

Histórias que Libertam

Palestras, Textos e Histórias
sobre Expansão Pessoal de
WALTHER HERMANN



**A FORÇA
DO DRAGÃO I**

Superando o Medo

COLEÇÃO HISTÓRIAS QUE LIBERTAM

A FORÇA DO DRAGÃO I

SUPERANDO O MEDO

Walther Hermann
2011

Edição e produção: Walther Hermann

Editoração e Fotolitos: JOIN Bureau de Editoração

Revisões: Danae Stephan

Criação e produção da capa: Gerson da Silva Domingues

Supervisão artística da capa: Gilson da Silva Domingues

Finalização da capa: Neide Siqueira

Direitos autorais: Walther Hermann Kerth

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

Histórias que libertam: expansão pessoal /
Palestras, artigos e textos de Walther Hermann.
— São Paulo: W. Hermann, 2011.

Obra em 12 v.
ISBN 85-87778-03-X

1. Auto-ajuda – Técnicas 2. Conduta de vida
I. Hermann, Walther.

00-629 CDD-158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal: Psicologia aplicada 158.1
2. Potencial humano: Desenvolvimento: Psicologia aplicada 158.1

INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO DO POTENCIAL HUMANO

Home-page: www.bloqueios.com.br E-mail: potencial.humano@uol.com.br

Fone: (19) 3258-6008 – Fone/Fax: (19) 3258-4454 – Campinas – SP

Apresentação

“Em busca de sua amada, um homem bate à sua porta e escuta lá de dentro:

- Quem é?

Ao que responde:

- Sou eu...

Sua entrada lhe é negada. Anos mais tarde, após sofrimento e busca, volta a bater àquela porta e, ao ouvir a mesma pergunta, responde:

- És tu...

Desta vez a porta se abre e sua entrada é permitida.”

Sabedoria Sufi em “Os Sufis”/Ed. Pensamento

Tanto quanto qualquer outra manifestação da natureza humana, o medo talvez seja um dos mais temidos sentimentos. Se não for o mais temido, certamente ainda é um dos menos compreendidos.

Este volume da coleção “Histórias que Libertam – Expansão Pessoal” servirá para convidá-lo a refletir sobre o assunto. Costumo dizer conversas de adultos sobre assuntos adultos, isso porque damos muito pouco valor ou importância aos sentimentos de medo das crianças.

Prisões Mentais e Emocionais

Muitas pessoas ficam aprisionadas por esses sentimentos ou estados interiores por longos períodos. Não somente o medo, mas também o medo de ter medo, como alguns afirmam, absorvem grande parte de suas forças.

Podemos ainda levar em conta o medo ou o preconceito de ter preconceito, conforme pude constatar em um depoimento que ouvi recentemente.

Pensando um pouco sobre a natureza dessas prisões, um conto Zen pode ser bastante ilustrativo.

Mestre Ladrão...

Havia um sacerdote na antiga China que foi pego roubando frutas em uma feira.

Conforme ditavam as leis e costumes da época, ele foi preso. Cumpriu sua condenação de forma exemplar e foi libertado. Alguns dias depois, novamente, foi preso enquanto furtava.

Mais uma vez aceitou sua sentença sem questionar. Novamente pagou sua dívida social e foi solto ao final de sua pena. Esse fato se repetiu ainda algumas vezes e as pessoas não compreendiam como um mestre praticava tais delitos, pois era muito respeitado por sua sabedoria.

Na última vez que o soltaram, entretanto, tiveram que libertar também todos os outros criminosos da cadeia. Todos estavam completamente regenerados!

Quando recebemos da Providência um limão, podemos reclamar, podemos nos rebelar... Ou podemos fazer uma boa limonada! Certamente apenas os resultados finais obtidos de seu aprisionamento podem revelar as reais intenções do monge.

Alguns dos melhores curadores que conheço não são médicos. São pessoas que conseguiram curar a si mesmas obstinadamente dos piores males.

Ao conquistar com sucesso a recuperação definitiva, também abriram verdadeiras avenidas para a cura e a esperança daqueles que tinham ou têm os mesmos problemas de saúde.

Certamente, ao aprender a resolver os problemas que nos são oferecidos, aprendemos também, consciente ou inconscientemente, a ajudar outras pessoas.

Muito embora, no caso da Síndrome de Pânico, sob o ponto de vista da nova era das práticas de saúde alternativas, ela seja muito mais uma solução do que um problema.

Síndrome de Pânico

Há alguns anos, voltando para casa caminhando, num domingo à noite, atravessei a Avenida Paulista por dentro da estação do Metrô. Tendo tempo disponível, parei para observar as informações divulgadas em seus murais.

Havia lá uma convocação para uma palestra pública que seria realizada no dia seguinte, segunda-feira, às 19 horas. Anotei as informações de uma palestra sobre síndrome de pânico.

Na realidade, não sou um profissional da área de saúde – sou um educador. Porém, em algumas ocasiões, ao estudar hipnose para aplicar em educação, estive em grupos de estudos ou seminários com profissionais da área de saúde.

Dessa convivência, acabei aprendendo a me expressar com um pouco de sua terminologia e desvendei alguns de seus paradigmas. Meu interesse naquela palestra era educacional.

Em duas ou três oportunidades, minha abordagem já tivera conquistado sucesso em atenuar significativamente seus sintomas e manifestações em conhecidos meus, portadores da síndrome.

No final dessa palestra, encontrei-me com uma dessas pessoas, que obtivera resultados terapêuticos satisfatórios após minha intervenção.

Mais recentemente, acabei construindo um tipo de consultoria e aconselhamento individual, como educador, que costumo chamar de “Soluções Criativas e Planejamento Pessoal”.

Essa abordagem tem proporcionado interessantes ganhos terapêuticos e no gerenciamento do estresse, embora não seja uma terapia e, sim, uma consultoria de, no máximo, três atendimentos – uma estratégia para me preservar de grandes fracassos.

Em 70% das ocasiões, uma única sessão é suficiente. Por essas razões, interessei-me pela palestra e, no dia seguinte, estava lá.

Cheguei às 18h45min. O local era a Câmara Municipal de São Paulo (Viaduto Jacareí, no centro antigo da cidade). Só havia dois elevadores funcionando naquele horário. Esperei duas viagens para conseguir embarcar em um deles, lotado, até alcançar o oitavo andar – onde seria realizado o evento, no Salão Nobre, se não me falha a memória.

Nesse momento, ficou uma curiosidade em minha mente: “... uma palestra sobre síndrome de pânico, no oitavo andar? Com elevadores lotados?”. Para mim, estava tudo bem, eu não sou portador da síndrome, porém essas dúvidas mantinham-se presentes em minha mente.

Quando entrei no salão, percebi que ainda estava quase totalmente vazio. Escolhi um lugar e me sentei. Ocasionalmente me virava, olhava para a entrada, procurando por algum eventual conhecido.

Depois de algumas buscas, enfim, descobri um conhecido chegando. Era um jornalista que, em outra oportunidade, fizera uma reportagem sobre meu trabalho com esportes para uma revista sobre qualidade de vida.

Levantei-me para cumprimentá-lo e acabamos por sentar lado a lado em outro lugar. Enquanto isso, a sala ia se preenchendo, lenta e progressivamente, com mais pessoas.

Contei-lhe as razões de estar lá e disse-me que havia comparecido para fazer uma reportagem sobre o evento. Consultei o relógio e percebi que já eram 19h10min, porém os presentes ainda eram poucos e a mesa coordenadora do evento ainda permanecia vazia.

Continuamos a conversar sobre o assunto do evento. Expliquei-lhe com mais detalhes que minha compreensão sobre a síndrome era um tanto diferente do modelo médico formal.

Perdurava em minha mente, ao mesmo tempo, aquela curiosidade sobre as conseqüências da realização de uma palestra sobre aquele tema ser proferida num salão no oitavo andar, apenas alcançado por elevadores lotados e, ainda, estar com seu início atrasado há vinte minutos.

A resposta não tardou. Enquanto conversávamos, o jornalista e eu, uma senhora que se sentava à nossa frente, à direita, virou-se para trás e disse-nos: “Me desculpem, eu não pude deixar de escutar a conversa de vocês... e ela está me interessando muito!”.

Convidei-a a participar perguntando por que se interessara. Disse que era portadora da síndrome, que estava lá a convite de sua filha, também presente e sentada à sua direita, e que queria ir embora, mas sua filha, juntamente com uma amiga que a levaram para o evento, insistia que ficasse.

O relógio marcava 19h30min. Perguntei-lhe, então, se estava sentindo-se bem. Convictamente disse que não, que estava se sentindo muito mal. Que estava desesperada para sair por causa disso.

Perguntei-lhe, então, se gostaria de sentir-se bem. Surpreendi-me. Percebi que ela não tinha uma resposta imediata para essa pergunta, enquanto eu observava sua expressão de completa confusão.

Naqueles instantes, concluí que, talvez, nunca ninguém lhe tivera feito tal pergunta. Finalmente, balançou a cabeça afirmativamente e disse que sim. Pedi então que pegasse uma folha de papel, uma caneta e que anotasse por escrito algumas questões que lhe dítaria.

Acredito que foram as seguintes: 1) Quando você está cansada, exausta, o que faz para retornar a si mesma?; 2) O que você gosta de fazer?; 3) Em que momentos você não manifesta os sintomas da síndrome?; 4) Em que momentos você se sente mais como você mesma?; 5) Como você sabe que é você mesma que tem os sintomas, ou melhor, como você tem certeza de que você é você, pela manhã, quando acorda?; 6) Você seria capaz de sentir um pouco de compaixão por essa parte de si que sofre tanto com esses maus sentimentos?

São perguntas bastante potentes para, temporariamente, alinhar uma identidade deslocada que, porventura, se expresse através de sinais pouco convencionais – os sintomas.

Enquanto ela respondia por escrito àquelas perguntas, continuei minha conversa com o jornalista. Porém, com o canto dos olhos, acompanhava o que aquela senhora fazia à nossa frente.

Quando estava terminando a resposta da terceira pergunta, observei que se acomodara de uma forma diferente no assento, com suas costas mais eretas e sua cabeça mais alta. Enquanto isso, a sala continuava a se preencher. Ao terminar a quinta resposta, sua expressão facial mudara.

A sala já estava em alvoroço evidente por uma certa impaciência dos presentes e na iminência do início da palestra. Na mesa diretora já estavam sentados os respectivos coordenadores do evento.

Terminara as respostas e, novamente, “nossa amiga” se voltou para trás, pediu-me o telefone e agradeceu, afirmando que já estava bem. Propôs que ao final da apresentação conversássemos um pouco mais.

Nesse cenário, enfim, começou a palestra, às 19h45min. A mesa era composta por três profissionais vestidas de branco, um representante do prefeito, um vereador que presidia o evento e, se não me engano, um jornalista.

Havia também lá na frente, à esquerda, no canto do salão, um conjunto de profissionais todos vestindo roupas brancas, na maioria mulheres, que consistia numa equipe de apoio: provavelmente estagiárias, assistentes sociais, psicólogas, enfermeiras e médicas, imagino.

Foi ao microfone uma moça, acredito que era psicóloga, e fez a abertura do evento. Começou falando da Associação de Síndrome de Pânico. Que era uma instituição sem fins lucrativos... Não tinha recursos próprios... Dependia do apoio da comunidade... A casa na qual operavam havia sido cedida pelo vereador que presidia a mesa e blá-blá-blá, blá-blá-blá, blá-blá-blá. Falou sobre todas as questões institucionais daquela associação, durante vinte minutos.

Essa moça foi substituída por outra profissional, que iniciou sua preleção às 20h05min e que falou sobre todas as questões operacionais: dias e horários de funcionamento, se havia ou não prescrição de medicamentos, como eram as intervenções dos profissionais, como eram os grupos de mútua ajuda, como eram...

Chamou duas pessoas ao microfone para dar depoimentos e também para comentar os resultados e benefícios obtidos durante o período em que mantiveram tratamento nessa instituição e blá-blá-blá, blá-blá-blá, blá-blá-blá...

Até aqui, nada havia sido feito para proporcionar aos presentes melhores sensações e sentimentos. Ou, como eu antecipara, para se livrar do possível mal-estar que aquela senhora sentira.

Às 20h30min foi à frente uma médica psiquiatra, lembro-me muito bem, também de branco.

Acredito que ela não conhecia formalmente as práticas de hipnose, não obstante, inconsciente ou intuitivamente, realizou uma das induções hipnóticas convencionais e antigas mais bem feitas que eu já presenciara: quem não tinha síndrome de pânico provavelmente a adquiriu!

Num tom de voz monocórdico, ela falou durante setenta e cinco minutos, com projeção de transparências (à meia luz), e deu, “tintim por tintim, o mapa da mina” completo de como as pessoas fazem para se sentir mal.

Ela descreveu, detalhada e minuciosamente, todo o quadro de evolução da sintomatologia dessa síndrome. Talvez nem seja necessário contar que, ao final de sua apresentação, dois terços dos presentes no auditório já haviam se retirado da sala! Aquele grupo de profissionais de apoio também já tinha saído.

Estavam ao fundo e fora do salão, junto com as outras pessoas. Na mesa diretora só restava o vereador e... mais ninguém!

Eu, pessoalmente, que já possuo uma série de dispositivos automáticos de proteção inconsciente contra induções de má qualidade, por estudar hipnose há muitos anos, tive que operar conscientemente, pois o clima do ambiente tornou-se insuportável.

Eu, também, do fundo do meu coração, não acredito que aquela psiquiatra fosse mal-intencionada, e estivesse ali plantando as sementes de seu consultório lotado de clientes e pacientes.

Mas seu modelo de prática parecia investir muito mais tempo estudando problemas do que prospectando soluções. Mesmo porque, tenho observado que as soluções para esse mal já existem fora da prática formal da medicina e prescrição medicamentosa convencionais.

Ao final da palestra, pude falar com uma moça que encontrei, cliente minha, com a qual fizera aquele trabalho educativo bem-sucedido para atenuar as manifestações da síndrome.

Ela, então, me contou que tivera sensações e sentira um mal estar que já, há muito tempo, não sentia. Mais uma evidência do “estrago” que aquela palestra fizera.

Parece até que, atualmente, esse modelo de saúde se importa muito mais em tratar doenças do que em cuidar de pessoas.

Afinal de contas, eu só precisaria de cinco minutos naquele microfone para fazer uma grande parte daquelas pessoas se sentir um pouco melhor e, durante duas horas, nada foi feito para acalmar os eventuais portadores desse mal que estivessem presentes. Imagino que talvez tivessem considerado que aquela reunião fora para profissionais, amigos, parentes e pessoas que convivessem com as vítimas da síndrome.

Nesse caso, não faria sentido a presença daquela equipe de quinze ou vinte profissionais de apoio.

Essas condutas, além disso, se reproduzem em vários outros campos da atividade humana.

Numa empresa, por exemplo, que tenha um estilo de gestão mais antigo, gasta-se muito mais tempo analisando-se problemas e buscando-se culpados ou responsáveis quando falhas ocorrem do que procurando-se soluções, aprendendo com os erros e “tocando o barco em frente”, pois, enfim, ninguém erra porque quer!

Repito, sinceramente, do fundo do meu coração, não creio que aquela médica fosse mal-intencionada ou estivesse agindo de má-fé, embora os registros das práticas de saúde atuais estejam muito povoados de casos de prática indevida ou de fatos que sugeririam essas hipóteses.

INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO DO POTENCIAL HUMANO

Home-page: www.bloqueios.com.br E-mail: potencial.humano@uol.com.br

Fone: (19) 3258-6008 – Fone/Fax: (19) 3258-4454 – Campinas – SP

Acredito apenas que ela, entre tantos outros, estivesse inconscientemente apenas reproduzindo os modelos nos quais fora adestrada.

Enquanto palestrava, tinha evidentes sinais de que estava completamente em transe e vivia, virtualmente, em sua mente, todas aquelas idéias e pensamentos que lhe turvavam a percepção e visão das pessoas, impacientes e desconfortáveis, retirando-se do local.

Evidências

Retornando um pouco, dessa perspectiva, você pode começar a pensar nisso considerando que os “sintomas” dessa síndrome não se manifestam o tempo todo. Há momentos ou locais de tranquilidade.

Isso nos indica quais comportamentos ou condições são ou não são aceitos por nossa mente interior. Pense bem, se os sintomas de medo não fossem um problema, mas sim uma mensagem de insatisfação inconsciente... o que eles estariam querendo comunicar?

Analisando locais, ocasiões, ambientes etc., tais sinais estariam apenas ajudando o portador a balizar e encontrar o próprio caminho. De uma forma bastante esquisita, é claro... Mas muito efetiva em resultados!

Nesse sentido, e apenas nesse sentido, seria uma grande indelicadeza tentar eliminar esses sinais artificialmente, sem a preocupação com as causas ou sentidos dessas mensagens.

Ocasionalmente, entretanto, tais manifestações são efetivas, pois cumprem o papel de criar um novo padrão de comportamentos e relacionamentos entre o terapeuta e o paciente ou de dependência imediata da família e dos amigos, conquistando sua atenção e carinho.

Na busca de aceitação e reconhecimento social, é bastante comum que desistamos de uma série de desejos, sentimentos e formas de ser que acreditamos obstruírem nossa inclusão no seio de nossa comunidade.

Na mesma medida que isola e aprisiona, o medo, principalmente quando generalizado na forma de uma síndrome de pânico, também estabelece novas formas de relacionamento, dependência e comportamento no lar. Isso muitas vezes é suficiente para sua cura espontânea.

Um pouco mais à frente voltaremos a essa questão. Neste momento, porém, vamos considerar a frágil condição de nossa existência.

Que Decisão Tomar?

Tenho um grande amigo com o qual, embora nos encontremos pouco, consigo compartilhar e conversar com grande profundidade. Certa vez, ele estava vivendo um drama muito sério.

Vivia com sua mãe e sua filha, separado da mãe da menina há muitos anos. Como profissional, possuía uma carreira brilhante com extremo reconhecimento e dedicação. Acompanhei parte de sua carreira, como seu cliente, e garanto, é um dos melhores estrategistas que conheço e um político muito hábil.

Ainda fazia uma nova faculdade à noite. Seu estilo de vida lhe privava de grande convívio com a filha adolescente e sua própria mãe. Portanto, sua filha era educada pela avó nesse lar de pai pouco presente, embora sua dedicação profissional garantisse o padrão de vida que desejava proporcionar para sua família.

Numa determinada época, sua filha estava tendo alguns problemas de relacionamento em casa, com aqueles típicos dramas de uma menina mimada e sem referências necessárias. Queria sair, ir a festas, voltar no dia seguinte etc., porém não demonstrava ter responsabilidade para receber tal liberdade.

Isso criava grandes conflitos no seio dessa família. Um dia, conversávamos sobre isso e ele compartilhou comigo seu grande dilema existencial.

Quando jovem, tivera sua vida sombria e obscura. Saía de casa na sexta-feira à tarde e somente retornava na segunda. Passava o final de semana inteiro nas ruas, na boca do lixo, no meio da prostituição e dos travestis, e consumindo drogas.

INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO DO POTENCIAL HUMANO

Home-page: www.bloqueios.com.br E-mail: potencial.humano@uol.com.br

Fone: (19) 3258-6008 – Fone/Fax: (19) 3258-4454 – Campinas – SP

Costumo chamar isso de uma longa visita ao inferno.

Certo dia, motivado por uma paixão, abandonara essa vida e “entrara nos eixos”. Porém, indiscutivelmente, grande parte de sua força interior e integridade atuais estão intimamente relacionadas a essa história de vida.

No presente, entretanto, vivendo o drama com sua filha, tinha dúvidas de qual postura adotar. Se lhe desse a liberdade que ela desejava, sem aqueles referenciais familiares que precisaria para manter-se consciente e íntegra, certamente sua filha se envolveria com tóxicos, marginais e, quem sabe, aparecesse grávida precocemente.

A estatística de retorno e sobrevivência no submundo é muito baixa. Apenas trinta por cento dos que vão tem chances de voltar. Porém, esse amigo, como um sobrevivente, sabia que seu carisma, sua força interior e presença de espírito estavam vinculados a tais experiências de sobrevivência e sofrimento.

Querendo que sua filha o compreendesse, desejando que ela fosse tão forte e íntegra como ele mesmo, deveria permitir a ela que também tivesse a oportunidade de “quebrar a cara”.

Porém, como pai, não poderia arriscar sua vida e educação, pois a chance de se perder nesse caminho era muito maior que a de se encontrar. Sendo assim, ela nunca conquistaria tal força interior e sabedoria.

Quais critérios utilizar para tal escolha? Como poderia tomar essa decisão?

Quem Pode Julgar?

Como já comentei em outra oportunidade, o cinema de arte é uma preciosa fonte de pensamentos, idéias e reflexões para mim. Um filme muito interessante do qual me lembro neste momento é uma produção italiana chamada “O Homem das Estrelas”. Vale a pena ver, para quem gosta de cinema europeu.

Conta a história de um pilantra que, no interior do sul da Itália da década de cinquenta, vivia com seu caminhãozinho parando nos vilarejos e cidadezinhas, para vender sonhos e esperanças para os habitantes e camponeses.

Tinha no seu veículo uma máquina de filmagens e, em cada cidade onde chegava, montava na praça central uma pequena tenda na qual produziria cinco minutos de filme de cada candidato para ser levado a Roma e ser mostrado para os grandes diretores de cinema.

Seu trabalho era registrar uma breve interpretação de cada cidadão comum, como um caçador de novos talentos.

Dessa forma, cada um de seus clientes poderia ser visto por grandes diretores de Roma. Ele realmente seria um caça-talento, se cumprisse com suas propostas.

Por essa breve filmagem, entretanto, cobrava. Formavam-se filas e mais filas de pessoas paupérrimas que lhe pagavam todas as suas economias em troca da esperança de serem escolhidas para o sucesso. Ao longo do filme, descobrimos que sequer tinha filme em sua câmera!

Em cada cidade, parava, ficava dois ou três dias e ia para a vila seguinte. Certa tarde, depois de um dia exaustivo de trabalho, passeando pelas ruelas da vila em que estava, virou uma esquina e viu uma fila grande de homens acompanhando as paredes das casas.

Essa fila terminava numa portinha com apenas uma cortina de fios. Quando estava passando bem na frente dessa porta, saía de lá um homem, ainda afivelando seu próprio cinto, e em seguida uma mulher, vestindo roupas todas coloridas que, fitando-o nos olhos, piscou para ele, chamou o próximo da fila e entrou novamente. Era a prostituta da cidade.

Constrangido com a cena, esse homem continuou seu caminho.

No dia seguinte, fora para outra cidade e, após mais outro dia intenso de trabalho, percorrendo as ruas e passagens desse outro vilarejo, novamente se depara com outra fila de camponeses maltrapilhos.

Para sua surpresa, a tal fila terminava no topo de uma escada, em outra porta que se abria quando passava. De lá saiu outro sujeito e a mesma mulher chamando o seguinte! Não sem antes dirigir-lhe a atenção e olhar com todo o seu charme. Mais uma vez, sem jeito, prosseguiu sua caminhada.

Ainda numa outra cidade, mais outros dias de trabalho duro, um novo final de tarde, outras ruas e vielas... E, enquanto caminhava conversando com um habitante local, encontrou outra fila de homens e, ao passar pela porta, sai de lá outro cidadão sorrindo e a mesma prostituta lhe dirige o olhar ainda de longe.

Muito intrigado, se virou para seu acompanhante e, num tom de desabafo, disse: “Mas essa puta dá em todas as cidades!!??”. (Deveria permanecer mais tempo deitada e de pernas abertas do que qualquer outra coisa!) E o homem que estava com ele, com ar bastante sério, lhe respondeu: “Essa mulher é uma santa!”.

– “Como??? O que você disse??!!!”

– “Essa mulher é uma santa... Você está vendo esses homens todos esperando durante horas nessa fila? Eles vieram de toda a vizinhança e vivem a semana inteira debaixo de chuva, sol, vento, numa vida infernal, às vezes sem comer para poupar seus tostões, esperando uma oportunidade de entregar-lhe suas poucas economias em troca de cinco ou dez minutos de carinho e atenção dessa mulher!”

– “Essa mulher mal tem um dia de descanso... Vive viajando por todas as vilas da região a cumprir a sua missão... A ordem e o respeito que você encontra em cada vilarejo por onde ela passa a cada dia existe graças à dedicação dessa mulher... Caso contrário, esses homens não teriam razão nenhuma para respeitar as moças e meninas das vilas, nem para conter sua própria agressividade!”

Santa ou puta?!

Qual o sentido de ela ter aceitado um dos papéis mais condenáveis de nossa civilização e, no entanto, a profissão mais antiga? Qual é a natureza de sua força interior para suportar esse destino e cumpri-lo com tanta dedicação?

Se o Sol nasce para todos, quem somos nós para julgar?

Essa não é uma apologia à marginalidade. É apenas uma conversa de adultos sobre assuntos adultos.

Por mais que nos esforcemos para ignorar a natureza de nossos papéis em sociedade ou para desviar o olhar daqueles fatos que nos chocam por invadir espaços guardados por nossos preconceitos, certamente nossas tensões, medos e incertezas possuem suas raízes em nossos conflitos mais profundos.

Do fundo do meu coração, acredito que um jovem que consome drogas ainda possui mais ímpeto e força interior do que aquelas pessoas que aceitam vegetar por décadas em frente a uma televisão se preocupando quase exclusivamente com a vida alheia.

Em busca de melhores sentimentos, em busca de atenuar os sintomas de sua angústia e falta de sentido para viver, na esperança de encontrar um mundo melhor (nem que seja de fantasias) para a condição humana, tais jovens que consomem drogas apenas não tiveram ainda a oportunidade de encontrar algo que lhes comovesse profundamente.

Talvez por isso consumam tóxicos... Na tentativa e erro, foi isso que encontraram. Porém, seu ímpeto e motivação para esse consumo é a essência de sua sede eternamente insatisfeita por melhores condições de vida e bons sentimentos que não lhes são oferecidos e ainda não encontraram nesse mundo no qual vivemos.

Caso contrário, nunca se salvariam de tais caminhos sombrios. E a história mostra que muitas mentes brilhantes percorreram esses caminhos. Foram consumidores de tóxicos, seja o álcool, o cigarro, adrenalina (na forma de momentos de tensão e estresse), endomorfina (na forma de exagerada atividade física) ou aquelas socialmente discriminadas, como maconha, cocaína, crack e tantas outras.

Isso mesmo, em busca de sensações e momentos de libertação, aprendemos a consumir substâncias tóxicas dentro de nosso próprio lar.

Também fui compulsivo consumidor de grande atividade física (endomorfina). O esporte, quando praticado de uma forma irracional, também causa dependência. A sensação de relaxamento que obtemos depois de grande atividade física é apenas o efeito da circulação das endomorfina. Não é relaxamento.

No dia seguinte, se não treinarmos, novamente a sensação de tensão e rigidez se instala em nossos corpos. Naturalmente, como o estigma social de tais práticas não carrega a condenação das pessoas, talvez esse seja um vício mais fácil de administrarmos.

Não estou afirmando que sou contra a prática de atividades físicas. Não sou a favor do exagero ou da profissionalização dos esportes. Por outro lado, sempre haverá mentes guerreiras evoluindo, para quem a prática esportiva profissional pode ser o melhor caminho para expressar tamanha energia e vitalidade.

Sabotadores

Não obstante, muito de minha experiência de vida foi conquistada através da prática esportiva. Comecei a estudar auto-hipnose, por exemplo, para melhorar meu rendimento em competição.

Porém, até certa época, enfrentei grandes conflitos pessoais. Um dos mais curiosos era um “sabotador” que acreditava existir dentro de mim mesmo. Sabe? Aquela voz interior que gasta horas nos provocando... Pois é, ela mesma!

Por muitos anos quis ser atleta profissional (que contradição!). E me empenhava realmente nisso, acordava às cinco horas da manhã para fazer alongamentos antes de ir para a escola, que começava às sete e trinta... Voltava da escola, almoçava e ia treinar sem descansar ou esperar a digestão.

No clube que freqüentava, somente havia mais um único garoto tão obstinado quanto eu. Naquela época, não compreendia ainda a razão de meu tamanho empenho, devoção e esforço. Nunca tinha acontecido antes, porém era tão natural e espontâneo que sequer tinha consciência de meu fanatismo.

Apesar de tudo isso, quando entrava na quadra para jogar, principalmente se fosse para valer, além do meu adversário do outro lado da rede, havia alguém dentro de mim mesmo dizendo que era bobagem todo aquele esforço, tudo que havia treinado antes... Eu não iria ganhar de qualquer forma!

Certamente perdi inúmeras partidas discutindo com esse “sabotador interior”. Ficava tão bravo e enfurecido com ele que, embora perdesse, no dia seguinte ainda treinava mais duramente para provar a ele que estava errado!

Levei muitos anos para descobrir que ele tivera sido meu melhor aliado. Tal dimensão de minha mente interior conhecia minha natureza muito melhor que eu mesmo! Sabia, muito antes de eu me dar conta, que eu sempre fora movido por desafios!

Essa é a natureza de minha principal estratégia de motivação. Ele aliara-se ao meu sonho de tornar-me um atleta profissional e me mantinha em permanente tensão interior.

Enfrentando tais conflitos, além do supertreinamento, ainda conquistei uma grande resistência emocional ao estresse do ambiente – competências fundamentais do atleta de competição.

Cenas de Desastres...

Levei ainda um tempo a mais para concluir que aquelas cenas de desastres trágicos que me vinham à mente enquanto dirigia o carro eram apenas apelos desesperados de minha mente inconsciente pedindo para que em alguns dias dirigisse mais devagar.

Aqueles de nós que dirigem, utilizando-se dos velocímetros ou sinais de trânsito para determinar as condições de dirigibilidade, isto é, como referenciais de conduta, nem sempre consideram que em certos dias, nossos reflexos, por melhor que sejam, podem estar comprometidos por uma má noite de sono ou intoxicação alimentar suave do dia anterior.

Como uma criança insistente, nossa mente interior começa pedindo delicadamente por bem. Faz “beicinho”... faz birra... Até que usa outros artifícios mais duros, nos oferecendo seus fantasmas para conseguir comunicar o que sabe ser importante.

Se continuarmos a ignorá-la, certamente nos oferecerá situações de vida bastante constrangedoras para nos ensinar quais caminhos devemos seguir.

Quando descobri que bastava diminuir a velocidade do carro para que aquelas cenas trágicas em minha mente sumissem, passei a agradecer à insistência de minha mente interior em me proteger de possíveis situações nas quais meus reflexos não estivessem suficientemente ágeis para garantir minha segurança.

Isso depois de ter ignorado inúmeros outros sinais físicos de desconforto e torpor! Passei a agradecer e pedir para aprender melhor sua linguagem... Tudo mudou em minha relação comigo mesmo.

Outras Faces da Mesma Moeda

Certa vez, um grande mestre afirmou: “Se você quiser ser mais organizado, você também deve praticar a desorganização; se quiser mais vitalidade, deve também praticar mais descanso; se quiser mais concentração, deve ainda praticar a desconcentração (ou descontração); se quiser mais controle, deve praticar o descontrole”.

Essas palavras penetraram em minha mente como um vírus em um computador: “rasgando” a estrutura de meus pensamentos. Eu já reconhecia a sua maestria e aprendera muitas coisas valiosas com esse professor.

Meu coração disparou e me lembrei de uma experiência que vivera e que, de alguma forma, sustentava a possível realidade daquelas palavras. Na prática do Tai Chi Chuan, existe um estágio no qual, dependendo do estilo praticado, para adquirirmos mais velocidade, rapidez e eficácia nos gestos marciais, devemos praticar cada vez mais lentamente (sem perder a fluidez).

Ao constatar a veracidade dessa proposição no mundo real, comecei a praticar os gestos do tênis de uma forma mais consciente e lenta. Também pude observar experimentalmente um incremento na velocidade e ritmo do meu jogo.

Dessa forma, elaborei uma nova metodologia de aprendizado e treinamento desse esporte para, especialmente, ensinar adultos de uma forma mais leve, agradável e natural, levando em conta seu eventual despreparo físico e irregularidade em treinamentos.

Chama-se Hermann’s Light Tennis. Portanto, minhas experiências pessoais e profissionais foram a base de sustentação para trazer à minha consciência a natureza profunda daquela aparente contradição. Levei alguns dias para digerir e metabolizar aquelas palavras, para aceitá-las e torná-las parte de mim.

Às vezes penso que, semelhante a uma abordagem paradoxal e contraditória, tipicamente Zen, os maiores mestres do pensamento e comportamento ocidentais possuem também uma forma bem humorada e mordaz de nos oferecer as pérolas de seu conhecimento através de proposições, inicialmente, incompreensíveis, porém, consistentes.

Quente ou Frio?

Creio que algum dia, quando criança, você já brincou de “Quente ou Frio”. Lembra-se? Um determinado objeto era escondido e quem sabia onde estava orientava sua procura com as frases: “Está quente!”; “Está frio!”; “Gelando”, conforme você estivesse perto, longe ou se afastando cada vez mais do objeto.

Da mesma forma, sintomas e sinais que nos vêm à consciência através de nosso corpo possuem a mesma natureza dessa brincadeira. Resta a nós aprender essa língua interior para ter com mais rapidez o privilégio de encontrar nosso próprio caminho.

A história a seguir é um outro curioso episódio de “Quente ou Frio”...

Medo

Todas as vezes que um atleta me pergunta como lidar com o medo, faço-lhe algumas perguntas: “Como você sabe que está com medo? Como você sabe que aquilo que sente é medo?”.

Na verdade, não tenho certeza se aquilo que você sente é medo. E se não fosse medo, o que seria? Talvez alguém responda que sabe que está com medo pelas sensações instaladas no próprio corpo. Então ainda repetirei a pergunta: “Como você sabe que isso é medo?”.

Quero contar a vocês uma história a respeito da época em que eu competia. Lembro-me da primeira vez que entrei em uma competição: minha modalidade era tênis. Já praticava há mais de um ano e estava muito interessado em competir. Havia treinado muito.

Além do treinamento técnico, corria, fazia musculação, pulava corda, nadava, estudava tudo que aparecia pela frente em relação ao assunto, assistia e analisava todos os jogos pela televisão: era o que se podia chamar de fanático.

Naquele primeiro jogo de torneio, eu estava pronto para entrar na quadra pelo menos com uma hora de antecedência. E estava sentindo várias sensações em meu corpo. Não eram habituais aquelas sensações, logo, não me sentia muito à vontade.

O local do jogo era no mesmo clube que eu freqüentava, portanto, estava rodeado de conhecidos. Todos sabiam que era a minha primeira vez. Alguns me perguntavam se eu estava nervoso ou com medo, ao que eu respondia: “Estou sentindo uma série de coisas. Isso é medo? Isso é nervosismo?”. Eles respondiam que sim. E eu acreditei...

Quando, de fato, entrei na quadra para o aquecimento e o jogo, me sentia um pouco mais estranho. Comecei o jogo após o aquecimento jogando muito bem. Muito bem! Até a metade do jogo, realmente dominei a partida.

Curiosamente, da metade para o fim não consegui jogar mais nada. Perdi. Quando saí da quadra, meus amigos vieram me consolar. Comentavam que eu tinha começado tão bem que eles nem acreditavam que eu pudesse ter jogado tão mal em seguida. Na verdade, talvez, não acreditassem que eu pudesse ter começado tão bem.

Durante algum tempo, esse problema se repetiu muitas vezes. Até que resolvi tomar uma providência: comecei a estudar técnicas de relaxamento. Quando comecei a praticá-las, muitas coisas mudaram: chegava mais cedo, preparava-me no vestiário e, antes do jogo, fazia um relaxamento.

Propriamente, entrava na quadra me sentindo muito bem, todo “zen”. Porém, invariavelmente perdia o jogo por sequer ver a bolinha. Tudo era muito rápido, e não conseguia entrar no ritmo do jogo a tempo. Essa fase durou mais algum tempo, até que comecei a entender o que ocorria.

Pense comigo: somente é possível que você esteja lendo este ensaio pelo fato de todas as outras funções biológicas necessárias para que você tenha sua consciência focalizada na leitura estarem sendo cumpridas, independentemente de sua vontade consciente.

O seu coração pulsa, seu pulmão oxigena (e respira), seu sangue flui, todas as reações químicas dentro de seu corpo acontecem etc. Tudo isso como se houvesse “alguém” dentro de você administrando toda essa fabulosa máquina para ser possível a você escolher em que quer se concentrar.

A esse alguém passei a chamar Administrador Interior. Você alguma vez já havia imaginado isso? Pois bem, esse alguém muitas vezes se desdobra em esforço e energia para conseguir proporcionar tudo o que queremos e não queremos de uma maneira muito natural e inconsciente. E tudo isso 24 horas por dia!

Naquele época, eu não percebia que aquilo que sentia eram, na verdade, mensagens do meu Administrador Interno. Tinha dado os nomes de medo e nervosismo para as sensações que sentia na ocasião dos torneios.

Culturalmente, todos sabemos que sensações e emoções como medo e raiva, são consideradas muito negativas. Isso fazia com que, em competições, eu ficasse muito preocupado com coisas que não achava ser certo estar sentindo. Todo o meu foco de atenção voltava-se para dentro de mim mesmo. É óbvio que não conseguiria me concentrar no jogo como achava adequado. E se não fossem medo, raiva etc., que tipo de mensagens do nosso Administrador Interior poderiam ser?

Levei muito tempo para descobrir isso. Hoje tudo é diferente. Sei que todas aquelas sensações que sinto em alguns momentos são mensagens do meu Administrador Interno, dizendo: “Você treinou bastante. Está preparado. Aqui está toda a energia extraordinária de que disponho para que possamos cumprir aqueles objetivos que nós tanto almejamos. Preste atenção, essa quantidade extra de energia disponível produzirá sensações diferentes. Não se preocupe, é coisa boa. Vamos adiante!”.



Como você sabe que é medo aquilo que sente? Um dia você deu um nome às sensações. Será verdade? Pergunte a pessoas diferentes como elas sabem que estão com medo.

Provavelmente dirão que sabem disso através do que sentem. Pergunte então quais são essas sensações e você perceberá que pessoas diferentes possuem sensações diferentes.

Então, como se pode dar um único nome a sensações diferentes? Pense nisso e divirta-se mais da próxima vez que sentir coisas que possam ser muito boas.

Os Antigos Egípcios

Albert Einstein acreditava que uma de suas mais valiosas características era a capacidade de se surpreender. Compartilho da sua opinião. Cada vez coisas mais simples e cotidianas me despertam a curiosidade e, quando observo mais atentamente... surpresa!

Quando observo o nascer do Sol, sempre me surpreendo com duas coisas: o evento majestoso e mágico, como acredito ser, e uma lembrança (o fato de nos lembrarmos de algo me surpreende também!) não menos mágica, de um povo do passado de adoradores do Sol – os egípcios.

A cultura egípcia possuía uma linguagem e uma escrita um tanto diferentes das nossas. A eles é atribuída uma grande quantidade de heranças preciosas que nos são úteis.

Entre seus símbolos, o que me vem mais freqüentemente à mente, ao presenciar o Sol nascente, é a chamada Cruz de Ansata (aquela cruz que possui um círculo no lugar da haste vertical superior).

Uma das origens concebidas para essa representação é o desenho da sombra, projetada no chão, de cada representante daquele povo de adoradores do Sol, ao contemplar-Lhe a chegada a cada amanhecer, de pé com os braços abertos.

Acho muito impressionante como, em minha mente, esses eventos estão associados: ao tornar-me consciente de um deles, o outro se apresenta espontaneamente.

Nosso conhecimento teórico de alguns eventos, ocasionalmente, nos turva a percepção de seu real mistério, complexidade e beleza. Da mesma forma, a preciosidade de certos conhecimentos apenas se revela pelo seu mágico e intenso poder de transformação ao entrar em nossa compreensão.

Conclusões

Como você talvez já tenha concluído, a experiência humana é bastante universal. Isso, em muitos momentos, mesmo que tentando resistir, talvez tenha trazido à sua mente alguns fatos semelhantes que vivera ou experimentara ao longo de sua própria vida.

As minhas histórias... elas são somente cenários. Sejam quais forem os dramas ou conflitos, talvez sejamos todos muito mais irmãos nessas dimensões de existência do que simplesmente por parecermos todos física e estruturalmente iguais: olhos, boca, pernas, braços, coração etc.

Nesse palco, então, na nossa consciência, se desenrola uma grande peça na qual os personagens são, talvez, um pouco diferentes, os cenários ídem, mas as relações e interações, muito semelhantes. Até que possamos passar para o próximo enredo.

Se prestar bastante atenção, a linguagem humana, por exemplo, possui apenas meia dúzia de parâmetros (perdoem-me os lingüistas): fala de pessoas ou identidades, de coisas, de ações e interações, de lugares, de épocas ou tempos e das inter-relações de todos esses entes. Se me esqueci de algum ou alguns outros membros, eles são poucos e não tão significativos.

Resumo

Volto a propor uma solução para a questão da libertação humana de seus “bloqueios”. Confie em sua mente inconsciente: se existe algo que você acredita ser chamado de destino (e que eu prefiro considerar como destinos possíveis alternativos), creio que somente dentro de si, explorando seus sentimentos, reações e comportamentos, encontrará quais são os seus de direito.

Assim como a casca do ovo serve para proteger o filhote da galinha, o medo se assemelha a uma membrana psicológica e serve para preservar nossa integridade em determinadas fases e momentos de desenvolvimento.

Quando amadurecermos, deverá ser superado, da mesma forma que um pintinho, com toda a sua força nascente, quebra a casca para nascer para o mundo. Caso contrário, nos asfixiará.

Tarefa

Compare algumas dessas histórias com os eventos correspondentes em sua vida e algumas de suas memórias até que possa ver através deles alguns fatos e coincidências, um padrão no seu caminho. Quando conseguir abstrair esse sentido maior, será muito mais fácil encontrar a real natureza de sua jornada.

Perceberá também que os sentimentos vão e vêm até que tenham se equalizado em suas tensões.

Tenha fé, isso é ser humano. Bem-vindo. Se não se responsabilizar e for em busca de seu próprio caminho, mais cedo ou mais tarde “a vida virá te pegar”. Cuide-se.

A bem da verdade, temos alguns hábitos que, às vezes, nem sabemos a razão de serem de determinada forma. Isso é a vida, e talvez nada aconteça antes da hora...

Sobre O Autor

Muitas pessoas dizem possuir medo de ter medo.

Posso me lembrar de muitos momentos de minha vida nos quais tive medo ou muito medo.

Como pequeno empresário, vivendo em nosso país, certamente esse é um sentimento que me acompanha a cada mês. Mas considero-o positivo para o empreendedor, pois nos mobiliza a buscar mais soluções e alternativas.

Talvez, graças à qualidade de nossos governantes e de sua forma de administrar, sejamos um dos povos mais criativos do planeta.

Em outra época, praticando meditação de madrugada, senti um medo tão essencial, sem saber de onde vinha (naquela ocasião pensei que não me pertencia), que nunca mais realizei tais práticas àquela hora.

Mas houve outros medos... quase generalizados, numa época de tamanho estresse que iniciei uma terapia.

Embora algumas das pessoas que conviviam comigo considerassem que eu piorava progressivamente em meus hábitos pessoais por causa dessa terapia, eu me sentia cada vez melhor... Com certo esforço, aprendia a dizer não!

Não aos maus sentimentos... Não à manipulação ou ao jogo de poder... Não àquilo que não me correspondia!

Quando criança, ainda lembro que possuía medo de fantasmas. Houve também o medo de me envolver afetivamente em algumas ocasiões. Ou mesmo o medo de escutar um não!

O medo, enfim, tornou-se um companheiro muito familiar, que me acompanhou os passos de um longo caminho. Ficou tão familiar que tornou-se fácil encarar-lhe a face. Olhos nos olhos.

Num sonho durante a noite, certa vez, cheguei às portas do inferno. Assim me parecia... Não tive coragem de entrar, embora os grandes mestres, quase todos, contem que essa é uma parte da jornada.

Parando para refletir sobre sua presença, percebo a sua grande importância em preservar minha integridade, afastando-me de experiências de vida para as quais não estava suficientemente pronto.

E, por outro lado, me impelindo a buscar aquelas que despertariam minha própria força interior. Talvez as coisas não sejam exatamente aquilo que parecem ser.

Tal qual um bom mestre, preparou-me como um discípulo, protegendo-me daquilo que não estava pronto para viver e desafiando-me a enfrentá-lo e superá-lo quando estivesse no momento adequado. Tudo tem seu tempo... Viver o presente é a grande arte!

Certa vez perguntaram a um grande líder espiritual da humanidade como ele, um ser tão iluminado, convivia com sua condição humana. Ele, serenamente, respondeu: “Quando eu estou feliz... fico feliz! Quando estou triste... fico triste! Quando estou bravo... fico bravo”. Simples, não é?

Apresentação e Agradecimentos

Coleção Histórias que Libertam

Os trabalhos apresentados nesta edição fazem parte dos resultados atingidos a partir da reunião, “mastigação”, “digestão” e síntese das mais variadas experiências pessoais, profissionais, sociais e emocionais e psicológicas vividas pelo autor.

Os “atores” desta peça constituem-se de mestres, professores, amigos e alunos dos vários empreendimentos que antecederam ou coexistem com a editora do Instituto de Desenvolvimento do Potencial Humano.

Gostamos muito de compreender o atual momento pelo qual passa a humanidade como mais um degrau de uma longa jornada evolutiva em que repetimos a mesma transformação pela qual passamos em tempos remotos, porém num nível mais simples. Isto é, quando os organismos unicelulares (expressão máxima da vida há mais de um bilhão de anos) de alguma forma “resolveram” se associar na formação de organismos multicelulares. Houve uma tremenda revolução de modelos de sobrevivência desses seres.

Numa etapa posterior, formaram-se organismos com determinadas especializações e, sabe-se lá quando, apareceram os órgãos. Mais e mais complexidade evoluiu para chegar ao atual cume da criação considerado por nós como o ser humano.

Embora exista algum consenso para a separação entre Homem e Natureza, principalmente no discurso que classifica o comportamento humano de predador ou agressor, talvez possamos também aceitar que nós mesmos somos a própria natureza (em uma de suas múltiplas formas de expressão e manifestação) ou, se preferir, o desfecho atual de nossa jornada evolutiva.

Essa abordagem sistêmica de conceber Homem e Natureza abre a possibilidade de aceitarmos um novo papel ou destino: o de sermos apenas as “células” de um organismo muito maior, mais complexo, mais sofisticado, que possa expressar um padrão de consciência ainda muito mais elevado e, ao mesmo tempo, profundo.

Talvez a religião do futuro seja então voltada para aquilo que nós, seres humanos, possamos criar. Se isso faz algum sentido, que nos reunamos em torno de objetivos comuns, então os templos deste futuro serão as organizações que assumirem a missão e o compromisso de expressar e sustentar o crescimento e o desenvolvimento humano.

Aqui, sonhando com uma era de muita prosperidade e fraternidade verdadeira, mostra-se a mais pura definição de espiritualidade que adotamos, emprestada de um mestre: percebemos o despertar da espiritualidade quando, na segunda-feira pela manhã, cedo, começamos a acordar de muito bom humor... Quando os problemas cotidianos não obscurecem mais nossa visão de longo prazo, nem comprometem o sentido que damos à nossa existência. Quando, enfim, trabalhar será um grande prazer durante o qual estaremos criando um mundo melhor para todos nós.

Nessa “matemática”, um mais um pode ser muito mais que dois. Quem sabe seja essa a principal “tabuada” do próximo degrau da jornada evolutiva humana quando nos referirmos ao imenso poder de pensarmos, planejarmos e agirmos juntos... Às portas do terceiro milênio!

A partir disso, faço agradecimentos especiais àquelas pessoas mais proximamente envolvidas com a concepção dessa nova apresentação deste livro que incorporam os conhecimentos atuais, não obstante, mais antigos, nos campos da educação, ciências do comportamento, antropologia e saúde de uma forma simples e prática.

Algumas delas são Viviani Bovo, minha esposa e sócia, Rubens Queiroz de Almeida e John Winder, sócios e parceiros em vários projetos, Kamil Kerth, Célio Antônio da Silva, Virgílio Vasconcelos Vilela, Hélio e Miriam Torrano, Raquel Bovo, Octávio Bovo, Luiz Modesto e Beatriz Barboza, Danae Stephan, Gilson da Silva Domingues e Solange Reichmann, uma amiga distante porém não esquecida.

Esta lista de agradecimentos deveria ainda incluir muitas outras pessoas que contribuíram direta ou indiretamente com a obra, entretanto, se isso fosse feito, o livro teria quase o dobro do tamanho. Por isso, desejo deixar registrado que esse trabalho não seria possível sem todas essas outras pessoas do presente e do passado que participaram da minha vida e das histórias contadas.

A finalidade principal desta coleção é disponibilizar trabalhos, em sua maioria, já realizados ou criados especialmente nesta ocasião que comprovadamente tenham contribuído para alimentar mudanças de percepção, despertar da força criativa (força interior) ou proporcionar nova compreensão e mais discernimento aos seus leitores ou ouvintes (quer em seminários, palestras ou sessões de atendimento individual).

Certamente, como qualquer outra obra desta natureza, muitas vezes denominada de auto-ajuda, terá sua banda de resultados efetivos para um público limitado.

Se existir algo que possamos considerar diferente neste empreendimento, isto provavelmente será apenas a forma de apresentação estruturada com o objetivo de construir a intuição ou “insight”, além de uma quantidade muito pequena de propostas e compromissos do tipo: “Você **tem de fazer** isso...”, “Você **deve agir ou pensar de tal forma...**”.

Também é diferente o fato de levar em consideração que sua mente interior participa ativamente desta leitura, extremamente atenta e pronta para aproveitar as oportunidades do texto para oferecer-lhe evidências dessa participação. Além do pressuposto de sua extrema inteligência e sabedoria inconscientes... Na prática, isso nos guia para uma nova visão de mundo (quase invertida!).

Lembrando que a maior parte deste trabalho já existia e que a contribuição de várias pessoas tornou possível e viável esta apresentação, da mesma forma, se você fizer uso de alguma destas histórias como presente para alguém que considere precisar, e se este gesto possuir uma intenção sincera de ajuda, apoio e amor, certamente carregará muito mais poder em suas palavras.

Esse se transformará no grande salto pelo qual estamos passando em nosso caminho de aprendizado e desenvolvimento. E assim estaremos atuando juntos na construção de mais saúde física, emocional, psicológica e espiritual.

Coleção Histórias que Libertam

Apresentação da Série

Esta coleção não possui uma seqüência definida ou ordem de leitura entre seus títulos. Por outro lado, as fronteiras entre cada assunto que abordamos nesta série não são precisas. Isso significa que alguns temas ganham maior sentido ao lermos outros títulos relacionados como sugestões. De fato, a apresentação compacta dos temas tratados pede que não se repitam histórias em mais de um título, embora algumas delas sejam importantes em algumas ocasiões diferentes.

Dessa forma, se o estilo de linguagem e abordagem forem atrativos, naturalmente despertarão o interesse pela leitura de assuntos familiares. Especialmente neste caso, sugerimos como um passo importante na compreensão da **Aprendizagem Inconsciente** a leitura do primeiro livro desta série: **“Os Problemas São a Solução”**. Lá estão descritas a filosofia básica que é a atmosfera desta série e a importante atitude da **Leitura Criativa**.

Títulos e Assuntos Desta Série

1. **Os Problemas São a Solução**

Em muitas ocasiões, as maiores e melhores habilidades das pessoas foram forjadas ao superarem os seus mais difíceis desafios. Você já ouviu falar que muitas das pessoas muito bem dotadas não dão valor aos seus "tesouros"? Aceitar os desafios que se apresentam em nossos caminhos e enfrentá-los com sabedoria nos proporciona os prêmios que nossas vidas têm para nos oferecer. Além disso, grande parte das vezes, se soubermos entender os problemas, descobriremos que eles mesmos são soluções para nossos destinos! É o primeiro livro desta coleção e apresenta as linhas gerais dessa abordagem.

2. **Motivação Poderosa - Construindo o Próprio Caminho**

Nos momentos de nossas vidas que realizamos mais com menos esforço, estamos conectados a uma dimensão de nossa concentração e motivação que somente se expressa quando estamos no caminho destinado a nós, seja ao expressar nossos dons ou ao conquistar um grande desafio em nossas vidas. Este livro oferece algumas reflexões sobre esse encontro com nossos maiores poderes e as ocasiões em que se manifestam com maior intensidade.

3. **Renascendo das Cinzas I - Compreendendo a Morte e Conquistando a Vida**

Em nossas culturas ocidentais, a morte é considerada a mais desafiadora experiência humana. Porém, ao longo de nossas vidas, ela se apresenta muitas vezes de forma simbólica ou explícita. Compreender a natureza dessas oportunidades de desenvolver o desapego e aproveitar essas ocasiões para refletir sobre a real essência da vida torna-se uma rica experiência de amadurecimento e aprendizado. Saber "morrer" cria espaço para aprender a renascer. Este é um livro sobre a vida... Escrito para os bem vivos!

4. **Renascendo das Cinzas II - Compreendendo a Morte e Conquistando a Vida**

Naquelas ocasiões em que sentimos a fragilidade de nossas vidas, quando seres microscópicos são capazes de colocar em risco nossos sonhos de viver melhor, criando doenças e limitações em nossa forma de expressão, ficamos preenchidos de medos e maus sentimentos. Outras culturas nos ensinam, entretanto, que essas são ocasiões sagradas de aprendizado profundo e transformação. Poder encontrar o sentido dessas experiências consideradas tão negativas, em geral, permite-nos encontrar saídas para curas milagrosas. Este é um livro sobre libertar-se dos males que acompanham as doenças e provações na vida.

5. **Transformações e Soluções Criativas**

De todas as nossas importantes ferramentas para lidar com as nossas vidas, certamente criatividade é uma das fundamentais. Somente quando somos criativos somos capazes de encontrar nossas próprias soluções. Se observarmos o mundo atual das oportunidades e do caos, certamente concluiremos que ainda existem inúmeras possibilidades de melhorar as coisas para nós mesmos e para as outras pessoas. Entretanto, devemos ativar nossa força criadora para buscar esses resultados.

6. **Criando Mudanças**

Há algumas ocasiões em nossas vidas em que constatamos que tudo possui seu curso natural e não estamos mais excitados com as coisas. Nesses momentos, quando nos sentimos cansados de nós mesmos, aparecem oportunidades de fazermos transformações em nossas vidas... Este livro trata dessas mudanças quando ainda podemos planejá-las. Caso contrário, em breve, "a própria vida vem nos pegar"! Essa é uma importante arte: saber antecipar as crises para ocasiões em que elas ainda podem ser "controladas".

7. **Encontrando o Seu Melhor Destino**

Cartas, bolas de cristal, leitura das mãos, etc, são soluções que a humanidade encontrou para sondar o desconhecido futuro! Porém, cada um de nós possui todas as percepções que precisa para encontrar o seu melhor destino, embora não tenhamos aprendido a identificar tais sinais e evidências em nossas vidas. Por isso ficamos a mercê de tais adivinhos. Ocasionalmente, vivemos experiências de vida que nos enriquecem interiormente porém, se soubéssemos antecipadamente quais seriam as situações a serem vividas, certamente evitaríamos esses caminhos contrariando nossos destinos profundos. Há uma grande sabedoria em antever um futuro possível... Mas também há uma grande sabedoria em desconhecer nossos possíveis destinos... Esse paradoxo somente possui solução quando encontramos o nosso próprio caminho!

8. **A Força do Dragão I - Superando o Medo**

Embora o medo, o pânico e seus irmãos sejam dos mais temidos sentimentos em nossas vidas, certamente a Providência não seria tão estúpida de criá-los se não tivessem uma importância fundamental de nos proporcionar algum aprendizado. Por estranho que possa parecer, na compreensão das novas ciências da cura, tais sentimentos são muito mais soluções inconscientes do que problemas. Aprender com tais manifestações e seguir os caminhos que nos levam a compreender melhor a natureza de tais sentimentos encaminham nossas vidas para um encontro mais rápido com nosso interior.

9. **A Força do Dragão II - Ansiedade, O Combustível do Sucesso**

Nem sempre encontramos os melhores nomes para definir nossos sentimentos. Este livro trata de inteligência interior e da compreensão de que, se dermos nomes negativos a manifestações boas de nossa mente inconsciente, criamos grandes conflitos interiores. Principalmente se tentarmos nos livrar dessas partes de nós mesmos para aceitarmos um papel que não nos é destinado. Aprender a lidar com as sensações que comumente nos invadem faz com que desenvolvamos maior auto-conhecimento e uma compreensão mais profunda de nossa essência, guiando-nos para uma vida melhor.

10. **Força do Dragão III - Conquistando o Peso Ideal**

"Para pessoas diferentes, os chamados são diferentes". Em cada filme de aventura, drama ou ação a que assistimos, cada herói recebe um desafio que serve para construir todo o desenrolar da trama. Para algumas pessoas, encontrar um equilíbrio em sua forma de se alimentar ou estabilizar um determinado peso impulsiona-os para buscas de "segredos sagrados" em qualquer parte do mundo. Poucas vezes vão buscar essas soluções dentro de si mesmas. Quando reconhecemos que nossos desejos e vontades são elaborados numa dimensão mais interior, compreendemos que nossa mente inconsciente conhece, há muito tempo, as respostas que buscamos. Saber se alimentar, aprendendo a reconhecer as necessidades e percepções de nosso próprio corpo, é uma oportunidade para qualquer pessoa, não somente para obesos ou magros.

11. **Desbloqueando o Aprendizado de Idiomas I**

Desbloquear o aprendizado de línguas é apenas um passo no processo de compreender de uma forma completamente diferente a natureza da educação. Se cada um de nós já aprendeu a mais difícil língua estrangeira (a nossa própria língua mãe, quando éramos crianças), por que não usamos as mesmas estratégias para os outros idiomas? Porque nossa educação nos instala inúmeros bloqueios ao longo da vida. Este livro explica as razões de tais dificuldades.

12. **Desbloqueando o Aprendizado de Idiomas II**

Este livro, como continuação do anterior, oferece algumas dicas sobre como conquistar a habilidade de falar outros idiomas com naturalidade, facilidade e rapidez. São dicas que incluem alguns exercícios para ativar nossa mente inconsciente para que volte a funcionar como quando aprendemos o mais difícil idioma estrangeiro... o primeiro deles, chamado de língua mãe.