

e-books

NÚCLEO DE FORMAÇÃO



Formação da
Personalidade 2



Curso Formação da Personalidade - com Bruno Lamoglia

Aula 2 - A formação do Ser

SINOPSE

Nesta aula, você aprenderá como podemos ascender para camadas superiores e quais são os entraves existentes em nossa sociedade para que isso aconteça.

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Ao final desta aula, espera-se que você saiba: como realizar a ascensão para camadas superiores; qual o papel desempenhado pela sombra e pelo eu ideal; como os arquétipos podem nos auxiliar em nosso caminho; qual a principal força de movimento.

INTRODUÇÃO

Vamos dar seguimento, nesta segunda aula, no tema sobre a constituição do Ser, a ascensão e a queda.

Ao falarmos sobre as vertentes, abordadas na aula anterior, conseguimos conceber mais dezenas, senão centenas, de constituições do próprio Ser. Percebemos que existem pontos em que essas vertentes se entrecruzam, em que se parecem e isso permite um entendimento de uma forma global sobre um ser que está em franca ascensão.

Um deles, com o qual podemos trabalhar, e que tem bastante movimento, mas de uma forma metafórica, seria a biga de Platão. A biga é uma pequena carroça puxada por dois cavalos. Um deles representaria os instintos e o outro, as emoções. Tanto um quanto o outro seriam puxados pelas rédeas, que seriam os pensamentos. No caso, a mente da razão. Portanto, no topo da personalidade, estariam os pensamentos. O corpo como a própria biga, é o transporte, é o que está se locomovendo, é o que está sendo usado como forma de movimentação. O ser que está lá puxando seria o próprio Ser, o próprio

espírito ou a própria constituição do ser. A ideia de tudo isso junto é você. Basicamente, cada um ficou com um papel nesse ponto.



Biga de Platão

2. OS MEIOS DE ASCENSÃO

Falaremos sobre como vamos ascender. Uma vez que percebemos que existe uma forma ascendente de personalidade, e sabemos que, diante de nós, existe uma escada, agora, também sabemos que ficar parado não é uma opção. Em um universo que está em total e constante movimento, ficarmos parados é ficarmos para trás. Isso não é interessante nem para você e nem para qualquer outra pessoa que esteja nessa sociedade.

2.1. O Físico

Ao pensarmos no físico, é muito simples, pois quem trata disso é a medicina, através da nutrologia, da clínica geral, dos cardiologistas, dos endócrinos e por aí vai. Portanto, quem cuida da esfera física é a medicina e sabemos muito bem cuidar de um corpo. Você sabe que fumar vai causar um câncer, que comer cheeseburger e gorduras faz mal. Isso nós mais ou menos sabemos e colocamos na metodologia científica. Principalmente de uns 300 anos para cá, houve um *boom*, uma diferença brutal dentro do escopo de como cuidar de um corpo. Devemos cuidar a alimentação, dormir bem, tomar banho de sol. Sabemos muito bem disso, muito embora muitas pessoas não o façam. A gente sabe que as pessoas não fazem. O médico fica louco com isso.

Numa esfera um pouquinho acima, estamos falando da neurologia. A neurologia contempla a estrutura física do cérebro e a estrutura física do sistema nervoso central e periférico. Sabemos que todo corpo é basicamente uma máquina de se movimentar, de captar alimentos, de captar recursos ricos em glicose, em nutrientes, filtrá-los no fígado e nos rins. Depois, no final das contas, você tem um aparato que é usado para dar aporte ao funcionamento cerebral.

Um passo à frente, está a psiquiatria. A psiquiatria está entre mundos. Ela está entre a medicina, a neurologia e a psicologia. Além disso, acaba se expandindo para outros campos também. Depois da psiquiatria, está a própria psicologia, que é mais subjetiva. A psiquiatria abrange mais a esfera medicamentosa, farmacológica, de neurotransmissores e está relacionada com o funcionamento da homeostase física. Na psicologia, vê-se mais as esferas subjetivas da mente, mais do que na própria psiquiatria. A psicologia é algo um pouco mais subjetivo e que vai averiguar os pormenores dos comportamentos. Neste ponto, já não entra mais a ciência. Quer dizer, a ciência até está presente, mas não é algo tão fácil de ser quantificado e medido. Para esta finalidade, existem aparelhos de biometria, que estão sendo usados há alguns anos para tentar quantificar matematicamente as emoções através de sensores que perpassam todo corpo - inclusive intravaginais, para vocês terem uma noção. Com esses sensores, é possível identificar, no meio de uma sessão terapêutica ou de uma discussão, quando houve excitação sexual ou quando houve um ressecamento, sendo esta última uma reação ligada ao medo. Isto é somente um adendo, no entanto.

Junto à psicologia, estão a psicopedagogia, a sociologia e, depois, a filosofia, que é ainda mais subjetiva. Na filosofia, começamos a abordar os caminhos da mente sábia, começamos a ter que entender um pouco disso para que possamos ascender da razão. Eu tenho vários amigos e pacientes que ficaram presos na tal da quarta camada, a camada emocional, da carência afetiva, ou na sexta camada, pois estão muito presos na esfera da razão, em tudo que possa vir a ser a razão. Essas pessoas não compreendem o mundo de

forma totalitária. Elas não buscam a verdade, não experimentam o mundo das intuições. Apenas por curiosidade, vale a pena mencionar que há o contrário também. Há pessoas que acham que ascenderam (como o jovem místico), que acreditam estar vendo tudo e criam sentidos onde não há e que estão vivendo uma vida em que esquecem, muitas vezes, de cuidar do próprio corpo, usando drogas das mais diversas para poder chegar em um estado de consciência elevado que não é elevado, é só diferenciado. Isso igualmente acontece: pessoas que acham que estão vivendo no mundo espiritual e não estão de uma forma plena. Isso também acontece na parte das camadas. Neste caso, seria uma pessoa que está, por exemplo, com a responsabilidade de um governante, mas que, na verdade, está buscando é afeto. Portanto, o indivíduo está vivendo na décima primeira camada com a mente de quarta camada. Isso existe e é terrível.

Falamos sobre a biga e como começamos a ascender no mundo fora da razão. Os mecanismos para cuidar do étero-físico, sabemos muito bem.

2.2. A Vitalidade

E quando a gente fala sobre vitalidade? A vitalidade também tem um pouco de espiritualidade no meio, mas seria tudo que é relacionado à energia. Nikola Tesla¹ fala um pouco sobre isso, usando muito a física elementar, aquela que não é física quântica, para justificar a energia humana. Então, quando falamos de vitalidade, seria energia humana. Uma das doenças que acometem a vitalidade seria a própria depressão. A pessoa fica drenada. Se tiver zero de energia, a pessoa morre, ela vira um físico sem vida. Também não serve para absolutamente nada. A vitalidade teria a ver com energia primária, que seria o sol. A pessoa que busca o sol, tem uma alimentação balanceada, que não drena toda sua energia. Há um gasto de energia para poder digerir. Você usa muito próton, muito o H⁺, o hidrogênio, você acaba ficando alcalino. É por isso que você vê um leão dormindo vinte horas por dia. Como acabou de comer 40 kg de carne, ele entra numa alcalose metabólica. O tipo de comida

¹ Inventor (1856 - 1943).

que você ingere e as suas atividades estão relacionados à vitalidade. Dentro da física, Nikola Tesla afirma que o maior bioma seria o sol e que, conforme você for se alimentando, por exemplo, de planta, de carne e por aí vai, vai perdendo um pouco de energia. Então, ele optou por uma alimentação vegetariana. A ciência ainda não tem uma posição quanto a isso. O importante é que a sua alimentação te forneça energia e não te drene energia. Esse é o campo sobre como aumentar a sua vitalidade.

2.3. A Esfera Astral

Seguindo, vamos ter a esfera astral ou o campo emocional. Neste ponto, estamos falando sobre quarta camada, sobre a parte da aceitação na pirâmide de Maslow. Portanto, estamos falando sobre carência afetiva. O aspecto patológico da carência afetiva é o borderline, aquela pessoa que explode e que é completamente ligada às emoções. Essa pessoa só tem uma coisa estável: a instabilidade. É um completo inferno. É uma pessoa que está completamente numa montanha-russa.

Nesse momento, como você domina as emoções? Tanto quanto em qualquer corpo, a primeira coisa que você faz para ascender é dominá-lo. Isso quer dizer que você não pode se apegar a ele. A partir do momento em que você se vê como o teu corpo, você se torna preso a ele. Quando as pessoas se tornam emoções, o resultado é o que vocês veem, é um país que vive em prol das emoções, em prol dos prazeres etéreos e frívolos, em prol de toda essa parte ligada à evitação de dor e a busca de uma satisfação pessoal. Quando você não se apega a isso, você entende que as emoções estão presentes para protegê-lo de algum perigo. Então, é o medo que visa à manutenção da vida. Eu tenho medo de bandido, eu tenho medo da escassez, a fome me dói. Esses são problemas que nos acometem e quando você desapega, você também controla. Você reconhece que você não é isso.

Por outro lado, você também pode buscar a solução na camada de cima. Quem faz muito bem isso? Os estoicos e o Teoria Cognitivo-Comportamental (TCC). A TCC é basicamente toda baseada no estoicismo, doa a quem doer.

Inclusive, uma das aulas que dou de pós-graduação é em TCC e isto é muito parecido, só que de uma forma mais atual, de uma forma comprovadamente científica. Isso é muito interessante. A única área da psicologia que tem comprovação científica é a TCC. Isso é interessante e é bom saber. Não que as outras não funcionem, mas vão estar dentro daquele aspecto. O que eles fizeram? Eles usaram a razão para dominar as emoções. Eles desapegam e não se identificam com essa emoção. Então, eu estou muito triste, mas eu não sou a tristeza. Eu estou com muita raiva, mas a raiva não me domina. Eu não sou essa pessoa, isso é apenas uma reação. Um jeito de você fazer isso muito bem é ampliando seu espectro da razão, dos seus pensamentos.

Por exemplo, quando você bate de carro - aliás, o trânsito é sensacional para você ver isso - e você quer sair e bater na pessoa e a outra pessoa também está com muita raiva e quer bate em você, é muito fácil você se descontrolar, porque é uma reação do sistema simpático. O que é o sistema simpático? É um sistema autônomo em que você entra em um estado de fuga ou luta. Eu não tenho outra reação. Quer dizer, alguns autores afirmam que a paralisação é o terceiro estado, mas é uma fuga. Quando você está diante de um leão, ou você luta ou você foge. Nesse momento, as emoções vão explodir, dentre elas, a emoção do medo. Elas estão visando à sua própria vida. E quais serão as suas reações físicas? A sua pupilar vai dilatar e todo sangue será canalizado para sua musculatura, por isso você fica pálido. Além disso, você começa a querer fazer diarreia e xixi nas calças. Por que isso acontece? Porque se eu vou lutar ou fugir, por que quero ter peso dentro de mim? Eu só posso ter sangue e energia na musculatura. Além de direcionar toda energia para musculatura, o corpo também produz a acetilcolina, que é um neurotransmissor responsável por promover a contração muscular. Então, o corpo começa a tremer. As pessoas nervosas ficam pálidas, com a pupila dilatada, tremendo e, às vezes, com vontade de fazer xixi e diarreia. Isso é uma máquina, é uma resposta de uma máquina.

O que os estoicos faziam? Eles começavam a duvidar das coisas: 'Será que é um leão mesmo? Será que esse leão está com fome? será que esse leão é

imaginário?'. O que eles estavam fazendo? Eles estavam ampliando a esfera da razão, para evitar que aquela se transformasse em uma emoção danosa.

Eu não sei se vocês lembram, mas mencionei que, dentro da esfera astral, da esfera emocional, estão os sentimentos. Um dos cavalos da biga de Platão era o instinto e o outro, as emoções. Percebam que eu não coloquei o sentimento. Por quê? Porque o sentimento é a estabilidade das emoções, é como uma sensação mais longa. O sentimento é mais estável, é a parte mais nobre da esfera astral. Quando você tem um sentimento, ele não é explosivo igual à emoção, é diferente. A emoção é um descontrole.

Você pode objetar: 'Ai Bruno, mas eu quero viver de acordo com as minhas emoções'. Parabéns, você vai viver igual a uma criança, você vai ficar sofrendo, porque você só vai ficar feliz se tiver o meio externo perfeito. Caso contrário, você vai ser prejudicado, sempre. Vemos isso tipicamente no borderline. O borderline é aquela pessoa intensa, que ama, ama muito e quer aquilo. Até é uma ideia deturpada de amor, uma ideia de posse. Quando tem um pouquinho de sentimento, mais estável, a pessoa consegue corroê-lo como, por exemplo, com uma inveja ou aquela antipatia no estilo 'esse fulaninho eu não engulo por nada no mundo, não consigo'. Isso é algo pautado no longo prazo, mais estável. E é evidente também que ali estão os sentimentos mais nobres, que não são ainda o mundo das virtudes.

Como é a emoção? Você evita se conectar às emoções, você simplesmente medita muito. A meditação beneficia todas essas esferas, porque engloba basicamente tudo isso. A meditação engloba que você tenha bastante noção do que chamamos de consciência muscular, que pode ser adquirida através dos esportes. É muito difícil um bom lutar, um bom yogui, pessoas que trabalham muito com o corpo, como uma dançarina, que não tenha também algum domínio da esfera emocional, pois esses indivíduos lidam com derrotas, lidam com a calma, lidam com a pacificidade da mente. No Jiu-Jitsu, por exemplo, você lida o tempo inteiro com situações inapropriadas, situações que não tem absolutamente nenhum conforto, situações incômodas e para as quais você se prepara mentalmente. Você fala para si mesmo que, bem ou mal,

você está respirando, está tudo bem. Como a pirâmide de Maslow, se meu físico está garantido, está tudo bem. Isso é adquirido através da luta, através da consciência corporal. Você começa, também, a dominar as emoções, principalmente porque você lida ali com um sentimento de derrota *full time*. Várias vezes, durante o treino, você lida com o sentimento de vitória e, num ambiente de luta sério, você não pode comemorar, é até antiético. Você não pode nem falar. O ambiente de luta tem um código de conduta. Isso deveria ser aplicado em outros meios também.

2.4. A Mente

E como você lida com a mente? Como você sai dessa esfera e lida com a esfera mental? Você usou toda sua energia mental, ampliou o tempo de reação entre o acontecimento externo e a sua ação, o seu comportamento.

Vamos pensar isso a partir de um exemplo. Digamos que você está na rua e você avista uma pessoa que não vê a muito tempo. Você dá tchau para ela, mas a pessoa não lhe dá tchau de volta. A pergunta é: aí, o que você sente? É engraçado, porque cada um sente alguma coisa. Pergunto: o que você pensa? Cada um pensa uma coisa. Mais, eu ponho a questão: o que você faz? E cada um faz uma coisa. Mas como, se o fator causal é o mesmo? Se a circunstância é a mesma, como cada um tem um comportamento diferente? Muito simples. O seu comportamento depende de quanto você tem na sua cabeça, na sua razão. Ampliar a razão sempre é muito bem-vindo. Algumas pessoas podem pensar 'aquela pessoa pode estar míope' ou 'aquela pessoa pode ter perdido a mãe' ou 'essa pessoa pode estar num dia ruim' ou 'eu não sei, como ela está vivendo em outra dimensão, eu me reservo a dúvida'. Ou seja, eu tenho tantas opções na minha cabeça que eu me reservo à dúvida. Isso não gera uma emoção. Então, eu não vou ficar triste por conta disso. Eu já tive paciente para quem eu perguntei isso e ele me respondeu: 'eu sentaria no chão e choraria, porque ia pensar que a pessoa não gosta de mim'. Onde este indivíduo está? Ele está na quarta camada, porque colocou o centro de autorreferência, é o centro em que

tudo que acontece em sua volta tem a ver com ele. Ele em nenhum momento consegue ver outros aspectos, pois não está treinado. Isso aqui é treino.

Você consegue subir e por que você sobe? Você sobe porque é melhor lá em cima. Você toma decisões melhores na sua vida assim. O mundo se beneficia se você está lá em cima. Quanto mais alto, melhor. Você começa beneficiando a si mesmo, beneficia sua família. Você continua fazendo um grande esforço - porque isso tudo envolve muito esforço, vamos falar sobre isso. Com esse esforço todo, você ganha muita coisa. Você perde esse sofrimento bobo. Se você está lá em cima, você até pode sofrer com outras coisas, você vai sofrer como a humanidade sofre, porque não tem como ser totalmente feliz quando eu sei que na África há pessoas sofrendo. Mas, está no teu poder? Não está. Aliás, se estiver no meu poder, eu vou sofrer mais ainda, porque isso bate com a minha história.

Na esfera mental, a melhor técnica que você pode ter é tentar ver o todo, é olhar para cima, é a mente sábia. Nesse momento, você começa a fazer a própria meditação, é o momento de solidão. Se você consegue ficar um tempo sozinho, se você consegue ter diálogos consigo mesmo, você consegue, também, diminuir, eliminar ou até apagar essas vozes mentais. Por que você faria isso? Porque ela não é o último ponto da camada, não é a última coisa que você vai fazer na vida e é muito melhor você ser um sábio do que você ser um intelectual. Quando eu falo que o mundo está preso nessas camadas, é porque, principalmente nos Estados Unidos, é algo que vemos muito. Além disso, vejo muitos colegas meus, médicos, cujo o ápice é ser um grande técnico. Como já falei, o sábio é ótimo, a técnica é ótima, é uma ferramenta e pode ser aquele trator, pode ser o facão dentro da floresta, mas não é, ainda, a sabedoria.

Para explicar isso, vou dar um exemplo muito legal. Eu o li há alguns anos, não recorde onde. Ele tem uma veia super budista, mas vamos lá.

Vinha um rapaz muito, muito pobre andando na floresta. Ele não tinha nada e, no meio do caminho, avistou um mestre, um grande sábio. Esse grande sábio portava uma pedra na sua mão, a qual valia \$10 milhões, ou seja, dinheiro para acabar com os problemas financeiros de uma pessoa comum. Esse sujeito

correu até o sábio e lhe pediu avidamente que lhe entregasse aquela pedra. Ele disse: 'por favor, dei-me essa pedra. Eu quero essa pedra. Você a daria para mim?', no que o sábio lhe respondeu, entregando-lhe a pedra: 'toma-a'. O rapaz, exultante, tomou a pedra em suas mãos e comemorou: 'meu deus! Acabo de resolver minha vida! Você resolveu minha vida! Eu nunca mais vou ter que pensar em trabalhar, eu nunca mais vou ter que pensar em dinheiro. A minha vida está resolvida!'. O rapaz seguiu seu percurso feliz da vida - totalmente ligado ao meio externo. Até que, um pouco mais à frente, ele parou e pensou: 'espera aí, tem alguma coisa errada'. O jovem retornou até o local onde o sábio estava e lhe perguntou: 'sábio, por que você me deu essa pedra?'. E enquanto jogava a pedra fora, afirmou: 'Eu quero o que você tem'.

É difícil responder por que o sábio deu a pedra ao rapaz. Por que um sábio daria essa pedra? É uma pedra que muda a vida de uma pessoa, é uma pedra que vale \$10 milhões. Por que alguém abriria mão sem ter? Só existe uma explicação para isso. Essa pessoa está ligada na sua intuição. Ela sabe fazer o que é correto. Ela acredita no caminho. É uma coisa de fé. Vemos isso: se a pessoa consegue ler que o caminho dela está correto, que é um caminho de profunda aceitação, ou seja, *búddhico*, em até inclusive dores e sofrimentos são completamente aceitos, ela admite que não adianta ficar lutando, não adianta fazer dar murro em ponta de faca, é preciso ir pelo caminho.

O taoísmo oriental fala muito sobre isso. Quando eu li o taoísmo, aquilo me quebrou, porque é tudo ao contrário do que eu tinha lido. Eu sempre fui pelo caminho do esforço e acho que o Brasil tem que ir por esse mesmo caminho, porque não estamos na mente sábia. É muito difícil estar nesse nível. Não que a gente não vá chegar nele. Com esforço, conseguimos, chegamos. É muito difícil falar como se chega, como se faz, mas é um caminho de altruísmo, de sabedoria, é um caminho de total intuição, de sacrifício, de ver o outro, de estar sempre olhando para o outro, de ver a unidade, de tentar ler a simbologia. A simbologia está no interior. O nosso inconsciente - Jung pegou isso muito bem -, a nossa mente, até mesmo de uma criança, lê os símbolos de uma forma

automática. Você não precisa explicar um símbolo. Olhamos e há alguma coisa que acessamos na nossa mente. E quem entende a simbologia é a mente sábia.

Nesse momento, é interessante que falemos sobre isso, porque não estudamos muito bem a simbologia, porque já a entendemos. A gente vem com algum aplicativo de fábrica que está bloqueado, mas que, a partir do momento que você começa a se elevar e não ser mais escravo das suas emoções, começa a não se identificar com as suas emoções e nem com os prazeres físicos e deixa de virar escravo de todas as armadilhas mentais, você começa a contemplar a mente sábia, você começa a olhar um pouquinho para a mente *búddhica*. Isso faz com que a gente também comece a entender essa ideia completamente subjetiva de Deus, de divindade.

Eu fui ateu por não sei quantos anos. Muitos e muitos anos, até eu começar a me elevar. Por isso, eu compreendo completamente uma pessoa que esteja no ateísmo. Demorou para eu entender, sendo que eu trabalho com isso. Então, tem muita gente que fica presa. Além disso, tem uma coisa meio *cult*, meio ligada ao intelectual - vide Nietzsche -, aquela coisa freudiana que nega tudo.

Voltando para o tema, vão ter problemas que são extremamente dolorosos. Por quê? Quando chegamos na oitava camada ou na ascensão da septenária, a pessoa que está presa no niilismo, a pessoa que está presa na descrença absoluta não consegue contemplar a mente sábia. Portanto, não se torna um sábio.

Quando eu penso num sábio, me lembro de uma história que é maravilhosa, sensacional. Essa história é o Bhagavad Gita. O Bhagavad Gita é uma escrita sagrada milenar indiana. Para mim, trata-se de uma metáfora, assim como a Ilíada de Homero ou como *Thundercats* ou qualquer tipo de jornada do herói. Joseph Campbell diria que é o herói de mil faces. No final das contas, é a mesma coisa. Então, vamos fazer um paralelo aqui. O Bhagavad Gita está exatamente nessa mente da razão e quer ascender para a mente da sabedoria. Ele está exatamente no meio termo, entre uma e outra. Olhem que

bonita essa metáfora. Bhagavad Gita é um trecho do *Mahabharata*, que é super rico em metáforas.

Arjuna era uma pessoa avançada. Portanto, não estamos falando de nenhum bobão, mas de um homem que está, pelo menos, na sétima camada. É um grande guerreiro, com um exército poderoso, que vinha combatendo. Do outro lado, tinha um outro exército, inimigo. Quem eram os inimigos? Só a família dele. Estavam ali o tio, o avô, os primos. Arjuna decide que não vai combater, porque é a sua família. Ele indaga: 'qual homem, em sã consciência, combateria a própria família?'

Qual é a mente que está falando aqui? É a mente da razão.

Arjuna constrói argumentos e argumentos e argumentos, até que surge Krishna, que seria uma espécie de iniciado na cultura oriental, um Deus, e fala: 'eu sou Krishna, eu sou Deus, eu quem mando, eu sou tudo....'.

Há um capítulo inteiro em que Krishna está contando quem é.

e finaliza: '... e você tem que combater'.

Detalhe dessa metáfora: esses dois exércitos vão combater por uma cidade, chamada cidade do elefante, que é o símbolo da sabedoria. E Arjuna quer exatamente a sabedoria. Se ele ganhar essa batalha, ele se torna sábio.

Arjuna se faz a mesma pergunta que todos fazem a mim: 'mas por que eu vou fazer isso?'

Porque, nitidamente, como eu falei, isso envolve um baita esforço. Por que alguém quer se esforçar? Falaremos sobre os movimentos em breve.

Ele responde a Krishna: 'Eu não vou combater'. Krishna fica um tempo tentando convencê-lo até que diz a Arjuna: 'Você tem que combater. Primeiro, porque você pode, você tem um exército que pode. Segundo, porque essas pessoas representam o mal e precisam morrer. Terceiro, porque você vai ganhar muito mais, você vai ganhar o reino dos céus, você terá uma ascensão muito grande e esse é o caminho natural'.

Não preciso nem dizer que Arjuna, o guerreiro, decide batalhar. E aí tem uma frase que eu acho sensacional.

Krishna volta-se para Arjuna e fala: 'Você só precisa decidir se você vai batalhar ou não, porque essa batalha já está ganha'.

Eu tenho instagram - para quem quiser ver depois - e tem muitas pessoas que me enviam a pergunta: "eu tenho cura?". Óbvio que eu não falo com essas palavras, porque senão a pessoa iria me matar, mas eu falo: 'você tem que decidir. Decide o teu lado. O teu lado é o da inércia ou é o lado da vitória, o lado de combater? Porque a batalha está ganha. Pode demorar uma vida, mas basta você decidir'. E o que representam os tios, os primos, o avô dele? São os defeitos dele. Essa batalha é interna. Essa batalha é totalmente mental. Ela acontece totalmente dentro da mente do Arjuna. Portanto, no exército inimigo, estão os defeitos dele. E, no exército amigo, estão os generais do bem dele, que são as virtudes.

Então, como você sobe? Fortalecendo o mundo das virtudes, a generosidade, a coragem. A coragem é o primeiro deles. Para tudo que você for fazer na vida, você vai precisar de coragem. Depois, podemos fazer uma aula somente sobre virtudes. Enfim, você deve fortalecer tudo que estiver ligado ao campo das virtudes, tudo que tem relação com fraternidade, com generosidade, com coragem, tudo que vocês sabem que é bom atemporalmente. Ou seja, isso não é algo que é bom hoje em dia, não existe isso, isso não é discutível. Isso é totalmente fixo, ética atemporal. Portanto, você fortalece esse exército de virtudes e, logo em seguida, combate os seus defeitos. Neste ponto, podemos falar dos sete pecados capitais. Eles cabem perfeitamente bem. Essa batalha interna, mental, pode demorar a vida inteira.

3. MOVIMENTOS

Nessa batalha, morrem seres dois dois lados, afinal, é uma batalha. O que acontece? Como é isso? Para responder a essas perguntas, vamos falar agora sobre movimento. O que gera movimento num ser humano? Cada uma de todas essas constituições do ser vai ter uma força de movimento.

Se eu beliscá-lo, você vai retirar seu braço. Isso é um movimento, físico. Caso você pise em um prego, você vai retirar o pé. Bem ou mal, é o arcorreflexo

que busca a retirada. Você vai se movimentar pela dor. Se você tiver o desejo de receber cafuné ou algum desejo sexual, isso também vai gerar um movimento. A maioria das pessoas acabam permanecendo nesses estímulos. Outra possibilidade, é buscar movimento por emoções. Logo, eu busco muitas emoções. Neste caso, a pessoa vira surfista, paraquedista, lutador de MMA. A pessoa está buscando adrenalina. Às vezes, você busca vitalidade. Para isso, recorre a drogas estimulantes ou, então, ao contrário, você busca ficar dormindo, é uma pessoa superpreguiçosa. Essa é a esfera das emoções, em que se evita tudo que é sofrido. É o quarta camada, pleno. Na razão, do Adler, buscamos poder, dinheiro, fama. Além disso, buscamos um pouco do reconhecimento, conforme Maslow menciona.

3.1. A vontade e o Desejo

Tudo isso gera movimento. Qual é a maior força de movimento? É a de cima, que é a vontade. Para essa corrente filosófica, a vontade também não é sua, mas está ligada a esse divino. Inclusive, Platão aborda isso. Por exemplo, quando você estipula um líder, muitas e muitas vezes, esse líder não optou por aquilo, simplesmente aconteceu com ele. As pessoas foram decidindo entre si e comunicando que ele era o melhor, ele era o mais apto para ser o líder. É como se fosse um chamado da natureza. É como se houvesse uma consciência. Isso é a vontade. Quando você se movimenta pela vontade, você não erra. Se você está conectado com a perfeição, você não erra.

O desejo, por outro lado, seria a mente da razão. Eu desejo ter muito dinheiro. Eu desejo ter fama. Desejo, desejo, desejo. O desejo é uma coisa autossuficiente. Você deseja, você tentar buscar o objeto do seu desejo, e isso gera ou não uma frustração. Você propôs o desafio e aquilo ali já é totalmente autolimitado.

A vontade, não. A vontade é constante e só existe quando você está com a mente um pouco mais conectada. Por isso, falamos para passar um tempo na natureza. Às pessoas que estão, por exemplo, com o ciclo circadiano do sono completamente invertido, é comum sugerir que passem um tempo

acampando, ou numa fazenda, ou fazendo um retiro onde não tenha celular nem luz elétrica. Enfim, sugerimos que essas pessoas se aproximem um pouco da natureza para conseguir contemplar essas esferas.

Isso também torna a pessoa mais apta aos *insights*. O que é um *insight*? O *insight* é uma seção da sabedoria. Durante a nossa vida - falaremos mais sobre isso na terceira aula -, adquirimos conhecimentos, informações, não é assim? A nossa informação nos fornece dados. Então, você tem um monte de dados. Você agrupa alguns deles. Esse agrupamento é uma informação. Você busca mais informações. Quando você conecta uma informação com outra, você tem um conhecimento, que é típico da mente racional. Conforme adquire conhecimentos, você abre mão também dessas vozes, desses pensamentos, em prol da intuição. A intuição (para quem já está nela) simplesmente ultrapassa tudo isso. A intuição não precisa de dados, não precisa de informação. É bom que você os tenha, pois ajudam, facilitam, mas não são necessários. A intuição, sim, é necessária. O *insight* vem em uma mente que já está preparada para isso. Você não pode esperar que um *insight* exista de uma pessoa que não tem nenhuma informação, que nunca parou para pensar sobre tal questão. É preciso permear, preparar o terreno com dados, os quais viram informações, as quais viram conhecimentos. Quando aquele terreno estiver ultrafértil, brota "do nada" o *insight*, um pensamento que te alivia, alguma conexão que você fez e que conseguiu resolver uma questão interna. Não sabemos de onde isso vem.

O movimento é uma das coisas mais importantes e podemos usar o Arjuna novamente como fonte. Por quê? Ele está lá. Primeiro, ele preparou o exército. Segundo, conhece o exército inimigo. Terceiro, alinhou com a vontade, que é Krishna, que seria a vida espiritual dele. Krishna, nesse caso, seria a identidade dele. Arjuna decide lutar, se sacrifica no combate e ganha a cidade da sabedoria. Ele fez a jornada do herói do Joseph Campbell.

A jornada do herói está presente em diversas histórias e personagens que conhecemos: "Senhor dos Anéis", "Star Wars", "Thundercats". Outro dia, eu fiz uma aula sobre o desenho "A caverna do dragão". Esse é um desenho

sensacional dos anos 1980, cheio de simbologia. Como funciona a jornada do herói? Eles estão em uma situação precária e recebem um chamado, o qual evitam.

Vemos isso até na Bíblia, com Jonas. Deus diz que Jonas precisa ir até a cidade avisa que todos estão em pecado e que vai destruí-los. Jonas não quer fazer isso e o que acontece? Ele é comido pela baleia. Jonas vai para o fundo da inconsciência, da psique humana, tem uma baita crise, até que aceita aquilo e a baleia o cuspe. Ou seja, é melhor não ir contra essa vontade, pois essa vontade tem uma coisa muito legal. Esse é o caso das pessoas que buscam sentido, das pessoas que estão na oitava camada. São as pessoas que estão querendo algo a mais da vida, que não estão mais presas somente aquele mundinho de ganhar dinheiro e tal. Eu não sei se vocês estão acompanhando mas nos Estados Unidos, por exemplo, as pessoas entraram em uma busca gigantesca por sentido. O que tem nos Estados Unidos? Dinheiro. Para a maioria deles, dinheiro não é problema. Então, eles entraram em uma grande crise por sentido. Por conta do meu ofício, eu acompanho muito e, lá nos Estados Unidos, eles estão aflitos por sentido. Eles estão fazendo de tudo para chegar lá. Por quê? Porque a mente da razão, a mente mesmo deles, já foi suprida, já está ok. Eles já atingiram fama, poder, dinheiro. Isso não é mais importante para eles. Claro que você pode buscar o sentido sem ter feito isso antes. Um sábio não precisa dessas coisas, mas eles seguiram esse caminho e agora estão nessa fase. Nos Estados Unidos, você vê que, quando eles trabalham, eles botam uma *persona*. Eles vestem a roupa e acabou, não vão ter mais a sensibilidade de uma criança, de um adolescente. Você pode ser duro com eles durante o trabalho, que eles vão responder: 'Senhor, eu sou a secretária e isso aqui me cabe' ou 'Senhor, eu sou atendente do McDonalds e a sua postura não cabe, eu vou chamar a polícia'. Ou seja, eles são extremamente técnicos, extremamente racionais, extremamente frios. No Japão é assim também.

No Brasil, não, as pessoas chegam a reagir com 'Ai meu deus, ele foi duro comigo!'. Quem é a referência nessa frase: você ou o trabalho? É o trabalho.

Então por que a pessoa está falando dela? Essa é a diferença. Eu os vejo um degrauzinho acima lá. Nada demais também, não são sábios.

Vocês perceberam que todas as constituições têm movimento? Inclusive, quando mencionei a biga platônica, foi proposital. A biga está em movimento. Quem puxa a biga? São as emoções e os instintos, que são dominados pela rédea dos pensamentos. O todo é o ser espiritual. A identidade perfeita. Tudo isso está em movimento.

3.2. A Sombra

Freud e Jung têm as suas próprias descrições de personalidade. Embora limitado, elas também têm movimento. O Jung teve um entendimento mais além. Basicamente, o grande movimento do Freud é trazer o que for do inconsciente, para o consciente. Ele divide em Id, Ego e Superego. Mas foi Jung quem teve um entendimento interessante. Desde lá de Platão, e isso aparece no Jung, fala-se que o ser precisa ter nele pelo menos alguns tipos de movimentos. Uma força de sombra, em que a pessoa está no meio. A força de sombra é a força de tudo que você detesta em você. A sombra é tudo que você não aceita, é a sua imaturidade, é a sua intemperança, é a sua raiva excessiva, é a sua preguiça, a sua falta de conhecimento, tudo. A sombra é o seu lado infantil.

Hoje em dia, está na moda dizer que você tem que amar a sua criança interior. Criança interior? O que é isso? É o seu lado infantil? O seu lado infantil tem que morrer, pois você é um adulto agora. Isso não quer dizer que você não vai se divertir, isso não quer dizer que você vai ser reprimido, isso não quer dizer nada disso. Você apenas vai se divertir como adulto. Você vai ter funções, responsabilidades, deveres, direitos e diversões conforme o seu grande de elevação. Criança interior? Criança interior tem que ficar pedindo afeito igual a um bebê? 'Eu quero, eu quero'. Não faz sentido, né?! Temos que tomar cuidado, porque o Freud tem um pouco disso. A teoria dos traumas te remete muito ao passado. É onde você fica ali ruminando os traumas. A psicanálise tem muito disso: ruminação de trauma. Quem ruma? É a vaca. A vaca come,

joga fora e fica ali, dias, comendo, mastigando aquele troço. E não resolve. Quando você tem um movimento e tem degraus, a ascensão fica muito mais fácil. Quer dizer, talvez não fácil, mas sim possível.

Jung, por sua vez, fala muito da sombra. Jung tem um entendimento interessante sobre como você se eleva. Embora não fale sobre essas ascensões - o que torna tudo mais confuso -, ele apresenta grandes conceitos que são interessantes para nós. O primeiro desses conceitos é a sombra, que, como já mencionei, é tudo aquilo que é ruim em você. A sombra seria o exército inimigo do Arjuna. É preciso aceitar esse lado somente para que você possa combatê-lo, não há outro motivo. Você não tem que se apegar a esse lado, você não tem que se apaixonar por esse lado. Em nenhum momento, você pode falar: 'eu sou esse lado' ou 'ah, eu sou assim' ou 'meu temperamento colérico'. Não pode, porque você não é. Isso está lá no exército inimigo.

As sombras devem ser usadas como força de movimento para te empurrar para tua ascensão, para tua melhora. Como você faz isso? Conhecendo bem a sombra. Jung afirmou algo sensacional: 'não há árvore que toque os céus sem que antes as suas raízes tenham tocado o inferno'. Isso é sensacional, porque, se você não se conhece, você nunca vai chegar na sabedoria. Você vai ser um ingênuo achando que é do bem e evitando o mal a todo custo. Você vai ficar repetindo uma frase que eu escuto todo dia: 'Aí, isso está me fazendo tão mal. Essa pessoa é tóxica'. Não podemos fazer isso. Por que não podemos? Porque, a partir da décima camada, é você quem influencia o meio. Imagine se o Arjuna falasse: 'Eu não vou combater, aquele exército é tóxico'. Não! Ele atropela o exército, você está entendendo?! Claro, ele fica na dúvida antes. Para isso vem Krishna, para isso vem alguém.

E uma das funções da amizade é exatamente essa. É lembrar que você é um guerreiro. É lembrar que você está no caminho, andando. É para lembrar das tuas batalhas. É para evitar que você fique falando besteira. É para tirar você de uma esfera irreal, ilusória, achando que você é pior do que você realmente é. O amigo fala: 'Você está na batalha meu amigo. Você está querendo dizer dela. Você está usando argumentos racionais - às vezes, nem isso, às vezes são

argumentos emocionais - para tentar fugir dela'. Uma das funções da amizade, senão a melhor, inclusive em relacionamentos amorosos, é você conseguir lembrar o seu parceiro, o seu amigo, de que ele é um guerreiro e de que ele tem um exército do lado dele e de que ele tem armas apropriadas para isso.

3.3. A Caverna do Dragão

Eu vou ter que falar um pouco sobre o desenho "A caverna do dragão". Para quem não assistiu, é um desenho de 1983. Eu vejo "A caverna do dragão" de uma forma bem diferente da dos demais críticos. Para mim, "A caverna do dragão" não é o mundo imaginário, é exatamente o contrário, eles saíram da caverna do mito do Platão e estão no mundo real. Por que eu vejo isso? Como era o mundo anterior deles? Era um parquinho de diversões. Quem vive em um parque de diversões? São as crianças. E onde eles estavam? Em uma montanha-russa. A montanha-russa é a quarta camada, são as emoções. Eles estavam nesse mundo. Como falamos, normalmente, a jornada do herói tem um chamado. Aqui, tem algo diferenciado, ele não vai ter um chamado, ele simplesmente aconteceu. Na vida, pode ter sido algo externo: você tem uma conta para pagar, você tem um filho, sua mãe fica gravemente doente, e você não pode mais ficar de brincadeira. Algo acontece, algo alheio. No caso da "A caverna do dragão" a representação perfeita é o unicórnio. O que é o unicórnio? O unicórnio é uma coisa rara, valiosa, muito bonita. E a uni é um unicórnio bebê. Então, será que a uni não seria um filho nessa história? Veja bem, a uni não é quem os segura na maior parte do tempo? Eles querem voltar para o mundo do parque de diversões e quem não os deixa é a uni. A uni pode ser o filho. E como eles lutam a batalha, que é idêntica à batalha de Bhagavad Gita ou de qualquer outro guerreiro? Vem um Deus, ou Krishna, ou um sábio e fornece armas para eles, armas mágicas, iguais as de Arjuna. Seus generais são as virtudes e você podem perceber que o líder deles é o louro arqueiro. Qual a maior virtude dele? Ele é corajoso e é leal.

São as duas virtudes principais. Você não precisa de outras além dessas. Claro que as outras são consequências destas. A generosidade, o instinto de

companhia, o instinto de sacrifício, e eles estão sempre se sacrificando pelos outros. Ora, se isso não é o sentido da vida?!

Logo que adentram no mundo mágico, aparece o Mestre dos Magos e lhes diz: 'Estão vendo o Vingador? O Vingador é a personificação do mal'. O Vingador tem um chifre só. O que isso quer dizer? Isso quer dizer que o mal não está completo. Se fosse completo, seria o demônio do Gandalf, que tem dois chifres. No último episódio, eles veem que o Vingador estava numa maldição, que era filho do Senhor dos Magos. Isso está fundamentado. O último episódio se chama "Requiem" e, embora tenha ficado meio estranho, isso está escrito pelos produtores. O Mestre dos magos é teoricamente um Deus. Por quê? Porque ele não intervém. Teoricamente, seria o caminho *búddhico*, o 'não vou intervir'. Como ele aparece? Ele aparece num momento de calma, quando todos estão muito tranquilos, quando estão brincando no início do desenho, ou também, depois, em um momento em que eles já passaram por tudo, por todas as dificuldades. É nesse momento que o Mestre dos magos reaparece. E o que ele deu? Ele deu dicas, que seria a intuição. Ele inventa frases dele, como 'Há males que vem para o bem' e ninguém entende nada.

E é assim a vida. A gente recebe umas mensagens que não entendemos bem, vamos para a luta - que nem o Arjuna -, às vezes, não temos opção. Muitas vezes, temos vontade de querer ser adolescente e vem algo externo - que pode ser a uni - e nos prende novamente. E, quando você se vê, você está fazendo o bem, você está ajudando as outras pessoas, que é exatamente o que eles faziam.

O mal deles seria o Vingador. Na verdade, eles libertam o Vingador. Como eu tinha falado, o Vingador estava preso, uma maldição, um chifre só. O demônio da sombra, esse sim, poderia ser o mal personificado. O mal, por isso, não tem forma. É a ausência do bem. Quanto mais foram expostos ao bem, mais o Vingador se livrava. E tem a personagem Tiamat. Tiamat é sumérico, é a Deusa dos elementos suméricos. Ela seria a natureza selvagem, aquela coisa que não temos como dominar e nem é para dominarmos. Tiamat controla todo mundo, está acima de todo mundo, exceto do Mestre dos Magos. O Mestre dos

magos nunca lutou contra o Tiamat. Eu não vi todos os episódios, mas o Mestre dos magos não aparece. Detalhe: o Mestre dos Magos não tem chapéu. Normalmente, mago tem chapéu. Acontece que ele não é um mago, mas sim o Mestre dos magos. Ele está acima, ele é *atma*. Faz todo sentido.

3.4. Para onde ir?

Retornando para a jornada do herói, usamos a sombra como um empurrão de trás para frente. Olhamos para aquela parte e declaramos 'eu não quero ser isso'. Você já sabe, pelo menos, o que você não quer ser? Muito fácil. Basta você lembrar tudo que você já passou de dificuldade na vida, de todos os teus surtos, de todos os teus sofrimentos, tristezas, depressões e instabilidades. Basta você lembrar onde você foi covarde, onde você faltou com a virtude e você fala: 'Eu não quero isso'. Muitas vezes, lá na tua profundidade mesmo, você só vai ver em terapia, inclusive muitos momento em que você teve medo. No final das contas, muito do nosso sofrimento é causado por uma frustração. A frustração é criada por uma ilusão da nossa própria mente. Deixa eu repetir isso, porque isso é importante: a frustração é uma das maiores fontes de sofrimento e é causada por uma ilusão, ou seja, eu quero muito alguma coisa, eu desejo - não é vontade - e eu a quero no meu tempo, na minha quantidade e na minha intensidade. Se não acontecer, o que acontece? Eu choro e eu fico triste. Na maioria das vezes, fomos nós que estipulamos os prazos. Quase sempre é isso. Buda veio com a máxima: 'o desejo é a causa do sofrimento'. Quanto mais você desapegar do desejo e se alinhar à vontade, melhor. Muita gente questiona: 'Então eu não vou desejar nada? Eu vou virar uma planta'. Não é assim. Você tem que se alinhar com a vontade, você tem que ler a vontade, o que é algo difícil de se fazer. Muitas vezes, é a batalha dos meninos de "A caverna do dragão". Eles não têm chance. Então, se você nasceu aqui, você tem armas. Quais são essas armas? Uma boa escola, bons pais, uma família estruturada. Isso são armas. Às vezes, é um pai que é professor. Às vezes, é um tio seu que tem um escritório de advocacia. Isso são armas e você tem que usá-las. E tem que ler qual é o caminho dentre essas pedras. Isso é

mais difícil, pois envolve um pouco mais de maturidade. Por isso que a oitava camada é uma crise. O oitava camada é uma crise porque você contempla e se pergunta: 'O que eu vim fazendo tem sentido perante a minha morte?'. Nessa hora, se a resposta for não, é natural que você sofra até realinhar, recalculando a rota do GPS.

Eu gosto muito de uma metáfora para explicar isso. Você fala: 'meu sentido de vida é o sul'. No entanto, você não sabe exatamente se quer ir para Porto Alegre, Buenos Aires ou Ushuaia. Contudo, você já sabe para onde você não quer ir. Você não quer ir para o nordeste, não quer ir para o México, não quer ir para Noruega. Por quê? Porque não está no seu sentido. E você pensa: 'Eu não sei exatamente como vai ser, mas o sentido é o sul'. Você não sabe exatamente o passo a passo, ninguém sabe. Então, você faz o que? Qual é o teu comprometimento? Isso aqui gera um movimento forte: comprometimento com o seu melhor. Quando você se compromete com o seu melhor, é o melhor que você pode dar. Além disso, você quebra; além disso, você adocece. Menos do que isso, você também adocece.

3.5. O Caso do Peter Pan e o peso de cada um

O Dr. Jordan Peterson fala muito sobre isso. Uma das coisas que ele diz sobre o sentido da vida é o seguinte: 'pegue o maior peso que você puder'. Para explicar isso, vou recorrer à outra metáfora. Imagine que você nunca pegou peso na vida e você está numa academia. Você é um franguinho ou um pombo parrudo, no máximo. Você quer ficar forte e precisa pegar peso, mas você só tem uma chance de pegá-lo. Qual peso você pega? A resposta é tentativa e erro. A não ser que você seja *búddhico* e tenha uma intuição *manásica* ou, ainda, que você seja um grande sábio e fale 'eu não sei, mas estou com uma intuição que tenho que pegar 23,6 kg', caramba, beleza, reverenciamento. Mas, no final das contas, para nós, reles mortais, vai ser preciso fazer por tentativa e erro. Se você pegar um peso menor do que você pode, você vai sentir que está muito leve e você tem que se adaptar a isso. Ou seja, sua responsabilidade está menor do que você pode.

Você pode argumentar: 'Ah, mas eu não quero responsabilidade'. Beleza, bem-vindo ao mundo do Peter Pan. Ele não quer responsabilidade. O que acontece com o Peter Pan? Ele é completamente deslocado. Qual é o maior medo do Peter Pan? É o Capitão Gancho. Quem é o inimigo deles? É um crocodilo que tem um relógio na barriga. Isso é tudo muito simbólico. Peter Pan tem medo do tempo, ele tem medo da maturidade. Nem a Wendy, que é uma menina que teoricamente tem a mesma idade que ele, quer algo com ele. Quem quer algo com ele é a Sininho, uma fada, que não existe. Por quê? Porque ele é um imaturo.

Teoricamente, uma mulher decente, madura, não vai querer nada com uma pessoa que está carregando um peso menor do que deveria. Quando você se dá conta disso, isso, por si só, já é um chamado, que vai ter de solidificar pela sexta e sétima camadas. Primeiro, resultado. Segundo, papel social. Terceiro, valida isso com o sentido. Quando você fala: 'Eu não quero, eu vou pegar um peso menor do que eu deveria', você está fadada a ser uma pessoa triste, infeliz, uma pessoa fraca, incompleta, que vai carregar um vazio existencial terrível. A gente vê pessoas tentando isso. Com isso, vemos apatia. No início, a pessoa pode até ser feliz. Mas, o Peter Pan vive na Terra do ... ? Ele vive na Terra do Nunca, uma terra que não existe. Ele voa. Então, a pessoa tem o prazer inicial, mas, logo depois, é o vazio.

Há também o caso contrário. Há pessoas que pegam peso demais. O que acontece com a coluna e com os músculos? Tendinite, ruptura de disco, hérnia. Conhecemos muito bem isso. Novamente, tentativa e erro. Beleza amigo, é preciso tentar de novo. No meio dessas tramas - isso será tema da nossa quinta aula -, há pessoas que se matam, porque não aguentam, porque aquilo é demais para elas.

3.6. A Perfeição

Além da sombra, existe o arquétipo da perfeição, que seria para onde você quer ir, o eu perfeito. Esse eu perfeito é onde Arjuna vai chegar quando batalhar. Esse é o eu que estou lapidando, refinando. A ascensão nada mais é

do que você refinar seus gostos, nada mais é do que você lapidar a sua personalidade, como se você fosse um diamante bruto e tivesse de dar muitas marteladas até torná-lo um diamante subjogado, refinado, um diamante que tem muito mais valor, mais aprazível, enfim, vamos dizer assim, um diamante que não sofre, um diamante feliz.

Sombra e ideal geram movimento. O Jung fala das sombras e dos arquétipos. Dentro dos arquétipos, dentro do eu perfeito, não basta estabelecer 'o perfeito', pois há um perfeito para cada fase de vida. Rapidamente, podemos passar por alguns arquétipos como o do amante, do guerreiro, do imperador e do mago. Eles também são muito parecido para as mulheres.

Como seriam esses arquétipos? Na hora dos arquétipos, o que precisamos saber? Precisamos saber que também tem as nossas fases de vida. Antigamente, nós as pautávamos por ritos sociais que agora não existem mais. Hoje, somos pautados por qualquer outra força que esteja no poder.

Atualmente, eu vejo a mídia como uma força que está determinando os comportamentos e a própria personalidade das pessoas através de exemplos arquetípicos. Não é o perfeito, mas eles estão mostrando: siga isso, faça isso, esse é o normal, esse é o bom.

Até pouco tempo, não sabíamos o dano causado quando você cria uma força de sociedade que não está alinhada com o bem-estar geral, mas sim com o seu próprio achismo. Marx é um exemplo disso. Desculpem-me, mas a teoria do Marx é linda, é maravilhosa, é bonito. Você pensa: 'Eu queria viver num mundo assim. É verdade, tem um inimigo, eu não tenho culpa nenhuma, a culpa é dele, do dono da fábrica, eu sou um proletário, tem que dividir'. Você olha, aqui, uma criança. Lembra o que eu falei sobre a sombra? Se você não a engloba em você, se você não visita, incorpora e assimila a sua sombra, você se torna um ingênuo, e é isso que vemos na nossa juventude, são pessoas que se iludem com essas ideias que parecem bonitas, mas que, na prática, já vimos que não funcionam. E não vão funcionar.

Quando temos algo relacionado a movimentos de massa, ou seja, relacionados ao inconsciente coletivo (ao que as pessoas estão pensando), não cabe, por diferentes motivos, grandes saltos. É muito difícil fazer um grande salto dar certo, muito difícil. Claro que um salto técnico pode ser dado, perfeito, mas um salto social demanda que se tenha mais sabedoria e isso, nesse momento, nós não temos. Nós não vemos sabedoria, é raro, é muito difícil.

É por isso, por exemplo, que eu acredito no trabalho da Brasil Paralelo, porque é na formação do ser humano que começa isso, é na educação. Se não for assim... É como eu falei no iníciozinho da aula, a formação do ser humano é o tema mais necessário possível, porque faz com que o ser humano, bem formado, saiba lidar com qualquer situação. Ele não precisa ficar falando sobre ecologia, política, etc., ele sabe: 'Eu estou vendo o mundo como um uno, eu tenho uma visão coletiva da coisa, mas eu tenho, também, a liberdade. Eu posso errar em alguns momentos, contanto que eu esteja vendo os outros'. Se você não fizer isso, precisa obrigar: 'Divide!', que é o caso do comunismo, você tem que dividir, pronto, acabou, a pessoa perdeu a liberdade. Com isso, não está sendo contemplada uma esfera mental, que seria a esfera da necessidade de ganhar dinheiro. Em outros termos, a quinta, sexta e sétima camadas não estão sendo contempladas, faz-se um furo. Isso deu no que deu, 150 milhões de mortos. Pronto, é simples assim. Se por acaso os políticos soubessem dessa formação, as coisas iam ficar um pouco mais fáceis né?!

3.7. O Feminino e o Masculino

Voltando ao movimento, Jung fala da sombra e dos arquétipos que interligam. São vários arquétipos, que seriam símbolos que tem um significado próprio: a matriarca, o velho sábio, o guerreiro, o imperador (que é o líder). Isso faz com que você, dentro de você, o que ele chama de *anima* - que é o lado feminino dentro do homem - e o *animus* - que é o lado masculino dentro da mulher. Eu não vou destrinchar esses conceitos, mas tudo isso gera movimento, o movimento de ampliação do *self* o qual ele chama de centro psíquico. Eu sei que isso é um pouco complicado. Quando a gente fala do centro

psíquico, lembra um pouco o eu essencial, mas não é exatamente isso. Seria algo ligado à essência da pessoa, junto com as incorporações de *anima* e *animus*. Jung acredita que o homem só vai estar completo depois de se livrar da ideia de ver a mulher como uma mãe virgem e pura, ou seja, quando há a aceitação feminina dentro do homem. Isso faz sentido para Camba.

Os termos feminino e masculino não têm nada a ver com homem e mulher. Quando aceita seu lado feminino, o homem deixa de ver a mulher como um todo como uma mãe virgem. Isso faz com que ele se relacione melhor com as mulheres, porque, senão, ele se torna aquela pessoa extremamente insegura, que fica controlando a mulher e que pensa que a mulher tem que ser totalmente pura. Nesses casos, o homem esquece que a mulher é um ser humano. E idem para mulher. A mulher que ainda não incorporou o lado masculino dela - o *animus* -, vai, acima de tudo, temer o masculino. Nessa hora, quando falamos sobre o masculino, nos referimos principalmente os arquétipos do guerreiro e do imperador, não tanto do mago.

No Brasil, eu não consigo pensar em ninguém com o arquétipo do mago, mas temos personalidades com o arquétipo do guerreiro e do imperador. Por exemplo, a figura do presidente. O presidente tem uma figura autoritária, mais ríspida, uma figura mais masculina. Quando a mulher não tem isso afluído nela, quando não aceitou ainda o seu lado masculino, ela teme o homem. E, como eu mencionei antes, o medo se transforma em ódio. Então, a gente tem mulheres ressentidas. Quem é esse arquétipo? É a Medusa². A Medusa é o arquétipo do ódio feminino. Outro dia, posso contar a história da Medusa para vocês, mas eu recomendo que vocês a pesquisem, porque ela é, inclusive, o símbolo do feminismo. Se a mulher sente ódio quando não aceita bem o outro lado, o homem fica mais inseguro e essa insegurança gera agressividade. Você vê homens agressivos por conta disso, querendo ver a mulher uma santa. Não vai acontecer. Aliás, vai acontecer cada vez menos, inclusive.

Com isso, nem um, nem o outro conseguem se relacionar direito. A Medusa, por exemplo, vive num labirinto assassinando homens. Detalhe: a

² Criatura mitológica grega.

Medusa tem duas veias, a do bem e a do mal. Ela opta conscientemente pela do mal. Quando Perseu a decapita, saem duas veias. Uma veia é do bem, elixir da vida. Então, ela tinha total capacidade para ser uma força benéfica e opta por ficar sozinha, transformando os homens em pedra. As cobras representam os pensamentos, que seria vários e totalmente confusos. Depois de decapitá-la, Perseu usa a cabeça dela como arma, entregando-a, se não me engano, à Atenas, a Deusa da Sabedoria. Isso significa que esse poder, usado com bastante discernimento, é uma arma. Mas isso é outro assunto...

Novamente, voltando à questão do movimento, você usa o seu pior e o seu melhor, e divide os arquétipos em fases da vida. O arquétipo do guerreiro, por exemplo, é muito relacionado ao adolescente. O adulto formado, solidificado, na sétima camada, seria o arquétipo do líder, pois se trata de um pai de família. No caso da mulher, como já é mãe, é o arquétipo da imperatriz, da matriarca. Na visão do filho, o arquétipo principal da mãe é a mãe natureza. A mãe tem tanto o poder de amar muito, incondicionalmente, quanto tem o poder de destruição. A mãe é tudo no universo de uma criança - isso é um assunto que abordaremos na próxima aula. O último arquétipo é o do sábio, é o arquétipo do mago. Trata-se de um indivíduo extremamente pacífico que sabe o que está fazendo. Ele é o Yoda, o Gandalf. O sábio está amplamente ligado à mente sábia e, quiçá, à mente *búddhica*.

Isso é bom quando você trata de saber o que você quer para você, o que você não quer, o que você precisa lapidar e refinar. Eu lembro a primeira vez que escutei música clássica. Eu achei chato, mas depois que você lapida, lapida, lapida, não tem como voltar atrás, é impossível. Isso aí Maslow fala sobre isso e as primeiras camadas.

3.8. Aspectos da Neurologia

Também podemos mencionar o behaviorismo³. Fizeram aquele experimento com o cachorro que vocês com certeza já ouviram falar, em que

³ psicologia comportamental.

condicionaram o cachorro a comer toda vez que tocasse um sino. Um dia, eles batem o sino, mas não entregam a comida para o cachorro. Apesar de não receber nenhuma comida, o cachorro está salivando. Então, aquele cachorro foi condicionado. Por exemplo, se você der três dias seguidos filé mignon para o seu cachorro, é muito difícil que ele volte a comer ração.

O cérebro humano trabalha com vias dopaminérgicas. Essa substância, abundante no cérebro, é uma neuroquímica de dopamina. Quando o centro de áreas dos prazeres é estimulado, existe uma produção dopaminérgica e você tem o prazer. Nos anos 1970, fizeram experimentos com ratos dando estímulos elétricos nesses centros do prazer. Não é preciso dizer. O rato não precisava comer, não queria copular, não queria andar. Ele só queria ficar batendo na alavanquinha do prazer. Ele não precisava de mais nada. Houve o contrário também. Quando essas áreas de prazer eram desestimuladas, o rato se deitava e não queria saber de absolutamente nada, ele ficava em depressão profunda. Ele não tinha energia nem para buscar água.

O que podemos tirar de lição? A mente humana funciona com prazer, mas se adapta a este muito, muito rápido. Se hoje eu tenho um sinal que parte de um lugar e joga dopamina para um outro neurônio, amanhã, tem cinco mãos para pegar o que eu estava mandando de sinal e tem menos sinal. Amanhã, tem algo que vai degradar esses neurotransmissores. Isso se chama tolerância. Todo mundo que é viciado, por exemplo, acaba caindo nesse problema. O vício - um assunto da próxima aula - se encontra em qualquer patamar, menos os espirituais.

Aplicando esse conhecimento aos movimentos, quero dizer que os prazeres mais baixos não são os mais indicados para ter movimento. Você vai ter que buscar algumas coisas dentro dos elementos da razão, algumas coisas nos elementos da vontade e na sombra - neste último caso, sim, pode ser bem baixo -.

Consciência é o domínio de si. Falamos isso na primeira aula. Se você não tiver vigilância nos teus pensamentos, você está completamente desgovernado. Buda diz: 'pensamentos sem vigilância são igual a um teto

esburacado'. Faz todo sentido, pois eles não servem para muita coisa. Seguram um pouco a onda, mas não vão resolver o grosso e vai cair água em cima de você.

Então, dentro desses movimentos, deve-se procurar na camada superior a busca de força, dos objetivos e algo que te empurre de trás para frente.

4. PERGUNTAS

- 1) De onde você acha que vem a dificuldade dos brasileiros de amadurecerem e de saírem da quarta camada? Você acha que essa mentalidade de colocar toda responsabilidade num Estado agigantado e não ter responsabilidade para si é um dos fatores? Você acha que existem outros fatores também?

Eu coloco bastante pensamento nessa pergunta. Eu já venho refletindo sobre isso há algum tempo e são diversos fatores envolvidos. Portanto, é uma questão multifatorial. Um dos pontos é o que você acabou de mencionar: o líder. Acima de administrar - porque isso você até pode terceirizar -, qual é a grande função e a grande força de um líder? É a inspiração. Quando tem um líder que provoca inspiração, isso já é meio caminho andado. Existe uma lei hermética do Egito Antigo que diz: o que está em cima, está embaixo. O que isso quer dizer? Quando você busca a inspiração, você está olhando para cima. Você está questionando quem pode lhe inspirar e quem é a grande personalidade. Você não sabe exatamente como forma a personalidade, mas estamos falando como é que pode ser dada a história. No entanto, você vai ter que buscar inspiração. Se você tiver cinco inspirações, ótimo. Eu pergunto para a maioria dos meus pacientes, amigos e seguidores: quem é o seu herói? Ninguém sabe responder. Se souber é no máximo um ou dois. Quem nos inspira? Não tem, temos escassez disso.

Segundo ponto de "o que está em cima, está embaixo", é o fato de que vivemos em uma sociedade muito grande. Então, vamos falar de uma sociedade pequena. Como era antigamente? Antigamente, você tinha como

referência o seu pai e a sua mãe, cada um com seus papéis. Hoje em dia, você não tem isso, essa referência, como inspiração, está precária. Antigamente, a criança se misturada dentro da sociedade. Ela era criada com a tia, com a avó, com o vizinho e cada um concorria para o seu conhecimento e para ser sua inspiração. Isso também se perdeu.

Hoje, quem seriam as inspirações nas quais se pautam a nossa sociedade? Talvez, o professor? Muito difícil, porque não é toda escola que tem. Os governantes? Nosso histórico sobre governantes é péssimo.

Caímos no erro que Platão falou acerca da República. Viemos elegendo nossos governantes de uma forma infantil. Como selecionamos nossos governantes? Através do afeto. Eu não quero saber qual o programa de governo do candidato nem se ele é capaz, me interessa saber se eu gosto dele. A gente votava assim.

Aluno: a parte emocional e não a parte racional.

Exato, você pegou, do astral para a razão. Caímos nesse erro.

Além disso, antigamente, havia ritos de passagem, com os quais um menino de doze anos não tinha opção de se manter criança. Naquela noite, ele virava um homem e esse era o maior regozijo da vida dele. Ele esperava, ansiava por entrar no mundo masculino, porque, até então, ele habitava o mundo feminino. Até seus oito, dez anos de idade, a criança vivia no mundo feminino. A gente vê muita gente ainda no mundo feminino. Hoje, a psicologia e a psicopedagogia são predominantemente femininas e pautam, mais ou menos, o que está acontecendo na sociedade. São as psicólogas, professores e por aí vai, por opção delas e também por opção masculina, porque os homens não querem adentrar ali. Portanto, havia ritos de passagem que acabavam com a chance de você permanecer no parquinho de diversões. Vinha um homem, que, até então, era praticamente nulo na vida daquela criança, pois era o provedor, a tomava pela mão e a levava. Isso acontecia por volta dos doze anos.

Hoje, o que acontece? A criança permanece no reino feminino. Quando falamos reino feminino, estamos falando simbolicamente, pois não se trata necessariamente de uma mulher. A vagina, como símbolo, é o que acolhe, é o

que dá carinho, o que acoberta, guarda, é o santo graal. O símbolo do pê, por outro lado, é o falo, é o que sai, é o que se arrisca, o que briga.

Antigamente, a mulher era pautada pela menstruação. Havia todo um ritual de menstruação para fazer um rito de passagem sociológico. Não tem mais. Outro grande rito era a festa de quinze anos. Hoje, essa prática ainda existe, mas está deturpada.

Com isso, há principalmente uma crise de maturidade masculina. Voltamos ao peso. Por vários motivos, os homens não querem buscar um peso maior, eles querem dividi-lo com a mulher. Isso é outro assunto: primeiro a mulher teve a emancipação profissional e, depois, como consequência, teve a liberdade sexual. Então, como já tem essa liberdade profissional e sexual, por que não dividir? E os homens dividem. E aí voltamos para o caminho em que cada um faz um pouquinho e, na verdade, não faz nada direito. Assim, mantém-se num nível em que eu evito a confusão, eu não quero ser responsável, eu não quero assumir paternidade, eu não quero pagar minhas contas, eu quero me manter com o papai e com a mamãe. Quem são o pai e a mãe? O pai e a mãe - vamos falar amanhã - são pessoas do pós-guerra, que viram a fome, a verdadeira desgraça, que viram a escassez. A gente nunca viu isso. Isso tem tudo a ver.

Tem momento de pós-guerra, tem momento de crise sociológica, tem falta de inspiração de cima. Além disso, tem algo que é freudiana. Como eu disse, Freud começa sua teoria através da teoria dos traumas. Portanto, é preciso abordar tudo que aconteceu na infância que ficou marcado e que dói. A psicologia que nasce do Freud - veja bem, a psicologia existe desde os sumérios, mas muitos psicólogos acreditam que tenha nascido com o Freud - afirma que temos que abordar os traumas e evitar os traumas. Por que Freud falava isso? Porque ele vinha de um Era Vitoriana, cheia de repressão sexual e cheia de repressão das emoções. A psicologia contemplou isso e chegou à conclusão que era preciso se ver livre disso.

Só que nós sabemos - Kant já tinha falado sobre isso - que isso não é liberdade. Liberdade é o livre arbítrio. Liberdade é quando você conhece o bem

e o mal e opta por fazer o certo. Enquanto isso, você é um escravo, você é um escravo do seu corpo.

Eu falo algo e apanho muito por isso. A Teoria Cognitivo-Comportamental não é assim, mas, hoje em dia, em grande parte, a psicologia vem pautada num acolhimento vaginal do santo graal. Muitas vezes, isso é necessário, mas, quando você passa isso para a sociedade, a sociedade fica presa nesse acolhimento. Porque, como é a quinta camada? A quinta camada é o adolescente, é porrada. Ele precisa sair dessa vagina e ir para briga. Quando digo ele, estou falando dela também. Estou falando tanto de homens quanto de mulheres. Eu dei o exemplo da minha amiga que começou a viajar pelo mundo. Tem gente que vai para a luta física mesmo. Tem gente que decide ir trabalhar, pagar suas próprias contas, ser autossuficiente. E aí vem a psicologia freudiana e fica acolhendo, mantendo a pessoa na quarta camada. Essa psicologia vai, no máximo, aliviar o teu sofrimento, mas, em algum momento, você vai ter que sair dali. E a psicanálise tem esse respaldo, ela vai ficar ali te acolhendo nisso. A nossa sociedade hoje tem como verdades absolutas, axiomas, que a gente tem que se manter no colinho da mamãe. Isso explica a sua pergunta de diversas formas, na verdade. Eu coloco bastante reflexão sobre isso, porque isso é muito importante. Isso é o que impede a ascensão.

2) Acho que Chesterton disse, certa vez, que se você não acredita em Deus, você acredita em qualquer besteira. Isso pode estar relacionado à secularização da nossa época, porque não temos mais aquele exemplo a ser seguido e acabamos seguindo outras coisas, como acredita no Estado ou seguir falsos ídolos? Você acha que isso também pode ser uma das causas que prejudica a ascensão? Porque, às vezes, a pessoa procura personalidades que não são um bom exemplo, mas que, para ela, são.

Pode e está acontecendo. A nossa sociedade é pautada na cultura judaico-cristã, cujo ídolo máximo seria Jesus. No entanto, a mensagem de Jesus, que permanece a mesma, é muito alta. Não conseguimos fazer, a verdade é essa. Tentamos e ficamos num embate. É mais ou menos a mensagem de Krishna para o Bhagavad Gita: 'luta, meu amigo, mas isso pode

demorar não sei quantos anos'. E demora mesmo. Agora, para todo mundo que resolveu lutar, valeu a pena. Ninguém quis voltar. Mas a mensagem de Jesus é muito alta, tão alta que não toca muitas pessoas. Nesse momento, vem outras religiões com outros tipos de abordagem - isso pode ser perigoso, definitivamente.

Esse personagem sedutor me lembra muito a pergunta que você fez na aula anterior sobre os sociopatas. O sociopata tem uma personalidade forte. E, aqui, quando menciono personalidade, não estou dizendo no sentido das camadas ou da constituição septenária do ser, mas em referência a presença dele. A Angelia Jolie, por exemplo, tem muita presença. Se ela entrar aqui, todo mundo vai ficar olhando para ela e não é pela beleza só. Eu conheço muitas pessoas que não são tão belas e que têm essa presença. É algo difícil de explicar, que está relacionado à carisma. Nós tivemos um presidente sobre o qual falaram isso, que era muito sedutor. E aí, essa pessoa não está pautada nos estudos e não está pautada no bem. Ela não está no caminho *búddhico*, não está no caminho sábio. Onde ela estão então? Essa pessoa está no egoísmo.

O egoísmo é a principal desordem que pode acontecer na mente. Se você for parar para pensar, mesmo, não tem por que você fazer nada pelos outros. Você acaba simplesmente fazendo algo por si mesmo. Na maioria das vezes, é o que todo mundo faz. E aí, nesse momento, aparece uma pessoa extremamente sedutora com uma nova ordem que desvirtua do caminho principal.

Você pode questionar: 'Bruno, por que esse é o caminho correto? Por que esse é o caminho principal? É muito fácil, porque é a verdade. Quando você conhece um pouquinho da verdade.... Cada uma das pessoas evolui numa linha. Cada um está num determinado ponto da linha e cada um tem uma visão da verdade. Quanto mais alto você estiver, maior é a sua visão da verdade. Não dá para explicar em palavras, ninguém conseguiria explicar em palavras, por que aquela mensagem é a verdade, mas ela é. É o caminho do amor. É o caminho que você pode lutar e fazer um monte de coisas, o máximo que você vai conseguir é desvirtuar, é destruição, ou, então, você vai ficar evoluindo ali,

mas devagar. Até que você chega num ponto em que todos os sábios chegaram. Nesse ponto, você fala: 'é, era isso o que Jesus falava, o que Buda falava'. Jesus tem uma peculiaridade em seu ensinamento, pois ele afirmou: "eu sou o caminho, eu sou a verdade". Nenhum outro no mundo falou isso. Mas isso é outro assunto.

A mensagem de Buda, Krishna, da Bíblia, de Zaratustra é a mesma coisa. Todos esses grandes homens, todos esses santos, todos esses iniciados, divinos, falam coisas muito parecidas que você consegue, por conta própria, chegar. Só que assim: eu, Bruno, se fosse para a Igreja, não entenderia nada. Eu tive que chegar por conta própria. Claro que, como eu falei, é um mato. Eu estava ali arranhando o mato. Até que, em determinado momento, você encontra um mestre, um sábio, encontra outra pessoa que lhe ensina muito. Ao pegar grandes mestres, você avança numa velocidade que lhe fazer encontrar o seu trilho. Esse trilho sobe uma montanha e essa montanha contempla o sol, que é o grande sol, a grande luz do Platão ao sair da caverna.

Então, você tem razão. Há erros em todas as áreas. Por exemplo, eu sou médica, eu sou da ciência. O que aparece de erro na ciência... Qual é a função da ciência senão provar o que é verdade? Os cientistas ficam realizando testes o tempo inteiro, mas a ciência é só uma faceta dentre outras três. As outras três facetas são: arte, política e religião. Hoje em dia, Deus é o pós-doutorado. Se a pessoa tem pós-doutorado, é considerado alguém que sabe tudo, que falou a verdade. Ignora-se completamente a religião. Ora, como pode ignorar a religião se esta é uma das facetas da sociedade perfeita? Imagine uma pirâmide de quatro faces. A sociedade perfeita tem esses quatro pontos, essas quatro facetas interligadas. Ela valoriza igualmente a arte, a ciência, a religião e a política. Ignoramos o político, pois não temos nenhum respeito por ele. Ignoramos o religioso, porque existem forças que pautam nesse caminho, apontando que houve erros. Com isso, entramos num caminho que, sem guia, é muito difícil, senão impossível, que é o caminho da sabedoria sozinho.

Arjuna não teria lutado se não fosse Krishna. Os meninos não teriam lutado, teriam sucumbido, se não fosse o Mestre dos magos. Aquele menino Frodo, jamais teria destruído o anel se não fosse por Gandalf e o timinho dele lá, a sociedade. Jamais destruiriam o Imperador Palpatine se não tivesse o Yoda e os jedi, principalmente Yoda, que é o arquétipo do mago. Você precisa de mestres e professores. Nesse caso, no caminho religioso, no caminho do invisível... religião é religar. Religar com o quê? Nem isso você consegue dizer. Você não consegue ficar meia hora na floresta olhando. Você não consegue aceitar as fases da sua vida: inverno, verão, primavera e outono. Você não consegue nem contemplar as árvores ali. Como você vai se conectar? É muito difícil. Então você precisa de guias nesses momentos. Você tem razão, esses guias são perigosos e podem surgir sim.