ Que Deus envolva você no manto de seu amor.
- ✠ Que a estrada se abra à sua frente.
- ✠ Que o vento sopra levemente em suas costas.
- ✠ Que o sol brilhe morno e suave em sua face.
- ✠ Que a chuva caia de mansinho em seus campos.

✠ Até que nos encontremos de novo...

✠ Que Deus guarde você na palma de sua mão.

Bussola

SANTO, SANTO, SANTO, É O SENHOR DAS HOSTES DO UNIVERSO

KODOISH, KODOISH, KODOISH ADONAI TSEBAYOTH

918197185 3396815 138 14111963 71042 419 814

Inspiração

Projeto criado para estudar documentação mkdocs e registrar estudos rescentes.

Contribuições



Last update: June 26, 2023 01:19:00

Created: June 26, 2023 01:19:00

Os 10 Segredos do Amor

O PODER DO PENSAMENTO

O primeiro segredo do amor abundante é **O PODER DO PENSAMENTO**. O amor começa com o pensamento. Nós nos tornamos o que pensamos. Pensamentos amorosos criam experiências e relacionamentos amorosos. As afirmações podem mudar nossas crenças e pensamentos sobre nós mesmos e os outros.

O PODER DO RESPEITO

O segundo segredo do amor abundante é **O PODER DO RESPEITO**. Você não pode amar nada nem ninguém a menos que primeiro os respeite. A primeira pessoa que merece seu respeito é você.

O PODER DA ENTREGA

O terceiro segredo do amor abundante é **O PODER DA ENTREGA**. Se você quer receber amor, tudo que você precisa fazer é dá-lo! Antes de se comprometer com um relacionamento, não se pergunte o que a outra pessoa pode lhe dar, mas o que você pode contribuir para ela. A fórmula secreta para um relacionamento amoroso, feliz e duradouro é sempre se concentrar no que você pode dar, em vez do que você pode obter com isso.

O PODER DA AMIZADE

O quarto segredo do amor abundante é **O PODER DA AMIZADE**. Para encontrar o amor verdadeiro, você deve primeiro encontrar um amigo verdadeiro. O amor não consiste em olhar nos olhos um do outro, mas em olhar juntos na mesma direção. Se você quer introduzir o amor em um relacionamento, você deve primeiro trazer amizade para ele.

O PODER DO TOQUE FÍSICO

O quinto segredo do amor abundante é **O PODER DO TOQUE FÍSICO**. O contato físico modifica uma das mais poderosas expressões de amor, destrói barreiras e cria laços entre as pessoas. O contato físico altera nosso estado físico e emocional e nos torna mais receptivos ao amor. O contato físico ajuda o corpo a se curar e suaviza o coração. Quando você abre os braços, está abrindo o coração.

O PODER DO DESAPEGO

O sexto segredo do amor abundante é **O PODER DO DESAPEGO**. Se você ama alguma coisa, liberte-a. Se voltar, é seu; se não, nunca foi. Mesmo dentro de um relacionamento amoroso, as pessoas precisam ter seu próprio espaço. Amar significa deixar de lado nossos medos, preconceitos, ego e condicionamentos.

O PODER DA COMUNICAÇÃO

O sétimo segredo do amor abundante é **O PODER DA COMUNICAÇÃO**. Quando aprendemos a nos comunicar abertamente e honestamente, a vida muda. Deixe as pessoas que você ama saberem que você as ama e as aprecia. Nunca tenha medo de dizer as palavras mágicas: "EU TE AMO".

O PODER DO COMPROMISSO

O oitavo segredo do amor abundante é **O PODER DO COMPROMISSO**. Se você quer amor em abundância, deve assumir um compromisso para alcançá-lo, um compromisso que se refletirá em suas ações e seus pensamentos. O compromisso é a verdadeira prova de que o amor está presente. Se você quer ter um relacionamento com o amor, deve se comprometer a criar o relacionamento que deseja. O compromisso distingue uma relação frágil de uma forte.

O PODER DA PAIXÃO

O nono segredo do amor abundante é: **O PODER DA PAIXÃO**. A paixão acende o amor e o mantém vivo. Uma paixão duradoura não vem exclusivamente da atração física, mas é causada por um profundo compromisso, entusiasmo, interesse e fascínio pela outra pessoa.

O PODER DA CONFIANÇA

O décimo segredo do amor abundante é **O PODER DA CONFIANÇA**. A confiança é essencial para estabelecer um relacionamento amoroso. Se um parceiro estiver cego pela suspeita, ansiedade e medo, o outro se sentirá preso e emocionalmente sufocado. Você não pode amar uma pessoa completamente a menos que você confie nela.

- Adam Jackson, autor do livro "Os 10 Segredos do Amor Abundante".

15 Orações de Santa Brígida

Estas orações foram Aprovadas pelo Papa Pio IX em 31/05/1862, que as reconheceu como autênticas e de grande proveito para as almas.

PROMESSAS DE JESUS

Como já há muito tempo Santa Brígida desejasse saber o número de golpes que Jesus levava durante a Paixão, certo dia Ele lhe apareceu dizendo:

“Recebi em todo o Meu Corpo 5.480 golpes. Se desejais honras as chagas que eles ME produziram, mediante uma veneração particular, deveis recitar 15 Pai Nossos e 15 Ave-Marias, acrescentando as seguintes orações durante um ano inteiro; quando o ano terminar, tereis prestado homenagem a cada uma das minhas chagas.

Quem recitar estas orações durante um ano inteiro conseguirá livrar do Purgatório, 15 almas de sua família; 15 justos também de sua linhagem serão conservados em graça e 15 pecadores de sua família serão convertidos.

A Pessoa que as recitar será elevado ao mais eminente grau de perfeição e 15 dias antes da sua morte Eu lhe darei meu Precioso Corpo, para que ela seja livre da fome eterna. Eu lhe darei também de beber o Meu Precioso Sangue, afim de que não padeça de sede eternamente e 15 dias antes da morte ela experimentará uma profunda contrição de todos os seus pecados e um perfeito conhecimento deles. Diante dela colocarei o sinal da Minha Cruz vitoriosa como socorro e defesa contra os embustes dos seus inimigos.

Antes da sua morte, Eu virei em companhia de Minha muito cara e bem amada Mãe, para receber a sua alma e conduzi-la às alegrias eternas. E tendo-a levado até lá, Eu lhe darei de beber um trago singular da fonte da Minha Divindade, o que não farei, absolutamente, a outros que não tenham recitado as Minhas Orações.

Aquele que disse estas Orações pode estar seguro de ser associado ao supremo coro dos Anjos e todos aqueles que as ensinar a alguém, terá assegurado para sempre sua felicidade e seus méritos. Sim, eles serão estáveis e durarão perpetuamente.

No lugar onde se encontrarem e onde forem recitados essas Orações, Deus estará também presente com as suas graças”.

Todos estes privilégios foram prometidos a Santa Brígida por Nosso Senhor Crucificado com a condição de que as orações fossem recitadas diariamente. São, igualmente, prometidas a todos os que as recitarem, devotamente, durante um ano inteiro.

OBS.:

1) É bom rezar sempre a intenção antes de cada oração; 2) Não precisa ler este cabeçalho com as promessas de Jesus todos os dias; 3) É preciso rezar todas as orações a cada dia, durante um ano inteiro; 4) Se a pessoa vier a falecer durante este período, o mérito lhe será conferido; 5) Nunca tenha medo que algo lhe aconteça de mal se você as rezar, por que o

carisma de Cláudio e Norma é muito raro e talvez único no mundo; 6) As intenções indicadas antes de cada uma das orações são de Nossa Senhora.

Comece sempre com o Sinal da Cruz (3x) Faça uma oração inicial ao Espírito Santo (Vinde Espírito Santo, enchei...) depois diga:

Pelos Sacerdotes, freiras e religiosos militantes!

Reze agora um Pai Nosso e depois uma Ave-Maria

(e a seguir...)

Ó Jesus Cristo, doçura eterna para aqueles que vos amam, alegria que ultrapassa toda alegria e todo o desejo, esperança de salvação dos pecadores, que declarastes não terdes maior contentamento do que estar entre os homens, até ao ponto de assumir a nossa natureza, na plenitude dos tempos, por amor deles, lembrai-vos dos sofrimentos, desde o primeiro instante de vossa Conceição e sobretudo durante a vossa Santa Paixão, assim como havia sido decretado e estabelecido desde toda a eternidade na mente divina.

Lembraí-vos, Senhor, que, celebrando a Ceia com os vossos discípulos, depois de lhes haverdes lavado os pés, destes-lhes o vosso Sagrado Corpo e precioso Sangue e consolando-os docemente lhes predissestes vossa Paixão iminente. Lembrai-vos da tristeza e da amargura que experimentastes em vossa alma, como o testemunhastes, Vós mesmo por estas palavras: "Minha alma está triste até à morte". Lembrai-vos, Senhor, dos temores, angústias e dores que suportastes em vosso corpo delicado antes do suplício da cruz, quando, depois de Ter rezado por três vezes, derramando um suor de sangue, fostes traído por Judas, vosso discípulo, preso pela nação que escolhesteis, acusado por testemunhas falsas, injustamente julgado por três juizes, na flor da vossa juventude e no tempo solene de Páscoa.

Lembraí-vos que fostes despojado das vossas próprias vestes e revestido das vestes de irrisão; que vos velaram os olhos e a face, que vos deram bofetadas, que vos coroaram de espinhos, que vos puseram uma cana na mão e que, atado a uma coluna, fostes despedaçado por golpes e acabrunhado de afrontas e ultrajes. Em memória dessas penas e dores que suportastes antes da vossa Paixão sobre a cruz, concedei-me, antes da morte, uma verdadeira contrição, a oportunidade de me confessar com pureza de intenção e sinceridade absoluta, uma adequada satisfação e a remissão de todos os meus pecados.

Assim seja. Glória ao Pai ao Filho e ao Espírito Santo como era no princípio, agora e sempre amém.

Pelos Trabalhadores em Geral:

Pai Nosso... Ave-Maria...

Ó Jesus, verdadeira liberdade dos Anjos, paraíso de delícias, lembrai-vos do peso acabrunhador de tristeza que suportastes, quando vossos inimigos, quais leões furiosos, vos cercaram, e por meio de mil injúrias, escarros, bofetadas, arranhões e outros inauditos suplícios, vos atormentaram à porfia.

Em consideração desses insultos e desses tormentos, eu vos suplico, ó meu Salvador, que vos digneis libertar-me dos meus inimigos visíveis e invisíveis e fazer-me chegar, com o vosso auxílio, à perfeição da salvação eterna.

Assim seja. Glória ao Pai ao Filho e ao Espírito Santo como era no princípio, agora e sempre amém.

Pelos Presos:

Pai Nosso... Ave-Maria...

Ó Jesus, Criador do céu e da terra, a quem coisa alguma pode conter ou limitar, Vós que tudo abarcais e tendes tudo sob o vosso poder, lembrai-vos da dor, repleta de amargura, que experimentastes quando os soldados, pregando na cruz vossas sagradas mãos e vossos pés tão delicados, traspassaram-nos com grandes e rombudos cravos e não vos encontrando no estado em que teriam desejado para dar largas à sua cólera, dilataram as vossas chagas, exacerbando assim as vossas dores.

Depois, por uma crueldade inaudita, vos estenderam sobre a cruz e vos viraram de todos os lados, deslocando, assim, os vossos membros.

Eu vos suplico, pela lembrança desta dor que suportastes na cruz com tanta santidade e mansidão, que vos digneis conceder-me o vosso temor e o vosso amor.

Assim seja. Glória ao Pai ao Filho e ao Espírito Santo como era no princípio, agora e sempre amém.

Pelos Doentes:

Pai Nosso... Ave-Maria...

Ó Jesus, médico celeste, que fostes elevado na cruz a fim de curar as nossas chagas por meio das vossas, lembrai-vos do abatimento em que vos encontrastes e das contusões que vos infligiram em vossos sagrados membros, dos quais nenhum permaneceu em seu lugar, de tal modo que dor alguma poderia ser comparada à vossa.

Da planta dos pés até o alto da cabeça nenhuma parte do vosso corpo esteve isenta de tormentos; e, entretanto, esquecido de vossos sofrimentos, não vos cansastes de suplicar a vosso Pai pelos inimigos que vos cercavam, dizendo-lhe: "Pai, perdoai-lhes, porque não sabem o que fazem".

Por esta grande misericórdia e em memória desta dor, fazei com que a lembrança de vossa Paixão, tão impregnada de amargura, opere em mim uma perfeita contrição e a remissão de todos os meus pecados.

Assim seja. Glória ao Pai ao Filho e ao Espírito Santo como era no princípio, agora e sempre amém.

Pelos Funcionários dos Hospitais:

Pai Nosso... Ave-Maria...

Ó Jesus, espelho do esplendor eterno, lembrai-vos da tristeza que sentistes, quando, contemplando à luz da vossa divindade a predestinação daqueles que deviam ser salvos pelos méritos de vossa santa Paixão, contemplastes, ao mesmo tempo, a multidão dos réprobos que deviam ser condenados por causa de seus pecados e lastimastes amargamente a sorte desses infelizes pecadores, perdidos e desesperados.

Por este abismo de compaixão e de piedade e, principalmente, pela bondade que manifestastes ao bom ladrão, dizendo-lhe: "Hoje estarás comigo no paraíso", eu vos suplico, ó doce Jesus, que na hora de minha morte, useis de misericórdia para comigo.

Assim seja. Glória ao Pai ao Filho e ao Espírito Santo como era no princípio, agora e sempre amém.

Pelos famílias

Pai Nosso... Ave-Maria...

Ó Jesus, Rei amável e todo desejável, lembrai-vos da dor que experimentastes quando, nu e como um miserável, pregado e levantado na cruz, fostes abandonado por todos os vossos parentes e amigos, com exceção de vossa Mãe bem-amada, que permaneceu, em companhia de São João, muito fielmente junto de vós na Agonia; lembrai-vos de que os entregastes um ao outro, dizendo: "Mulher, eis aí o teu filho!" e a João: "Eis aí a tua Mãe!".

Eu vos suplico, ó meu Salvador, pela espada de dor que então traspassou a alma de vossa santa Mãe, que tendes compaixão de mim em todas as minhas angústias e tribulações, tanto corporais como espirituais e que vos digneis assistir-me nas provações que me sobrevierem, sobretudo na hora da minha morte.

Assim seja. Glória ao Pai ao Filho e ao Espírito Santo como era no princípio, agora e sempre amém.

Contra a Luxúria

Pai Nosso... Ave-Maria...

Ó Jesus, fonte inexaurível de piedade que, por uma profunda ternura de amor, dissestes sobre a Cruz: "Tenho sede!", mas, sede da salvação do gênero humano. Eu vos suplico, ó meu Salvador, que vos digneis estimular o desejo que meu coração experimenta de tender à perfeição em todas as minhas obras e extinguir, por completo, em mim, a concupiscência carnal e o ardor dos desejos mundanos.

Assim seja. Glória ao Pai ao Filho e ao Espírito Santo como era no princípio, agora e sempre amém.

Pelas Crianças e Jovens

Pai Nosso... Ave-Maria...

Ó Jesus, doçura dos corações, suavidade dos espíritos, pelo amargo sabor do fel e do vinagre que provastes sobre a cruz por amor de todos nós, concedei-me a graça de receber dignamente o Vosso Corpo e vosso preciosíssimo Sangue durante a minha vida e na hora de minha morte, a fim de que sirvam de remédio e de consolo para a minha alma.

Assim seja. Glória ao Pai ao Filho e ao Espírito Santo como era no princípio, agora e sempre amém.

Pelos agonizantes espirituais

Pai Nosso... Ave-Maria...

Ó Jesus, virtude real, alegria do espírito, lembrai-vos da dor que suportastes, quando, mergulhado na amargura ao sentir aproximar-se a morte, insultado e ultrajado pelos homens, julgastes haver sido abandonado por vosso Pai, dizendo-lhe: "Meu Deus, meu Deus, por que me abandonaste?"

Por essa angústia eu vos suplico, ó meu Salvador, que não me abandoneis nas aflições e nas dores da morte.

Assim seja. Glória ao Pai ao Filho e ao Espírito Santo como era no princípio, agora e sempre amém.

Pelos sofredores em geral

Pai Nosso... Ave-Maria...

Ó Jesus, que sois em todas as coisas começo e fim, vida e virtude, lembrai-vos de que por nós fostes mergulhado num abismo de dores, da planta dos pés até o alto da cabeça.

Em consideração da extensão de vossas chagas, ensinai-me a guardar os vossos mandamentos, mediante uma sincera caridade, mandamentos esses que são caminho espaçoso e agradável para aqueles que vos amam.

Assim seja. Glória ao Pai ao Filho e ao Espírito Santo como era no princípio, agora e sempre amém.

Pelos pecadores de todo o mundo

Pai Nosso... Ave-Maria...

Ó Jesus, profundíssimo abismo de misericórdia, suplico-vos, em memória de vossas chagas que penetraram até a medula de vossos ossos e atingiram até vossas entranhas, que vos digneis afastar esse pobre pecador do lodaçal de ofensas em que está submerso, conduzindo-o para longe do pecado.

Suplico-vos também esconder-me de vossa Face irritada, ocultando-me dentro de vossas chagas até que vossa cólera e vossa justa indignação tenham passado.

Assim seja. Glória ao Pai ao Filho e ao Espírito Santo como era no princípio, agora e sempre amém.

Por todas as igrejas

Pai Nosso... Ave-Maria...

Ó Jesus, espelho de verdade, sinal de unidade, laço de caridade, lembrai-vos dos inumeráveis ferimentos que recebestes, desde a cabeça até os pés, ao ponto de ficardes dilacerado e coberto pela púrpura de vosso sangue adorável.

Ó, quão grande e universal foi a dor que sofrestes em vossa carne virginal por nosso amor! Dulcíssimo Jesus, que poderíeis fazer por nós que não o houvésseis feito?

Eu vos suplico, ó meu Salvador, que vos digneis imprimir, com o vosso precioso Sangue, todas as vossas chagas no meu coração, a fim de que eu relembre, sem cessar, vossas dores e vosso amor. Que pela fiel lembrança de vossa Paixão, o fruto dos vossos sofrimentos seja renovado em minha alma e que vosso amor vá crescendo em mim cada dia mais, até que eu me encontre finalmente convosco, que sois o tesouro de todos os bens e a fonte de todas as alegrias. Ó dulcíssimo Jesus, concedei-me poder gozar de semelhante ventura na vida eterna.

Assim seja. Glória ao Pai ao Filho e ao Espírito Santo como era no princípio, agora e sempre amém.

Pelos profetas atuais

Pai Nosso... Ave-Maria...

Ó Jesus, fortíssimo Leão, rei imortal e invencível, lembrai-vos da dor que vos acabrunhou quando sentistes esgotadas todas as vossas forças, tanto do coração como do corpo e inclinastes a cabeça, dizendo: "Tudo está consumado!"

Por esta angústia e por esta dor, eu vos suplico, Senhor Jesus, que tenhais piedade de mim quando soar a minha última hora e minha alma estiver amargurada e meu espírito cheio de aflição.

Assim seja. Glória ao Pai ao Filho e ao Espírito Santo como era no princípio, agora e sempre amém.

Pelos políticos e governantes

Pai Nosso... Ave-Maria...

Ó Jesus, Filho Único do Pai, esplendor e imagem da sua substância, lembrai-vos da humilde recomendação que lhes dirigistes, dizendo: "Meu Pai, em vossas mãos entrego o meu espírito!" Depois expirastes, estando vosso corpo despedaçado, vosso coração traspassado e as entranhas de vossa misericórdia abertas para nos resgatar! Por essa preciosa morte, eu vos suplico, ó Rei dos Santos, que me deis força e me socorrais para resistir ao demônio, à carne e ao sangue, a fim de que, estando morto para o mundo, eu possa viver somente em Vós. Na hora da minha morte, recebei, eu vos peço, minha alma peregrina e exilada, que retorna para Vós.

Assim seja. Glória ao Pai ao Filho e ao Espírito Santo como era no princípio, agora e sempre amém.

Pelo papa Francisco

Pai Nosso... Ave-Maria...

Jesus, vide verdadeira e fecunda, lembrai-vos da abundante efusão de sangue que tão generosamente derramastes de vosso sagrado corpo, assim com a uva é triturada no lagar. Do vosso lado, aberto pela lança de um dos soldados, jorraram sangue e água, de tal modo que não retivestes uma gota sequer; e, enfim, como um ramalhete de mirra, elevado na cruz, vossa carne delicada se aniquilou, feneceu o humor de vossas entranhas e secou a medula de vossos ossos.

Por esta tão amarga Paixão e pela efusão de vosso precioso Sangue, eu vos suplico, ó bom Jesus, que recebais minha alma quando eu estiver na agonia.

Assim seja. Glória ao Pai ao Filho e ao Espírito Santo como era no princípio, agora e sempre amém.

ORAÇÃO FINAL

Ó doce Jesus, vulnerai o meu coração a fim de que lágrimas de arrependimento, de compunção e de amor, noite e dia me sirvam de alimento; convertei-me inteiramente a vós; que meu coração vos sirva de perpétua habitação; que minha conduta vos seja agradável e que o fim de minha vida seja de tal modo edificante que eu possa ser admitido no vosso paraíso, onde, com todos os vossos Santos, hei de vos louvar para sempre.

Assim seja.

CONSAGRAÇÃO A NOSSA SENHORA II - (Sta.Brígida)

"Ó Santa Mãe Dolorosa de Deus, ó Virgem Dulcíssima:

Eu vos ofereço meu coração para que o conserveis intacto, como Vosso Coração Imaculado.

"Eu vos ofereço a minha inteligência, para que ela conceba apenas pensamentos de paz e bondade, de pureza e verdade.

"Eu vos ofereço minha vontade, para que ela se mantenha viva e generosa ao serviço de Deus.

"Eu vos ofereço meu trabalho, minhas dores, meus sofrimentos, minhas angústias, minhas tribulações e minhas lágrimas, no meu presente e no meu futuro para serem apresentadas por Vós a Vosso Divino Filho, para purificação de minha vida.

"Mãe compassiva, eu me refugio em vosso Coração Imaculado, para acalmar as dolorosas palpitações de minhas tentações, de minha aridez, de minha indiferença e das minhas negligências.

"Escutai-me, ó Mãe, guiai-me, sustentai-me e defendei-me contra todo perigo da alma e do corpo, agora e para toda a eternidade.

"Assim seja!

Palavras de Nosso Senhor Jesus Cristo à Santa Brígida

Eu sou o Criador do Céu e da Terra, uno na divindade com o Pai e o Espírito Santo. Eu sou aquele que falou aos patriarcas e profetas e aquele a quem esperavam. Para cumprir seus anseios e de acordo com minha promessa, assumi a carne sem pecado e sem concupiscência, entrando no ventre da Virgem, como o sol que brilha através de claríssima joia. Assim como o sol não danifica o vidro ao entrar nele, assim também a virgindade da Virgem não foi perdida quando eu assumi a natureza humana. Eu assumi a carne de tal forma que não abandonei minha divindade, e Eu não fui menos Deus –

governando e sustentando todas as coisas com o Pai e o Espírito Santo - embora estivesse no ventre da Virgem em minha natureza humana.

Assim como a luminosidade jamais é separada do fogo, assim também, minha divindade nunca foi separada de minha humanidade, nem mesmo na morte. Desde então, permiti que meu corpo puro e sem pecado fosse ferido, dos pés à cabeça, e fosse crucificado por todos os pecados do gênero humano. Esse mesmo corpo é agora oferecido a cada dia no altar para que o gênero humano possa amar-me e se lembrar de meus grandes feitos mais frequentemente.

Eu, deveras, quis que meu reino estivesse dentro do homem, e por direito, Eu deveria ser Rei e Senhor para ele, porque Eu o fiz e o redimi. Entretanto, agora ele quebrou e profanou a fé que me prometeu em seu batismo, e quebrou e desprezou minhas leis e meus mandamentos, que Eu prescrevi e revelei a ele. Ele ama sua própria vontade e se recusa a ouvir-me. Além disso, ele exalta acima de mim o pior ladrão, o demônio, e deu à ele sua fé. O demônio realmente é um ladrão, já que, me rouba, por meio das tentações diabólicas, maus conselhos e falsas promessas, a alma humana que Eu redimi com meu sangue. Mas ele não faz isso por que, seja mais poderoso do que eu, porque eu sou tão poderoso que Eu posso fazer todas as coisas com uma palavra, e tão justo, que mesmo que todos os santos me pedissem, Eu não faria a menor coisa contra a justiça.

Entretanto, como o homem, a quem foi dado livre arbítrio, voluntariamente rejeita meus mandamentos e obedece o demônio, é justo que ele também experimente sua tirania e malícia. Esse demônio foi por mim criado bom, mas decaiu por sua vontade má, e se tornou, por assim dizer, meu servo para aplicar retribuição aos trabalhadores do mal.

Ainda, embora eu seja agora tão desprezado, sou ainda tão misericordioso que, qualquer um que reze pela minha misericórdia e se humilhe por correção, terão seus pecados perdoados, e eu o salvarei do ladrão diabólico - o demônio. Mas para aqueles que continuam me desprezando, Eu levarei minha justiça sobre eles, de forma que ouvindo isso, tremerão, e os que experimentam isso dirão: 'Ai de nós os nascidos ou concebidos! Ai de nós os que provocamos o Senhor da majestade até a ira!'

Mas tu, filha que eu escolhi para mim e com quem eu agora falo em espírito: ama-me com todo teu coração, não como tu amas teu filho, filha ou pais, mas mais do que qualquer coisa no mundo, já que Eu que te criei e não poupei nenhum de meus membros no sofrimento por ti. Ainda Eu amo a tua alma tão amorosamente que, ao invés de te perder, eu me deixaria ser crucificado novamente, se isso fosse possível. Imita minha humildade, porque Eu, que o rei da glória e dos anjos, fui vestido com horríveis miseráveis trapos, e fiquei nu em um pilar e ouvi todo tipo de insultos e zombarias com meus próprios ouvidos. Sempre prefira minha vontade à tua, porque minha Mãe, tua Senhora, do começo ao fim, nunca quis nada a não ser o que eu quis.

Se tu fazes isso, então teu coração estará com o meu coração, e será incendiado por meu amor, da mesma forma que qualquer coisa seca é facilmente incendiada pelo fogo. Tua alma será tão inflamada e preenchida por mim, e eu estarei em ti, que todas as coisas mundanas se tornarão amargas para ti e todo desejo carnal como veneno. Descansarás nos braços da minha divindade, onde nenhum desejo carnal existe, mas somente deleite espiritual e alegria, que enche a alma deleitada com felicidade - interior e exteriormente - de forma que ela não pensa em nada e nada deseja a não ser o gozo que possui. Portanto, somente ama-me, e terás tudo que desejares e terás em abundância. Não está escrito que o óleo da viúva não diminuiu até o dia que a chuva foi enviada à terra, por Deus, de acordo com as palavras do profeta? Eu sou o verdadeiro profeta! Se acreditas em minhas palavras, segue e as cumpre, óleo - gozo e júbilo - não diminuirão para ti, por toda a eternidade.

Last update: June 26, 2023 01:19:00

Created: June 26, 2023 01:19:00

Christo nihil praeponere



O site padrepauloricardo.org traz a seguinte epígrafe: "**Christo nihil praeponere - a nada dar mais valor que a Cristo**" e muitos perguntam o que ela, de fato, significa e de onde foi extraída. A expressão foi encontrada pela primeira vez nos escritos de São Cipriano de Cartago (texto abaixo). Um século depois ela foi retomada por Santo Agostinho no seu "Comentário aos Salmos" e, finalmente, por São Bento que a cita duas vezes em sua "Regra". Por causa disso, ganhou notoriedade e ficou conhecida como um moto beneditino, apesar de ser bem mais antiga.

Christo nihil praeponere - a nada dar mais valor que a Cristo

A expressão tem como sentido profundo um chamado à vida de santidade. Ela foi colocada no frontispício do site exatamente para incutir a necessidade de se atender a esse chamado. "A segunda decolagem", "Esforçai-vos para entrar pela porta estreita" são alguns dos vídeos do site que possuem a mesma dinâmica: não basta seguir os mandamentos da lei de Deus e viver como cristãos de "salário-mínimo", necessário mesmo é o Amor. Nada colocar antes do amor que se deve ter a Cristo. Esta é a prioridade.

Da mesma maneira que na época de São Cipriano, ainda hoje a Igreja sofre perseguições. Naquela época, comum era a perseguição cruenta. Atualmente, esse tipo de ataque ainda existe em vários países, mas o que se vê aqui no Brasil é uma perseguição ideológica que, embora produza injustiças e sofrimentos ela é, geralmente, incruenta. Contudo, da mesma forma que na época de São Cipriano, todos são chamados ao martírio. Urge tomar uma posição.

Orígenes, já no século III, dizia que "diante de uma tentação, um cristão sai mártir ou idólatra". Todos os dias os homens são confrontados pela tentação demoníaca que oferece um caminho mais fácil, mais prazeroso. E todos os dias eles se dobram e adoram a criatura no lugar do Criador, procurando a felicidade onde ela não se encontra: no dinheiro, na bebida, no sexo, na fama e em tantas outras coisas. Rejeitar essas criaturas que se arrogam no direito de tomar o lugar de Deus implica numa espécie de morte, num martírio.

Preferir Deus no lugar de outras coisas é que o mártir faz. Um mártir se vê com uma arma apontada para a cabeça e alguém lhe ordena: negue a Jesus, pise na hóstia consagrada, cuspa no crucifixo. Ele pensa então em sua família, seus filhos, seus parentes, seus bens, seu emprego, sua vida, toda a sua existência aqui na Terra e o quanto ama tudo isso, e diz: "Não! Eu prefiro Cristo. Não vou negar aquele que morreu por mim. Não vou maltratar aquele que me amou tanto." E morre. Um mártir é aquele que preferiu a Cristo.

Interessante notar que nos escritos de São Cipriano a justificativa para isso tudo é justamente o fato de que Cristo preferiu os homens primeiro. "Pois Ele, por nossa causa, preferiu os males no lugar dos bens, a pobreza no lugar da riqueza, a

escravidão no lugar do senhorio, a morte no lugar da imortalidade. De nossa parte, em meio às nossas tribulações, preferimos as riquezas e as delícias do paraíso à pobreza humana, o senhorio do reino eterno à escravidão temporal, a imortalidade à morte." O santo mostra com toda clareza que quando Cristo é preferido, na verdade, trata-se de um investimento.

Na expressão *Christo nihil praeponere* encontra-se o mesmo que nas parábolas do Reino, no Evangelho de São Mateus, capítulo 13, ou seja, que o Reino dos céus é como um tesouro escondido, você vai e vende tudo para adquirir aquele tesouro. Por que, então, existe uma enorme dificuldade em se preferir a Cristo? Por que a dificuldade em abraçar tudo e abraçar o tesouro? É porque ele está escondido.

Para enxergar o tesouro escondido é preciso fé. Se Deus se revelasse com toda clareza, o homem não teria o que escolher. Seria como ter que escolher entre uma montanha de ouro e um cesto de esterco. Pois bem, Deus é a montanha de ouro e as criaturas, comparadas a Ele, são os cestos. O que então preferir? Cristo, Deus, colocá-Lo em seu lugar. Trata-se de um exercício de fé: espelhar-se na fé dos mártires.

Por fim, um detalhe quanto à pronúncia da expressão *Christo nihil praeponere*. O Papa São Pio X decretou que Roma é a sede do rito latino, por isso, a pronúncia do latim deve ser a mesma de Roma. Sendo assim, na palavra "*Christo*", deve-se pronunciar o "o" e não substituí-lo por um "u", como se faz em português. A palavra "*nihil*" deve ser pronunciada como se o "h" não existisse, ou seja, "*niil*". Finalmente, em "*praeponere*" lembrar que "ae" pronuncia-se "e", ou seja, "*preponere*".

Christo nihil praeponere. A nada dar mais valor que a Cristo. A nada dar mais valor que ao seu amor, exatamente porque Cristo a nada deu mais valor que a nós.

[Padre Paulo Ricardo](#)

Christo nihil praeponere - a nada dar mais valor que a Cristo

Last update: August 10, 2023 03:50:45

Created: June 26, 2023 01:19:00

Oração da Fé

Senhor DEUS, criador do céu e da terra, poderoso
é o vosso nome, grande é vossa misericórdia.
Em nome do vosso filho Jesus Cristo,
recorro a vós neste momento, para pedir
Benção para minha vida, com vossa luz e vossas mãos
Retirai todo o mal, todos os perigos e todos os
Problemas que estejam ao meu redor.
Que as forças negativas que me abatem e entristecem,
se desfaçam no sopro da vossa benção. O vosso poder
destrua todas as barreiras que impedem o meu
progresso. E no céu, vossas virtudes penetrem no meu ser,
dando paz, saúde e prosperidade.
Abri senhor, os meus caminhos, que meus passos
Sejam dirigidos por vós, para que eu não tropece no
Caminho da vida. Meu viver, meu lar e meu trabalho
Sejam por vós abençoados.
Entrego-me em vossas mãos poderosas,
Na certeza que tudo vou alcançar. Agradeço
Em Nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo.

Amém.

“MEU FILHO, VAI EM PAZ, A TUA FÉ, TE SALVOU“

Quanto maiores são as dificuldades, tanto
Mais devemos conservar a tranquilidade
Interior e elevar o coração a DEUS.

Catequese para Adultos

[Catequese para Adultos](#)[Os 10 Mandamentos](#)

A Oração de São Miguel

“São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate”: conheça a história e a teologia por trás desta prece, escrita pelo Papa Leão XIII depois de uma suposta visão de espíritos malignos sobrevoando a cidade de Roma.

Sancte Michaël Archangele, defende nos in proelio,
contra nequitiam et insidias diaboli esto praesidium.
Imperet illi Deus, supplices deprecamur: tuque,
Princeps militiæ coelestis,
Satanam aliosque spiritus malignos,
qui ad perditionem animarum pervagantur in mundo,

divina virtute, in infernum detrude.
Amen.

São Miguel Arcanjo,
defendei-nos no combate,
sede nosso refúgio contra a maldade e as ciladas do demônio.
Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos; e vós,
Príncipe da Milícia Celeste,
pela virtude divina,
precipitai no inferno a Satanás
e a todos os espíritos malignos
que andam pelo mundo para perder as almas.
Amém.

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate

Conheça a história e a teologia por trás desta prece, escrita pelo Papa Leão XIII depois de uma suposta visão de espíritos malignos sobrevoando a cidade de Roma.

A Oração de São Miguel

Last update: August 10, 2023 03:50:45

Created: June 26, 2023 01:19:00