

**Para** \_\_\_\_\_

**um abraço fraterno.**



José Carlos Pereira Jotz

**Coleção**

**Harmonizando o  
Espírito**

***Exercícios terapêuticos***

**Volume II**

**Ansiedade e**

**Transtorno do Pânico**



José Carlos Pereira Jotz

**Coleção**

**Harmonizando o**

**Espírito**

***Exercícios terapêuticos***

**Volume II**

**Ansiedade e**

**Transtorno do Pânico**

**1ª. Edição  
Porto Alegre  
2011**

Proibida a reprodução no todo ou em parte, por qualquer meio, sem prévia autorização do autor.

Coleção Harmonizando o Espírito – Exercícios terapêuticos

Volume II – Ansiedade e Transtorno do Pânico

Copyright ©2011 José Carlos Pereira Jotz

Site: <http://www.josecarlosjotz.net>

Projeto gráfico e diagramação:

Editora Francisco Spinelli

Impressão:

1ª Edição

Revisão: Otávio Xavier Lokschin

#### Catálogo na Publicação CIP

---

Jotz, José Carlos Pereira

Coleção Harmonizando o Espírito - Exercícios Terapêuticos

Volume II – Ansiedade e Transtorno do Pânico/

José Carlos Pereira Jotz. – Porto Alegre : Ed. Francisco Spinelli,

2011. 124p.

ISBN

1. Saúde – Promoção 2. Doenças – Causas 3. Espiritismo –  
Filosofia . I. Título.

CDU 130.122:616

---

# Dedicatória

Dedico este livro a todas as pessoas  
que se esforçam para fazer deste  
um mundo melhor para se viver.  
Especial carinho a todos aqueles que,  
nestes dias de mudanças pelas quais  
passa o planeta, estão sendo chamados  
a dar o seu testemunho de fé,  
coragem e perseverança.





# Sumário

Prefácio .....	11
Introdução .....	17
Autossugestão .....	25
Visualização .....	51
Ansiedade .....	63
Transtorno do Pânico .....	93
Considerações finais .....	113
Bibliografia .....	117



# Prefácio



## NA TRILHA DA MEDICINA INTEGRATIVA

Segundo a visão espírita, um novo paradigma deve ser introduzido no cuidado com a saúde no século XXI. Esse novo paradigma é holístico. Todos os processos mórbidos devem ser considerados essencialmente mentais, comandados pelo Espírito, e todos os fenômenos - biológicos, psíquicos, sociais, ambientais, culturais e espirituais - exercem influência sobre ele, que os metaboliza e integra. Esta nova visão contempla o ser humano integral - Corpo-Espírito - e é muito próxima daquela que é apresentada pelo físico e humanista Fritjof Capra, em seu livro O Ponto de Mutação, bem como da que é defendida pelos pioneiros do movimento de Medicina e Espiritualidade dos Estados Unidos, entre os quais, Herbert Benson, da Universidade de Harvard, Harold Köenig, da Duke, Christina Puschalski, da George Washington, e William Miller, do Novo México. Engajou-se também nessa luta por um novo modelo de saúde o professor de física quântica da Universidade de Oregon (EUA), Amit Goswami, com a teoria sobre a Consciência exposta em suas obras, especialmente, O Universo

Autoconsciente, O Médico Quântico e A Física da Alma, nas quais sustenta que a Consciência está fora da matéria, sendo a fonte criadora do mundo material.

Assim, no trabalho de algumas comunidades sérias, assistimos ao regresso da Medicina da Alma. São grupos, que se empenham em estudos e pesquisas científicas, procurando divulgar a nova práxis. Hoje, já temos centenas de trabalhos publicados em revistas científicas prestigiadas, como *The Lancet*, *New England Journal of Medicine*; *British Medical Journal*, *JAMA*, etc. sobre o valor da prece na terapêutica (site: [www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov), do NIH).

Nessa mesma linha, são muito importantes as pesquisas do dr. Harold Köenig, que tem demonstrado a incidência, entre os religiosos ou pessoas que cultivam a Espiritualidade, de menos casos de infartos agudos do miocárdio, menos abuso de álcool e drogas, menos suicídios, menos dias de internação hospitalar, além de melhor coping, maior competência imunológica e melhor qualidade de vida.

E o caminho para se compreender por que isso ocorre está nas novas descobertas científicas divulgadas no livro *Biologia da Crença*, de Bruce Lipton, e *Código da Vida*, de Kazuo Murakami, que evidenciam a ação dos pensamentos sobre o DNA.

Com esses argumentos recolhidos nos estudos, nas pesquisas científicas e nos resultados da prática clínica, os médicos espíritas tem procurado ressaltar o valor do pensamento como produto da alma, buscando na mente humana a origem das forças equilibrantes e restauradoras

ou altamente destrutivas para os trilhões de células do organismo físico. No exercício da medicina, o médico espírita, com sua visão integral, interessa-se por uma anamnese ou história da moléstia atual, a mais completa possível, que englobe também a história psicológica, a análise dos membros da família e dos complexos de culpa do paciente, tendo em vista a lei de ação e reação. Para instituir a terapêutica, vale-se de todas as terapias que aprendeu, em sua formação médica, mas pratica a medicina integrativa, recorrendo também à Terapia Complementar Espírita, desde que aceita pelo paciente, e que é ministrada, gratuitamente, à população, na imensa maioria das instituições genuinamente espíritas. Fazem parte desta Terapêutica Complementar: a prece, a meditação, o intercâmbio mediúnico, o estímulo ao autoconhecimento e à reforma íntima, a Fluidoterapia, que engloba a doação de energia vital, através de passes ou de intervenções espirituais e de recursos da água fluidificada.

Neste livro e na série que está produzindo, o colega José Carlos Pereira Jotz ressalta o valor desse tratamento integral, que visa a atingir corpo e alma, e introduz exercícios úteis à disciplina do pensamento. Mostra a eficácia da Terapia Complementar Espírita, quando aliada a esses exercícios terapêuticos, tanto quanto à psicologia comportamental e aos remédios corretamente indicados. Reafirma, assim, o seu compromisso com a prática da Medicina Integral, que cuida do ser humano à luz da Espiritualidade. Sem dúvida, um trabalho corajoso e útil. A saúde agradece.

Marlene Nobre





# Introdução



Prezado (a) leitor (a). Neste novo volume, irei abordar, além dos temas citados no título - Ansiedade e Transtorno do Pânico - mais dois tipos de exercícios que são úteis para as mudanças interiores que se deve fazer com a finalidade da nossa reforma íntima: a autossugestão e a visualização. São ferramentas terapêuticas que, associadas à meditação, ao relaxamento e à respiração (já apresentadas no primeiro volume), podem proporcionar melhores resultados nos tratamentos para os quadros abordados. Embora a autossugestão e a visualização estejam sendo citados apenas neste volume, você poderá utilizar estas técnicas para trabalhar também no estresse e na hipertensão arterial.

No primeiro volume desta coleção, no exercício de meditação para o Estresse e a Hipertensão Arterial que você pode encontrar no CD que acompanha o livro, foram dadas sugestões no sentido de harmonizar mais a frequência cardíaca, controlar a pressão arterial, deixar de lado as preocupações e relaxar o corpo. Naquele caso, as sugestões foram cuidadosamente selecionadas por mim para auxiliar aquelas pessoas que vivenciam quadros de estresse ou hipertensão arterial.

Quando eu falo em autossugestão, estou me referindo à sugestão dada por cada pessoa em seu próprio benefício. Quando alguém oferece a si mesmo uma autossugestão, deve ter o cuidado de observar que tipo de mensagem está enviando ao seu próprio inconsciente, não é mesmo? Pois é, só que boa parte das pessoas nem percebe que está fazendo isso. Se alguém se diz incapaz de realizar uma determinada tarefa uma vez, é bem possível que isto passe

despercebido e nem fique registrado. Se a mesma pessoa repete isto algumas vezes, o seu inconsciente começa a prestar mais atenção na mensagem que está sendo enviada, mesmo que esta não seja a intenção. Quando isto passa a ser uma rotina, o inconsciente assimila a informação e passa a trabalhar com a mesma, com todas as consequências que possam surgir a partir destas mensagens, como redução na autoconfiança e, conseqüentemente, na autoestima.

É comum a pessoa realizar autossugestões inúmeras vezes, nos mais diferentes aspectos. Por exemplo: Suponha que alguém fique repetindo para si que precisa de um carro novo, que não pode ser feliz sem um carro do ano, que a sua vida não terá sentido se não conseguir aquele carro tão sonhado. Em pouco tempo, o que era somente uma vontade, expressa através de uma sugestão para si mesmo, passa a ser uma obsessão, ou melhor, uma auto-obsessão. Utilizar o pensamento positivo é uma coisa. Realizar uma tortura mental é algo totalmente diferente.

Tanto nos quadros de Transtorno de Ansiedade Generalizada como de Transtorno do Pânico, além de uma série de mecanismos que serão citados nos capítulos seguintes, existe também a possibilidade de que esteja presente uma autossugestão negativa estimulando a manifestação da sintomatologia típica de cada um destes quadros clínicos. Até por que se sabe que ao sentir um sintoma como uma palpitação, pelo simples fato da pessoa pensar que está possa estar tendo um ataque cardíaco ela começa a estimular uma maior descarga de adrenalina, elevando a

frequência cardíaca e possibilitando que a palpitação fique mais frequente. É a ação do pensamento colaborando para a manutenção ou eliminação do sintoma. Ao relaxar e dizer mentalmente para si mesmo(a) para manter a calma e a tranquilidade, se o sintoma foi um evento isolado, estará auxiliando para que ele não mais apareça.

Já tive vários casos de pacientes que, ao serem solicitados a descrever algumas características de seu comportamento ou temperamento, dizem algo como: “quando vou conversar com uma garota sempre fico ansioso”; “eu já sei que vou ter dor de barriga antes de uma entrevista”; “eu sei que se entrar novamente num elevador eu vou começar a ter aqueles sintomas” ou “eu tenho a certeza que se tiver que apresentar o trabalho de conclusão na frente da banca vai dar um branco”.

Quando eu estou mentalmente me preparando para apresentar determinados sintomas sempre que me encontrar numa determinada situação, estou sugerindo que eu não tenho escolha senão apresentar os sintomas. Você vai ler, no capítulo sobre Transtorno do Pânico, que inconscientemente existe um mecanismo de gatilho que dispara em determinadas ocasiões sem que se esteja predisposto a estes ataques. Sabe-se também que o inconsciente procura satisfazer a vontade do consciente e assim, sem perceber, cria-se uma armadilha da qual se leva algum tempo para escapar.

Aprender um pouco mais sobre autossugestão pode auxiliar muito. Da mesma forma, pode-se utilizar de forma

consciente a visualização em favor próprio. Muitas pessoas são craques em imaginar desgraças. Se o que vem na tela mental de alguém são imagens negativas, esta pessoa estará proporcionando a si mesma maior possibilidade de que estes fatos realmente aconteçam.

É lógico que não será por uma vez que alguém imaginou algo ruim, que isto irá ocorrer. Nem mesmo por pensar ou se imaginar milionário com um prêmio da loteria esportiva, que você irá tirar a sorte grande. Embora algumas pessoas possam criticar o livro *O Segredo*, de Rhonda Byrne, eu concordo com a idéia de que aquilo que se cria na mente é um fator de atração para que se possa realmente alcançar o que se deseja. No livro a autora afirma que para obter aquilo que se pretende, é necessário unir o pensamento, a vontade e a emoção, ou seja, é preciso imaginar, desejar e sentir (além de empenho, mobilização e ação para por o universo a favor do objeto do desejo). Desta forma se pode conquistar aquilo que se deseja.

Você pode agora questionar: Mas quem irá imaginar alguma coisa ruim para si mesmo? Acredite se quiser, mas existem pessoas que pensam (de forma equivocada) que seria melhor se elas morressem para se livrarem das dificuldades ou que se elas estivessem doentes teriam maior atenção dos familiares. Na hora em que elas pensam isto, elas estão pensando na “vantagem” de morrer ou ficar doente, ou seja, o “descanso” e a atenção respectivamente. Infelizmente elas desconhecem que boa parte das pessoas não gosta de ficar junto de pessoas doentes ou que estejam sempre se queixando da vida. Assim, em vez de atrair, a

pessoa afasta os familiares. Além disso, aquelas que pensam que a morte seria um descanso, terão uma grande surpresa ao se depararem com o outro lado da existência, e descobrirão que o “descanso esperado” não estará aparecendo da forma como desejava.

Entre as Leis Divinas está a Lei do Trabalho. Deus está sempre criando. Os espíritos, também no Plano Espiritual estão constantemente em processo evolutivo, necessitando de muito trabalho e estudo. Assim, ao imaginar adoecer, desejar adoecer e se sentir doentes, elas começam a modificar inicialmente o seu padrão vibratório e energético, dificultando a absorção de energia através dos chakras. Com isto, o fluxo de energia para determinadas glândulas do corpo começa a se fazer de forma inadequada, gerando alteração na produção de determinados hormônios ou neurotransmissores. Com esta modificação na bioquímica do corpo, os problemas de saúde começam a aparecer. Assim, tenha cuidado com o que você pensa, imagina e deseja de maneira constante. Busque harmonizar o seu interior, ligar-se com os planos superiores através do pensamento positivo, da oração, das boas atitudes para com o seu próximo, da prática das virtudes que o Cristo nos ensinou.

À medida que você colocar em prática as técnicas que abordei nestes dois primeiros livros - respiração, relaxamento, meditação, autossugestão e visualização - você estará, gradativamente, proporcionando o aparecimento de mudanças positivas em sua vida. Acredito firmemente que a cura dos problemas de saúde está dentro de cada ser humano. Faça a sua parte. Não fique apenas concordando

com parte ou a totalidade do que aqui escrevo. Utilize o conhecimento que mais lhe chamou a atenção. Ponha na sua rotina. Anthony Robbins, escritor e palestrante americano que trabalha na área de Programação Neurolinguística, declara que:

*“O conhecimento é somente um poder em potencial, até que chegue às mãos de alguém que saiba como transformá-lo em ação efetiva”.*

Assim, tomar conhecimento destas possibilidades e deixá-las adormecendo, não fará maior diferença em sua vida. É necessário colocar em prática.

Quanto mais estudo, mais creio no incrível poder que o ser humano possui de alcançar o equilíbrio. É preciso para isso, de forma geral, livrar-se de uma das emoções inadequadas mais comuns a toda a humanidade - a preguiça. Fica-se esperando que as mudanças aconteçam sem que se mobilize para tanto. Lembre-se que cada um é responsável pela condução do próprio destino. Embora possa existir uma programação reencarnatória para a existência de cada pessoa, todos têm o livre arbítrio para decidir o que fazer ou não ao longo da mesma.

Muita paz!

José Carlos Pereira Jotz



# Autossugestão



Como já citei na introdução, vou abordar neste volume a autossugestão e como fazer para que as sugestões que você der a si mesmo (a) possam ser mais efetivas.

A *Grande Enciclopédia Larrouse Cultural*, define a palavra sugerir como:

*“lembrar, inspirar, insinuar, propor, aventar”.*

Já o termo sugestão tem como significado:

*“ato ou efeito de sugerir; inspiração, instigação, estímulo; insinuação; proposta, parecer, alvitre; (...) técnica psicológica fundamentada na crença de que uma pessoa pode influenciar, através da palavra, um estado afetivo ou uma conduta de outra (a hipnose se fundamenta na sugestão e é utilizada para fins terapêuticos, procurando fazer com que uma sugestão forte impeça a manifestação do sintoma)”.*

Sugestões são idéias, conselhos que alguém dá a si ou a outras pessoas. Algumas pessoas têm dificuldade de agir sem uma sugestão, sem a opinião de outras pessoas que elas consideram mais ponderadas, sábias, inteligentes, perspicazes ou experientes. Outras pessoas, ao contrário, rejeitam os conselhos dos outros e desejam resolver tudo sozinhas. Acredito que a sabedoria está no meio termo e não nos extremos. Uma das formas de aprendizagem é a partir dos exemplos de outras pessoas. Não existe uma necessidade de se passar por uma experiência para tirar dela um aprendizado. Muitas vezes basta observar para saber se determinado tipo de atitude é conveniente ou

não. Ao mesmo tempo, sabe-se que muitas coisas só são solidificadas como aprendizado se a pessoa passar pela experiência. Muito do que está presente no inconsciente das pessoas como aprendizado foi a partir da observação das experiências ou dos conselhos de outras pessoas.

Todo ser humano é sugestionável. Todas as pessoas são influenciadas por outras pessoas em graus variados. E cada pessoa também é influenciada por seus próprios pensamentos. Observe a frase de Henry Ford:

*“Se você acredita que pode, tem razão. Se você acredita que não pode, também.”*

Pode-se relacioná-la com a capacidade do homem de ser autoinfluenciado. Pode-se dizer que a autossugestão é uma ferramenta útil ao autoaperfeiçoamento.

A mente humana pode realizar coisas fantásticas. Ela pode gerar ou curar doenças. Pode fazer com que a pessoa perceba que a felicidade está dentro dela mesma ou não, permitindo que esta pessoa acredite que é infeliz. Isto depende dos registros que esta pessoa possui no seu inconsciente. No entanto, autossugestões positivas podem auxiliar a modificar o padrão mental e, desta forma, mudar o estado emocional.

Para que você possa ter a ajuda do seu inconsciente nos problemas que você deseja resolver, precisa compreender estes problemas no plano da consciência. Assim, a primeira atitude é listar tudo aquilo que você deseja mudar na sua personalidade, no seu temperamento, nos seus hábitos

de vida. Isto é fundamental para alcançar o equilíbrio que você procura.

Alírio de Cerqueira Filho refere no livro *Saúde Espiritual* à técnica que ele denomina de P.A.R.D.A. para que se possa seguir a orientação que Jesus dá acerca da vigilância e da oração, medidas fundamentais para que alguém possa se conhecer melhor e transformar em si o que precisa ser modificado. Ele cita cinco etapas:

- **PERCEPÇÃO** - *atitude de autoconsciência*. O ser humano tem dificuldade de analisar as suas atitudes, os seus defeitos, o que precisa modificar em si mesmo. É mais comum as pessoas citarem com riqueza de detalhes os acontecimentos externos que as desequilibraram, do que descrever como elas se sentiram diante dos fatos. A maioria não observa quais as reações físicas ou emoções que surgem em diversos momentos, pois ainda não desenvolveu a autoconsciência, não pratica a auto-observação. Pode-se relacionar isto com a falta de atitude de autoamor.

- **ACEITAÇÃO** - *conciliação com adversários interiores*. Quando inicia o processo de auto-observação, a pessoa começa a se deparar com diversas emoções que não gosta e com atitudes inconvenientes. Como existe falta de autoamor, em vez de se perdoar ou se incentivar, surge a culpa, a raiva, a agressão contra si mesmo. É preciso lembrar que se costuma tomar a melhor atitude possível a cada momento. Se na época a pessoa soubesse que haveria a possibilidade de tomar outra atitude, esta teria sido tomada. Assim, é preciso primeiro aceitar estas emoções (isso não significa

gostar). A seguir, é necessário reservar alguns instantes para a próxima etapa.

- **REFLEXÃO** - *preparando as condições para a mudança.* Ao refletir sobre os motivos que a levaram a realizar certas escolhas, a pessoa tem condições de analisar porque reagiu de uma determinada maneira e não de outra. É comum que, momentos após uma pessoa fazer uma escolha, ela se arrependa do que fez, reprovando-se e questionando-se por que não tomou uma atitude diferente. Isso provavelmente acontece porque as pessoas simplesmente vão agindo e reagindo diante dos fatos da vida sem perceber o que as impulsiona. Falta a etapa da percepção, da auto-observação. Ao refletir, a pessoa gera novas possibilidades para que possa escolher novos caminhos a seguir. Só que a reflexão é algo que está apenas no pensamento, se avalia as possibilidades. É preciso passar para a próxima etapa.

- **DECISÃO** - *o momento de decidir pelo começo da autotransformação.* Nem todas as pessoas chegam até a etapa da reflexão. Muitos dos que conseguem passaram pelos consultórios dos psicólogos e psiquiatras, fazendo uma análise de suas vidas. Para se conquistar as mudanças de forma efetiva, após se auto-observar, aceitar e refletir, é chegado o momento de decidir. É a hora em que a pessoa diz pra si mesma que ela precisa mudar, que ela sabe o que modificar e como ela pode agir. E, principalmente, dizer a si mesma que quer mudar. Tomou a decisão de fazer esta mudança interior. Lembrando que os comportamentos são reflexos dos estados emocionais e que estes estão re-

lacionados com as crenças, para chegar a este momento é preciso refletir sobre tudo isto. Não é o corpo ou o cérebro que decide. É o espírito que habita este corpo físico que toma a decisão de romper com um passado de muitas encarnações agindo de forma inadequada, que resolve a partir de agora modificar o rumo de suas ações. Por isso, demora muito para que determinadas escolhas sejam tomadas. No entanto, ainda existem muitas pessoas que ficam esperando pela pílula mágica que irá mudar tudo. Os medicamentos auxiliam a controlar atitudes e estados emocionais, mas não a modificar hábitos arraigados no espírito. Para isso é necessário passar por todo esse processo. O último passo é agir.

- **AÇÃO** - *o movimento de autotransformação*. É um momento em que muitas vezes tudo volta à mente, como *flashback* (uma visão das situações passadas), gerando insegurança, medo, desconfiança. Viveu-se por tanto tempo agindo de uma determinada maneira que, ao se posicionar de forma diferente, muitas vezes bate uma dúvida se o caminho escolhido é o melhor, o mais indicado, se irá novamente falhar e seguir por trilhas menos adequadas. Se as etapas anteriores forem executadas com calma, serenidade e tranquilidade, com a ajuda de pessoas capacitadas (o mais indicado), procurando manter a mente sempre elevada, se distanciando de pensamentos negativos, provavelmente as escolhas tomadas serão melhores que as anteriores. Todo este processo pode provocar dor, pois modificar comportamentos com os quais se está acostumado obriga a certos sacrifícios (como alguém que deseja parar de fumar ou beber e terá de se adaptar a uma nova rotina

sem estas substâncias). Mas passar por este momento de dor pode ser necessário para chegar no objetivo desejado.

De uma forma didática, Alírio de Cerqueira Filho convida o leitor a começar a perceber o que precisa ser modificado, aceitando em seguida atitudes, hábitos ou comportamentos que tenha identificado como inadequados. À medida que o leitor vai fazendo o exercício de percepção e aceitação do que tem feito e que é inadequado ao crescimento do espírito, ele está sendo convidado a participar da fase de reflexão. Após refletir, o leitor toma a decisão de mudar ou não. Caso tenha optado pela transformação, começa a fase de ação. Recomendo a você a leitura complementar deste livro, pois você poderá aprender muito sobre a saúde do espírito, e lhe ajudará neste lindo processo de crescimento espiritual.

Após seguir as instruções anteriores, você pode começar a fazer as autossugestões. Inconscientemente você está dando sugestões para si mesmo(a) a cada momento. Só que algumas autossugestões são mais efetivas e outras menos efetivas, umas são mais assimiláveis e outras menos assimiláveis. Por que não basta apenas você se autossugerir para deixar de fumar ou beber para que você consiga largar o cigarro e a bebida? Por que você inicia uma dieta dizendo que a partir de agora você vai controlar o seu impulso para comer e quando menos espera já está comendo exatamente como antes? Por que algumas sugestões são melhor aceitas pelo inconsciente do que outras? Para entender melhor isso, acho interessante analisar as informações que Jorge Andréa dos Santos nos apresenta



na Revista Presença Espírita número 265. No artigo “O Genoma nas Teias Espirituais”, ele explica que a organização espiritual tem várias camadas, distintas nas suas diversas dimensões, entre elas:

- **Self ou inconsciente puro** - dele partem as irradiações do espírito, até alcançarem os campos perispirituais. No *Self* estariam inscritas as informações divinas. Com estas informações, se tem a intuição do que se deve fazer, como proceder, quais os caminhos a seguir. Consegue-se ter acesso a estas informações quando se está em estados emocionais de maior equilíbrio ou em estado alterado de consciência, o que se consegue durante exercícios de meditação.

- **O inconsciente passado** - acoplado ao *Self*. As experiências que a pessoa teve ao longo das encarnações encontram-se aqui registradas. Conforme Jorge Andréa dos Santos:

*“Essas aquisições poderão representar blocos dinâmicos - núcleos-em-potenciação - em constante burilamento, à medida que o processo evolutivo vai se desfilando”.*

- **O inconsciente atual (ou presente)** - nele estão armazenadas todas as experiências da presente encarnação, desde o momento do nascimento até o dia de hoje. Por estas informações serem recentes, elas têm uma grande influência no estado psicológico dos seres encarnados.

- **O corpo mental** - que segundo Jorge Andréa dos Santos é uma:

*“zona elaborativa, redutora e adaptadora dos lastros internos que se vão difundir nos genes de ADN, isto é, na zona cromossomial, após passagem perispiritual”.*

Essa região seria a responsável por elaborar e preparar as energias que vem do *Self* e que irão posteriormente ser repassadas, através do perispírito, até chegar ao núcleo celular e nas moléculas do DNA.

Já no artigo “Trilha Evolutiva Humana”, publicado na Revista Presença Espírita número 268, Jorge Andréa dos Santos relata que:

*“o componente energético mais quintessenciado que o ser humano possui - o Self, o centro da vida, por onde devemos receber e absorver a linfa do amor divino, preservador da imortalidade, se irá difundindo pelas camadas dimensionais do denominado inconsciente (zona espiritual) até alcançar o corpo físico”.*

Antes de chegar ao corpo físico, estas irradiações provenientes do *Self* passam pelas camadas anteriormente descritas. Jorge Andréa dos Santos explica no referido artigo que:

*“a impulsão do Self, o campo que denominamos de inconsciente puro, alcançando a zona contígua sofreria a primeira adaptação de suas energias nas telas do inconsciente passado, onde se encontram os lastros das nossas vivências pretéritas. Neste campo, os imensos núcleos ali existentes, onde devem ocorrer intensos mecanismos dinâmicos em constantes crescimentos*

*pelas experiências adquiridas, as energias se deslocariam para outras camadas afins, consigo trazendo as luzes e as sombras”.*

As sombras seriam a consequência dos erros passados que serão gradativamente substituídas pelas luzes do bem realizado, para que se alcance a felicidade. Entende-se que, à medida que os impulsos do *Self* passam por esta zona, afloram algumas lembranças lá registradas de fatos passados, positivas ou negativas. Estas lembranças irão influenciar as escolhas e os pensamentos do ser humano. Se ele estiver vivenciando um momento conturbado ou difícil, estas lembranças criarão uma sintonia vibratória com este estado emocional negativo, prejudicando a aceitação de sugestões positivas.

Para que sejam mais facilmente assimiladas quaisquer sugestões positivas que se possa dar, é importante que a pessoa se coloque num estado de mais paz, harmonia e serenidade. Não se espera que de uma hora para outra surja um estado pleno de paz interior. Emmanuel, através de Francisco Candido Xavier, no livro *Fonte Viva*, diz no capítulo 136 que:

*“a paz decorre da quitação de nossa consciência para com a vida, e o trabalho reside na base de semelhante equilíbrio”.*

Ou seja, uma pessoa consegue alcançar a paz ao quitar a sua consciência com os atos inadequados do passado e isso ocorre quando trabalha ativamente no desenvolvimento do amor ao seu semelhante. Como isso pode levar algumas

encarnações, o ser humano pode ver facilitada a obtenção de um estado “relativo” de paz e tranquilidade quando se permite meditar ou relaxar.

Quando você está em vigília, o seu consciente adota uma postura crítica diante de tudo o que lhe chega através dos órgãos dos sentidos (visão, audição, gustação, olfato e tato) e da própria mente. De acordo com as emoções que você possa estar vivenciando (que estarão sendo estimuladas, por um lado, pelos impulsos do *Self* e pelas energias despertadas por esses impulsos ao passar pelas demais zonas do inconsciente passado ou atual, e, por outro lado, pelas informações provenientes do meio externo), você aceitará com maior ou menor facilidade as sugestões que lhe forem dadas.

O fato de alguém se dar autossugestões, não modificará os registros armazenados no inconsciente passado. Esses poderão perder sua força, sua intensidade ou sua capacidade de interferir no bem estar emocional de alguém na proporção em que essa pessoa age positivamente em benefício do seu semelhante. Como disse anteriormente (acho importante repetir para ficar bem gravado), a melhor maneira de alguém resgatar atos inadequados é produzir ações em benefício do seu semelhante. Ao amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo, essa pessoa estará fazendo com que as informações negativas comecem a perder a força, ficando no final apenas um registro de que um dia esta ação inadequada existiu, mas sem causar mais dano ou sofrimento.

De certa forma, pode-se dizer que as autossugestões desviam a atenção da pessoa das informações negativas que possam estar brotando no seu inconsciente e podem fortificar as energias salutares provenientes do *Self* e dos registros positivos do inconsciente, facilitando a mudança de comportamento e atitude, e conseqüentemente, melhorando a sua saúde física, mental e espiritual.

Suponha que você está desanimado(a), sentindo-se inseguro(a) e chegue um amigo que, ao perceber o estado emocional em que você se encontra, procura lhe transmitir sugestões positivas. Ele lhe diz que você deve acreditar na sua capacidade, que você tem no seu interior um potencial enorme a ser desenvolvido e que você precisa deixar o passado para trás e pensar no presente para fazer um futuro melhor. Num estado emocional negativo, você tem uma grande chance de ouvir estas palavras e o seu consciente fazer contato com o inconsciente atual, lembrando de todas as escolhas inadequadas que você já fez nesta vida, o que contradiz a primeira informação que ele lhe fez, passando a desconsiderar todo o restante.

Você resolve fazer uma força e procura acreditar naquilo que este amigo lhe disse, já que ele tem muita experiência e vivenciou diversas situações difíceis. À medida que ele conversa e lhe dá mais algumas informações positivas e que podem lhe auxiliar a perceber uma alternativa diferente, talvez o seu estado emocional mude ligeiramente. Só que você ainda não se encontra totalmente equilibrado(a), e alguns registros do seu inconsciente passado, que confrontam as informações atuais com vivências passadas de

desacerto, podem começar a se manifestar por apresentar semelhança com algumas situações atuais, o que continua a lhe dar uma sensação de inadequação.

As informações quanto a ter capacidade de vencer as dificuldades e um enorme potencial a ser desenvolvido, você com certeza as tem registradas em seu *Self* ou inconsciente puro. Mas, para que elas possam repercutir em seu ser, fazendo sentido e lhe auxiliando a sair de um estado emocional negativo, você precisa estar mais receptivo(a). Se a pessoa se encontra num estado emocional positivo, com facilidade ela registra as informações transmitidas quanto a sua capacidade ou potencial a ser desenvolvido, pois isso tem ressonância com as informações presentes no inconsciente puro, sede das suas informações divinas.

Sempre que você deseja utilizar da técnica de autosugestão, é indicado que o faça durante um momento emocional positivo ou durante exercícios de relaxamento ou meditação. Para transmitir as novas informações ao inconsciente, deve-se estar seguro de que as mesmas apresentem uma mensagem positiva. Se você for fazer sugestões para você mesmo(a), deve aprender como fazê-las, pois há uns modos mais eficazes e outros menos eficazes. Se as sugestões forem dadas por outras pessoas, é preciso que você tenha confiança em quem irá fornecer estas sugestões. O mais adequado é buscar um profissional da área da saúde, como psicólogos ou psiquiatras.

A cada dia, enviam-se centenas de mensagens ao inconsciente. Grande parte das vezes, nem se percebe que

muitas destas mensagens têm um caráter negativo, de tão acostumado que se está a repeti-las. É frequente que se diga que as coisas vão mal, que se reclame que o dinheiro acabou ou enfatize que a situação está difícil. Há quem se xingue porque deixou de tomar uma determinada atitude ou relacione a falta de uma companhia amorosa com a sua imagem pessoal. Existe quem diga que, se fosse mais inteligente, a sua condição financeira seria diferente, ou que seus pais tinham dificuldade e conseqüentemente ele também terá as mesmas dificuldades. Esses são apenas alguns exemplos de “autossugestões” negativas que podem estar chegando ao seu cérebro a cada dia. Muitas pessoas têm este padrão de comportamento. Esse é um dos motivos de se encontrar tanta gente infeliz, triste, negativa ou com uma sensação de que falta alguma coisa para preencher sua vida.

Agora, não pense que o caminho será simples. Não basta apenas fazer um exercício de meditação, falar meia dúzia de frases e conseguir respostas em seguida. Os resultados serão consequência da sua perseverança e disciplina. Muitos começam os exercícios e, como não observam resultados imediatos, desistem sem observar mudanças significativas. Vou fazer uma comparação.

Quando se começa a dirigir é preciso pensar em cada passo necessário para colocar o carro em movimento. Inicialmente coloca-se a chave na ignição, verifica-se o câmbio para identificar se ele está no local adequado, olha-se os espelhos retrovisores para ver se estão ajustados, se observa se o banco está regulado na altura e profundidade

corretas e se o freio de mão está puxado. Para começar a movimentar o automóvel, deve-se virar a chave na ignição, pressionar o pedal da embreagem, colocar o câmbio na posição de primeira marcha, apertar o pedal do acelerador delicadamente enquanto retira-se o pedal da embreagem. Após o mesmo, ao atingir-se uma velocidade adequada, repetem-se os procedimentos com o pedal da embreagem e do acelerador e passa-se para segunda marcha. E assim por diante. Alguns talvez achem que nunca conseguirão coordenar tudo ao mesmo tempo. Outros pensam que não serão capazes de dirigir corretamente nem mesmo em locais isolados. Existem aqueles que têm medo de errar e nem se dão a chance de perseverar em todo o processo de aprendizagem, desistindo no meio do caminho. Já aqueles que persistem, num tempo maior ou menor estarão executando todos aqueles procedimentos de uma forma instantânea, sem perceber o que estão fazendo. Isto porque, de tanto repetirem os mesmos procedimentos dia após dia, o transformam num mecanismo automático.

O mesmo ocorre em relação às autossugestões. Para se dar sugestões positivas de forma consciente, é preciso persistência, vencendo assim hábitos milenares. De tanto repetir as sugestões negativas, se inicia um procedimento automático que geralmente tem um ou mais gatilhos que o fazem disparar. Você tem idéia de há quantas encarnações você vem dizendo a si mesmo(a) que não é capaz, que não merece ou que não é possível realizar alguma coisa que você deseja? Há quanto tempo você tem se depreciado, reforçando aspectos negativos da sua personalidade em vez de exaltar os aspectos positivos que você apresenta?



Algumas destas sugestões, com o passar do tempo, foram se cristalizando em crenças que você tem hoje gravadas em sua mente como verdades absolutas.

Você pode se dar sugestões positivas com frequência? Sim. É preciso apenas incorporar como uma característica em sua vida duas qualidades importantes que são a *persistência* e a *flexibilidade*. A persistência em se dar uma autossugestão pode fazê-lo modificar padrões de comportamento muito comuns, tão frequentes que você nem percebe que os possui. É importante ter uma vontade constante para você se manter bem. Se você quer ter uma boa saúde, é importante você praticar algum tipo de atividade física com certa frequência. Se você quer manter-se em forma ou emagrecer e tem uma tendência a obesidade, necessita vigiar constantemente a sua alimentação, de preferência modificando hábitos inadequados. Essa vigilância deve estar presente tanto no momento da alimentação como na hora da compra dos alimentos no supermercado. Se você quer ter uma sensação diária de felicidade, de paz, de harmonia, deve repetir constantemente pensamentos de paz, de harmonia, de felicidade. Você pode fazer isto a qualquer momento do dia.

Já a flexibilidade é fundamental para que se consiga lidar com as dificuldades que possivelmente apareçam ao longo da caminhada. Se algo ocorre de forma diferente do que estava previsto, em vez de você ficar horas ou dias se lamentando, busque uma alternativa para a solução daqueles problemas. As pessoas que apresentam maior equilíbrio são aquelas que aprendem com as dificuldades

e com resultados inesperados, modificam a sua maneira de atuar ou mesmo as suas metas, e voltam a novos empreendimentos.

Após você chegar aos resultados que deseja, será importante manter a vigilância sobre seus pensamentos. Isto porque o mundo ao seu redor está em contínua transformação. Situações que hoje são indiferentes para você poderão no futuro ter uma influência grande em sua vida. Se você estiver invigilante poderá ser pego de surpresa. Para evitar que retornem os estados emocionais que você pensava ser coisa do passado, continue exercitando a meditação associada às autossugestões a fim de que isto se torne parte natural do seu ser.

Pense numa lareira. Você necessita colocar a lenha na lareira para poder acender o fogo e aquecer o ambiente. O que acontecerá se você deixar de colocar lenha após algum tempo? Num determinado momento, o fogo apagará e voltará o frio. O mesmo acontece com o que você aprende. Todo conhecimento adquirido precisa ser colocado em prática para que se chegue a bons resultados.

Costumo falar aos pacientes em tratamento para obesidade que é necessário aproveitar a oportunidade de praticar bem os novos hábitos alimentares durante o período de emagrecimento porque este espaço de tempo funciona como se fosse um período de estágio. O estágio é a fase em que se aprende novos conhecimentos, comportamentos, ações e atitudes. Tudo para que se possa utilizar estas novas lições na vida profissional. Saliento que, quando eles

chegarem ao peso ideal, será como se eles estivessem sendo efetivados, entrando no seu período de trabalho. Nesse momento se poderá perceber o quanto eles aprenderam. Se eles tiverem passado pelo período de estágio sem prestar atenção às regras, terão dificuldades de manter o peso. Terão desperdiçado uma oportunidade de aprendizado. Consequentemente, eles terão boa chance de recair. No momento em que param de vigiar os seus atos e atitudes, situações diferentes podem aparecer e levá-los a fugir do novo hábito.

Emile Coué disse que nem toda a sugestão é efetiva. Pode-se considerar como sugestão efetiva aquela que é *aceita* pelo sujeito que a está recebendo. Observação: aceitar é diferente de receber. Ele sugeria a seus pacientes que repetissem a seguinte frase:

*“a cada dia, sob todos os pontos de vista, vou cada vez melhor”.*

Segundo Coué, muitas pessoas que realizavam este exercício em voz alta, várias vezes por dia e também antes de dormir e ao acordar, conseguiam muitas mudanças.

Iniciando o trabalho com as sugestões, é preciso salientar que as mesmas podem ser gerais ou específicas. Se alguém desejar se presentear com uma sugestão geral, pode simplesmente sugerir tranquilidade, calma, paz, conforto, compreensão, saúde, paciência, etc. Já se desejar fazer uma sugestão específica pode dizer: *“tenha calma no momento em que estiver prestando um concurso”*, *“você pode melhorar a sua capacidade de memorizar os*

*conteúdos das provas”, “a cada dia você tem uma melhor qualidade de sono”, etc.*

Existem formas para se fazer a autossugestão que a deixam mais efetiva. Procurei descrevê-las nas linhas abaixo. Observe bem cada uma delas antes de escrever as suas autossugestões.

1. Escreva uma lista com os seus objetivos e procure ser específico. Seja claro consigo mesmo com o que você quer trabalhar, por que e por quanto tempo. As autossugestões devem ser diretas. Ex.: *“eu sou capaz de manter a calma durante as provas do vestibular ou da faculdade”*.
2. Escreva o que você quer dizer para você mesmo, do início ao fim. Escreva previamente suas sugestões, e depois as resume numa frase ou lema que você possa lembrar com facilidade quando estiver praticando o exercício de meditação. Ex.: Você percebe que costuma irritar-se em diversas situações. Assim imagine um oceano calmo, tranquilo, que traz uma sensação de relaxamento. O seu tamanho é enorme, assim como a calma que você deseja. Desta forma, repita consigo durante a meditação: *“eu sou um oceano de paz”*.
3. Escreva vários tipos diferentes de sugestões para cada objetivo. Ex.: Considerando o exemplo acima, da irritabilidade, pode listar outras sugestões como: *“eu posso me manter tranquilo em qualquer situação”* ou *“minha paciência pode ser cada vez maior”*

ou “*a cada dia que passa mais calma eu tenho*”.

4. As autossugestões devem ser positivas. Evite mencionar sugestões com termos negativos. Ex. Em vez de dizer: “*nunca se esqueça das suas tarefas*” procure falar “*lembre sempre das suas tarefas*”. Evite o uso de palavras negativas como “*não*” ou “*nunca*”.
5. Evite fazer sugestões para respostas imediatas. Prefira sugestões para um futuro próximo. Ex.: Se você deseja melhorar o seu sono, fale da seguinte forma: “*em breve estarei dormindo*” ou “*a cada dia que relaxo, mais fácil o sono aparece*”.
6. As sugestões permissivas geralmente encontram menor resistência pelo inconsciente. “*eu posso me sentir mais calmo(a) ao acordar*”. No entanto, algumas pessoas respondem melhor a ordens. “*eu vou me sentir calmo ao acordar*”. Observe que forma é melhor percebida por você.
7. Associe uma visualização às suas sugestões (vou falar sobre visualização no próximo capítulo). Ex.: Se você estiver exausto, imagine seus pés com asas e que você parece voar enquanto caminha. Você pode se imaginar descendo alguns degraus para aprofundar o nível do seu estado de transe enquanto estiver praticando a meditação. Visualize-se descendo num elevador ou flutuando rio abaixo e, quanto mais longe você se move, mais relaxado você fica.
8. Associe uma emoção às suas sugestões. Ex.: se você

estiver querendo parar de fumar, imagine o gosto ruim do primeiro cigarro que fumou, pense no ardor desagradável nos pulmões, do cheiro que fica em sua roupa ou seu cabelo, etc. Se estiver procurando melhorar sua confiança num primeiro encontro, imagine a sensação de intimidade e de pertencer a alguém, que você está procurando.

9. Procure trabalhar com apenas um ou dois objetivos específicos em cada exercício. No entanto, como disse no item três, você pode dar diferentes sugestões para o mesmo objetivo.
10. Evite usar a palavra *tentar* quando estiver fazendo alguma autossugestão. Ela indica dúvida e inconscientemente passa a possibilidade de você falhar no resultado que deseja.

Muitos dos sintomas que o incomodam, bem como as habituais respostas de tensão ao estresse, foram aprendidos por sugestão. Eles podem ser desaprendidos por sugestão. Se você viu seu pai perder a paciência sempre que era forçado a esperar, e se ele ficou bravo com você na primeira vez em que você o atrasou, talvez tenha aprendido (por sugestão) a ser exatamente como ele. Você pode usar a autossugestão para aprender novos métodos de lidar com a demora. Sugestões como “*esperar é uma chance para relaxar*” e “*eu posso esquecer a pressa*” podem desfazer o antigo hábito.

Como disse no início deste capítulo, ao me referir ao livro *Saúde Espiritual*, de Alírio de Cerqueira Filho, todo

o processo de trabalho com as autossugestões começa com o processo de percepção ou de autoconsciência. Em *O Livro dos Espíritos*, de Allan Kardec, a questão número 919 traz informações que podem auxiliar neste processo:

*“Qual o meio prático mais eficaz que tem o homem de se melhorar nesta vida e de resistir à atração do mal? Um sábio da antiguidade vo-lo disse: Conhece-te a ti mesmo”.*

Em seguida, ele procura uma complementação da resposta:

*“Conhecemos toda a sabedoria desta máxima, porém a dificuldade está precisamente em cada um conhecer-se a si mesmo. Qual o meio de consegui-lo? Fazei o que eu fazia, quando vivi na Terra: ao fim do dia, interrogava a minha consciência, passava revista ao que fizera e perguntava a mim mesmo se não faltara a algum dever, se ninguém tivera motivo para de mim se queixar. Foi assim que cheguei a me conhecer e a ver o que em mim precisava de reforma. Aquele que, todas as noites, evocasse todas as ações que praticara durante o dia e inquirisse de si mesmo o bem ou o mal que houvera feito, rogando a Deus e ao seu anjo de guarda que o esclarecessem, grande força adquiriria para se aperfeiçoar, porque, crede-me, Deus o assistiria. Dirigi, pois, a vós mesmos perguntas, interrogai-vos sobre o que tendes feito e com que objetivo procedestes em tal ou tal circunstância, sobre se fizestes alguma coisa que, feita por outrem, censuraríeis, sobre se obrastes algu-*

*ma ação que não ousaríeis confessar. Perguntai ainda mais: Se aprouvesse a Deus chamar-me neste momento, teria que temer o olhar de alguém, ao entrar de novo no mundo dos Espíritos, onde nada pode ser ocultado? Examinai o que pudestes ter obrado contra Deus, depois contra o vosso próximo e, finalmente, contra vós mesmos. As respostas vos darão, ou o descanso para a vossa consciência, ou a indicação de um mal que precise ser curado. O conhecimento de si mesmo é, portanto, a chave do progresso individual. Mas, direis, como há de alguém julgar-se a si mesmo? Não está aí a ilusão do amor-próprio para atenuar as faltas e torná-las desculpáveis? O avaro se considera apenas econômico e previdente; o orgulhosos julga que em si só há dignidade. Isto é muito real, mas tendes um meio de verificação que não pode iludir-vos. Quando estiverdes indecisos sobre o valor de uma de vossas ações, inquiri como a qualificaríeis, se praticada por outra pessoa. Se a censurais noutrem, não na poderia ter por legítima quando fordes o seu autor, pois que Deus não usa de duas medidas na aplicação de Sua justiça. Procurai também saber o que dela pensam os vossos semelhantes e não desprezeis a opinião dos vossos inimigos, porquanto esses nenhum interesse têm em mascarar a verdade e Deus muitas vezes os coloca ao vosso lado como um espelho, a fim de que sejais advertidos com mais franqueza do que o faria um amigo. Perscrute, conseqüentemente, a sua consciência aquele que se sinta possuído do desejo sério de melhorar-se, a fim de extirpar de si os maus pendores, como do seu jardim*



*arranca as ervas daninhas; dê balanço no seu dia moral para, a exemplo do comerciante, avaliar suas perdas e seus lucros e eu vos asseguro que a conta destes será mais avultada que a daquelas. Se puder dizer que foi bom o seu dia, poderá dormir em paz e aguardar sem receio o despertar na outra vida. Formulai, pois, de vós para convosco, questões nítidas e precisas e não temais multiplicá-las. Justo é que se gastem alguns minutos para conquistar uma felicidade eterna. Não trabalhai todos os dias com o fito de juntar haveres que vos garantam repouso na velhice? Não constitui esse repouso o objeto de todos os vossos desejos, o fim que vos faz suportar fadigas e privações temporárias? Pois bem! Que é esse descanso de alguns dias, turbado sempre pelas enfermidades do corpo, em comparação com o que espera o homem de bem? Não valerá este outro a pena de alguns esforços? Sei haver muitos que dizem ser positivo o presente e incerto o futuro. Ora, esta exatamente a idéia que estamos encarregados de eliminar do vosso íntimo, visto desejarmos fazer que compreendais esse futuro, de modo a não restar nenhuma dúvida em vossa alma. Por isso foi que primeiro chamamos a vossa atenção por meio de fenômenos capazes de ferir-vos os sentidos e que agora vos damos instruções, que cada um de vós se acha encarregado de espalhar. Com este objetivo é que ditamos O Livro dos Espíritos. SANTO AGOSTINHO”.*

Esta citação é bastante clara. É fundamental que cada um conheça a si mesmo, para identificar o que necessita modificar. A mente humana pode criar situações positivas

ou negativas, gerar saúde ou enfermidade. As doenças psicossomáticas nada mais são do que manifestações físicas de uma mente que está em aparente desequilíbrio. O ser humano é capaz de encontrar as soluções para os problemas mais complexos. Lembre-se que você tem um potencial fantástico que, utilizado adequadamente, pode realizar maravilhas. Acredito que, se você for utilizando os diferentes exercícios que venho lhe trazendo ao longo desta coleção, poderá ampliar a sua capacidade mental e ter mais saúde e harmonia no futuro, seja nesta ou nas próximas encarnações.

No CD você encontrará dois exercícios de meditação. Neles você encontrará, além de algumas sugestões direcionadas para lhe dar calma, tranquilidade e bem estar, um espaço onde poderá se dar autossugestões mais direcionadas ao seu caso particular. É necessário antes realizar o processo de auto-análise citado anteriormente e descobri-los. Se desejar, pode apenas fazer os exercícios disponibilizados no CD, os quais foram estruturados para lhe dar a possibilidade de colaborar no seu processo de busca de equilíbrio e harmonia.

# Visualização



Não é de hoje que se utiliza da técnica de visualização como auxiliar nos casos de doença. Conforme o *Minidicionário da Língua Portuguesa Silveira Bueno* visualizar significa:

*“tornar visual; tornar visível; imaginar (mentalmente)”*

Visualização seria o ato ou efeito de ver ou visualizar. Pode-se usar como sinônimo o termo imaginação. Todas as pessoas visualizam. Muitas, ao serem estimuladas a visualizar, têm a tendência a querer perceber imagens com os olhos, quando imaginar ou visualizar é enxergar com a mente. Os sonhos e as lembranças são tipos de visualização. Se neste momento você consegue fechar os seus olhos e lembrar as cenas que você presenciou no dia de hoje ou ontem à noite, saiba que você já está visualizando. Você pode aproveitar suas visualizações e utilizá-las conscientemente para melhorar sua saúde.

Ana Luiza Bustamante Smolka, no artigo “A memória em questão: uma perspectiva histórico-cultural” cita que:

*“para Aristóteles, as impressões sensoriais são a fonte básica de conhecimento; sem elas, não pode haver conhecimento. As percepções trazidas pelos sentidos são primeiramente tratadas pela faculdade da imaginação e são as imagens assim formadas que tornam-se material para a faculdade intelectual. A imaginação é vista como intermediário entre a percepção e o pensamento. É essa parte da alma, responsável por produzir imagens, que possibilita os processos superiores de pensamento. A alma nunca pensa sem uma ‘imagem mental’; a facul-*

*dade de pensar pensa em imagens mentais.”*

Vê-se que Aristóteles já considerava a imaginação como um fator importante para o pensamento.

Marta Davis *et alli* referem no *Manual de Relaxamento e Redução do Stress* que:

*“Carl Jung (...) utilizou uma técnica para curar, à qual se referia como ‘imaginação ativa’. Ele instruía os pacientes a meditar, sem ter em mente nenhum objetivo ou programa. As imagens chegariam à consciência, e o paciente deveria observá-las sem interferir. Mais tarde, se o paciente quisesse, poderia comunicar-se com as imagens, fazendo perguntas ou conversando com elas. Jung usava a imaginação ativa para ajudar as pessoas a valorizarem sua rica vida interior e aprenderem a utilizar seu poder de cura nos momentos de estresse. A partir daí, os terapeutas junguianos e gestaltistas criaram diversas técnicas para reduzir o estresse, com a utilização da parte intuitiva, imaginativa, da mente. A visualização é praticada e estudada em centros dedicados à cura do câncer em todo os Estados Unidos”.*

Além de auxiliar no estresse, a visualização pode ser utilizada com eficácia no tratamento de dores de cabeça, espasmos musculares e dores crônicas. Auxilia também no tratamento de problemas emocionais como ansiedade ou depressão ao auxiliar a pessoa a preencher sua mente com imagens positivas e curativas. Acredita-se que cada pessoa apresenta dentro de si uma força capaz de promover verdadeiros milagres, e a visualização tem um papel

fundamental nesse processo. Por este motivo, considerei importante incluir a visualização entre os exercícios terapêuticos a serem utilizados ao longo desta coleção. Na verdade, estes exercícios se somam, favorecendo na recuperação de cada um que desejar utilizá-los para buscar maior harmonia interior.

Por que é importante aprender a trabalhar com a visualização? Porque, da mesma forma que ocorre com as autossugestões, o ser humano visualiza novas imagens o tempo todo. No momento em que se pensa, está havendo uma criação mental de uma imagem daquilo que foi pensado. Quando se mentaliza de maneira constante imagens boas, se está plasmando formas positivas, com repercussão saudável. Quando se mentaliza idéias negativas, a tendência é se plasmar formas negativas, as quais irão trazer prejuízo à saúde do ser humano. Você já ouviu falar de formas-pensamento? Na *Enciclopédia Virtual Wikipédia* existe a seguinte definição para o que se quer dizer com formas-pensamento:

*“Segundo a teosofia, formas-pensamento são criações mentais que utilizam a matéria fluídica ou matéria astral para compor as características de acordo com a natureza do pensamento. Deste ponto de vista, encarnados e desencarnados podem criar formas-pensamento, com características boas ou ruins, positivas ou negativas. As formas-pensamento são supostamente criadas através da ação da mente sobre as energias mais sutis, criando formas que correspondem à natureza do pensamento gerado.”*

O espírito André Luiz no livro *Mecanismos da Mediunidade* de Francisco Cândido Xavier e Waldo Vieira já trouxera esta definição:

*“Emitindo uma ideia, passamos a refletir as que se lhe assemelham, ideia essa que para logo se corporifica, com intensidade correspondente à nossa insistência em sustentá-la, mantendo-nos, assim, espontaneamente em comunicação com todos os que nos esposem o modo de sentir. É nessa projeção de forças, a determinarem o compulsório intercâmbio com todas as mentes encarnadas ou desencarnadas, que se nos movimenta o Espírito no mundo das formas-pensamentos, construções substanciais na esfera da alma, que nos liberam o passo ou no-lo escravizam, na pauta do bem ou do mal de nossa escolha. Isso acontece porque, à maneira do homem que constrói estradas para a sua própria expansão ou que talha algemas para si mesmo, a mente de cada um, pelas correntes de matéria mental que exterioriza, eleva-se a gradativa libertação no rumo dos planos superiores ou estaciona nos planos inferiores, como quem traça vasto labirinto aos próprios pés”.*

Maisa Intelisano, no artigo “Formas pensamento, larvas e ovóides”, publicado na revista *Espiritismo & Ciência*, nº 42, nos esclarece este conceito quando refere que as formas-pensamento

*“são criações mentais modeladas em matéria fluídica ou matéria astral. Podem ser criadas por encarnados ou desencarnados com características boas ou ruins,*



*positivas ou negativas. São resultado da ação da mente, sobre as energias mais sutis que estão à nossa volta. As energias que nos rodeiam são altamente plásticas e sensíveis à ação das ondas mentais. Quando pensamos, as vibrações dos pensamentos atuam sobre as energias, condensando ou dispersando-as, dando-lhes formas, cores, brilhos que correspondem à natureza do que pensamos. Se um pensamento é passageiro, muitas vezes nem chega a criar nada, ou, se cria, a forma se esvai por falta de alimentação energética. Mas se o pensamento é repetitivo, uma forma pensamento é alimentada, ficando cada vez mais forte. Se ela for positiva, sadia, elevada, ela só se alimentará de pensamentos da mesma vibração positiva do seu criador, ao mesmo tempo que alimentará os fluídos agregados, por sintonia de outras mentes e formas pensamentos do mesmo teor”*

Com base nisso, pode-se dizer que, ao pensar, o ser humano forma imagens. O ideal é educar para que se crie imagens positivas. E isso é uma consequência quando se procura seguir os ensinamentos que Jesus deixou para a humanidade. Ao emitir pensamentos de amor ao próximo, caridade, fraternidade, benevolência, perdão, amizade, tolerância, compreensão, a pessoa estará vibrando imagens positivas. É possível, da mesma forma, que a pessoa ajude na própria recuperação de saúde. Quando ela manifesta que tem um determinado problema de saúde e fica o dia todo pensando apenas neste problema, as imagens mentais que ela produz vão continuar dando condições para que ela se mantenha com doenças.

Para utilizar a técnica da visualização, é aconselhável que o leitor procure fazer alguns exercícios para determinar o quanto consegue perceber imagens mentalmente e “soltar as asas da imaginação”. Existem exercícios que podem ajudar no desenvolvimento da habilidade de criar imagens.

Para começar, você pode mirar fixamente uma figura geométrica, seja ela um quadrado, um círculo, um paralelepípedo ou qualquer outra. A seguir, feche os olhos por alguns instantes e procure perceber mentalmente esta mesma figura. Muitas pessoas referem que não conseguem visualizar porque acham que não têm memória visual ou acham muito difícil criar algo. Algumas estão presas à crença de que precisam enxergar algo como se estivessem olhando para algum lugar ou alguma coisa com os olhos abertos. Cada um percebe de maneira diferente. O importante é que você consiga, após ter olhado por alguns segundos uma figura geométrica, perceber a mesma mentalmente.

Após ter praticado com figuras geométricas planas (apenas com altura e largura), procure realizar o mesmo exercício examinando por alguns momentos um objeto tridimensional como uma fruta, um aparelho de som ou uma poltrona. Procure perceber os detalhes como a cor, a textura do material, o tamanho, a proporção em relação a outros objetos que possam estar ao lado, etc. Outra vez feche suas pálpebras e procure o registro mental que sua mente guardou deste objeto. Pouco a pouco, os exercícios vão apresentando dificuldades crescentes para que você consiga ir desenvolvendo uma maior autoconfiança na sua capacidade de efetuar-los.

Depois de treinar com objetos simples, busque enxergar com a mente a sua residência. Este exercício é muito executado quando se deseja irradiar energias positivas para o ambiente doméstico e se solicita que a pessoa mentalize a sua residência peça por peça, como se ela estivesse entrando em casa e procurando pensar em cada cômodo da casa transmitindo uma energia positiva. Durante o tempo em que atuei no Serviço de Apoio a Dependentes Químicos na Sociedade Beneficente Espírita Bezerra de Menezes em Porto Alegre, realizava-se este tipo de visualização com os parentes dos dependentes que lá compareciam. Vários familiares de dependentes químicos relataram, após alguns meses de tratamento, que os seus parentes, gradativamente, foram deixando as substâncias das quais eram dependentes, apesar de nunca terem comparecido ao serviço. Lógico que, nestes casos, além do processo de visualização que os parentes faziam, contava-se também com toda a assistência espiritual da casa, além das energias da prece que era realizada ao final de cada encontro e do atendimento espiritual realizado pelas equipes de socorro espirituais.

Para começar, se você tiver dificuldades de mentalizar as peças da casa, inicie visualizando alguns móveis. Em seguida, procure mentalizar que você está entrando na casa, observando a disposição dos móveis, suas cores e textura. Após você ter realizado este tipo de exercício por algum tempo, você poderá também imaginar como ficaria o seu quarto com os móveis em outra posição. Este é o tipo de exercício mental que os arquitetos e decoradores estão habituados a fazer quando estão idealizando um deter-

minado projeto. Eles já têm uma boa ideia do ambiente, mesmo antes de ele existir realmente.

À medida que você adquire alguma prática em imaginar objetos simples, passe para uma etapa mais trabalhosa. Lembre de uma pessoa que você conhece. Muitos encontrarão dificuldades neste exercício, pois nem todos têm o hábito de reparar nos detalhes físicos das outras pessoas. Para poder visualizar o rosto de alguém, com certa nitidez, é importante que antes você tenha prestado atenção a certos detalhes como olhos, sobrancelhas, nariz, lábios, formato do rosto, presença eventual de rugas ou outros sinais característicos, etc. Talvez alguns tenham mais facilidade em gravar fisionomias e consigam lembrar a imagem do rosto de uma pessoa sem fazer grandes exercícios. Isso, porém, está longe de ser uma regra.

Uma etapa posterior é você trabalhar com a sua própria imagem. Quantas vezes você já se olhou no espelho procurando perceber pequenos detalhes, principalmente detalhes positivos? A maioria das pessoas está habituada a se olhar no espelho apenas para fazer algumas tarefas diárias, como escovar os dentes, pentear os cabelos ou dar um retoque na maquiagem. Poucos, no entanto, têm o hábito de parar na frente do espelho e conversar consigo mesmo, admirar o seu corpo, o seu rosto, elogiar os aspectos que considera perfeitos ao mesmo tempo em que avalia aquilo que gostaria que fosse modificado. Aqueles que apresentam este hábito terão uma facilidade maior em executar este exercício. Visualize seu reflexo no espelho. Procure perceber os seus olhos, sua boca, seu cabelo, sua testa, seu nariz, por mais que de alguma destas partes

você não goste. Mais adiante, se poderá trabalhar com a mudança da autoimagem (por exemplo, no auxílio ao tratamento de obesidade).

Para trabalhar com ansiedade e Transtorno do pânico, pode ser muito útil visualizar um ambiente ideal que lhe transmita paz, tranquilidade, calma e segurança. Esse local especial pode ser no alto de uma montanha, na beira do mar ou de um riacho de águas cristalinas, num campo florido, num bosque, numa pequena cabana, no seu quarto ou numa suíte de um hotel cinco estrelas. Você escolhe o local que mais lhe agrada.

Para facilitar a visualização dos ambientes, procure escolher inicialmente um cenário conhecido. Pode ser a partir da observação direta de um local, onde você poderá colher informações para preencher a sua memória com os detalhes ou a partir de fotografias. Cada pessoa percebe diversos ambientes todos os dias, mas não costuma prestar atenção a muitos detalhes. À medida que você representa no seu cérebro aquilo que seus órgãos dos sentidos percebem, você vai registrando diferentes aspectos do cenário: cores, texturas, luz, sombra, proporções, perspectivas. Os diversos elementos da natureza ou do mobiliário urbano (árvores, bancos, fontes, lagos, postes, nuvens, céu, etc.) vão sendo pouco a pouco incorporados. Quanto mais você exercitar, prestar atenção e gravar em sua memória, mais fácil será pra você visualizar estas mesmas estruturas mais tarde.

Ao procurar captar as imagens da natureza ao seu redor ou das fotos que estiver olhando, evite associar algum tipo

de emoção ou pensamento, pois isso poderá interferir no momento em que você for utilizar estas imagens, se essa emoção não estiver de acordo com o que se deseja mentalizar. Para que a recordação destas imagens seja facilitada, é interessante que você procure recuperá-las em algum momento do dia, ou nos dias seguintes a ter feito a observação das mesmas.

Entre as dificuldades que você poderá encontrar para realizar estes exercícios de visualização, estão as mesmas que existem nos casos de meditação. Diversos pensamentos poderão surgir à mente durante a mentalização. Também pode haver dificuldade de perceber as imagens exatamente como você as viu com seus olhos. É que o cérebro ainda não estará treinado para reter os diversos detalhes das cenas escolhidas. A questão é manter a disciplina e a perseverança.

Você terá a oportunidade de experimentar a visualização nos exercícios de meditação que vêm no CD encartado neste livro. A partir deste volume, essa técnica estará presente, associada a outros exercícios terapêuticos. Quanto mais você praticar, mais facilmente você conseguirá se utilizar deste recurso para o seu equilíbrio físico, mental e espiritual.

# Ansiedade





Vive-se numa época de muitas transformações no Globo Terrestre. Essas mudanças afetam o homem nos seus aspectos espiritual, emocional e físico, já que todos se encontram entrelaçados. Faz eclodir no interior de cada um as mais diversas emoções e/ou sentimentos, tendo por consequência alterações no seu comportamento e nas suas atitudes. Aqueles que se encontram mais equilibrados e espiritualizados percebem as movimentações de maneira tranquila, pois sabem que tudo se encontra sob o amparo da Espiritualidade Maior. Já aqueles que ainda não adquiriram a fé raciocinada, que lhes poderia dar forças para enfrentar as dificuldades com mais coragem e determinação, muitas vezes sucumbem diante de pequenos obstáculos, apresentando manifestações físicas que são decorrentes desta condição. Entre as diversas emoções que o ser humano vivencia está a ansiedade e suas diferentes manifestações. Você verá neste capítulo diversas informações a respeito da ansiedade e como controlá-la.

O termo ansiedade tem diversas interpretações e definições. A *Grande Enciclopédia Larrouse Cultural* traz a seguinte definição de ansiedade:

*“angústia, aflição, grande inquietude; desejo veemente, impaciência, sofreguidão; na medicina - estado psíquico acompanhado de excitação ou inibição, que comporta uma sensação de constrição na garganta”*

O *Minidicionário Silveira Bueno da Língua Portuguesa* refere ansiedade como:

*“angústia; incerteza aflitiva; desejo ardente; aflição”*

Já o *Dicionário Priberam da Língua Portuguesa* refere ansiedade como:

*“dificuldade de respiração; opressão; angústia; inquietação de espírito; desejo veemente; impaciência”*

Encontrei ainda no site *www.espirito.org.br* a seguinte interpretação para ansiedade:

*“[do latim anxietate] - Emoção caracterizada por sentimentos de antecipação de perigo, tensão e aflição, por excitação do sistema nervoso simpático.”*

Popularmente, a ansiedade costuma ser referida como uma característica emocional do ser humano, marcada por diferentes sensações corporais desagradáveis, entre elas palpitação, aperto no peito, desconforto na região do estômago, suor excessivo, nervosismo, etc. As definições anteriores confirmam estas referências, pois quem sente angústia costuma apresentar sensação de peito apertado ou de opressão. Muitas vezes, por não respirar direito, a pessoa sente um incômodo ou mal estar na região do estômago ou no peito. Se observar as pessoas que se dizem ansiosas, elas estão sempre desejando algo que está para acontecer ou que se encontra num futuro indeterminado, sem muita paciência ou calma para aguardar o momento certo.

Talvez algumas pessoas utilizem o termo “ansiedade” para definir o seu estado emocional, por se tratar de um diagnóstico médico para o qual existe tratamento medicamentoso, e porque buscam uma solução externa para algo

que tem uma causa interna. Você conhece algum remédio químico para tratar impaciência? E para incerteza aflitiva? Talvez para um desejo ardente? Os ansiolíticos - medicamentos usados no controle da ansiedade - podem reduzir temporariamente estes quadros emocionais enquanto durar o efeito do medicamento. Porém, não os fazem desaparecer, pois são estados que precisam ser modificados através da reforma íntima de cada pessoa. E por que o ser humano é ansioso? Qual a origem da ansiedade? As pessoas nascem ansiosas? Isto é algum tipo de doença geneticamente transmitida? Como se pode controlar a ansiedade? Ela tem realmente algum tipo de cura ou apenas controle medicamentoso?

Referindo-se à origem da sensação de ansiedade, os budistas dizem que o sofrimento do ser humano está associado à maneira como ele percebe a vida. Referem que as pessoas devem observar os acontecimentos ao longo da existência com um olhar de impermanência, ou seja, com a possibilidade de que a qualquer momento toda situação possa se modificar. Assim, deve-se aprender a valorizar o momento presente, sem se prender ao mesmo, nem ficar na expectativa do que irá acontecer em seguida. O homem sempre na busca pela segurança sofre por antecedência pelo que pode acontecer no futuro. No livro *Como superar a ansiedade*, Izaias Claro refere que:

*“o cronicamente ansioso sofre, entre outras razões, porque sonha em conseguir certos bens e valores e sonha em conservar, para sempre, o que vier a conquistar! Como não consegue tudo o que anela, ou como sente*

*que não conservará para sempre o eventualmente conquistado, angustia-se. Sofre com a sensação de que não conseguirá atingir a meta ou com a sensação de que a qualquer momento perderá o pouco que conquistou! Pode-se, pois, dizer que a ansiedade é uma perturbação do espírito causada pela incerteza ou pelo receio”.*

Quando manifestações psíquicas como apreensão, inquietude, sensação de fadiga, desânimo, insônia, etc. se tornam mais intensas e frequentes ou surgem manifestações físicas como agitação, sudorese, palpitação, dificuldade de respirar, etc. sem outras explicações possíveis, o nível de ansiedade está se tornando patológico, ou seja, a pessoa está começando a sofrer de Transtorno de Ansiedade Generalizada. Em termos médicos, esse quadro clínico encontra-se inserido dentro dos Distúrbios de Ansiedade. Entre esses distúrbios estão também presentes:

**- o Distúrbio de Ansiedade Induzido por Substâncias** - ao ingerir substâncias químicas como álcool, cocaína, cafeína, medicamentos hipnóticos ou sedativos, etc., a pessoa pode apresentar um grave ataque de ansiedade. Pode-se observar que uma substância química é a causa da ansiedade quando a mesma diminui após interrupção do uso da substância. Também pode surgir um quadro de ansiedade quando a pessoa está dependente de uma determinada substância e a retira rapidamente, gerando sintomas de abstinência - entre eles a ansiedade.

**- o Distúrbio de Ansiedade devido a Condição Médica Geral** - diversos distúrbios de saúde podem

gerar o aparecimento de um quadro de ansiedade. Como exemplos de quadros clínicos que provocam ansiedade podem ser citados: quadros cardiovasculares, como arritmia ou insuficiência cardíaca; quadros neurológicos, como traumatismo crânio-encefálico ou infecção cerebral; quadros respiratórios, como asma ou DBPOC (doença bronco-pulmonar obstrutiva crônica); e quadros endocrinológicos, como hipertireoidismo.

- ***o Transtorno do Pânico*** - distúrbio onde a ansiedade alcança níveis muito elevados, com o aparecimento de sensação de morte iminente por algum problema cardíaco, falta de ar, taquicardia, tremores, etc. Você terá maiores explicações sobre este quadro no próximo capítulo.

- ***o Transtorno Obsessivo Compulsivo*** - tem como característica a presença de idéias, imagens ou impulsos repetitivos e indesejados, que se intrometem constantemente na mente da pessoa, muitos deles parecendo estranhos, incoerentes e obsessivos. As preocupações mais comuns estão relacionadas com possibilidade de contaminação por algum tipo de germe ou com perdas de alguma espécie, entre outros. Normalmente, o indivíduo tem a tendência a repetir certos rituais para controlar a obsessão, como lavar as mãos com frequência ou observar se a porta está fechada diversas vezes.

- ***o Distúrbio do Estresse Pós-Traumático*** - é uma consequência de alguma situação traumática, em que houve risco de morte ou ameaça grave à integridade da pessoa, como acidentes, assaltos violentos, tentativa de

estupro ou violência sexual consumada, participação em guerra ou conflito armado, etc.

- **as Fobias** - são uma sensação de medo intenso com relação a certas atividades, situações ou objetos. Podem ser específicas, como claustrofobia - medo de locais fechados; agorafobia - medo de espaços abertos, como praças e ruas; acrofobia - medo de altura; fobia social - medo de eventos sociais, etc..

Pode-se dizer inicialmente que o Transtorno de Ansiedade Generalizada é uma preocupação ou aflição, sem motivos justificáveis ou de maneira exagerada para o nível de ansiedade observado. Para ser considerado um distúrbio, ele precisa ocorrer em momentos indevidos ou estar presente por um tempo prolongado e numa intensidade tão aumentada que possa prejudicar as atividades normais. Além disso, é necessário realizar um diagnóstico diferencial com outros distúrbios de ansiedade como o Transtorno do Pânico e as Fobias.

É comum que este quadro de ansiedade generalizada se manifeste inicialmente na infância ou adolescência, porém pode aparecer em qualquer faixa etária. Em grande parte dos casos, a pessoa pode apresentar momentos em que o quadro fica exacerbado, como nos casos de estresse físico ou emocional, nos quais a pessoa não acredita que irá conseguir realizar o que necessita, e esta condição pode durar muito tempo. Necessita de um tratamento adequado, o que engloba, além de algum tipo de medicação, seja química, fitoterápica ou homeopática, o desenvolvimento de uma

maior espiritualidade, de mais fé, de mais crença na própria capacidade de autocontrole, de maior perseverança nos tratamentos psicoterápicos ou de mudança pessoal.

O ansioso é normalmente também uma pessoa preocupada e, ao definir o seu estado de ânimo, pode confundir os dois termos dada a semelhança de suas definições. Preocupação, conforme a *Grande Enciclopédia Larrouse Cultural* é:

*“o ato ou efeito de preocupar(-se); perda de tranquilidade do espírito, devida ao interesse que se tem por certas pessoas ou coisas; estado de um espírito absorvido por um objeto; atenção exclusiva dirigida a alguma coisa; inquietude, cuidado; ideia fixa que perturba o espírito.”*

A mesma enciclopédia diz que a palavra preocupar vem do latim *“praeoccupare”* e que significa:

*“ocupar fortemente o espírito, prender a atenção de; causar cuidados, inquietar; preocupar-se - sentir preocupação, deixar-se absorver por, impressionar-se; inquietar-se, afligir-se”.*

Como você vê, a pessoa preocupada se ocupa mentalmente, geralmente de maneira antecipada e de forma constante, com situações, fatos que ela imagina. Os objetos de preocupação que são mais comumente citados incluem, tanto em nível pessoal como familiar, as questões de saúde, de trabalho, financeira, de segurança, etc.

Considerando que para o homem moderno é normal

ainda presenciar estados de ansiedade, se faz uma distinção entre a ansiedade normal - aquela que ocorre em níveis aceitáveis - e a ansiedade patológica. Uma das formas de distinguir o Transtorno de Ansiedade Generalizada da ansiedade normal é observar o tempo de duração dos sintomas. Uma pessoa que apresenta sintomas de ansiedade relacionados a uma situação específica, que desaparecem quando a situação está resolvida, apresenta um nível de ansiedade considerado normal. O mesmo ocorre se a causa da ansiedade durar um tempo prolongado, mas, à medida que o tempo vai passando, a pessoa se adapta a esta situação e o seu nível de ansiedade vai reduzindo. Já uma pessoa que continua preocupada, tensa, angustiada, por um tempo superior a seis meses, mesmo que existam motivos para apresentar um quadro de ansiedade, começa a apresentar indícios de um quadro de Transtorno de Ansiedade Generalizada. Só que, para fazer esse diagnóstico, é necessário que se faça a diferenciação com os demais distúrbios de ansiedade.

Diversos são os sintomas físicos e psicológicos que podem estar presentes e caracterizar uma pessoa com Transtorno de Ansiedade Generalizada. Espera-se que pelo menos três ou mais destes sintomas estejam presentes.

Entre os sintomas psíquicos pode-se citar:

- apreensão;
- desânimo ou desinteresse pela vida;
- dificuldade de concentração e/ou memorização;
- dificuldade para relaxar;



- distração;
- fadiga ou cansaço fácil;
- impaciência ou pressa;
- inquietude;
- insônia ou distúrbios no sono;
- raiva ou irritabilidade;
- sensação de tensão ou preocupação, etc.

Já entre as manifestações físicas observa-se:

- agitação;
- diarreia ou constipação intestinal;
- dificuldade de respirar;
- mudança no apetite (falta ou excesso);
- palpitação;
- sensação de aperto no peito;
- sudorese;
- tensão ou dor muscular;
- tonturas ou vertigens;
- tremores, etc.

Além da presença de alguns desses sintomas físicos e psicológicos, é necessário que exista um prejuízo no desempenho das atividades normais da pessoa, seja em nível pessoal, familiar ou social, para que se considere uma ansiedade doentia e que necessita tratamento médico.

Podem os sintomas se modificar com o passar do tempo, com oscilações de intensidade e conforme a situação que estiver ocorrendo. Muitas vezes, a pessoa com Transtorno

de Ansiedade Generalizada acredita que está curada porque os sintomas desapareceram, em função de algumas mudanças de atitude que tomou, ou pelos medicamentos que utilizou por um tempo determinado. Ocorre que, quando as situações geradoras do problema estão menos intensas, é comum que os sintomas também fiquem mais fracos ou mesmo desapareçam temporariamente, bastando apenas que uma nova situação surja para que os sintomas retornem. Quando os sintomas reaparecem, a pessoa fica desorientada, pois as ações que estava tomando aparentemente estavam auxiliando, e repentinamente começam a não dar mais o resultado esperado.

O tratamento geralmente utilizado para o Transtorno de Ansiedade Generalizada é o medicamentoso. Na maior parte das vezes são indicados medicamentos chamados ansiolíticos ou tranquilizantes. Eles têm por objetivo reduzir a tensão física e mental, relaxar a musculatura e melhorar os distúrbios do sono. Com isso, proporcionam alívio da maior parte dos sintomas que a pessoa ansiosa apresenta. Ocorre que o uso destes medicamentos por um tempo prolongado pode levar à dependência física. Para terminar o tratamento, o medicamento deve ser reduzido gradativamente. Se houver uma interrupção súbita do seu uso, existe uma boa probabilidade de ocorrer uma síndrome de abstinência, pois o corpo físico irá sentir a falta do mesmo. Como toda medicação química, além dos efeitos esperados, podem aparecer efeitos colaterais. Por isso, não é recomendável utilizar o medicamento que algum vizinho ou familiar utiliza.

Os medicamentos antidepressivos também são prescritos algumas vezes para aliviar os sintomas de ansiedade, principalmente no Transtorno Obsessivo Compulsivo e no Transtorno de Pânico. Atualmente, esse tipo de medicação também tem sido utilizado para tratar pessoas com Transtorno de Ansiedade Generalizada. Apesar de não causar dependência física, este tipo de medicamento pode apresentar efeitos colaterais, que por vezes podem gerar mais ansiedade. Aquelas pessoas que apresentam Transtorno de Ansiedade e Depressão simultaneamente terão um maior benefício com este tipo de medicamento. A redução dos sintomas ocorre durante o uso da substância ou na ausência dos fatores ansiogênicos que anteriormente haviam provocado o aparecimento do quadro, podendo retornar na descontinuação do tratamento químico.

Além da terapia medicamentosa, a utilização de técnicas de relaxamento pode ter resposta satisfatória no tratamento desse quadro clínico. Quando a ansiedade generalizada está associada a conflitos psicológicos relacionados com insegurança ou conduta autodestrutiva, a psicoterapia pode ser uma forma eficiente de auxiliar a pessoa a entender a sua forma de reagir emocionalmente e resolver os conflitos psicológicos. A atividade física também pode ajudar a reduzir a ansiedade.

Existem pessoas que se entregam a determinadas atividades buscando controlar a sua ansiedade, como se as mesmas fossem solucionar as causas que as estão deixando preocupadas. Assim, o uso de substâncias alcoólicas, drogas alucinógenas, cigarro, excessos alimentares, con-

sumismo exagerado, busca de prazer sexual exagerado, atividades intensas de caráter compulsivo, etc., são formas que certas pessoas utilizam para controlar sua ansiedade, sem perceber que estão cultivando possibilidades de novos fatores geradores de ansiedade no futuro, como alcoolismo, dependência química, obesidade, dificuldades financeiras, doenças sexualmente transmissíveis, traumas musculares, etc.

O fato de haver nas páginas anteriores diversas informações sobre as características do Transtorno de Ansiedade Generalizada não permite que qualquer pessoa faça um autodiagnóstico. Como foi descrito, existe a possibilidade de que sintomas parecidos aos presentes no Transtorno de Ansiedade Generalizada possam existir em outras situações clínicas ou no uso de alguns medicamentos ou substâncias químicas, como as drogas. É importante a avaliação por um profissional habilitado, que poderá indicar o tratamento adequado.

Costumo dizer que a pessoa que sofre de ansiedade vive constantemente no tempo futuro, deixando de viver o momento presente. Com isto, sua autoestima pode ser abalada, pois, como não presta atenção no momento presente, tem dificuldade em realizar aquilo que tem vontade, surgindo dúvidas na possibilidade de obter o que deseja, na sua capacidade ou no seu merecimento. Pode então surgir um ciclo negativo no qual, quanto mais ansiedade, mais a pessoa vive aguardando de forma impaciente por resultados, e menos se esforça para que aquilo que ela deseja aconteça. Desta forma, aumenta a apreensão e a

angústia por não obter aquilo que ela quer, reduzindo sua autoconfiança, gerando mais ansiedade e repetindo este ciclo indefinidamente enquanto não for iniciado um tratamento adequado.

A pessoa com Transtorno de Ansiedade Generalizada, com sensação de aflição e preocupação constante precisa, fundamentalmente, desenvolver sua fé, tornando-a mais fortalecida, resistente às intempéries que aconteçam na vida, com a certeza do amparo Divino. A pessoa deve se conscientizar de que Deus é Pai e que não há nada que ocorra na vida do ser humano sem que para isto exista uma causa. Pode-se até desconhecer os motivos para os percalços que se passa ao longo da vida, mas eles existem e serão revelados um dia. O homem, de forma geral, parece desejar ter o controle de tudo, e fica impaciente ou preocupado quando as coisas não funcionam de acordo com a sua pretensão, sendo este fator causa de ansiedade.

Joanna de Angelis, no livro *O Homem Integral* psicografado por Divaldo Franco, diz que:

*“a ansiedade é uma das características mais habituais da conduta contemporânea”.*

Ela relaciona esta característica com questões de competitividade para sobreviver e com o estímulo de uma sociedade egoísta, gerando insegurança nos seus habitantes. A autora espiritual refere ainda no mesmo capítulo deste livro que:

*“a ansiedade tem manifestações e limites naturais, perfeitamente aceitáveis. Quando se aguarda uma notícia,*

*uma presença, uma resposta, uma conclusão, é perfeitamente compreensível uma atitude de equilibrada expectativa. Ao extrapolar para os distúrbios respiratórios, o colapso periférico, a sudorese, a perturbação gástrica, a insônia, o clima de ansiedade torna-se um estado patológico a caminho da somatização física em graves danos para a vida”.*

Entende-se que possam existir crianças ansiosas, por serem espíritos que, ao desencarnarem em existências anteriores, padeciam deste problema sem um controle satisfatório do mesmo, voltando a apresentar as suas manifestações já em tenra idade. Assim, se há um gene no cromossoma humano responsável pela transmissão da ansiedade, a presença deste gene se deve à maneira como cada ser humano percebe a vida, e a sua manifestação é de responsabilidade da pessoa que ainda não aprendeu a controlar esta emoção. No momento em que exista um efetivo esforço no sentido de autocontrole, o estímulo para a manifestação deste gene irá diminuindo, possibilitando que em encarnações futuras, num mundo de regeneração ou num mundo feliz, este aspecto tenha desaparecido da vida dos seus habitantes.

Como foi dito anteriormente, considera-se a ansiedade um aspecto normal do comportamento do ser humano quando as manifestações psíquicas ou físicas presentes forem consideradas aceitáveis. Suely Caldas Schubert faz referência a esta distinção em seu livro *Transtornos Mentais*, quando cita:

*“A ansiedade normal expressa uma inquietude interior, uma expectativa ou uma grande preocupação comuns a todas as pessoas”.*

Em seguida, com base em sua pesquisa, ela traz a seguinte afirmação:

*“A ansiedade tem importante função como estado de alerta, um sinal para a preservação da vida diante das ameaças de danos corporais, de dor, de separação, de morte de pessoa amada, de ameaça ao sucesso ou situação social, enfim, de ameaça à integridade pessoal. O estado de ansiedade diante dessas situações é a resposta orgânica e psicológica para assumir as ações necessárias para evitar a ameaça ou pelo menos, atenuar suas consequências”.*

Esta referência tem por base o atual estágio evolutivo em que os habitantes do planeta Terra se encontram, pois, à medida que o homem evolui espiritualmente, a insegurança, a incerteza, o receio, a impaciência, a angústia e a aflição irão desaparecendo de suas percepções. Assim, embora se possa falar de uma ansiedade normal e uma ansiedade patológica, esses quadros são uma consequência do estágio evolutivo do homem encarnado. Está presente no espírito, mas não é um atributo dele.

A grande maioria da humanidade ainda apresenta momentos de ansiedade. E são vários os estímulos que podem levar o ser humano a apresentar um comportamento ansioso: início de ano letivo; mudança de emprego; compra de casa nova; transferência para outra cidade; início de

um relacionamento amoroso; problemas afetivos; aproximação de datas de casamento, de nascimento de filhos, de viagens; proximidade da velhice ou morte de parentes, ou expectativa da própria morte por doença grave ou idade avançada; as enfermidades que se alastram nos dias atuais (grande parte delas associada a comportamentos de risco); casos de doença familiar; dificuldades financeiras; incerteza quanto à manutenção da paz em diversos recantos do mundo; a violência crescente nas grandes e pequenas cidades; insegurança quanto ao futuro; etc. Izaías Claro também cita no livro *Como superar a Ansiedade* entre as causas da ansiedade a competitividade pela sobrevivência, o desemprego, a ausência de estímulos para a luta, o esvaziamento de ideais, a acomodação, a rotina, os dramas de consciência e as obsessões, entre outros. Quando aborda a questão das obsessões, o autor refere que:

*“é necessário lembrar que a influência negativa dos desencarnados e encarnados pode se constituir em causa de grande ansiedade. (...) Aproveitando-se das brechas criadas pelos encarnados, os espíritos desencarnados podem proporcionar-lhes acentuada ansiedade”*

Izaías Claro cita O Livro dos Espíritos, em que, na questão 471, Allan Kardec questiona:

*“Quando experimentamos uma sensação de angústia, de ansiedade indefinível, ou de íntima satisfação, sem que lhe conheçamos a causa, devemos atribuí-la unicamente a uma disposição física? É quase sempre efeito das comunicações em que inconscientemente entramos*



*com os Espíritos, ou da que com eles tivestes durante o sono”.*

Alguns autores citam a ansiedade como um elemento de precaução em situações que apresentam um risco em potencial à manutenção da vida. Suely Caldas Schubert faz referência à ansiedade desta forma:

*“A ansiedade tem importante função como estado de alerta, um sinal para preservação da vida diante das ameaças de danos corporais, de dor, de separação, de morte de pessoa amada, de ameaça ao sucesso ou situação social, enfim, de ameaça à integridade pessoal. O estado de ansiedade diante dessas situações é a resposta orgânica e psicológica para assumir as ações necessárias para evitar a ameaça ou pelo menos, atenuar as consequências”.*

Observo no atendimento aos pacientes no consultório que a grande maioria diz sofrer de ansiedade. Serão eles realmente ansiosos ou apenas utilizam este termo? Diferente da *“atitude de equilibrada expectativa”* a que se refere Joanna de Angelis, o que muitas pessoas apresentam na realidade é impaciência, preocupação ou medo.

Se você observar, a palavra ansiedade pode claramente ser substituída pela palavra medo em diversas situações. Quando a pessoa se refere a ansiedade em relação a uma prova, subentende-se que ela está com medo de ir mal na mesma. Quando relata que está ansiosa em relação ao nascimento de um filho, pode se perceber um receio de que o mesmo possa apresentar alguma complicação na hora do

parto. Quando se diz estar ansioso pela concretização da compra da casa própria, pode-se no fundo estar sentindo medo de que o negócio não ocorra dentro do esperado.

Mas, por que será que não se assume a presença do medo? Será orgulho? Ausência de um tratamento medicamentoso específico? Aceitando que esta não é a única existência do ser humano, mas apenas uma passagem ao longo da vida do espírito imortal, é aceitável que determinadas emoções como medo possam ter sua origem em alguma situação ocorrida em outra existência que reapareceu na presente encarnação em função de alguma palavra, comentário ou atitude de outra pessoa, ou de uma situação em que a pessoa se envolva, provocando desconforto emocional e gerando o surgimento desses sintomas. É importante que a pessoa procure vencer essa emoção, buscando desenvolver uma fé mais fortalecida no amparo Divino. Além disso, a busca de auxílio de psicólogos e psiquiatras pode ser de grande valia para superar estas dificuldades.

Joanna de Angelis refere ainda que:

*“o grande desafio contemporâneo para o homem é o seu autodescobrimento”.*

Cada pessoa em particular deveria estar procurando se conectar com o seu *Self* - o seu Eu Divino - para se autoconhecer, descobrir as suas potencialidades e suas capacidades. Muitos se acostumaram a valorizar o lado negativo de suas personalidades, esquecendo de procurar as boas atitudes que possuem e as boas escolhas que já fizeram. À medida que vai se conectando com esta essência divina no

seu interior, o ser humano vai se reaproximando do Criador, se espiritualizando e modificando suas crenças, o que auxilia na aquisição de maior autoconfiança e paz interior. Estas características, típicas de espíritos mais evoluídos, são o verdadeiro medicamento para a ansiedade.

O homem esquece o que veio fazer no plano físico. Se aquelas pessoas que não aceitam a imortalidade do espírito podem referir desconhecer por que nasceram (alguns até mesmo afirmando que não pediram para nascer), o mesmo não se pode dizer daqueles que são espiritualistas, especialmente os que se afirmam espíritas. Saber que a vida continua deveria, teoricamente, proporcionar àquele que apresenta esta crença uma maior tranquilidade com relação às dificuldades enfrentadas ao longo da vida, pois saberia serem elas transitórias. Mas isto está relacionado, na verdade, ao quanto cada um conseguiu incorporar das lições expostas nas obras básicas de Allan Kardec.

Existe uma diferença muito grande entre ser simpatizante do espiritismo, frequentador de casa espírita e ser espírita propriamente dito. Os espíritas são aqueles que buscam a todo o momento vivenciar as lições expostas na codificação kardecista, mesmo que ainda não consigam evitar escolhas inadequadas. O mesmo é válido para qualquer filosofia religiosa.

Em *O Livro dos Espíritos*, de Allan Kardec, no capítulo II questão 132, tem-se claramente o porquê da vida:

*“Qual o objetivo da encarnação dos Espíritos? Deus lhes impõe a encarnação com o fim de fazê-los chegar*

*à perfeição. Para uns, é expiação; para outros, missão. Mas, para alcançarem essa perfeição, têm que sofrer todas as vicissitudes da existência corporal: nisso é que está a expiação. Visa ainda outro fim a encarnação: o de pôr o Espírito em condições de suportar a parte que lhe toca na obra da criação. Para executá-la é que, em cada mundo, toma o Espírito um instrumento, de harmonia com a matéria essencial desse mundo, a fim de aí cumprir, daquele ponto de vista, as ordens de Deus. É assim que, concorrendo para a obra geral, ele próprio se adianta.”*

Ocorre que, enquanto os que desconhecem ou não aceitam a imortalidade da alma tem pressa de realizar todos os seus sonhos enquanto estão “vivos”, os espiritualistas, em muitos casos, têm pressa para conquistar o mais rapidamente possível a sua evolução espiritual para alcançar os planos superiores da existência. Assim, considerando ansiedade com o sentido de impaciência, enquanto uns ficam ansiosos por desconhecer a realidade espiritual, outros o ficam por conhecê-la. Em vez de buscar aproveitar cada momento para adquirir novos valores para o seu espírito imortal, preocupam-se com a vida futura sem prestar atenção nas diversas oportunidades de aquisição de virtudes que apresenta a vida presente, virtudes estas essenciais para habilitá-los a viver nos mundos superiores.

Uma causa frequente de ansiedade relacionada com aflição está relacionada com as condições físicas que ao longo dos anos vão se modificando. Com receio das marcas do tempo, milhões de pessoas, com medo da velhice e das

modificações que surgem no corpo físico material, vão em busca de soluções mágicas para se perpetuarem com uma aparência mais jovial, esquecendo dos fundamentais propósitos pelos quais estão no plano físico. Assim, realizam diversas cirurgias plásticas buscando um corpo perfeito, muitas vezes para continuarem a vivenciar a sensualidade, estimulada pelos meios de comunicação como um sinônimo de felicidade.

No livro *Pão Nosso* de Francisco Candido Xavier, no capítulo “Ansiedades”, o espírito Emmanuel inicia advertindo:

*“As ansiedades armam muitos crimes e jamais edificam algo de útil na Terra. Invariavelmente, o homem precipitado conta com todas as possibilidades contra si.”*

Quando fala dos crimes cometidos, refere-se à precipitação, a pressa a que muitas pessoas se deixam levar (outro sentido para o termo ansiedade). Emmanuel continua em seguida:

*“Opondo-se às inquietações angustiosas, falam as lições de paciência da Natureza, em todos os setores do caminho humano. Se o homem nascesse para andar ansioso, seria dizer que veio ao mundo, não na categoria de trabalhador em tarefa santificante, mas por desesperado sem remissão”.*

Observe que o autor espiritual faz referência à própria natureza, na qual os anos trazem as transformações de forma continua e serena, servindo as intempéries para que

a mesma continue se modificando. Emmanuel, de certa forma, refere que, se a ansiedade fosse um atributo normal do espírito, seria equivalente a admitir que o homem encarna para passar por dificuldades permanentes, o que contraria os ensinamentos que a doutrina espírita oferece.

*“Se a criatura refletisse mais sensatamente, reconheceria o conteúdo de serviço que os momentos de cada dia lhe podem oferecer e saberia vigiar, com acentuado valor, os patrimônios próprios”.*

Neste trecho, o autor espiritual chama a atenção para a necessidade de o ser humano valorizar o potencial divino presente no seu interior e procurar perceber em cada instante o que de positivo nele possa ser assimilado, passando a carregar como valor permanente em seu ser.

*“Indubitável que as paisagens se modificarão, incessantemente, compelindo-nos a enfrentar surpresas desagradáveis, decorrentes de nossa atitude inadequada, na alegria ou na dor; contudo, representa impositivo da lei a nossa obrigação de prosseguir diariamente, na direção do bem.*

Aqui ele esclarece o mecanismo de ação e reação presente em todos os instantes da existência humana. Lembra do permanente papel de semeadores ao longo da vida. Conforme as sementes plantadas, de livre opção para cada um, colherá as plantas ou espinhos resultantes de sua escolha. No momento em que efetuar novas escolhas, passará a se candidatar a novo tipo de colheita. Porém, enquanto a quantidade de boas sementes (ou boas ações)

não for suficientemente grande para superar a área do terreno tomada por ervas daninhas, continuará por um tempo indeterminado a colher as duas coisas.

*“A ansiedade tentará violentar corações generosos, porque as estradas terrenas desdobram muitos ângulos obscuros e problemas de solução difícil; entretanto, não nos esqueçamos da receita de Pedro. Lança as inquietudes sobre as tuas esperanças em Nosso Pai Celestial, porque o Divino Amor cogita do bem-estar de todos nós. Justo é desejar, firmemente, a vitória da luz, buscar a paz com perseverança, disciplinar-se para a união com os planos superiores, insistir por sintonizar-se com as esferas mais altas. Não olvides, porém, que a ansiedade precede sempre a ação de cair”.*

Incentiva o homem a lembrar de manter a fé no Pai Maior, sendo esse o maior antídoto contra a ansiedade. Tendo fé, desaparece o medo, a impaciência, a pressa e a preocupação. Como o estimado amigo espiritual refere, é lícito planejar o crescimento no plano físico, melhorar o nível de vida, lembrando que se está conectado com os planos superiores e que o fundamental que aqui se veio buscar são os tesouros que nem a traça ou a ferrugem consomem, que se somarão ao patrimônio imortal do espírito.

Joanna de Angelis adverte o seguinte, através de Divaldo Franco, no livro *O Homem Integral*:

*“São válidas, para este momento de ansiedade, de insatisfação, de tormento, as lições do Cristo sobre o amor ao próximo, a solidariedade fraternal, a compaixão,*

*ao lado da oração, geradora de energias otimistas e da fé, propiciadora de equilíbrio e paz, para uma vida realmente feliz, que baste ao homem conforme se apresenta, sem as disputas conflitantes do passado, nem a acomodação coletivista do presente.”*

Ao distanciar-se dos seus problemas, buscando na prática da caridade e do amor ao semelhante o objeto maior de sua atenção, o ser humano se afasta dos motivos que o levam a perceber-se ansioso. Tudo aquilo em que uma pessoa foca a sua atenção assume uma maior proporção na sua mente. Se alguém estiver constantemente focalizando problemas, os terá em grande número. Se priorizar a ação, terá mais resultados.

Aquele que não tem na prece um suporte e não apresenta uma fé fortalecida tem motivos para observar a vida com ansiedade. É o que se vê em *O Livro dos Espíritos*, de Allan Kardec, na questão 341, quando é perguntado aos espíritos:

*“Na incerteza em que se vê, quanto às eventualidades do seu triunfo nas provas que vai suportar na vida, tem o Espírito uma causa de ansiedade antes da sua encarnação? De ansiedade bem grande, pois que as provas da sua existência o retardarão ou farão avançar, conforme as suporte”*

Desta forma, se observa que a aquisição de uma fé fortalecida e a prática diária da oração são fundamentais para o amadurecimento do espírito.

No encerramento deste capítulo, trago o poema “An-



*siedade*”, escrito pelo espírito de Cruz e Souza no livro *Parnaso de Além Túmulo*, de Francisco Candido Xavier:

*Todo esse anseio que tortura o peito,  
Estrangulando a voz exausta e rouca,  
Que em cada canto estruge e em cada boca  
Faz o soluço do ideal desfeito;*

*Ansiedade fatal de que se touca  
A alma do homem mau e do perfeito,  
Sobe da Terra pelo espaço eleito,  
Numa imensa espiral, estranha e louca,*

*Formando a rede eterna e incompreendida,  
Das ilusões, dos risos, das quimeras,  
Das dores e da lágrima incontida;*

*Essa ansiedade é a mão de Deus nas eras,  
Sustentando o fulgor da luz da Vida,  
No turbilhão de todas as esferas!...*

Como disse anteriormente, quando citei Joanna de Angelis, busque descobrir o ser divino que existe no seu interior. Acredite que dentro de você existe uma parte sua que possui a intuição sobre como deve agir e proceder a cada momento, sobre qual o melhor caminho a seguir. Procure escutar esta parte interna da sua personalidade e deixe de lado os conselhos daquelas outras partes que estimulam a ter comportamentos de inveja, ambição desmedida, desejo de poder, ciúme, etc.

Entre as formas de se tratar a ansiedade, além das citadas anteriormente, costumo recomendar o seguinte:

- Trabalhar a Respiração;
- Buscar relaxar corpo e mente;
- Praticar a Meditação;
- Utilizar autossugestões positivas;
- Visualizar imagens salutareis;
- Exercitar a Religiosidade.

Os três primeiros são exercícios terapêuticos que foram citados e explicados no volume 1 desta coleção. Os dois seguintes foram relacionados nos primeiros capítulos deste livro. Além desses exercícios terapêuticos, considero a questão de exercitar a religiosidade fundamental para uma mudança de postura mental em relação aos motivos que levam as pessoas a ter ansiedade. Citei anteriormente a diferença entre ser simpatizante do espiritismo, frequentador de casa espírita e ser espírita propriamente dito. Esta confusão ocorre porque algumas pessoas confundem religiosidade com prática religiosa. Ir a uma igreja ou centro espírita regularmente, ou mesmo trabalhar voluntariamente numa instituição religiosa pode ser uma prática religiosa com ou sem exercício de religiosidade. Exercitar a religiosidade é praticar os ensinamentos que a filosofia religiosa prega, colocando-os em ação diária. Através desse exercício constante, lembrando sempre do amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo (e isso pressupõe amar a si mesmo), se conseguirá atingir a

fé tão necessária para poder enfrentar as dificuldades do caminho com confiança, coragem e determinação.

Lembro que no CD que vem encartado neste livro existe uma faixa direcionada para quem apresenta ansiedade generalizada, a qual você poderá escutar para praticar uma meditação orientada. Se desejar, poderá realizar utilizar também a faixa que foi idealizada para as pessoas com pânico. Nesta faixa, estímulo maior segurança e tranquilidade, essencial para quem tem Transtorno do Pânico, mas também muito útil para quem apresenta ansiedade.

Várias autossugestões podem ser feitas para auxiliar no controle da ansiedade. Em ambas as faixas, há um momento em que você poderá mentalizar as suas próprias sugestões para se ajudar.

A seguir deixo como “sugestão” algumas frases que você poderá utilizar nesse momento:

“Eu tenho capacidade de controlar as minhas emoções”.

“A cada nova respiração, mais calmo(a) eu fico”.

“A cada dia que passa, mais paciência, calma e paz surge em meu interior”.

“Conto com o amparo Divino e sei que posso controlar as minhas emoções”.

“Quanto mais eu relaxo (medito), mais tranquilo(a) eu fico”.

“Quanto mais calma eu tiver, maiores as chances de alcançar os objetivos a que me proponho”.

“Mantendo minha atenção no presente, crescem minhas chances de sucesso no futuro”.

# **Transtorno do Pânico**



Você já parou para contar quantas pessoas você conhece que tenham lhe relatado apresentar Transtorno do Pânico? Uma situação que muito pouco se comentava algumas décadas atrás, tornou-se extremamente frequente nos últimos anos. Embora muitas pessoas verdadeiramente vivenciem sintomas que constituem o que se denomina de Transtorno do Pânico, acredito que muitas pessoas confundem pânico com medo de morrer. Muitos, em função de algum sintoma que apresentam, sentem medo de morrer e confundem isto com pânico, inclusive chegando no consultório com o “diagnóstico” formado, sem que tenham conversado com nenhum profissional da saúde.

Este quadro foi relatado pela primeira vez por Freud na obra - *A Neurastenia e a Neurose de Angústia* - no final do século XIX. Mais tarde o psiquiatra americano Donald Klein denominou a Desordem do Pânico, a qual relacionava com casos de ansiedade que respondiam bem com antidepressivos. Este mesmo quadro ficou conhecido até a década de oitenta, no século passado, como neurastenia cardiocirculatória, e mais tarde como Síndrome do Pânico. Foi reconhecida em 1993 pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que recentemente lhe deu nova denominação - *Transtorno do pânico*.

Conforme nos relata Joanna de Ângelis, através de Divaldo Franco, no livro *Amor, imbatível amor*, o termo pânico teria origem no deus Pan, da mitologia grega, devido a sua forma física (metade homem e metade carneiro, com chifres e patas). Pan adorava assustar as pessoas que se aproximavam, surgindo inesperadamente, provocando

imensos pavores.

O Transtorno do Pânico acomete cerca de 1,5 a 3% população mundial, sendo que os ataques de pânico podem aparecer em 3 a 4% da população. Existe uma tendência que as mulheres apresentem este quadro duas a três vezes mais que os homens. Aparece mais comumente no adulto jovem. Pode, porém, surgir em qualquer faixa etária, desde crianças até pessoas de mais idade.

Mas, o que é o Transtorno do Pânico? É considerada uma doença crônica que se caracteriza pela ocorrência *inesperada e recorrente* de ataques de pânico. Estes ataques de pânico, por sua vez, têm como características a presença de uma ansiedade exagerada, associada com uma sensação de medo (seja de morrer, de perder o controle, de enlouquecer ou de que possa ocorrer algum evento físico de certa gravidade). Além disso, existe a presença de sintomas físicos como:

- Calafrios ou ondas de calor;
- Dor no peito ou desconforto torácico;
- Náusea ou desconforto abdominal;
- Palpitações ou ritmo cardíaco acelerado;
- Sensação de asfixia;
- Sensação de falta de ar ou sufocamento;
- Sensação de formigamento ou anestesia em certas partes do corpo;
- Sensação de tontura, vertigem ou desmaio;



- Sudorese;
- Tremores ou abalos.

Assim, não basta apenas um evento de pânico para que se caracterize que a pessoa apresenta um Transtorno do Pânico. Segundo o *DSM-IV - Manual Diagnóstico e Estatístico de Doenças Mentais*, para o diagnóstico de Transtorno do Pânico são necessários:

- desânimo ou desinteresse pela vida;
- ataques de pânico que são recorrentes e inesperados (não basta um ataque de pânico eventual para se fazer o diagnóstico deste quadro);
- pelo menos um dos ataques ser acompanhado por um mês ou mais, de uma ou mais de uma das seguintes características:
  - a) preocupação persistente acerca de ter ataques adicionais;
  - b) preocupação acerca das implicações do ataque ou suas consequências (ex. perder o controle, ter um ataque cardíaco, “ficar louco”, etc.);
  - c) uma alteração de comportamento significativa relacionada aos ataques.

Além disso, os ataques de pânico não poderão ter relação direta ao efeito de alguma substância (ex. droga, medicamento) ou uma condição médica geral (ex. hipertireoidismo). Sabe-se que pessoas que utilizam substâncias psicoativas como cocaína, LSD, ecstasy, etc, podem ter sintomas semelhantes aos citados acima como consequência.

ência da ação da substância no corpo físico. No entanto, estes sintomas tendem a ser transitórios, enquanto existe algum vestígio da substância no corpo.

Existem casos em que estes ataques podem ser acompanhados do que se chama agorafobia, que é o medo de estar em lugares públicos ou situações em que exista uma grande multidão reunida e a pessoa identifica dificuldade de sair rapidamente se tiver uma crise de pânico.

A primeira ocorrência de um ataque de pânico geralmente ocorre após um esforço físico, um trauma emocional ou algum tipo de excitação. Para a definição de Transtorno do Pânico, como já referido, os ataques não devem ter relação com o uso de uma substância, porém pode ser que alguma crise seja desencadeada de forma mais fácil em uma pessoa predisposta e que venha a utilizar alguma substância química. Existem também muitos casos de pessoas que tem o ataque de pânico espontaneamente. A duração do ataque pode variar de 10 minutos nas primeiras crises, com um acréscimo no tempo à medida que os eventos se repetem, ampliando o tempo para cerca de trinta minutos. Os ataques de pânico duram quase sempre menos de uma hora (raramente ultrapassam este tempo). No entanto a pessoa pode ter muitos ataques num único dia.

Como já referi no primeiro volume desta coleção, Hans Selye introduziu a idéia psicológica do estresse como um fator importante de estudo. Sua pesquisa resultou na teoria de como o estresse mental e/ou físico é transformado nos problemas “psicossomáticos” pelos hormônios do

eixo “hipotalâmico-hipofisário-supra-renal” do sistema endócrino. Ele chamou a esse processo de “Síndrome de Adaptação Geral”. Segundo Selye:

*“qualquer que seja a fonte de estresse biológico intrrometendo-se no organismo, ele reage com o mesmo padrão de resposta para restaurar a sua homeostase interna”,*

ou seja, quando o organismo sofre a influência de um fator estressante, a tendência é ele responder sempre da mesma forma.

Bioquimicamente, quando ocorre um evento que desencadeia a cascata de mudanças internas, alguns receptores acabam gerando a produção de hormônios e neurotransmissores que, em segundos, serão liberados na corrente sanguínea. O organismo responde a um evento que ele possa considerar como perigoso ou inusitado de forma instantânea, necessitando de menos de um segundo para iniciar as mudanças em todo o corpo.

O primeiro sinal nesta comunicação mente - cérebro - corpo é a liberação de um hormônio chamado noradrenalina pelo Sistema Nervoso Simpático (SNS) simpático da maior parte das terminações nervosas do sistema de senso-percepção, especialmente visão e audição, que se tornam mais aguçados para perceber a necessidade de uma resposta rápida de fuga ou de luta. Ao mesmo tempo o SNS envia informações à glândula suprarrenal, especificamente para a região da medula, onde é produzido o hormônio chamado adrenalina, para que esta seja liberada em quantidade para a corrente sanguínea, a fim de

proporcionar respostas de adaptação nas mais diferentes regiões do corpo. Entre estas respostas está a liberação e utilização de glicose nos diversos tecidos e células do corpo, especialmente as fibras musculares, a fim de proporcionar os movimentos que a pessoa precisa para fugir ou enfrentar o “agente inimigo”, conforme o caso.

Entre outras alterações que surgem neste momento pode-se citar a dilatação das pupilas, o aumento da frequência cardíaca, fazendo o coração acelerar os batimentos para proporcionar mais oxigênio aos seus músculos; a respiração fica mais acelerada procurando oferecer mais troca nos pulmões. Além disso, aumentará a força física possibilitando as ações de combate ou fuga.

Quando cessa a mensagem de alerta da mente para o corpo, as diversas funções do corpo começam gradativamente a retornar a um estado de normalidade no período de uma a duas horas, caindo os níveis das moléculas mensageiras em níveis basais. Embora as peculiaridades daquela situação de emergência possam aparentemente desaparecer da memória, certos registros emocionais irão permanecer presentes no inconsciente. As mais diferentes sensações, percepções, emoções e imagens presentes nestas situações de emergência são codificadas em uma memória dependente de estado emocional. Isto significa que, em outros momentos, basta que alguma destas sensações, percepções ou imagens apareçam novamente na frente do indivíduo, e ele poderá retornar ao mesmo caminho anteriormente trilhado, com a mesma produção de hormônios e apresentando os mesmos sintomas novamente.

Os eventos citados nos parágrafos anteriores relatam quais as situações que ocorrem em eventos reais, em que exista realmente a necessidade do corpo se preparar para uma emergência, bem como em situações imaginárias, tais como sucede num ataque de pânico. Neste caso, a pessoa pode estar relaxada, na mais profunda paz, aparentemente com toda a tranquilidade e segurança que desejaria, quando inesperadamente algum fato que chega até o seu sistema nervoso central, consciente ou inconscientemente, faz disparar o gatilho do mecanismo de alerta e defesa do cérebro, que deixa a pessoa pronta para tomar as atitudes que necessite para manter a sua sobrevivência.

As mesmas substâncias químicas, os mesmos neurotransmissores serão liberados, em quantidades por vezes exageradas. A pessoa que nada percebe de alteração consciente, que não vislumbra nenhum tipo de perigo iminente, assusta-se com os primeiros sintomas e dá prosseguimento a produção descontrolada de substâncias químicas, deixando a mente e o corpo confusos. O medo, outra emoção que mexe muito com os neurotransmissores, se instala porque o indivíduo acredita que possa estar no limiar entre a vida e a morte ou até mesmo perdendo a razão. Se já havia liberação de adrenalina, o que proporciona grande parte dos eventos cardiovasculares, o medo faz aumentar ainda mais esta produção, piorando a sensação de mal estar.

Mesmo após ocorrer várias vezes, para muitos parece como se fosse a primeira vez ou como se desta vez fosse diferente das anteriores e pode ser que agora, realmente, ela esteja com possibilidade de morrer. Aqueles que estão

ao redor podem começar a ficar cansados pela pessoa não se “tocar” que ela não tem um problema mais grave, que os médicos já disseram que é apenas um problema de pânico e não do coração. Só que isto não está no racional, e sim no emocional. Se estando relaxada a pessoa pode apresentar uma crise, se ela tiver a manifestação de qualquer estímulo interno - como tontura ou palpitação - ou externo - como uma imagem ou um som - a chance de ela ter uma crise é ainda maior. Se antes ela era uma pessoa sem medos, ela começa a ter medo de novas crises, começando num processo de isolamento ou evitando estar em locais ou situações que mais facilmente podem disparar o gatilho de uma nova situação de pânico.

Não se tem consciência completa do mecanismo do Transtorno do Pânico. Acredita-se numa participação de diversos neurotransmissores, como dopamina, serotonina, noradrenalina, etc., além da própria adrenalina que é lançada na corrente sanguínea, responsável por muitos dos eventos físicos que a pessoa percebe.

A ansiedade, com certeza, é um dos fatores psicológicos que está mais ligado ao Transtorno do Pânico. Muitas pessoas associam o pânico com a depressão, talvez pelo fato de serem utilizados antidepressivos no tratamento da síndrome. Sofia Bauer, no livro *Hipnoterapia Ericksoniana Passo a Passo*, refere que:

*“realmente ocorre uma depressão reativa por esgotamento de endorfinas (neurotransmissores que transportam as cargas elétricas nervosas) da tal fenda sináptica, mas o sujeito em questão não é só uma fenda sináptica*

*na ligação de um neurônio ao outro. É como tratar uma pessoa com uma úlcera duodenal e só ver o estômago e o duodeno do afetado. ... Apesar de alguns tratados de psiquiatria colocarem esta síndrome como incurável, ela é curável. Do mesmo modo que ela apareceu é que ela desaparecerá. Veio por um problema de-pressão, então despressurize. ... Que tipos de pressão esta pessoa se faz. Geralmente são pessoas de excelente caráter, “gente boa”, que se cobram muito. Cobram o perfeccionismo em tudo. São de base ansiosa e se pré-ocupam. Vêm lá na frente uma possível catástrofe e acabam, por vezes, por gera-la”.*

Se considerar-se que a origem do problema está no espírito, e não no corpo físico, mais facilmente se compreende a possibilidade de cura. O espírito não “tem” Transtorno do Pânico, mas sim “apresenta”, momentaneamente, este quadro. À medida que o mesmo seja melhor compreendido e a pessoa trabalhe também nos aspectos comportamentais ou temperamentais que tenham relação com o pânico, pode o mesmo ir se tornando cada vez menos presente e menos intenso na vida desta pessoa.

Pessoas que tiveram uma educação rígida, com ameaças e chantagens, podem ser mais predispostas ao problema. De alguma forma, este tipo de ação pode incentivar o comportamento perfeccionista, gerando a autocobrança excessiva, e o receio, em quem é mais sensível, de errar. Como consequência ao medo, surgem os sintomas de pânico.

Quando se observa o quadro do Transtorno do Pânico utilizando o conhecimento da Doutrina Espírita, amplia-

-se um pouco a percepção para situações que podem corresponder a momentos passados por estas pessoas em vidas anteriores. A própria cobrança que a pessoa faz a si mesmo pode ter relação com memórias inconscientes que a pessoa possui, o que a faz ter uma necessidade de realizar as coisas de uma forma perfeita, como necessário a reparar um erro passado.

Joanna de Ângelis, na obra *Amor, Imbatível Amor*, refere que a origem do transtorno do pânico está gravada no espírito do ser que descumpriu as Leis Divinas em vidas progressas e reencarna com uma predisposição fisiológica, que estará identificada no seu material genético, dando a mesma a possibilidade de reparação dos erros passados que não foram retificados. Sabe-se que, embora a justiça humana não alcance todos os atos cometidos contra o seu semelhante, a justiça divina e a própria consciência não deixam passar nada. Assim, se for o caso, o indivíduo tem a possibilidade de resgatar os seus delitos, passando por situações que o deixarão suscetível a manifestações físicas e, até mesmo por processos obsessivos, principalmente enquanto não estiver se direcionando para quitar suas dívidas com a Providência Divina.

Outra causa possível da origem do Transtorno do Pânico pode ocorrer em pessoas que tiveram mortes violentas em outras encarnações e, pelo fato de não compreenderem ou aceitarem que estes acontecimentos tiveram, por sua vez, origem em outras atitudes de vidas anteriores àquela, podem guardar impressões que registradas em seu inconsciente, as quais poderão ser despertadas em situações que



de alguma forma guardem relação com o tipo de desencarne que a pessoa sofreu. Segundo o psiquiatra Jaider Rodrigues de Paulo:

*“nas regressões de memória a que submetemos alguns clientes com essa síndrome encontramos, em todas, uma morte traumática”.*

Isto não significa, entretanto, que todas as pessoas com Transtorno do Pânico tenham guardado estas impressões, pois podem como refere Joanna de Ângelis, estas podem ser uma situação de resgate.

Os processos obsessivos podem atuar como fatores coadjuvantes no Transtorno do Pânico, assim como quadros de medo, ansiedade e depressão. Jaider Rodrigues de Paulo assevera que:

*“um processo obsessivo agrava um quadro de síndrome do pânico, mais isso não quer dizer que seja a etiologia da mesma”.*

Aceitar que a possibilidade de influência espiritual possa existir em alguns casos não significa dizer que todos os casos de Transtorno do Pânico apresentem este tipo de manifestação. Recomenda-se sempre pensar neste tipo de influência, especialmente se houver outros fatores que pressuponham algum tipo de acompanhamento espiritual, como mudanças de humor, irritabilidade constante, tristeza sem explicação, etc. Se as pessoas que possam ter tido o pânico facilitado pelo processo obsessivo estivessem equilibradas espiritualmente, dificilmente o processo obsessivo as perturbaria a ponto de causar o Transtorno do

Pânico. No caso de realmente ocorrer esta manifestação, é importante que a pessoa influenciada espiritualmente busque modificar a sua conduta e suas atitudes, as quais muitas vezes, serviram como porta de entrada para este tipo de influência. Além disso, procure realizar um tratamento desobsessivo, o que irá acelerar o processo de harmonização.

Fica-se adiando constantemente a tão falada reforma íntima. Aqueles que acreditam nas vidas futuras acham que, por ter várias existências, não há um problema maior de empurrar com a barriga algumas mudanças para a próxima encarnação. Mas você sabe há quanto tempo vem postergando esta mudança? O maior adversário do ser humano é a inércia que o mantém arraigado aos hábitos e comportamentos inadequados, permitindo a aproximação de entidades com as quais se comprometeu em vidas passadas e que não estão satisfeitas com o avanço que possa estar desejando fazer, pois se julgam injustiçadas. A melhor forma de evitar esta influência espiritual é ir se libertando, gradativa e progressivamente, das próprias imperfeições, dos vícios de comportamento, saindo das faixas de vibração energética que permite este tipo de assédio espiritual. Quanto mais se equilibra o pensamento e harmoniza o espírito, menores as chances de ser influenciado espiritualmente. Ao mesmo tempo recomenda-se a utilização de medidas profiláticas adotadas pela Doutrina Espírita, entre elas a água fluidificada, o passe magnético, frequentar os trabalhos de difusão doutrinária, buscar o auxílio do atendimento espiritual, sem esquecer o benefício da prece e da importância do culto do evangelho no lar.

Todos estes recursos terapêuticos podem auxiliar muito na recuperação do paciente que apresenta Transtorno do Pânico.

Precisa-se estar atento ao fato de se estar rezando de maneira eficiente. Sabe-se que a prece exige uma conexão da mente do emissor com o espírito do receptor, onde quer que ele se localize, ou com as regiões mais elevadas da espiritualidade, onde as preces serão recebidas e retransmitidas aos locais e espíritos pertinentes. Se você estiver simplesmente repetindo preces pré-determinadas, de maneira automática, estará fadado a não obter o resultado que está esperando. Juntamente é preciso vigiar os pensamentos, utilizando a sua capacidade mental para lembrar sugestões positivas (como falado no capítulo de autossugestão) a fim de enfrentar as situações involuntárias que ocorrem em sua vida.

É importante pensar no tratamento do paciente com Transtorno do Pânico nos aspectos físico, mental e espiritual. A associação de um tratamento psicoterápico associado a um tratamento medicamentoso tem excelentes possibilidades de conseguir fazer com que os sintomas desapareçam, num tempo maior ou menor, dependendo da intensidade e da individualidade de cada pessoa. Os medicamentos mais utilizados são os antidepressivos e os ansiolíticos. Observa-se uma boa melhora igualmente com a associação de fitoterápicos e medicamentos homeopáticos receitados por médicos com formação e experiência no tratamento de pacientes com este tipo de patologia. Além disso, o tratamento fluidoterápico (através da água fluidi-

ficada e passe magnético) pode auxiliar a reequilibrar os chakras e harmonizar a pessoa de forma mais abrangente.

Diz um velho ditado:

*“Cabeça vazia, cidadela do diabo”.*

Quanto mais ocupar a sua mente com atividades úteis, pensamentos positivos, se colocando a disposição para auxiliar outras pessoas, mesmo em coisas corriqueiras como as atividades domésticas, em vez de ficar pensando nos problemas e nas dificuldades que está enfrentando, mais estará se ajudando para evitar que as manifestações do Transtorno do Pânico incomodem. Ao modificar o seu nível vibratório, evita igualmente acesso a idéias negativas que possam estar sendo sugestionadas por pessoas em desequilíbrio, sejam elas encarnadas (aquelas pessoas hipocondríacas, pessimistas ou de mal com a vida) ou desencarnadas.

Descrevi a técnica da autossugestão no início do livro porque acredito que cada pessoa se influencia constantemente através dos próprios pensamentos. Muitas vezes a pessoa não se da conta do quanto está se ajudando ou prejudicando a partir da faixa de pensamento que nutre. Quando canaliza pensamentos positivos em momentos de relaxamento ou meditação, amplia-se a capacidade de ação destes pensamentos, fazendo com que as respostas sejam mais efetivas. Assim, pessoas com Transtorno do Pânico poderão se beneficiar da prática da meditação como auxiliar no seu tratamento médico e psicológico. Neste volume uma das faixas apresenta um exercício de

meditação direcionado para pessoas com Transtorno do Pânico. Nele, procurei utilizar as técnicas terapêuticas descritas no livro anterior (respiração e meditação) e as descritas neste livro (autossugestão e visualização) e possibilitar um momento em que cada um possa sugerir a si mesmo(a) alguma sugestão.

Para utilizar da autossugestão de forma efetiva, é importante você saber previamente qual frase (ou frases) irá utilizar durante o exercício, seguindo as orientações dadas no capítulo correspondente. Não adianta muito você repetir diversas frases apressadamente num espaço curto. É mais produtivo mentalizar duas ou três frases no período de um minuto que você terá para fazer as autossugestões, pois elas estarão se tornando uma verdade no seu inconsciente.

Louise Hay, no seu livro *Você pode curar sua vida*, expõe na introdução alguns pontos de sua filosofia, com os quais concordo integralmente. Algumas das frases que indicam esses pontos podem ser utilizadas durante o exercício de meditação, por quem apresenta Transtorno do Pânico. Entre outros pontos básicos, destaco os seguintes:

*“Cada pensamento que tenho está criando meu futuro.”*

Certas pessoas ficam presas a pensamentos e fatos passados. Esses, por sua vez, influenciam o que se está realizando hoje. É preciso lembrar que cada pessoa tem o poder de modificar o que ocorre hoje para criar um novo amanhã. Como disse Emmanuel, através de Francisco Cândido Xavier:

*“Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim.”*

Se eu mentalizar que tenho a capacidade de controlar os medos e as inseguranças, embora isso possa não acontecer do dia para a noite, eu estarei abrindo a possibilidade para que isto aconteça.

*“O ponto do poder está sempre no momento presente.”*

Semelhante ao pensamento anterior, a idéia é orientar a atenção para o que está ocorrendo agora. Deixe o passado e os acontecimentos passados para trás, e focalize a atenção ao momento presente. Quem pensa muito no passado tem a tendência a caminhar para a depressão. Por sua vez, quem vive do futuro, tem a predisposição a viver com ansiedade, na espera de que algo aconteça. Seja agradecido pela dádiva do momento presente e viva mais aproveitando as benesses e aprendizados que a vida lhe oferece neste instante.

*“Quando realmente amo a mim mesmo, tudo na vida funciona.”*

Quando Jesus disse:

*“Ama a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a ti mesmo”;*

deixou implícito que para que se possa amar o próximo é preciso amar a si mesmo. Por que existe tanta dificuldade de amar o próximo mais de 2000 anos após a sua

vinda ao mundo? Porque ainda não se aprendeu a amar a si próprio. No momento que se souber perdoar, ter tolerância para com as próprias dificuldades, paciência com suas imperfeições, compreensão com a sua insegurança, ou seja, desenvolver as virtudes que Jesus espera que se possa conquistar, o ser humano estará capacitado a fazer isto com o seu próximo. Lembro sempre que ao amar o ser Divino que existe em cada um, se estará amando a Deus e também ao próximo.

*“Tudo está bem no meu mundo.”*

É preciso crer que em seu interior tudo está bem. A questão é que seu critério de dizer que as coisas estão boas ou ruins varia de acordo com o seu foco. Se qualquer pessoa resolver encontrar dez motivos para dizer que é uma pessoa azarada, com certeza os encontrará (principalmente se for uma pessoa pessimista). Da mesma forma, se alguém procurar dez motivos para dizer que é uma pessoa com sorte, ela os encontrará (com maior facilidade para aquele que for otimista). Assim, o critério de estar tudo bem ou mal em sua vida depende principalmente da sua forma de encarar a vida.

Outras autossugestões podem ser feitas para um melhor controle do Transtorno do Pânico. A seguir deixo algumas “sugestões”:

“A cada dia que passa, adquirei mais calma, confiança e tranquilidade”.

“Quanto mais positivamente eu penso, maior equilíbrio eu percebo”.

“Deus está sempre comigo e com Ele estou em paz”.

“Quanto mais eu realizo os exercícios de meditação, maior é a minha capacidade de controlar minhas emoções”.

“A força interior que existe dentro de mim pode a cada dia me auxiliar a encontrar a harmonia e a tranquilidade que necessito”.

“Eu sou um oceano de paz. Verdadeiramente eu sou um oceano de paz”.

Um último exercício para quem apresenta Transtorno do Pânico que pode ser praticado em qualquer lugar onde a pessoa se encontrar. Toda vez que você perceber que está começando a apresentar sintomas de pânico, sejam eles quais forem, procure parar no local onde você estiver e concentrar a atenção na sua respiração. Além disso, você pode escolher entre fechar os seus olhos por alguns instantes, enquanto procura perceber o movimento respiratório, ou fixar um ponto distante ao mesmo tempo em que se concentra na respiração. Alguns instantes podem ser suficientes para que os sintomas do pânico comecem a reduzir.

O acompanhamento com um psicólogo ou psiquiatra é fundamental para ajudar você a perceber os motivos que lhe fizeram chegar a apresentar as crises e a reduzir as mesmas. No descobrimento de seu interior pode estar a chave para o seu equilíbrio.

Muita paz e serenidade para você.



# Considerações Finais



Procurei compartilhar com você, ao longo do livro, mais algumas informações daquilo que tenho descoberto ao longo dos anos e que tenho procurado exercitar no meu dia-a-dia. São atitudes simples, que podem fazer uma grande diferença.

O principal de tudo é que estes exercícios e estas orientações têm como objetivo ajudar para que se construa um mundo melhor. Cada um conseguindo reduzir o seu estresse e sua ansiedade (quadros que atingem a imensa maioria da população) estará auxiliando para que as reações aos eventos inesperados que ocorrem diariamente possam ser melhor assimiladas.

Você já percebeu que quando você se descuida do seu autocontrole, a sua reação estimula a forma de reagir das outras pessoas que estão ao seu redor? Se alguém chega em casa apresentando irritação, descarregando sua raiva nos outros, mesmo que estes últimos estejam tranquilos até aquele momento, provavelmente começarão a reagir àquela manifestação de agressividade. É uma questão de segundos para que a balbúrdia e a desarmonia se instalem na residência. Na cabeça da pessoa que chegou desarmonizada, seu dia foi estressante e os demais deveriam ter consideração com as suas dificuldades. E o dia deles, como foi? É comum se ver apenas o próprio umbigo, sem perceber que os outros também estão tendo que superar obstáculos. Ou existe alguém que ainda pensa que vida de dona de casa é um mar de rosas? Há quem acredite que pelo fato de não se ter uma remuneração para as atividades domésticas, estas não gerem estresse? Você já pensou

o que é fazer todos os dias a mesma coisa? É necessária muita paciência, persistência e resignação.

Quando comecei a escrever esta coleção, minha intenção foi poder possibilitar que cada pessoa, ao entrar em contato com estas informações, pudesse colocar em prática os exercícios aqui explicados, pois tem sido com eles que tenho feito grandes mudanças em minha vida. Espero que possa fazer a diferença pra você também.

Desejo-lhe muito sucesso na sua caminhada e muita harmonia ao seu coração.

Até o próximo volume.

# Bibliografia



## **Livros e revistas utilizados como referencia ou apoio para o desenvolvimento deste trabalho**

1. Alirio Cerqueira Filho. *Saúde Espiritual*. Editora Ebm.
2. Allan Kardec. *O Livro dos Espíritos*. Lake - Livraria Allan Kardec Editora
3. American Psychiatric Association. *DSM - IV Manual Diagnóstico e Estatístico de Doenças Mentais*. Artmed
4. Ana Luiza Bustamante Smolka. A memória em questão: uma perspectiva histórico-cultural. *Educação & Sociedade*, ano XXI, nº 71, Julho/00
5. Divaldo Pereira Franco pelo Espírito Joanna de Ângelis. *O homem Integral - A ansiedade*. Editora Leal
6. Divaldo Pereira Franco pelo Espírito Joanna de Ângelis. *Amor, imbatível amor*. Editora Leal
7. Ernst Lawrence Rossi. *Psicobiologia da Cura Mente Corpo*. Editorial Psy.
8. Francisco Cândido Xavier e Waldo Vieira pelo Espírito André Luiz. *Mecanismos da Mediunidade*. Federação Espírita Brasileira.
9. Francisco Candido Xavier pelo Espírito Cruz e Souza. *Paranoso de Além Túmulo*. Federação Espírita Brasileira.
10. Francisco Candido Xavier pelo Espírito Emmanuel. *Pão Nosso* - capítulo Ansiedades. Federação Espírita Brasileira
11. Francisco Candido Xavier. *Fonte Viva*. Editora FEB

12. *Grande Enciclopédia Larrouse Cultural*. Volume 2.
13. Izaias Claro. *Como superar a ansiedade*. Edições Jerônimo Mendonça
14. Jorge Andréa dos Santos. O Genoma nas Teias Espirituais. *Revista Presença Espírita*, nº. 265
15. Jorge Andréa dos Santos. Trilha Evolutiva Humana. *Revista Presença Espírita*, nº. 268.
16. Maísa Intelisano. Formas pensamentos, larvas e ovóides. *Revista Espiritismo & Ciência*; nº 42
17. Marta Davis et alli. *Manual de Relaxamento e Redução do Stress*. Summus Editorial.
18. *Minidicionário Silveira Bueno da Língua Portuguesa*. Editora FTD.
19. Rhonda Byrne. *O Segredo*. Ediouro.
20. Sofia Bauer. *Hipnoterapia Ericksoniana Passo a Passo*. Editorial Psy.
21. Suely Caldas Schubert. *Transtornos Mentais*. Minas Editora.
22. Wilson Ayub Lopes. O que é ser médico espírita. *Boletim Informativo da AME - ES*. 09/2007. Ano 1. Número 1.



## Sites utilizados como referência ou apoio para o desenvolvimento deste trabalho

1. Cláudio Moojen Abuchaim, Ana Luiza Galvão Abuchaim e colaboradores em Saúde Mental. Distúrbios de Ansiedade - Transtorno de Ansiedade Generalizada. <http://www.abdocorposalutar.com.br/artigo.php?codArt=44>
2. CVDEE - Centro Virtual de Divulgação e Estudo do Espiritismo. [http://www.cvdee.org.br/duv\\_resptexto.asp?cat=23&id=048](http://www.cvdee.org.br/duv_resptexto.asp?cat=23&id=048)
3. Equipe Editorial Bibliomed - Síndrome do Pânico e ansiedade. <http://boasaude.uol.com.br/lib/ShowDoc.cfm?LibDocID=4675&ReturnCatID=1712>
4. Espiritismo.net. Dúvidas sobre a Doutrina Espírita. [http://www.irc-espirtismo.org.br/irc\\_resp\\_obsessao.html](http://www.irc-espirtismo.org.br/irc_resp_obsessao.html)
5. Manual Merck. Ansiedade generalizada. <http://www.manualmerck.net/?id=109&cn=956>
6. MSD. Distúrbios da Saúde - Distúrbios da ansiedade. [http://mmspf.msdonline.com.br/pacientes/manual\\_merck/secao\\_07/cap\\_083.html](http://mmspf.msdonline.com.br/pacientes/manual_merck/secao_07/cap_083.html)
7. Portal do Espírito. Vocabulário Espírita. <http://www.espirito.org.br/portal/doutrina/vocabulario/letra-a.html>
8. Psicosite. Ansiedade Generalizada. <http://www.psicosite.com.br/tra/ans/ansgeneralizada.htm>
9. Wikipédia. Forma pensamento. <http://pt.wikipedia.org/wiki/Forma-pensamento>



## Outras obras do autor

### **ESTRESSE E HIPERTENSÃO ARTERIAL** **Harmonizando o Espírito - Exercícios Terapêuticos** **Volume I**

*(2009) José Carlos Pereira Jotz*



A coleção “**Harmonizando o Espírito - Exercícios Terapêuticos**”, procura associar os conhecimentos que a medicina, a psico-neuro-endocrino-imunologia e outras ciências conhecidas nos apresentam com as informações que a doutrina espírita nos transmite, possibilitando melhores oportunidades para conquistarmos o equilíbrio do nosso espírito.

Escrito numa linguagem acessível de forma a ser compreendido por qualquer pessoa, o objetivo desta coleção é fornecer um maior entendimento em relação a determinados quadros clínicos, sob enfoque físico e espiritual, bem como um melhor controle dos mesmos. Neste primeiro volume foram escolhidos os temas estresse e hipertensão. Nele são estimulados exercícios terapêuticos como a respiração, o relaxamento e a meditação.

Em cada volume serão apresentados exercícios orientados em CD. A prática destes exercícios servirá para você conquistar uma maior harmonia espiritual, bem como prevenir o aparecimento de distúrbios orgânicos ou auxiliar num eventual tratamento médico que esteja sendo realizado para os temas descritos.

## **ESPÍRITO SAUDÁVEL: MENTE SÃ E CORPO SÃO**

**(2008) José Carlos Pereira Jotz**

Com frequência nos preocupamos com a saúde do corpo e da mente. Consideramos que estamos saudáveis se nenhum sinal ou sintoma se torna perceptível aos sentidos físicos. Quando em desarmonia, procuramos a causa nos agentes microscópicos ou químicos, esquecendo que no íntimo de cada um existe um espírito que preside e governa mente e corpo. Para alcançarmos a saúde plena, precisamos adquirir as virtudes que harmonizarão nosso espírito, gerando melhores condições de atingir os verdadeiros fins de nossa existência.

Iniciamos nossa jornada abordando os conceitos de saúde e doença, entendendo o pensamento como uma forma de energia e que influencia o corpo físico. Explicamos as relações do psiquismo com o sistema nervoso, endócrino e imunológico. Ao aceitar a presença dos chakras como centros de energia, tomamos consciência da importância da disciplina em todos os níveis. Para equilíbrio da saúde espiritual precisamos nos re-ligar a Deus, compreendendo que a genética humana está subordinada à genética espiritual (consequência das escolhas de outras encarnações). Desta forma aceitamos melhor as dificuldades, nos predispondo para o auto-descobrimiento, mudança do autoconceito e desenvolvimento do autoamor. No controle das emoções inadequadas, vamos implementando as transformações necessárias para equilibrar nossa saúde, tendo na prática da meditação uma poderosa ferramenta para a conquista desta harmonia.

Você terá neste livro um incentivo para modificar condicionamentos presentes e deixar de postergar mudanças inevitáveis na evolução do espírito, criando melhores possibilidades de saúde nas vidas futuras.

A saúde do corpo é um reflexo da alma.