

Resumo do livro «METAFÍSICA DA SAUDE» (Gasparetto & Valcapelli) - Vol. 4

INTRODUÇÃO

A Metafísica compreende os aspectos estruturais e energéticos que coordenam as matérias orgânicas e inorgânicas. É um estudo especial sobre a essência do universo, sua formação e dos seres que nele habitam. Ela nos proporciona uma ótica ampla dos fatores tempo e espaço, bem como do senso do Bem e do Mal, categorias imutáveis e eternas, constituintes das causas primitivas do mundo físico.

O termo metafísica significa: meta = além e física = matéria. Portanto, tudo aquilo que estiver além do físico poderá ser considerado Metafísica. Ela compreende a esfera psíquica, emocional, energética, espiritual e sentimental. **A metafísica parte do princípio de que é a alma que organiza a matéria e não o físico que cria a essência.**

A Psicologia contribuiu para uma melhor compreensão da Metafísica, trazendo maiores esclarecimentos acerca da somatização das doenças. A Psicologia iniciou o estudo das interferências emocionais como causa de distúrbios físicos no indivíduo (psicossomática).

Na Califórnia, o estudo da Metafísica se encontra em estágio mais avançado que no Brasil.

Sem nenhuma conotação religiosa ou doutrinária, as idéias metafísicas independem de qualquer opção de religiosidade. Entretanto, aqueles que as abraçam caracterizam-se, em especial, pelo cultivo de uma espiritualidade cada vez mais livre e mais independente.

A Metafísica atual apresenta duas características importantes: aqueles que se dedicam a estudá-la e a praticá-la profunda e verdadeiramente, somam a ela a contribuição dos seus próprios conhecimentos e experiências pessoais, conforme sua área de pesquisa e atuação; o outro fato importante que a caracteriza é a fácil assimilação popular. Em linguagem simples, ela toca o coração das pessoas e movimenta a sua inteligência, levando ao seu conhecimento essa "outra maneira de pensar e de sentir a vida", ou levando, em outras palavras, a proposta do desenvolvimento contínuo e gradual da consciência. Estimulando o nosso poder de discernimento e a nossa responsabilidade diante da vida, independentemente de "classes" sociais (culturais ou econômicas), possibilita a efetiva transformação individual e social que, sabemos, só pode ocorrer de dentro para fora de cada um de nós, em benefício do bem coletivo.

Nessa abordagem, os fundamentos metafísicos não estão distantes da sua realidade; ao contrário, é justamente no ambiente que se manifestam as causas metafísicas dos distúrbios do corpo. A raiz dos problemas físicos está na atitude interior, frente às situações do cotidiano. **A postura da pessoa é determinante para preservação da saúde, e os conflitos interiores desencadeiam as doenças que afetam o organismo.**

O órgão afetado e o tipo de alteração que ele apresenta revelam como as pessoas se encontram numa determinada área da vida e, metafisicamente, correlacionam-se com aquela parte do corpo. **Observando e interpretando os comportamentos das pessoas, pode-se ter uma noção da sua vulnerabilidade à determinada doença ou o fortalecimento de um determinado órgão.**

O corpo é uma espécie de sensor que acusa o modo como o indivíduo lida com os acontecimentos. Cada parte do organismo reflete uma emoção. Portanto, as alterações metabólicas tem origem no desequilíbrio emocional. Todos enfrentam obstáculos, porém cada um reage de um determinado jeito. **Dependendo do modo como se enfrentam as adversidades, produz-se um determinado estado emocional. Dependendo dessa condição interior, mantém-se a saúde ou são provocadas as doenças.**

Os próprios eventos exteriores, por si sós, refletem aquilo que é cultivado interiormente. As atitudes mantidas ao longo da vida atraem as situações compatíveis ao modelo interior, conseqüentemente essas ocorrências provocam os abalos, intensificando os sentimentos nocivos e ocasionando prejuízos à saúde.

O trabalho de observação do ambiente de trabalho e do estilo de vida que a pessoa mantém no lar, serve de visor do mundo interno. Ao mesmo tempo em que são identificados os tipos de reações frente a certos acontecimentos, torna-se possível conhecer as crenças geradoras dos conflitos existenciais.

A aquisição da consciência metafísica das causas das disfunções do organismo proporciona um importante recurso para a reorganização do mundo interno, que se reflete não somente no corpo, para resgatar a saúde, mas também opera transformações no ambiente exterior. Pode-se dizer que os mesmos conflitos emocionais que causaram a doença, também geraram os acontecimentos, que agravaram os sentimentos nocivos.

As pessoas vivem nesse ciclo vicioso e não se dão conta de que elas próprias conspiram a favor dos seus insucessos, e, por sua vez, frustram-se. Para conquistar a saúde e melhorar a qualidade de vida, faz-se necessário promover significativas mudanças, começando dentro, para depois proceder no meio.

O primeiro passo é reformular as crenças. Em seguida, mudar a visão de mundo, interpretando os fenômenos exteriores de maneira mais complacente e menos conflituosa. Por fim, adotar novas atitudes, relacionar-se melhor consigo mesmo e com os outros, respeitar seus limites e cuidar do corpo. Assim sendo, a metafísica da saúde representa um importante recurso de auto-ajuda.

OS CAMINHOS DA METAFÍSICA DA SAÚDE

Nosso trabalho de pesquisas consiste:

- 1– No estudo da fisiologia e anatomia.
- 2– Na identificação dos aspectos psico-emocionais.
- 3– Na observação de pessoas doentes para a constatação dos padrões metafísicos das doenças.

A primeira medida é conhecer o funcionamento do órgão estudado e as características dos principais distúrbios que o afetam.

As características funcionais do órgão, ou seja, as funções que ele desempenha no organismo, são pontos de partida para que possamos desvendar as relações metafísicas com os potenciais inerentes ao ser.

Pode-se dizer que a anatomia e a fisiologia representam, para nós, estudiosos da metafísica, espécies de fontes de inspiração para que possamos alcançar as qualidades latentes do ser. Essa, por sua vez, regem o funcionamento dos órgãos. Exemplo a maneira como o estômago processa os alimentos equivale ao jeito que a pessoa lida com os acontecimentos.

As condições fisiológicas das principais doenças que afetam os órgãos são incontestáveis. O estudo metafísico das doenças considera a existência dos ingredientes patológicos num órgão adoecido. Afinal, ele só adocece quando algum agente nocivo o afeta. Por esse motivo, a busca da ciência pelas causas orgânicas é um procedimento eficiente no combate às doenças.

Um sentimento nocivo, por si só, não possui ingredientes somáticos suficientes para se manifestar; é preciso um agente físico para estabelecer a doença no corpo.

Os agentes físicos causadores das doenças precisam ser combatidos. Esse papel vem sendo desempenhado pela medicina. No entanto, as doenças parecem se multiplicar, tanto aumentam os números de casos, quanto surgem novas síndromes. Nas últimas décadas esse combate aos males físicos, atuando exclusivamente no corpo, tem alimentado as indústrias farmacêuticas e a medicina diagnóstica. Essas empresas se tornaram gigantescos pólos econômicos.

O uso de medicamentos tornou-se praticamente rotina na vida das pessoas. Muitos preferem tomar um remédio a refletirem sobre o que interiormente não está bem. Isso favorece a proliferação de substâncias que se propõem a sanar os males físicos. Inclusive o uso abusivo de substâncias, sem se darem conta dos efeitos colaterais desses medicamentos.

Apesar de os agentes físicos causadores das doenças estarem presentes, elas ocorrem num ambiente emocionalmente propício àquela manifestação. Melhor dizendo, num momento de turbulências existenciais, que provocam certos conflitos. Os sentimentos se desestabilizam, desorganizando os sistemas do corpo; isso causa a vulnerabilidade para a manifestação da doença.

Exemplo: a gripe é causada fisicamente por vírus, no entanto ela se dá também pela baixa imunológica. Tanto o contágio do vírus, quanto a sua proliferação, acontece quando a pessoa se

desorganiza interiormente, diante de situações conflituosas de sua existência. O mesmo ocorre com outras infecções. No entanto, cada um possui especificidade de sentimentos, que são metafisicamente estudados.

O segundo passo é explorar o universo psico-emocional para compreender o funcionamento psíquico, a manifestação dos pensamentos e o estado emocional da pessoa. Partimos do corpo para desvendar o ser que o habita. Procuramos identificar os potenciais latentes do ser, bem como os conflitos gerados pela repressão dos potenciais.

Obviamente, a própria doença abala emocionalmente a pessoa, por causa dos sintomas de dor ou desconforto físico que ela sofre. Mudar a rotina, ficar à mercê dos outros e dependente da ação dos medicamentos, provoca significativo abalo interior. Existem até reações emocionais decorrentes de certas variações orgânicas. Agitação, irritabilidade ou depressão são sintomas emocionais que fazem parte da descrição de algumas doenças, principalmente no que diz respeito aos distúrbios hormonais. **A variação de humor é forte indício de alterações nas taxas de hormônios.**

No entanto, **a visão metafísica concebe o fato de que as variações de humor, bem como os conflitos emocionais precedem as doenças, e não são decorrentes delas.** Uma pessoa adoece quando seu estado interior não está suficientemente bom para proporcionar ao organismo condições de reagir às interferências do agente nocivo, que atinge o seu corpo.

A sincronicidade entre o conflito psico-emocional com o desenvolvimento das doenças estende-se além do próprio corpo, no qual ocorre a evolução das doenças. A turbulência interior conspira a favor do contágio com os agentes causadores das doenças, como o vírus ou as bactérias. Eles são praticamente atraídos pela pessoa que possui padrões emocionais compatíveis. A vibração causada pelos conflitos equivale à mesma frequência desses agentes, atraindo-os para o corpo por meio do contato com substâncias infectadas ou a permanência num recinto repleto de agentes virais.

Quando esses agentes atingem o organismo, este se encontra frágil e com a imunidade baixa, por causa dos sentimentos turbulentos cultivados pela pessoa. Os conflitos emocionais bombardeiam o corpo, enfraquecendo principalmente os sistemas de defesas, possibilitando a instauração da doença.

Portanto, as condições do corpo, tais como saúde ou doença, são reflexos do universo interior. Baseados nisso, adotamos o organismo como ponto de partida para a investigação da metafísica da saúde.

Consideramos que tanto a saúde quanto as doenças são produzidas pelos padrões de comportamentos. O estudo da metafísica da saúde parte da exploração dos aspectos físicos e existenciais, para fazer uma espécie de mergulho no universo interior, investigando os mais caros sentimentos gerados diante das ocorrências exteriores. Melhor dizendo, como a pessoa responde àquilo que acontece, bem como os sentimentos que ela cultiva interiormente, são fatores determinantes para manter a sua saúde, como também provocar doenças no corpo. Resumindo, a maneira como a pessoa se constrói diante dos acontecimentos exteriores define o seu estado emocional e, conseqüentemente, físico.

O principal foco dos estudos metafísicos é a investigação desse universo interior, em busca do que a pessoa acredita e sente. As crenças geram os sentimentos, que figuram na esfera emocional. As emoções desencadeiam os pensamentos, que, por sua vez, promovem as atitudes, transformando-se em ações no mundo.

Resumidamente, pode-se dizer que uma pessoa saudável é aquela que age com naturalidade, apresentando boa desenvoltura para lidar com os acontecimentos. E alguém doente é aquele que se queixa, indigna-se com facilidade e/ou lida com os acontecimentos de maneira conflituosa; principalmente com os problemas relacionados ao tipo de doença que o corpo apresenta.

Você vai deparar com relatos de atitudes e comportamentos, condizentes aos seus ou aos de alguém que você conhece. Mesmo não havendo a manifestação da doença, a condição apresentada equivale aos conflitos emocionais. Isso é comum acontecer, visto que o processo somático é a última instância de manifestação do padrão nocivo. Antes de afetar o corpo, ele causa transtorno no meio, interfere nas relações interpessoais, provocando alguns danos existenciais.

Existem pessoas fisicamente saudáveis, porém difíceis de conviverem e que se comportam

de maneira complicada. Elas apresentam posturas extremamente nocivas. Enquanto estiverem exteriorizando seus conflitos, provocam danos no meio, mas poupam o seu organismo desse bombardeio psíquico, evitando o adoecimento do corpo. As relações ficam doentias, enquanto o organismo permanece saudável.

O passo seguinte da nossa pesquisa metafísica consiste em averiguar as analogias feitas durante as investigações do universo psico-emocional. Vamos a “campo” observar as atitudes das pessoas saudáveis e as condições internas dos doentes.

Fazemos um levantamento dos acontecimentos que surgiram na ocasião em que ocorreram os sintomas físicos, principalmente no que diz respeito à maneira como a pessoa se sentiu diante das ocorrências que precederam a manifestação da enfermidade.

Observamos alguns casos de pacientes que nos dão a segurança necessária para divulgar aquele tema, fazendo as interpretações metafísicas dos mais profundos sentimentos das pessoas afetadas com o mal.

Costumamos dizer que o doente é o maior testemunho da veracidade do nosso trabalho. Visto que a descrição dos conflitos apresentados na causa metafísica daquela doença, condiz com o que ele vem sentindo ultimamente.

Em razão da revelação dos mais íntimos sentimentos e a descrição das profundas dificuldades existenciais que as pessoas apresentam, alguns enfermos resistem em admitir as dificuldades narradas neste livro como causa metafísica das doenças. Nesses casos eles podem identificá-las com alguém do seu convívio, pois geralmente os entes queridos conhecem o perfil emocional deles, que é equivalente às causas metafísicas que levam às doenças.

A interpretação metafísica da saúde não é um procedimento de adivinhação, mas sim de estudos aprofundados e amplas pesquisas que realizamos, no intuito de identificarmos os fatores internos correlacionados às doenças.

A descrição dos padrões das doenças é possível porque nos “tropeços” e nos sofrimentos somos iguais e nas qualidades, somos únicos. Podemos dizer que os conflitos nos igualam aos outros, enquanto as habilidades nos tornam singulares.

Portanto, os conflitos vivenciados por um doente são os mesmos pelos quais as outras pessoas, quando apresentam a mesma enfermidade no corpo. Estudando, alguns casos de pessoas afetadas com uma determinada doença, ficam evidentes as mesmas dificuldades existenciais. Os sentimentos nocivos são praticamente os mesmos. O que difere são as situações externas desencadeadoras daquele conflito emocional. Pode-se dizer que existe uma diversidade de acontecimentos que pode provocar as mesmas reações nocivas. Exemplo: uma dificuldade financeira, a perda de projeção social e até mesmo o fim de um relacionamento afetivo podem causar a baixa auto-estima ou a perda do autovalor. Diante das diferentes áreas da vida, as pessoas podem manifestar os mesmos sentimentos auto-depreciativos.

Com o conhecimento metafísico das causas das doenças, o próprio doente pode retomar o seu poder e intervir sobre o mal que afeta o seu organismo. Por meio da mudança de atitude, ele promove a reformulação interna, colaborando com a recuperação da sua saúde.

Aqueles que conhecem alguém doente, ou tem um ente nessas condições, poderão favorecê-los no processo de estabilização emocional, agindo de maneira a minimizar o padrão nocivo. Em vez de acentuar os mecanismos emocionais causadores das doenças, vão saber como lidar com as dificuldades alheias. Mesmo que nada consigam fazer pelo outro, compreenderão as razões do sofrimento, evitando revoltas. **A consciência metafísica descarta a idéia que alguém padece injustamente.** Tudo o que se passa é de acordo com o que foi cultivado interiormente.

SISTEMA NERVOSO

O sistema nervoso é uma espécie de visor e processador das condições corporais, possibilitando a manifestação da consciência no organismo, bem como a interação com o ambiente. Permite a coordenação biológica, a identificação do ambiente, a manifestação dos pensamentos e a mobilidade do corpo.

No âmbito metafísico refere-se ao elo consigo mesmo, que proporciona a percepção individual e situa a pessoa na vida, tornando-a capaz de autodefinir-se como alguém que existe diante de tudo o que está ao seu redor, promovendo a consciência de si.

Obviamente, reagir desprovido de qualquer relação com acontecimentos anteriores é praticamente impossível, principalmente por se tratar do sistema nervoso, que é especializado em fazer associações para identificar a realidade. Essa função é desempenhada em grande parte pela mente, e será descrita no tema "cérebro".

Para conseguir certo nível de discernimento é necessário entrar num estado de lucidez, no qual a consciência seleciona as respostas, filtrando qualquer relação com episódios ruins e integrando-se com os fatos em questão.

A auto-observação não é um hábito frequente. Dificilmente as pessoas incluem-se como foco da situação, fazendo referência àquilo que os acontecimentos causaram nelas ou, mesmo, como se sentem diante dos fatos.

Isso mostra o quanto as pessoas vivem desconectadas delas mesmas e não tem por hábito essa busca do eixo interior.

Geralmente, o ambiente torna-se o principal foco da existência. Nele são projetadas as inquietações e incertezas. As instabilidades emocionais, por exemplo, são transferidas para as situações exteriores, em forma de ameaças. As pessoas identificam os episódios corriqueiros, como se eles pudessem evoluir e causar grandes danos a elas. Ou ainda, prejudicam os acontecimentos como se houvesse algum tipo de injustiça em torno dos fatos, provocando o sentimento de vítimas das situações. Tudo isso é originado pela fragilidade interior que é revelada por meio da identificação tendenciosa do ambiente exterior.

Isso é tão evidente no processo existencial que se pode conhecer o universo interior de alguém por meio de sua condição de vida, pois a realidade exterior revela a condição interior.

As pessoas que se deixam levar pelos acontecimentos externos distanciam-se delas mesmas. Tornam-se dependentes dos resultados, que raramente estão à altura das expectativas. Isso provoca frustração e pode desencadear os processos depressivos ou mesmo as compulsões. Além disso, elas estão sempre envolvidas com situações instáveis ou turbulentas. Esses eventos revelam suas inseguranças, inquietações e ansiedades que são cultivadas interiormente, sendo, portanto, transferidas para o ambiente exterior.

Quando a vida se apresenta de forma muito confusa, seguramente a pessoa traz em si uma série de conflitos existenciais. Principalmente a falta de estabilidade emocional, que é resultado da displicência para consigo mesma.

É preciso desenvolver o hábito da auto-observação, pois assim estaremos mais próximos de nós mesmos, podendo descobrir aquilo que sentimos e compreender as necessidades internas, como as carências afetivas. Para que, aliados a nós mesmos, busquemos aquilo que realmente vai nos beneficiar, e não os subterfúgios existenciais, como viver falando da vida alheia, observando as falhas ou as grosserias dos outros.

A autoconsciência evita que as lacunas interiores se transformem, por exemplo, em desejo de posse ou compulsão de compras. Esses engodos são formas de preencher o vazio interior. **Geralmente, as pessoas não se dão conta da proporção das suas necessidades internas.** Seria mais fácil lidarem com as suas próprias dificuldades se percebessem mais a si mesmas; isso resgataria o eixo de sustentação interna, restabelecendo o elo com a sua essência.

Em vez disso, muitas preferem fugir a encarar suas fraquezas. Caso o fizessem, teriam que reconhecer as suas vulnerabilidades e deparar com os próprios medos. Buscam serem reconhecidas e valorizadas pelos outros; tem necessidade de aprovação. Querem adquirir notoriedade positiva, ou seja, passar uma boa imagem para serem "badaladas" pelos bons resultados. Dependem de resultados positivos para se sentirem valorizadas e aceitas pelas pessoas que as rodeiam.

Procuram sanar suas necessidades emocionais e afetivas por meio dessas referências exteriores, melhor dizendo, de fora para dentro. O inverso é mais eficiente. **Em primeiro lugar é preciso estar bem consigo mesma, reconhecer-se como pessoa, fortalecer a estima, para depois lidar com os acontecimentos exteriores.**

Muitas vezes você foi tolerante para com os outros, procure agora compreender mais a si mesmo. Descubra algo bom a seu respeito e enalteça suas qualidades. O importante é estar consciente de si, sentir-se bem interiormente e agir a seu favor, conseqüentemente a vida será melhor.

Estar de bem consigo mesmo propicia uma boa relação com o meio exterior, inclusive com as pessoas ao nosso redor. Esse estado interior melhora a qualidade de vida e também preserva a saúde do sistema nervoso.

O tipo de ligação que estabelecemos com os fatores internos e externos representa importantes aspectos metafísicos que favorecem a saúde e o bom funcionamento do sistema nervoso central e periférico. No tocante a essas ligações estabelecidas consigo mesmo e/ou com a realidade, existem dois fatores determinantes: o **envolvimento** e o **desprendimento**.

O envolvimento é o vínculo estabelecido da pessoa para com ela mesma ou com o que a rodeia; ela passa a ser bem posicionada em relação aos próprios sentimentos. Participa ativamente dos assuntos, fazendo colocações como, *eu penso, eu sinto*, etc. Adquire maior objetividade para lidar com as diversas situações da vida. A criatividade se acentua, proporcionando boa desenvoltura para sanar as turbulências e resolver os conflitos. Evita uma série de transtornos que a omissão e o distanciamento ocasionariam.

Dentre as principais qualidades dessa postura, destacam-se: maior experiência e conscientização, estabilidade emocional, melhor aproveitamento das faculdades interiores, tais como a inteligência, a perspicácia, a astúcia e a determinação.

Por outro lado, o envolvimento exagerado ou até obsessivo pode causar alguns transtornos, tais como preocupação excessiva, tensão exagerada, estresse, e até desencadear algumas neuroses.

O desprendimento ou distanciamento é outra atitude metafisicamente relacionada ao sistema nervoso. Até certo grau, o desprendimento pode ser algo muito positivo. Permite, por exemplo, que a pessoa faça uma auto-avaliação acerca dos próprios sentimentos. Ser imparcial e não fervorosa nas convicções, permite que a pessoa use o bom senso e amplie a visão de mundo, levando-a a rever algumas de suas verdades. Pode-se dizer que essa é uma grande abertura para conceber o novo e reformular alguns valores internos.

O desprendimento dos assuntos que dizem respeito a si ou mesmo aos outros, permite à pessoa ser imparcial, usar de ponderação e comedimento, evitando decisões precipitadas. **Para fazer um bom julgamento, por exemplo, é imprescindível distanciar-se emocionalmente para ver os dois lados da questão.**

Muitas vezes, sair da linha de frente dos afazeres dá à pessoa uma pausa para ela refletir sobre o que está sendo feito, evitando ações exageradas que não levam a resultados promissores.

Isso minimiza o impacto causado pelas turbulências da realidade exterior. Essa postura pode não resolver imediatamente o problema, mas suaviza os danos emocionais causados pelas situações conflituosas. Sem contar que é uma atitude recomendada para diminuir o grau de ansiedade causado pelas expectativas que as pessoas costumam ter sobre elas mesmas ou sobre o desenrolar dos fatos.

Por fim, a prática do distanciamento torna a pessoa maleável e flexível, evita desgastes excessivos, melhora o desempenho e aumenta a confiança. **Para soltar é preciso confiar em si mesmo e no fluxo da vida, que conduz para o melhor resultado.** Essa é uma maneira mais suave de conduzir a vida.

Por outro lado, se o distanciamento for levado ao extremo poderá tornar a pessoa omissa e alienada, fria emocionalmente e indiferente para com o que se passa ao seu redor, inclusive para com os próprios sentimentos. Popularmente, pessoas assim são conhecidas como desligadas. Perdem o interesse por tudo, ficam alheias ao mundo e também a si mesmas.

REFLEXOS DA CONSCIÊNCIA

Na medida em que nos aproximamos do ambiente exterior, estamos acionando um processo de aprimoramento das qualidades latentes no nosso ser. Ao superar os obstáculos impostos pela vida, não só ampliamos os nossos horizontes e nos tornamos mais gabaritados, como também

diluímos os nossos bloqueios e resolvemos os nossos próprios conflitos.

Por meio das situações externas, superamos as dificuldades internas, e, conseqüentemente, desenvolvemos habilidades para lidar com as qualidades inerentes ao ser. A consciência está mergulhada no seu próprio universo inconsciente. A realidade exterior promove a transferência dos conteúdos do inconsciente para o domínio consciente.

Pode-se dizer que o mundo a nossa volta é fiel representante das condições internas. Os episódios agradáveis equivalem a manifestação dos nossos potenciais. Já as ocorrências desagradáveis referem-se aos conflitos interiores.

As coisas existem ou são percebidas ao nosso redor por serem compatíveis com nossos conteúdos. Somente acusamos a presença de algo, se houver algum fator em comum. Caso contrário, não passa de mero registro, sem despertar qualquer impulso de interação, ou seja, passará despercebido.

A própria regularidade com que identificamos certos eventos é baseada na predisposição para percebermos determinados episódios. Geralmente, quando estamos vivenciando uma experiência, deparamos com muitos casos semelhantes. Ao contraírmos uma doença, por exemplo, serão logo observados muitos outros casos. Uma grávida passa a reparar a existência de muitas outras mulheres grávidas, ao passo que, antes de engravidar, não atentava para esse fato.

A medida que se vivencia um processo, a percepção e a identificação de casos semelhantes aumentam. Já, quando não existe a mesma referência, o caso passa despercebido.

Portanto, o que identificamos ao nosso redor ou o que nos chama a atenção nas pessoas tem relação direta com nossos próprios processos. Certas condutas dos outros que nos afetam, causando irritação ou indignação, representam algo mal resolvido interiormente. **Projetamos para fora aquilo que nos incomoda por dentro. Pode-se dizer que o foco da maioria dos problemas identificado nos outros está em nós mesmos, caso contrário, a experiência alheia não causaria tanto desconforto.**

Realizamos fora aquilo que cultivamos interiormente. A maneira como nos dirigimos aos outros, equivale à forma como nos tratamos. Antes de qualquer ação no ambiente, criamos um modelo em nós. *Só damos o que temos.* Por esse motivo, se a nossa vida requerer alguma mudança, primeiro precisamos reformular algo em nosso interior, pois nele repousa a causa dos infortúnios, bem como a chance de sermos bem-sucedidos.

Não basta simplesmente intervir nos acontecimentos, pois isso tornaria a nossa atuação exaustiva. Para obter um bom desempenho no ambiente é necessário, antes de tomar qualquer medida, elaborar interiormente o que vamos fazer e adotar atitudes favoráveis aos resultados almejados. Essa reorganização interior garantirá maior aproveitamento nos afazeres.

A nossa condição interna é determinante sobre as questões externas. Uma condição de vida, porém, reforça o padrão compatível àquela situação, isso intensifica ainda mais tais episódios. É uma espécie de ciclo vicioso, no qual, por se sentir de um jeito, tudo se torna daquele jeito, conseqüentemente por nos encontrarmos diante de tais situações, isso intensifica os sentimentos compatíveis aos fatos. **Esse sincronismo entre as situações externas e os padrões internos somente será alterado quando conseguirmos mudar as crenças e implantar um novo comportamento.**

Assim sendo, antes de agir para mudar as condições de vida e superar uma fase difícil, é necessário promover algumas reformulações internas. **Antes de sair em busca de algum emprego, por exemplo, procure sentir-se parte integrante da sociedade e merecedor de uma boa oportunidade profissional. Para ser feliz no amor é importante, antes de tudo, elevar a estima e sentir-se uma boa pessoa na vida de alguém; acreditar que você merece ser feliz afetivamente.**

Portanto, quem tem algo bom é porque se sente merecedor do que usufrui e integrado com as situações agradáveis. Já aquele que não tem bons frutos é porque não foi capaz de assumir o que almeja nem se sente digno de ter uma melhor condição de vida. Por se colocar distante do que é bom, a própria pessoa impede as oportunidades de conquista e, conseqüentemente, não goza dos privilégios de ser bem-sucedida.

Portanto, as pessoas perspicazes, que buscam se trabalhar interiormente, reformulando as crenças, revendo os padrões, ao mesmo tempo em que atuam na realidade exterior, adquirem os meios para alcançar os seus objetivos. Elas tem melhor desempenho nas suas atuações. Por outro

lado, aqueles que se dedicam a agir com foco nas situações exteriores, buscando os meios para sanar os obstáculos impostos pela vida, também conseguem promover as reformulações interiores necessárias para obter melhor qualidade de vida.

Assim sendo, a busca pela consciência ou a dedicação pela reformulação interior não são as únicas formas de aprimoramento ou mudança de atitude. As próprias experiências de vida proporcionam os recursos necessários para as devidas reformulações interiores. Dedicar-se às conquistas materiais reforça as crenças positivas, tais como: “eu mereço, sou bom o bastante, etc.”, que são necessárias para conquistar melhores recursos existenciais.

Pode-se dizer que só não progride quem não se trabalha, nem atua na realidade. Aqueles que forem passivos às condições de vida, mesmo elas não sendo agradáveis, nada fazem para alterar o curso de sua existência, tampouco buscam os meios para reformular suas crenças. Acabam sendo absorvidos pela situação ruim, e suas posturas tendem a piorar ainda mais o que não está nada bom. Isso se estende até o ponto em que a vida se torna insuportável. Quando a pessoa estiver num estado existencial deplorável, “fundo do poço”, por força das circunstâncias, ela reage, acionando os processos de transformação interior, bem como da sua vida.

Vale ressaltar que a reformulação interior é um significativo passo para atrair oportunidades, mas não substitui a atuação na vida material. Para ser bem-sucedido é primordial ter crenças favoráveis ao sucesso, que atraem as oportunidades e propiciam as chances de atuação. A situação boa, porém, é consolidada também pela nossa interação com o ambiente; afinal, estamos no mundo material, e nele, para se ter algo, faz-se necessário pelo menos um gesto nesse sentido.

SINAPSE

Sentimento de aptidão

A unidade estrutural responsável pela função do sistema nervoso é o neurônio ou célula nervosa. Cada neurônio é constituído por um corpo celular e prolongamentos, que podem ser um ou vários, dependendo do tipo de neurônio.

Um impulso nervoso percorre o interior do neurônio até atingir toda sua extensão. Ele também é conduzido de um neurônio para outro, ou de um neurônio para outras células, tais como as fibras musculares e os tecidos glandulares (glândulas endócrinas). Esse processo é denominado sinapse – junção entre as células.

A sinapse ocorre por meio de um processo químico. O sinal elétrico, enquanto percorre o interior do neurônio, é denominado impulso nervoso. Assim que ele atinge a extremidade dos prolongamentos das células nervosas, é convertido em substâncias químicas, denominadas neurotransmissores, que são liberados pelos neurônios e atuam nos receptores de neurotransmissores do neurônio seguinte ou das células musculares e glandulares.

No aspecto metafísico, a sinapse representa a manifestação do ser na vida.

A maneira como nos relacionamos com a vida, o que sentimos ou pensamos acerca daquilo que se passa ao nosso redor, representa suma importância para a atividade química do corpo.

Tudo o que se manifesta em nós é consequência da própria concepção a respeito dos estímulos gerados, tanto pelo organismo quanto pelo meio externo. Baseados nos elementos interiores, interpretamos os episódios exteriores e desenvolvemos determinados conceitos acerca do que nos acontece. Também geramos sensações, impulsos e sentimentos, que invadem nosso ser, estabelecendo um determinado estado interior. Pode-se dizer que tudo acontece de acordo com o que nós mesmos concebemos a respeito dos fatos.

De acordo com os pensamentos que cultivamos, são gerados os sentimentos. Os bons pensamentos geram sentimentos agradáveis; já os maus pensamentos provocam sentimentos ruins.

Pensar positivamente desperta sentimentos favoráveis ao bom resultado, fortalece a segurança, reacendendo a “chama” da motivação. Consequentemente, pensamentos amorosos causam mais amor e assim, sucessivamente.

Os pensamentos representam um caminho para o sentimento. Pensar é investir energia naquilo que detém nossa atenção, enquanto sentir é produzir energia, dando vida e significado a

tudo o que existe.

Não conseguimos controlar os sentimentos diretamente, porém os pensamentos poderão ser coordenados por nós. Eles, por sua vez, vão conduzir os sentimentos. Melhor dizendo, conseguimos interceder nos sentimentos por meio dos pensamentos. Portanto, quando algum sentimento ruim invadir nosso ser, devemos evitar os pensamentos compatíveis a ele; com o tempo conseguimos transformá-lo ou minimizá-lo.

Os sentimentos agradáveis promovem uma boa condição orgânica, já os sentimentos ruins ou negativos causam variações químicas do corpo, podendo inclusive ocasionar as doenças.

NEUROTRANSMISSORES

Característica do elo estabelecido com os acontecimentos.

Neurotransmissores são conjuntos de substâncias químicas produzidas e liberadas pelas células nervosas em resposta a um estímulo. São lançadas no espaço sináptico e se unem a um neuroreceptor específico no neurônio seguinte. Eles são responsáveis pelos processos químicos de transmissão do sinal nervoso nas sinapses, possibilitando a comunicação entre os neurônios.

Entre os neurotransmissores destacam-se: acetilcolina, a miastenia e as monoaminas (dopamina, noradrenalina, adrenalina, serotonina, etc.).

A ação ou ausência dessas substâncias reflete diretamente na saúde, no humor, bem como na qualidade de vida.

Sentir-se integrado ao meio e apto para realizar o que for necessário, sem deixar a desejar para os outros, evita os comportamentos arrogantes, com desejos de sobressair-se ou boicotar aqueles que estão à sua volta.

Quando a pessoa não se sente integrada ao grupo, ela pode tanto se isolar quanto extrapolar suas ações. Também o esforço para agradar os outros e ser aceita é uma prova dessa falta de inclusão.

A conquista de relações amistosas depende basicamente de uma atitude interior compatível, ou seja, atribuir a si mesmo as qualidades pertinentes a um bom amigo. Não se envergonhe pelo que você ainda não sabe, mostre o seu interesse em aprender. É preciso também, preservar as próprias habilidades; assumir o que se tem de bom, sem negar os potenciais, tampouco esconder o que já conquistou.

Essa condição deve existir como uma atitude interior e não como uma conduta constantemente anunciada aos outros. Quem vive se exibindo é porque não se sente bom o bastante. Em geral, esse é um mecanismo de compensação da própria inferioridade. Ele ocorre porque a pessoa não integrou as próprias habilidades. Quando elas as incorporar e passar a se sentir hábil, não terá mais necessidade de provar aos outros as suas capacidades.

Por outro lado, a autopromoção pode ser também uma forma de convencer a si mesmo o que vive anunciando aos outros.

Em alguns casos, a necessidade de falar sobre o que realizou, é uma maneira de fortalecimento interior. Não se trata do desejo de sobressair-se perante o outro nem um ato meramente vaidoso. Mas sim, um meio de angariar elogios, que, por sua vez, promovem o autovalor.

Pode-se dizer que, em certos momentos, prestigiar as boas ações dos outros contribui para torná-los mais seguros e melhorar a auto-estima.

Um elogio é sempre bem-vindo, não para massagear o ego, mas sim, como uma maneira de fazer com que a pessoa elogiada se sinta melhor em relação às próprias habilidades que ela possui. Na auto-avaliação dificilmente se atribui a si mesmo todo o potencial que se tem. Isto é, as pessoas costumam ser melhores do que elas próprias imaginam.

Portanto, enaltecer o bom desempenho contribui para nivelar o sentimento com as habilidades e promove um estado interior compatível com as próprias habilidades, fazendo a pessoa sentir-se hábil.

Geralmente, as boas ações passam despercebidas, não são prestigiadas nem reconhecidas pelas pessoas. Isso faz com que aquele que as realizou, não tenha uma referência positiva para

valorizar-se. Na queixa por falta de reconhecimento está embutida a necessidade de fortalecer a segurança.

A falta de autovalorização é um ingrediente do sentimento de inferioridade. Aquele que se sente menos que os outros, não consegue um bom desempenho no grupo. Portanto, reconhecer as obras alheias representam, não meramente massagear o ego dos outros, mas sim, promover a auto-estima, conseqüentemente, melhorar a integração do grupo.

É mais comum criticar do que considerar as boas ações dos outros. Isso faz com que as pessoas, em vez de se fortalecer, fiquem mais frágeis e menos motivadas, acabando por comprometer a qualidade do grupo e o bom desempenho dos seus integrantes.

As críticas dirigidas ao desempenho alheio, em alguns casos, refletem a frustração por parte de quem vive criticando os outros. Os bons resultados alheios, intensificam o sentimento de incompetência, provocando a mania de por defeito em tudo o que os outros fazem. Além disso, aqueles que se apegam aos defeitos, cultivam o negativismo e fortalecem a ineficiência, não só dos outros, mas também de si próprio. A atenção dirigida a inabilidade das pessoas ao redor é uma atitude contrária ao próprio fortalecimento interior.

Nunca se sinta inferior a ninguém, acredite, você também é capaz de alcançar o que o outro conquistou. Tudo é uma questão de objetivo e de dedicação, que você também pode conquistar. Pode-se dizer que é possível alcançar os ideais, se você acreditar em si mesmo e se esforçar.

Valorize-se enquanto pessoa, procure não depender de nada para sentir-se aceito num grupo, nem da aprovação dos outros. Pode ser que os outros também tenham suas inadequações e inferioridades, sendo incapazes de reconhecer o valor de alguém. Para admitir as qualidades alheias, precisariam encarar as suas próprias frustrações. Em vez disso, alguns preferem criticar ou encontrar um meio de sobressair-se a reconhecerem suas próprias limitações.

Geralmente, quando existe alguém num grupo, que insiste em exibir suas conquistas, impondo-se para inferiorizar os que o cercam, esse, em geral, também se sente inferior.

Você acha que alguém nessas condições é capaz de admitir um gesto nobre de sua parte? **É praticamente impossível arrancar um elogio de uma pessoa soberba, que vive vangloriando-se de que as coisas dela são as melhores.** Por tudo isso, seja seu próprio sensor de qualidade. E, se precisar de algum reforço externo para elevar sua estima, considere os resultados obtidos, em vez de buscar a aprovação dos outros.

Assim, sua condição interior se nivela com as qualidades do seu ser. Acredite: você é grandioso e competente. **Não dependa da valorização dos outros nem dos bons resultados da sua obra. Sinta-se eficiente pelo simples fato de realizar o que idealizou e não pelo quanto você conquistou no mundo material.** Lembre-se de que os grandes homens não alcançaram excelência em tudo o que existe, mas fizeram muito bem naquilo que se propuseram. Os bons resultados são conseqüências do empenho e principalmente do sentimento de competência empregado naquilo que se faz.

Quem depende das conquistas materiais para sentir-se competente, passa a viver em função do mundo físico e torna-se displicente para com as necessidades emocionais. Em vez de você realizar o que verdadeiramente gosta e faz bem, torna-se compulsivo, altera os valores, substituindo a importância da condição interior pelos aspectos exteriores, passando a ser dominado pelo desejo de posse de objetos materiais.

MIASTENIA

Auto-sabotagem

Miastenia grave é um distúrbio auto-imune causado por anticorpos que impedem a fixação da acetilcolina na musculatura. Provoca o enfraquecimento dos músculos esqueléticos, causando sua inatividade funcional, principalmente os mais ativos como o do olho.

Além do sentimento de inferioridade discorrido anteriormente, ainda que disfarçado por uma conduta arrogante de falsa superioridade, apresentado por algumas pessoas que sofrem de miastenia, o principal componente emocional é o boicote que sofrem, não por parte dos outros, mas

de si mesmas.

Boicotar-se é uma condição em que a pessoa sabe que é capaz de realizar determinada tarefa. No entanto, quando está em vias de execução, constrange-se perante os outros, deixando ser vencida pelo acanhamento ou medo do suposto julgamento alheio.

Por falta de consistência interior, a pessoa não se sente segura para fazer o que se propõe. Na hora de executar suas tarefas, caso não conte com o apoio dos outros, desiste. Não consegue realizar nada se não for incentivada.

A fragilidade interior causa uma dependência da aprovação dos outros, que torna ainda mais difícil qualquer atividade que a pessoa pretende desempenhar. Isso faz com que ela, em vez de recorrer aos próprios potenciais, preocupa-se excessivamente com as opiniões alheias e com os resultados que vai obter.

DOPAMINA

Capacidade de conduzir os acontecimentos com leveza e naturalidade

Na dopamina o sentimento de aptidão imediatamente se converge em ação ou resposta automática aos acontecimentos exteriores.

Naturalmente a pessoa faz o que compete a ela, sem mistério nem dificuldades. Quem é bom numa área de atuação, faz o que lhe diz respeito com grande facilidade. Não há segredo para aquele que possui habilidades.

Para ser bem-sucedida, a pessoa precisa ser competente e dedicar-se ao que ela tem aptidão. A inclinação para certas funções equivale à vocação, que é inata, porém precisa ser aprimorada com exercícios e qualificações que se adquirem com muito empenho. A dedicação é imprescindível para tornar uma pessoa competente, conseqüentemente bem-sucedida. **Não é possível alcançar o sucesso sem dedicação.**

A vocação é um ingrediente do ser, já o aperfeiçoamento obtido por meio de estudos teóricos e experiências práticas angariam conteúdos do mundo exterior que, somados à aptidão, possibilitam o sucesso e a realização pessoal.

Tudo isso ocorre de maneira natural, sem grandes esforços. **Envolver-se com o que se gosta, faz parte da vida, não gera desconforto e proporciona satisfação. O trabalho se torna agradável, como se fosse um entretenimento que envolve a pessoa, a ponto de ela não se dar conta, por exemplo, do tempo que passa realizando suas tarefas.**

Quem vê a pessoa atuando de fora, tem a impressão de que a tarefa é exaustiva, porém aquele que tem aptidão, sente-se bem no que faz e não se desgasta tanto. Tudo fica simples e fácil para quem é hábil. Já aquele que encara o labor como um desempenho árduo e se dedica como se fosse um fardo que tivesse de carregar todos os dias, não possui os principais ingredientes para o sucesso: destreza na maneira de atuar e sensação agradável de participar dos afazeres, conhecida como amor pelo que faz.

Geralmente, a vocação manifesta-se em forma de fascínio na pessoa, por alguma área de atuação, para a qual ela possui forte inclinação ou tendência inata.

Existem alguns casos em que as pessoas mostravam-se arredias em relação a algumas áreas de atuação; no entanto, movidas pela necessidades ou pela sincronicidade da vida, tiveram que se prestar a fazer aquilo que ofereciam resistência. Com o passar do tempo, descobriram seu talento exatamente naquela área de dificuldade. **A superação dos obstáculos promove o sucesso.** Pode-se dizer que por trás dos grandes desafios repousam os maiores talentos da pessoa. Nesse caso, vence aquele que for corajoso para enfrentar seus próprios limites e superar os seus medos.

Na vida somos assediados por atividades que nos convocam para interagir e desenvolver as aptidões. Vamos sendo norteados por oportunidades que surgem inesperadamente e por impossibilidades de atuar na rota traçada. Num determinado momento, podemos deparar com certas interrupções do que vínhamos fazendo, tais como: afastamento de um projeto, ser demitido, etc. Em compensação, outras possibilidades podem aparecer, lançando-nos para uma nova direção.

Uma espécie de roda-viva nos conduz para uma direção muitas vezes impossível de ser

prevista. Quando menos esperamos estamos fazendo algo que nem imaginávamos ou o que tanto sonhávamos. A verdade é que cada momento do processo está constituindo o passo seguinte; por isso, enquanto estamos desempenhando uma função, é imprescindível fazer da melhor maneira possível, para angariar conteúdos necessários ao novo curso de atuação.

Nada é em vão ou meramente passageiro. Tudo o que fazemos é importante para o nosso aprimoramento, de alguma forma, contribui para o processo existencial, quer seja diretamente, por meio do aprendizado necessário para exercer outras funções, ou para nos tornar seguros, quanto à capacidade de desempenhar qualquer tarefa.

Esse fortalecimento interior conta positivamente para o exercício de qualquer função que venhamos a exercer. Ainda que não tenhamos aprendido a desempenhar uma tarefa, o fato de nos sentirmos em condições de aprendê-la, já é de grande valor na constituição interna.

Portanto, a dopamina refere-se, metafisicamente, ao estado interior de disposição da pessoa para atuar nas situações, conduzindo os eventos agradáveis, e sentir-se merecedora do que é bom ou mesmo em condições de transformar os episódios ruins. A atitude interior de destreza e a confiança promovem o sucesso das nossas ações; também desenvolvem a competência e precisão no que fazemos.

SEROTONINA

Confiança e liberação

A serotonina é um neurotransmissor que também pertence ao grupo das monaminas. É de natureza inibitória e favorece a indução do sono e a percepção sensorial, suavizando os estímulos da dor, etc.

À medida que confiamos em nós e no processo existencial, relaxamos os mecanismos de defesa e paramos de nos auto-agredir. Respeitamos nossa maneira de ser e garantimos uma boa relação também com as pessoas que nos rodeiam.

Tudo flui naturalmente quando existe o respeito próprio e mútuo. Não ficamos indignados facilmente nem revoltados com os eventos exteriores. Despojados da reação mais veemente aos acontecimentos, agimos de maneira complacente, prevalecendo a harmonia interior; mesmo diante de situações turbulentas não perdemos o equilíbrio.

Para melhorar a qualidade de vida é imprescindível estar bem consigo mesmo e integrado ao ambiente, tornando a atuação existencial o mais agradável possível e extraíndo o melhor dos fatos, com o mínimo de transtornos.

Assim sendo, durante a vigília somos ativos, e no momento de repouso, conseguimos uma boa qualidade de sono, digno de quem se sente vitorioso pelo que fez e no direito de gozar de um merecido descanso, ao término de um dia exaustivo.

Além da indução ao sono, que equivale a essa postura metafísica, a serotonina também suaviza os estímulos da dor. Essa condição física equivale metafisicamente a se poupar dos transtornos excessivos, não se massacrar diante de episódios ruins, e evitar que os aborrecimentos perturbem o descanso. Essas atitudes são favoráveis à presença desse neurotransmissor no organismo.

Agindo assim, além de uma boa qualidade de sono, obtém-se um anestésico natural que é produzido pelo próprio organismo.

Se você é daqueles que mergulha nos problemas e não consegue se desligar dos emaranhados, ruminando interiormente a confusão, ficando obsediado pelos próprios pensamentos cultivando atitudes dessa natureza, você poderá reduzir a produção de serotonina, ocasionando perturbações físicas, pela falta do referido neurotransmissor. Também se predispõe à dificuldade de dormir e à persistência da dor.

Comportar-se dessa maneira é como se você tivesse uma lâmina afiada ferindo-o permanentemente; sem dar-se o direito de se recompor, sequer por alguns instantes, para angariar forças necessárias para enfrentar os problemas.

HISTAMINA

Atitude afetiva

Trata-se de um neurotransmissor que age de maneira estimuladora sobre alguns órgãos. **É um potente vasodilatador das pequenas artérias, principalmente do coração, aumentando a frequência cardíaca.** Praticamente todos os tecidos do corpo liberam histamina quando são lesados, encontram-se inflamados ou apresentam reações alérgicas.

Metafisicamente, refere-se à nossa atitude afetiva diante das adversidades da vida. Encarar com ternura o que nos acontece representa uma condição propícia para estabelecer uma relação harmoniosa com a vida. O nosso ganho por esse ingrediente afetivo é o aumento de disposição e do vigor físico.

À medida que gostamos de algo, estimulamo-nos para nos relacionar com aquilo. O afeto é um ingrediente positivo na interação com o ambiente. Ele promove a disposição necessária para lidar com os acontecimentos existenciais, favorecendo, inclusive, a aproximação com as pessoas que nos rodeiam.

A maneira como você encara o que se passa ao seu redor, vai determinar a sua resposta aos acontecimentos. Se você encarar com ternura, terá mais serenidade; se for arredo, encontrará turbulências; se for indiferente, o acontecimento se intensifica para despertar você a interagir com o que está ao redor. Dentre essas possibilidades, a afetiva é a melhor delas: favorece a conquista dos objetivos e intensifica a satisfação de vida.

Antes de qualquer manobra existencial é viável consultar seus sentimentos em relação à situação. Se você gostar do que faz, terá mais prazer, aumentará a motivação, e também vai se satisfazer ao realizar tais atividades cotidianas. A afetividade promove inúmeros ganhos pessoais e existenciais. Além desses fatores subjetivos, o afeto promove uma série de reações no corpo. Uma delas é a influência positiva na produção de histamina.

Torne a afetividade a sua maior fonte de satisfação. Comece a apreciar o que você está realizando no momento, antes mesmo de colher os bons frutos. Não dependa dos desfechos promissores para se satisfazer, pois esses dependerão da maneira como você está atuando no presente. **Busque no seu interior, principalmente no campo da afetividade, os principais ingredientes para a sua motivação.** Não se baseie nas expectativas de sucesso, mas sim na satisfação de estar executando algo e por isso, ter boas perspectivas de vida. Gostar do que se faz promove o bom desempenho nas atividades e favorece a realização pessoal.

MENINGES

Aspectos de profundo valor existencial

As meninges são revestimentos formados por tecidos conjuntivo (que protege e dá sustentação) em torno do encéfalo e da medula espinhal.

No âmbito metafísico, as meninges estão relacionadas aos aspectos mais importantes da existência individual do ser e também aos principais desafios ou a maior área de aprendizagem e desenvolvimento na vida.

Para cada pessoa existe uma área de maior importância existencial; para alguns são as relações afetivas, enquanto para outros é a participação social, ou ainda o segmento profissional. As experiências individuais inclinam para certos setores da vida, com peculiaridades para determinada atuação.

Enquanto para alguns a expressão verbal é a tônica da sua participação no meio em que vivem; para outros, a interação é fundamental, como saber ouvir e acatar as opiniões alheias. Alguns são mais sinestésicos (gostam de ser tocados) e preferem participar ativamente dos acontecimentos; já outros são mais reservados.

Cada um tem suas características pessoais, predileções e aptidões; elas compõem a natureza íntima. Não devemos discutir as características individuais, bem como a escala de valores, pois elas são peculiaridades existenciais.

Muitas vezes as pessoas apresentam significativas dificuldades exatamente na área que elas tem como principal objetivo de vida. Portanto, vocação, tendências ou dificuldades em determinadas situações existenciais são indícios de áreas de maiores desafios.

Vivemos cercados de situações que nos instigam à interação, seja por meio da satisfação ou da obrigação. Os mecanismos existenciais nos convocam ou nos direcionam a lidar com certos episódios que favorecem o aprimoramento pessoal. **Pode-se dizer que cada um vive cercado das experiências necessárias para o seu desenvolvimento.**

A área de atuação surge de maneira problemática para alguns e agradável para outros. Isso ocorre por causa da resistência, geralmente inconsciente, para lidar com os desafios. Nesse caso a pessoa nega os obstáculos. Por outro lado, alguns são mais maleáveis, assimilando melhor a experiência, desenvolvendo uma simpatia ou aptidão para área de desafio existencial.

Aqueles que tiveram coragem para enfrentar suas próprias dificuldades tornam-se bem-sucedidos. **Uma pessoa vitoriosa é aquela que não se acovarda diante dos obstáculos impostos pela vida.** O medo de enfrentar as dificuldades existe em todos, porém, alguns vencem esse medo, acionando a coragem para enfrentar os obstáculos. Esses atingem o sucesso e a realização pessoal.

Quando algo se repetir, procure responder de maneira diferente do que você fez anteriormente, pois se aquele jeito tivesse sido eficiente, tais situações não se repetiriam. Afinal, se os acontecimentos são iguais, procure ser diferente na maneira como você lida com eles, evitando assim a total monotonia. Além do mais, isso aumenta a sua bagagem de experiência, aproximando-o da solução verdadeira.

Covarde é aquele que se rende pelo próprio medo. Corajoso é aquele que tem medo, mas não desiste, tampouco se deixa vencer pelos seus temores.

É preferível o fracasso de não ter conseguido à frustração por não ter tentado!

MENINGITE

Revolta por ver comprometido seus principais objetivos de vida.

A meningite é um processo inflamatório das meninges, caracterizado por cefaléia, febre, convulsão, meningismo (pescoço rígido e doloroso), etc.

De acordo com a visão metafísica devemos considerar que a vida nos reserva surpresas desagradáveis. Dentre elas, existem algumas que nos afetam profundamente, por estarem relacionadas ao que é de fundamental importância para o nosso ser.

Metafisicamente, a revolta da pessoa, por ter sido surpreendida por eventos extremamente dolorosos, figura entre a principal causa da manifestação da meningite. Esse quadro interior atrai o contato com os agentes desencadeadores da doença e, ao mesmo tempo, enfraquece o sistema imunológico, possibilitando o contágio e a manifestação da meningite.

A revolta dispersa a força agressiva, prejudicando a capacidade realizadora. Quando a pessoa fica revoltada, perde o senso dosador da sua expressão. Explode quando deveria ponderar ou poupar-se e fica inerte quando mais precisaria agir.

Ficar revoltado não ajuda em nada, ao contrário, só atrapalha. Por pior que sejam os fatos, a revolta não vai minimizar a gravidade dos acontecimentos, somente reduzirá a eficiência da reação, desperdiçando a capacidade realizadora do indivíduo.

Num primeiro momento é compreensivo que a pessoa fique indignada com certos acontecimentos. No entanto, sua indignação não pode se estender por longo período de tempo, pois isso gera turbulências interiores, passando a ser um estado perturbador para a própria pessoa e também para o ambiente ao seu redor.

Inicialmente, zangar-se com os fatos ruins é praticamente inevitável, visto que somos humanos e, como tais, repletos de fortes emoções. Por esse motivo, quando deparamos com as surpresas desagradáveis, imediatamente reagimos com indignação. A irritação faz parte da nossa força reativa. Ela é uma espécie de ignição da força agressiva, mobilizando a capacidade de responder veementemente à realidade, para minimizar os desconfortos.

O que não deve acontecer é tornar crônico esse estado de irritabilidade, ou seja, permanecer

frustrado por não conseguir mudar imediatamente os fatos. Em se tratando de ocorrências altamente problemáticas da vida, a solução costuma ser demorada. Existem certos eventos que não são resolvidos de uma hora para a outra. Geralmente, se requer um tempo para estabilizar algumas confusões existenciais. É importante a pessoa ter certa paciência e saber dar tempo ao tempo.

No entanto, existem certas ocorrências que afetam diretamente a pessoa, por se tratar de algo de profundo valor existencial. Nesse caso, a indignação permanece, estendendo-se por longo período de tempo. Essa revolta crônica prejudica a qualidade de vida, podendo, inclusive, comprometer a saúde, com o surgimento, por exemplo, da meningite.

Esse processo interior diante das situações existenciais fica facilmente compreensível e coerente em se tratando de uma pessoa adulta que contrai essa doença. No entanto, existe um elevado número de crianças e até bebês, que são afetados pela meningite. Os aspectos metafísicos aplicados a eles são basicamente os mesmos.

Na ocasião em que uma criança sofre de meningite, se investigarmos em torno dela, na família, por exemplo, facilmente encontraremos acontecimentos desagradáveis marcantes, afetando um ou mais integrantes. Características semelhantes àqueles fatos, poderão ser comparadas à vida adulta daquela criança. Depois de superar a doença, crescer e se tornar um adulto, provavelmente existirão desafios equivalentes àqueles da infância, quando manifestou a meningite.

Portanto, quando uma criança tiver com meningite, a atitude das pessoas ao redor (os pais) deverá ser de amenizar os abalos emocionais causados pelos acontecimentos desagradáveis e transmitir serenidade, para diminuir prováveis revoltas que ela esteja sentindo, acalentando-a e lhe proporcionando paz, segurança e confiança na vida.

CÉREBRO

Universo mental. Pensamentos e comportamentos.

O cérebro é responsável principalmente pela identificação discriminatória e integração de informações sensoriais e pelo uso da memória, do raciocínio, da linguagem, do estado emocional e da iniciação de movimentos. É a sede da inteligência, dando-nos a capacidade de ler, escrever, falar, lembrar o passado, planejar o futuro, imaginar coisas que nunca existiram, etc.

O principal desafio da ciência neural é o de compreender como o cérebro produz a notável individualidade humana, definida pelos pensamentos e emoções. Apesar de a unidade básica do cérebro ser bastante simples, ele é capaz de produzir comportamentos altamente complexos; interpretar as ocorrências do próprio corpo ou do ambiente ao redor, etc. Isso é possível graças ao extraordinário número de células nervosas que se comunicam entre si por meio de interconexões neurais.

Com o mapeamento cerebral, a ciência desvendou alguns aspectos do funcionamento desse misterioso órgão do corpo humano, que praticamente define a condição da vida orgânica, possibilitando a manifestação do ser na vida. A reformulação do pensamento e a manifestação do comportamento basicamente sintetizam a existência humana.

O cérebro não funciona isoladamente. Além das diversas áreas cerebrais que atuam em conjunto, ele integra também algumas estruturas encefálicas, tais como o corpo caloso, o tronco encefálico, o córtex cerebral e outros. Graças a essa interligação, surge a percepção do eu, a identificação do mundo exterior e a iniciação dos movimentos.

O pensamento é um ato intelectual, associado ao processamento e à compreensão simultânea das mais variadas informações sensoriais. Ele faz suas operações sem a presença do objeto; pode realizar, por exemplo, uma equação sem que a pessoa esteja vendo os números; é capaz de imaginar uma situação que não existe, antever um acontecimento, etc.

Possui a capacidade de focalizar espontaneamente a atenção em assuntos variados, direcionando a mente para diferentes situações. Enquanto a pessoa está pensando em algo, simultaneamente ocorrem vários outros pensamentos em sua mente. No cérebro são formados conceitos que organizam o mundo interior. Resolve problemas, toma decisões eficientes e efetua julgamentos. É um produto do intelecto que fornece conteúdo para a construção do universo mental.

É praticamente impossível distinguir a mente do pensamento, visto que um está integrado ao outro. Eles formam um conjunto, por meio do qual se manifesta a consciência. No senso comum, eles são citados como sinônimos. Mas em linhas gerais, a mente reúne as faculdades interiores, dando a noção de individualidade. É a maneira de ser de um indivíduo, o jeito de ele se comportar diante do mundo.

No tocante ao pensamento, ele representa a manifestação da intenção, das vontades, bem como a elaboração de estratégias de atuação na vida. Tanto o planejamento quanto a execução dos movimentos resultam em comportamentos. Portanto, o ato de pensar move estruturas psíquicas, acionando ondas cerebrais que percorrem vários caminhos de fibras nervosas até atingirem as áreas do corpo relacionadas aos movimentos almejados.

De acordo com o behaviorismo (abordagem psicológica comportamental) o comportamento de uma pessoa exprime o que ela sente. Ou seja, o que a pessoa sente está na maneira como ela se comporta no meio em que vive.

Em linhas gerais, esses dois componentes (comportamento e sentimento) estão intimamente ligados, são praticamente indivisíveis. **Se a pessoa sente algo, ela vai se comportar de acordo com esse sentimento.** Portanto, as condutas são espécies de visor dos sentimentos, trazendo à luz da consciência o que existe na alma. Os sentimentos, por sua vez, representam uma espécie de fonte geradora da maneira como a pessoa se comporta no ambiente.

No entanto, existem aspectos específicos entre um e outro: o sentimento, por exemplo, não pode ser controlado total e conscientemente. Ele pertence à essência do ser, cuja manifestação ocorre praticamente alheia à vontade consciente. Pode-se dizer que não temos controle direto sobre o que sentimos. O mesmo ocorre com os estímulos aversivos; geralmente eles surgem espontaneamente: somos impelidos a não gostar de uma pessoa, algumas vezes sem que elas nos tenha dado motivo.

Todos somos dotados de sentimentos, bons, como o amor; e ruins, como ódio; florescerão apenas aqueles que cultivarmos em nossa mente, por meio dos pensamentos e pela conduta de vida.

Um velho índio descreveu certa vez os seus conflitos internos da seguinte maneira: “dentro de mim existem dois cachorros, um deles é cruel e mau, o outro é muito bom e dócil. Eles estão sempre brigando...” Quando, então lhe perguntaram qual dos cachorros ganharia a briga, o sábio índio parou, refletiu e respondeu: “Aquele que eu alimentar”.

Pode-se dizer que existe em nosso ser uma infinidade de sentimentos, alguns positivos, outros negativos. Muitos deles emergem na mente, porém, permanecerão ativos apenas aqueles que dermos importância e pensarmos com frequência.

Apesar de o comportamento estar à mercê dos sentimentos, ele também responde às vontades e aos desejos intensos. O interesse demasiado por algo, possibilita-nos exercer certo controle sobre a nossa conduta. Por sua vez, esse novo procedimento surtirá efeito sobre nossos próprios sentimentos. Podemos começar a gostar do que inicialmente era uma mera curiosidade ou não passava de empolgação.

Se nos comportarmos de determinada maneira, fortaleceremos o sentimento que está por trás daquele nosso jeito de ser. Se nos comportarmos de forma a evitar uma pessoa querida, por exemplo, com o tempo, podemos não gostar mais dela. Já quando nos mobilizamos em prol de alguém, esse gesto pode despertar a afetividade.

No entanto, se não existir o mínimo de reciprocidade por parte de quem ajudamos, essa falta de reconhecimento esgota os nossos esforços, comprometendo o que sentimos.

Isso acontece com relativa frequência nos relacionamentos. As pessoas que se gostam unem suas forças em prol de um mesmo ideal. Mas se não houver reciprocidade na relação e consideração pelas ações em conjunto, facilmente uma das partes começa a se acomodar, enquanto a outra passa a sentir-se esgotada ou até mesmo explorada, comprometendo a vontade de participar da vida da outra.

Assim sendo, o que nutre e fortalece os sentimentos se não for bem compartilhado com o verdadeiro espírito de troca poderá se transformar em agente de desafeto.

Pode-se dizer que os pensamentos tanto refletem os sentimentos, quanto despertam a

ternura. Zelar pelo que pensamos é uma maneira de exercer o poder de escolha que influencia sobre o que iremos sentir.

Caso um sentimento seja bom, vale a pena manter as lembranças agradáveis, isso o intensifica. No entanto, se existir um mau presságio, evite pensar muito a respeito, isso vai aumentar o seu temor.

Do mesmo modo que o amor é o principal ingrediente para estabelecer a convivência, o próprio relacionamento aquece o sentimento. E os pensamentos estão integrando esses dois níveis. A maneira como se pensa, tanto acerca do que se sente, quanto do que acontece, favorecerá ou dificultará a integração desses dois níveis. É preciso ter uma “boa cabeça” para ser feliz no amor e estabelecer relações saudáveis, promovendo convivência harmoniosas.

O relacionamento requer flexibilidade; sem isso não há interação. Cada um tem suas características e, durante a convivência, essas diferenças podem tornar-se obstáculos se não houver boa vontade de ambas as partes para ceder e assim preservar uma relação amistosa. Um bom nível de troca existe quando cada um cede um pouco ou num determinado aspecto. **Mas quando somente uma das partes tem de ceder, ela estará se anulando.** A omissão tira o “sabor” da convivência e causa prejuízo à felicidade. Afinal, não é possível ser feliz sufocando a expressão!

Também não é possível conviver bem com pessoas sistemáticas e inflexíveis. Elas costumam ser exclusivistas e isso sufoca quem está ao lado delas e desgasta o sentimento, prejudicando a relação.

Por outro lado, o controle excessivo do comportamento pode mascarar alguns sentimentos, pois quando existe afeto que não pode ser expresso, ele fica reprimido; em se tratando de antipatia, a não aceitação desse sentimento, promove a negação. Esses estados no senso comum são considerados falsidades.

Não se pode negar, tampouco mascarar uma condição interna. Ainda que o propósito seja a conciliação, não se deve recusar a existência de um temperamento, desse modo os esforços para transformá-lo serão em vão. Faz-se necessária a realização de um trabalho interior de aprimoramento das atitudes, isso não pode ser feito com negação, mas sim com empenho em promover condutas diferenciadas, em vez de intensificar os sentimentos ruins.

Nem sempre os sentimentos são devidamente trabalhados, existem situações que não são revertidas. Por mais que se dedique a fazer uma reciclagem dos sentimentos, nem sempre isso é possível. Quando um conteúdo afetivo não é transformado e a pessoa insiste em agradar o outro, a convivência torna-se desagradável. Insistir numa conduta conciliadora intensifica as máscaras e distancia as pessoas das verdades interiores.

Há uma tênue linha divisória entre as atitudes conciliadoras e a repressão dos sentimentos. Até certo ponto, a dedicação é saudável para reforçar sentimentos de ternura ou transformar os sentimentos ruins. Existem, porém, os exageros que extrapolam a participação na vida do outro, gerando reações desconfortáveis por parte de quem é ajudado e/ou sentimentos de intolerância de quem ajuda.

Como a relação entre o pensamento e o sentimento passa pela esfera do comportamento, torna-se indispensável compreender como ele é constituído.

O comportamento pode ser definido como um conjunto de reações de um sistema dinâmico, desenvolvido como um ato de interação com o ambiente exterior. Alguns são apreendidos e outros, gerados pelos próprios sentimentos.

As condutas apreendidas são as que atendem as regras da boa convivência com o ambiente. Elas são passadas de um para o outro, algumas vezes de geração a geração, especificando o que deve ser feito ou não, diante das pessoas. A maneira correta de se proceder no grupo. Incluem-se as regras e etiquetas sociais, que visam atender as condutas adequadas de socialização.

Esses tipos de comportamentos priorizam as questões externas, desconsiderando as expressões pessoais. Contanto que se comporte bem perante os outros, não importa o que se está sentindo.

Contraopondo-se a esse comportamento, existem os que são gerados pelos próprios sentimentos. Eles visam expressar os mais íntimos sentimentos. Quando há amor, a conduta é de

aproximação. Já os desafetos promovem distanciamento.

Essa é uma sequência natural do ser, em que os sentimentos norteiam os comportamentos. Adotar esse estilo de vida, de forma a agir predominantemente de acordo com o que se sente e não se deixar contaminar tanto com as conveniências exteriores, representa ser verdadeiro para consigo mesmo. Respeitar o que somos e não meramente servir aos interesses dos outros. Desse modo, o sentido da vida é obtido com base nos conteúdos internos, e não calcado nos valores externos.

Não adianta simplesmente ter uma boa imagem social, se não nos sentimos bem diante dos outros. Mais vale a boa condição interna, do que os comentários favoráveis feitos a nosso respeito.

As faculdades intelectuais são imprescindíveis para a elaboração dos pensamentos e a interação com o mundo. A ausência delas prejudica a construção do conhecimento e inviabiliza a manifestação das qualidades inerentes ao ser humano.

Metafisicamente, a capacidade intelectual está relacionada com o propósito de interação do indivíduo com o meio em que ele vive, a cumplicidade com os acontecimentos e a determinação em promover mudanças no contexto.

A maneira como nos interessamos pelo que se passa ao nosso redor e a disposição em agir colaboram no processamento das informações provenientes do meio em que vivemos.

Pode-se dizer que quanto maior a atitude de se inteirar dos acontecimentos, melhor a aptidão para assimilar os fatos. Já, a opção por ficar alheio aos acontecimentos, prejudica a capacidade de aprendizagem. A alienação nada mais é do que a falta de entusiasmo para participar e/ou conduzir as situações existenciais.

Outro fator importante para a elaboração do pensamento é a linguagem. Ela é indispensável para reformular as estratégias mentais, favorecendo a comunicação.

Com o surgimento da linguagem, tornou-se possível a comunicação entre as pessoas. Isso possibilitou a propagação das experiências entre elas, favorecendo a vida dos componentes de um grupo.

Quando se consegue sintetizar em palavras o que aprendemos com as vivências, é possível transmitirmos os conhecimentos aos outros, minimizando possíveis transtornos ocasionados pelos elementos surpresa ou pela falta de conhecimento.

A linguagem está intrinsecamente relacionada à formação de símbolos. Graças à extraordinária capacidade humana de dar significado e de interpretar as experiências sensoriais, é possível tanto a comunicação entre as pessoas, como também a construção interior do conhecimento. Isso ocorre principalmente por meio da formulação do pensamento.

MAL DE PARKINSON

Excesso de poder e autoridade.

A doença de Parkinson é um distúrbio neurodegenerativo crônico que pode causar significativa incapacidade motora. Os primeiros sinais e sintomas habitualmente aparecem na meia idade, prevalecendo aceleradamente na idade acima de 65 anos.

Os sintomas clássicos que praticamente definem a doença são tres: *tremor, lentidão dos movimentos e rigidez muscular.*

No tocante ao mal de Parkinson, trata-se de uma conduta de vida muito acirrada, no que diz respeito à maneira como a pessoa atuou nas conquistas, bem como no exercício do poder. Geralmente são pessoas que ocupam posição de destaque no que fazem e/ou na família. São extremamente hábeis nas suas atuações, conquistando um poder de liderança, inclusive sobre aqueles que as cercam.

O histórico de vida de uma pessoa que sofre desse mal, frequentemente é repleto de conquistas e recheado de sucesso, em especial, na carreira profissional, pois seu grande empenho proporcionou-lhe inúmeras vitórias, que a colocou numa condição de destaque. Enquanto membro da família, seu desempenho foi notável, facilmente assumindo as incumbências dos entes queridos, tornando-se o esteio familiar.

Geralmente são pessoas que se destacavam pela eficiência e capacidade de gerenciar as

condições de vida para obter os fins desejados. Não apresentavam problemas de comando, lideravam com grande facilidade.

Em alguns momentos tornavam-se indesejáveis, por tomar a frente da situação e realizar com muita competência o que dizia respeito aos outros. Isso provocava certa frustração, sufocando as pessoas que as rodeavam, pois monopolizavam as funções, não delegando aos outros algumas incumbências que possibilitariam melhor integração do grupo. O fato de manterem tudo centralizado sob seu poder, fazia-nas sobrecarregarem-se de funções, extrapolando os limites de atuação.

Para sanar as problemáticas, poupar os outros dos desconfortos e garantir o bom andamento das situações, assumiam exagerado domínio sobre diversas funções. Com isso não sobrava tempo para cuidarem de si e realizarem suas próprias tarefas. O maior prejudicado por essa postura de liderança excessiva geralmente é o próprio indivíduo, que compromete o andamento de suas tarefas, sobrecarregando-se de atividades.

A busca pela eficiência e a necessidade de exercer domínio sobre as ocorrências ao redor tornam a pessoa extremamente eficiente. Mas displicente para consigo no tocante a sua vida pessoal, comprometendo a disponibilidade para lidar com os seus próprios problemas. A pessoa fica tão envolvida com seus afazeres, que não se dá conta do quanto está omissa na sua vida afetiva ou nas necessidades pessoais e dos transtornos que esse distanciamento poderá acarretar-lhe no futuro.

A prática de um hobby, por exemplo, nunca foi algo evidente na vida dessa pessoa, que viveu tão empenhada em outros objetivos, que não conseguiu espaço para cultivar o que lhe proporcionava prazer.

Quando o poder extrapola os limites da pessoa, levando-a ao excessivo domínio das situações exteriores, isso prova a falta de confiança em si mesma. Isso é indício de que a pessoa não se sente verdadeiramente na posse do que a cerca. Teme pela perda de controle e falta de direcionamento dos eventos exteriores. São pessoas que não sabem lidar com a impotência diante dos fatos. Ficam perturbadas quando não conseguem dominar os eventos exteriores. Não sabem lidar com a perda do poder.

É comum a doença surgir após o afastamento de alguma situação importante. Essa perda é acompanhada de grande abalo emocional, que deixa a pessoa transtornada e sem conseguir elaborar essa saída de cena ou perda de comando. Após um breve período desses eventos traumatizantes, pode ocorrer a manifestação da doença.

Geralmente os parkinsonianos foram pessoas que durante a vida contavam consigo mesmas, não tinham ninguém para se apoiar nem alguém que representasse um apoio emocional. Isso fez com que se tornassem exímias no que faziam, para estabelecer suas bases de segurança nos bons resultados conquistados.

Sentiam-se seguras quando tinham o controle das situações. Já, ao se verem na eminência de perder a coordenação dos acontecimentos, ficavam apavoradas ante a incapacidade de supremo domínio dos fatos. A simples hipótese de depender de alguém, de ficar à mercê do acaso ou impossibilitada de agir causava-lhe profundo abalo emocional.

Com as decepções causadas pela perda do comando, situação comum que precede o surgimento da doença, não tiveram suporte interior para ficar à mercê dos outros ou de alguns aspectos exteriores. Pode-se dizer que o que mais temiam, a perda do controle das situações existenciais, acabou sendo inevitável. E, o que mais tentaram evitar, tornou-se uma realidade existencial e principalmente orgânica.

Conceitos sobre Liderança

O exercício da liderança tem algumas peculiaridades. Basicamente, existem tres tipos de líderes: Autocratas, Democratas e Anarquistas.

A liderança autocrática é exercida sem levar em consideração os pontos de vista alheios. Não se consulta a equipe para tomar as decisões que implicam na atuação de todos; simplesmente é imposto ao grupo o que deve ser realizado por eles. A curto espaço de tempo, esse tipo de liderança promove bons resultados, a equipe obedece e cumpre o estabelecido. Se o perfil dos liderados não

for de uma equipe qualificada, mas sim temporária, contratada para desenvolver um breve trabalho, um líder autocrata consegue extrair da equipe uma excelente produção

Mas em se tratando de uma equipe qualificada ou mesmo uma equipe de trabalho permanente, esse tipo de liderança gera revolta e movimentos de boicote. Melhor dizendo, a longo prazo, a liderança autocrata não produz bons resultados. Os resultados obtidos pela equipe são de baixa qualidade.

A liderança democrática é aquela em que são levantadas as opiniões dos liderados, em que se busca praticamente um consenso do grupo, antes de se tomar qualquer decisão pertinente ao andamento das atividades.

Um líder democrático considera o potencial de cada integrante da equipe, promovendo o bom desempenho do grupo. Aproveita da melhor maneira possível a habilidade de cada um, destacando-o para certas funções que mais condizem ao perfil do funcionário. Considera a experiência e proximidade das pessoas com as tarefas em questão, para que assim, possa tomar um posicionamento adequado à condição do grupo, viabilizando os recursos humanos e materiais para obter sucesso.

Esse tipo de liderança (democrático), a curto espaço de tempo, não é a maneira mais produtiva. No entanto, a longo prazo, consegue extrair o melhor da equipe. Os funcionários trabalham satisfeitos, melhorando sua qualidade de vida.

Por fim, a liderança anárquica é aquela que se delega o poder de decisão a cada integrante da equipe. Não são tomadas decisões a respeito da atividade de cada integrante da equipe. Cada um procede de acordo com seu senso próprio. Os objetivos em comum precisam ser alcançados, cabendo a todos uma situação independente, de maneira que venha a colaborar com as diretrizes em comum.

Esse tipo de líder é aquele que levanta as questões entre o grupo e permite que cada integrante participe, fazendo o que compete a si. Ele não toma decisões, delega ao grupo essa competência. Esse tipo de liderança (anárquica) só se aplica a algumas atividades, principalmente quando a equipe é extremamente especializada. Nesse caso, a coordenação do líder é apenas averiguar o andamento dos trabalhos.

De outra forma, a liderança anárquica representa falta de posicionamento do líder perante o grupo. Essa conduta demonstra insegurança, promovendo o desrespeito da equipe e o enfraquecimento do grupo.

DOENÇA DE ALZHEIMER OU DEMÊNCIA

Durante a vida não conquistou o seu espaço no ambiente.

A doença de Alzheimer é a causa mais comum de demência no idoso. É uma doença degenerativa que afeta o cérebro, provocando atrofia progressiva das estruturas neurológicas.

Manifesta-se com a alteração de humor e de comportamento. Inicialmente a pessoa apresenta perda progressiva da memória, principalmente para eventos recentes, ou seja, não se esquece do passado, mas tem dificuldade de se lembrar do que ocorreu há alguns instantes. Promove a perda das habilidades de pensar, raciocinar e memorizar. Caso a pessoa vá à padaria da esquina, por exemplo, pode ocorrer de ela não conseguir fazer o caminho de volta para casa. O avanço da doença afeta a linguagem, dificultando a expressão e também o aprendizado.

A progressão da doença é lenta, porém implacável. Os sintomas vão se agravando com o passar do tempo, durando com frequência mais de dez anos; essa é a perspectiva de vida de uma pessoa com Alzheimer. A doença culmina na demência, que é um transtorno mental orgânico, resultando na perda progressiva ou permanente das faculdades intelectuais. A pessoa perde a razão e a capacidade de cuidar de si mesma, apresentando também alteração na personalidade.

É muito comum entre as pessoas desejarem o controle sobre a realidade, querer garantir antecipadamente os resultados almejados e procurar ter as “rédeas” da condução da própria vida e, às vezes até, da vida dos outros. Para tanto, fazem-se necessárias as faculdades mentais, que possibilitam a interação com o meio em que vivem.

A integração com o ambiente e as relações interpessoais requerem que se estabeleça elo ou cumplicidade entre as pessoas, bem como interesses pelos assuntos em questão. Quanto maior a cumplicidade, maior a integração com o meio. Do mesmo modo, para o uso das faculdades intelectuais é necessário elevado nível de conexão consigo mesmas e com as situações ao redor.

Para um bom relacionamento social ou afetivo é imprescindível a capacidade intelectual para mediar os diálogos, melhor dizendo, a atenção, os registros das informações e a organização da expressão verbal e corporal.

Quanto mais afinidade existir entre as pessoas, melhor será a interpretação do que está sendo dito, possibilitando maior interação no diálogo. Isso fica evidente numa convivência longa e com profundos laços afetivos, como a de um casal. Basta um gesto ou um olhar, para que o outro se inteire do assunto.

A empatia favorece não só a aproximação como a comunicação entre as pessoas; meias palavras são suficientes para interpretar e responder o assunto em foco. Pode-se dizer que quanto mais próxima a pessoa estiver do ambiente e daqueles que a cercam, mais ela exige das estruturas mentais para se situar nos assuntos e fornecer elementos para interação. Se por um lado os diálogos ficam mais simples, por outro a necessidade de elementos interiores como a memória e o raciocínio é aumentada.

A doença de Alzheimer é um mal que aflige pessoas que não conseguiram estabelecer um profundo elo com a realidade. É como se vivessem naquele entusiasmo da paixão, mas não estabelecessem profundo elo existencial com a vida. Apesar do tempo que viveram, não se sentiram profundamente integradas ao ambiente.

Segundo a ótica metafísica, aquele que se cuida, terá sempre condições para o fazer; já aquele que se anula, poderá comprometer a valiosa capacidade de atuação no meio.

O maior poder é o de sermos nós mesmos. Não basta apaixonar-se pela vida; é importante sentir-se integrado à realidade cotidiana.

A falta de fé em si, provoca o desejo de domínio sobre os outros e o excesso de cobranças!

DOR DE CABEÇA OU ENXAQUECA

Extrema assiduidade. Preocupações excessivas. Pensamentos possessivos e congestão mental.

Trata-se de um distúrbio presente na humanidade desde os primórdios. Atualmente, sabemos que se trata de uma doença incapacitante, que compromete o desempenho da pessoa nas atividades existenciais.

Até 1980, a dor de cabeça era considerada um distúrbio puramente vascular. Foi quando Moskowitz, concluiu que não era apenas uma reatividade vascular primária; ela depende de aumentos na excitação; neural, mediados principalmente pela serotonina (neurotransmissor), que ocorre isoladamente ou associada a outros processos neurológicos. **Segundo ele, a dor provoca a inflamação dos vasos sanguíneos, e não o inverso, como se acreditava.**

Os desencadeadores mais comuns são: fome, sede, euforia, mania, depressão, tontura, lentidão de movimentos ou irritabilidade.

As dores de cabeça são classificadas como: *cefaléias e enxaquecas*.

As cefaléias são facilmente confundidas com as enxaquecas. Elas até podem existir simultaneamente, mas são processos distintos, com características específicas, tais como: o período de duração dos ataques (as cefaléias são de curta duração, enquanto as enxaquecas são mais prolongadas); e os diferentes comportamentos (durante um ataque de cefaléia, as pessoas não conseguem ficar paradas, já na enxaqueca querem ficar imóveis, e ficam propensas à hibernação).

Os ataques de cefaléia podem ocorrer em momentos específicos, com uma forte intensidade. Dentre os sintomas destacam-se: pulsação na região frontal da cabeça, queda de uma das pálpebras, inchaço e vermelhidão na região dos olhos ou na face, lacrimejamento, escorrimento ou congestão nasal, suor excessivo, etc.

No tocante a enxaqueca, destacam-se as seguintes situações: surge gradativamente; pode ser completamente reversível; costuma iniciar na região frontal, estendendo-se até a coroa, na nuca ou, ainda, unilateralmente. O sintoma também pode ser pulsátil; a intensidade da dor pode ser moderada ou mesmo com picos de dor, que se repetem após um intervalo de tempo, dificultando as atividades diárias; a dor de cabeça se agrava com atividades físicas e pode inclusive provocar vômitos.

No âmbito metafísico, a dor de cabeça é indício de preocupação excessiva com determinadas situações que assumem um caráter perturbador. A pessoa fica pensando de maneira obsessiva em fatos que, muitas vezes, fogem ao seu controle; mas nem por isso consegue se desligar. Ao contrário, a falta de controle sobre as ocorrências provoca instabilidade emocional, levando ao desespero. Não consegue chegar a um denominador comum. Perde-se nas conjecturas mentais desencadeadas pelas ocorrências que ficam impregnadas em sua mente, gerando desconforto, indignação e inconformismo.

Rumina mentalmente o ocorrido de maneira a não se desligar um só instante, causando uma espécie de congestão psíquica, que pode desencadear uma crise de dor de cabeça.

Portanto, pensar nas situações agradáveis ajuda as pessoas a se desligarem dos episódios ruins.

Uma atitude comum entre as pessoas que sofrem de cefaléia é a de serem dramáticas. O drama aumenta a intensidade dos fatos ruins e reforça a confusão interior, enfraquecendo o potencial realizador.

As pessoas que sofrem de cefaléia, geralmente comportam-se de maneira possessiva. Elas não sabem viver sem nenhum poder sobre as situações. É muito difícil para elas deixarem que os fatos simplesmente aconteçam, sem interferir nas ocorrências. Não permitem que nada escape ao seu controle, envolvem-se excessivamente com as questões exteriores, sobrecarregando-se de tarefas ou ficam com preocupações excessivas.

Querem dominar as situações para garantir que tudo se desenrole conforme previsto. Buscam colaborar de alguma forma, tentam agradar os outros para se sentirem úteis, conseqüentemente, seguras.

Estão frequentemente planejando estratégias mirabolantes para alcançar seus objetivos. Incluem as pessoas nos seus planos, sem prévia consulta. Quando vão comunicá-las e não obtêm boa aceitação, decepcionam-se. Elas não conseguem compreender que suas estratégias tem uma finalidade própria e na maioria das vezes não estão de acordo com os objetivos alheios.

Nas pessoas que sofrem de enxaquecas, quando vão participar de algo, gastam muita energia psíquica nas conjecturas e planejamento das suas ações. Não é praxe agirem no improvisado. Gostam de ter tudo planejado e devidamente organizado para que nada dê errado. Exageram na organização por não se sentirem à vontade e em condições de lidarem com o inesperado. As situações inusitadas são abominadas e causam certo pavor, provocando tensão e desconforto.

São pessoas persistentes, que não se convencem facilmente. Gostam de entender a fundo uma situação. Não se contentam com pouca explicação, querem atingir o cerne da questão.

Pode-se dizer que não conseguem viver sem certa dose de preocupação. Quando nada acontece, procuram uma situação para se envolverem.

Não suportam as situações em aberto nem ficar aguardando solução futura. Esperar é algo que provoca desconforto e agitação interior, pois ficam imaginando tudo o que pode ou não acontecer. Não sabem viver diante de incerteza, pois elas instigam a sua imaginação, que geralmente permeia na negatividade, causando-lhes grande turbulência psíquica.

ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (AVC)

Sentir-se impossibilitado ou perdido na execução das atividades.

Também conhecido como derrame cerebral, o AVC é uma doença séria que pode causar sequelas irreversíveis se a pessoa não for atendida rapidamente.

O acidente vascular cerebral é uma das principais causas de morte no mundo. As pessoas não percebem que estão tendo um derrame, por esse motivo não procuram o médico.

Ele é caracterizado pela lesão em um dos vasos sanguíneos que irrigam a região cerebral. Pode ser *isquêmico* ou *hemorrágico*.

A maior parte dos derrames são isquêmicos, o vaso sanguíneo é obstruído por um coágulo que bloqueia a passagem de sangue e oxigênio para uma área do cérebro. Esse processo também é chamado de isquemia cerebral.

O AVC hemorrágico costuma ser letal. Ocorre quando a parede de uma artéria que irriga o cérebro é lesionada, provocando um sangramento numa área cerebral, formando um hematoma, que, mesmo em pequenas proporções, pode ter consequências drásticas à saúde e até mesmo por fim à vida.

O AVC, em geral, deixa sequelas que são mais ou menos graves, dependendo da área do cérebro afetada e do tempo que levou para a pessoa receber atendimento médico.

Na metafísica, o AVC é uma consequência da falta de habilidade da pessoa para lidar com o seu fluxo pela vida, principalmente diante das situações de poder. Quando ela tem de coordenar o desenvolvimento dos fatos existenciais e depara com sérios obstáculos, não consegue administrar com maestria a desenvoltura de suas ações.

Os obstáculos na verdade são decorrentes da limitação da própria pessoa, que impõe a si mesma uma responsabilidade excessiva, desrespeitando sua natureza interna. Por esse motivo, se vê cercada de problemas, tornando praticamente impossível alcançar seus objetivos.

Para superar os bloqueios e as limitações, a pessoa deve aceitar suas restrições, empenhar-se nas tarefas, dando o melhor de si, mas sem cobrar o impossível. Ter firmeza naquilo que faz, mas não ser rude para consigo mesma. Diminuir o drama, deixando de se queixar da sobrecarga de atividades. Adotar uma relativa naturalidade, que promove a leveza e boa fluidez dos acontecimentos.

EPILEPSIA OU CONVULSÃO

Impulsividade recalcada

Durante a história, supunha-se que as pessoas epiléticas eram portadoras de poderes especiais ou estavam possuídas. Mesmo assim, importantes figuras históricas conviveram com a epilepsia, tais como: Júlio Cesar, Van Gogh, Napoleão, etc., e mostraram que os epiléticos podem oferecer imensas contribuições à sociedade.

As convulsões são contrações violentas e involuntárias de um grupo de músculos. Raramente ocorrem isoladas, em geral são sintomas da epilepsia. Os fatores metafísicos aplicam-se a ambos os casos.

A epilepsia é um distúrbio neurológico crônico, caracterizado por ataques de convulsões, que voltam a se repetir com a mesma intensidade e sem serem provocados. Os ataques, denominados crises epiléticas, começam com descargas anormais e irregulares de eletricidade, geradas por milhões de neurônios no cérebro.

No aspecto metafísico, o epilético possui grande força realizadora, suas potencialidades são maiores que suas habilidades. Para entender melhor o sentido aqui empregado a esses termos, esclarece-se que os potenciais são inatos, não dependem de desenvolvimento, nascemos com eles e o que está vinculado ao desenvolvimento são as habilidades adquiridas por meio das experiências. Tornamo-nos hábeis quando conseguimos organizar as faculdades interiores, viabilizando os meios necessários para a execução dos nossos potenciais latentes.

No processo de desenvolvimento a pessoa se envolve com as situações existenciais e aproveita as chances que o meio oferece para realizar seus objetivos. Oportunidades são encaradas como possibilidades de execução dos nossos desejos.

De certa forma, as coisas não vêm prontas, nós as adequamos aos nossos interesses. Conquistamos com a nossa expressão, um espaço no meio e certos privilégios; porém, a conquista mais valiosa é a habilidade adquirida com a experiência, pois essa perdura para sempre e nos permite repetir tantas outras vezes as mesmas conquistas.

Pode-se dizer que ter habilidade é ser livre e independente. É ter capacidade de enfrentar as

adversidades da vida, recorrendo aos próprios recursos, sem depender dos outros. A independência evita o apego e fortalece a auto-estima. A liberdade favorece o aprimoramento interior e evita os processos depressivos. Assim sendo, ser hábil é uma grande conquista existencial.

Para conquistar a habilidade, devemos aproveitar as oportunidades e não esperar as condições ideais. O ideal não pode ser nosso ponto de partida num projeto de vida. Aquilo que seria ideal para fazer o que pretendemos é conquistado depois de muita interação com a realidade, manifestando o nosso potencial. Transformamos as ocasiões oportunas em situações totalmente adequadas àquilo que desejamos realizar. Portanto, aceitar as oportunidades que a vida oferece é despojar-se dos critérios que restringem a execução dos nossos talentos.

As crises convulsivas surgem como uma maneira violenta de descarregar essas pressões geradas pelas emoções reprimidas. O epilético se sente impossibilitado de se expressar. Para ele, ninguém considera suas opiniões, tampouco respeitam suas vontades, sequer esperam sua vez de se pronunciar. Ele fica sem ação diante das pessoas que o rodeiam.

Geralmente reclama por ser boicotado e não receber as chances que merece. É comum, porém, ele mesmo se boicotar. Quando surge alguma oportunidade para realizar algo de que gosta, perde a chance, priorizando qualquer outra situação, mas não se permite realizar os seus desejos. Para ele não existem momentos oportunos, ao contrário, nunca é possível realizar seus intentos.

Queixa-se dos outros, quando o maior problema consiste na sua própria dificuldade em relação ao meio. Pode ser até que as pessoas em volta não tenham sensibilidade para favorecer o seu desempenho, mas são as suas dificuldades de elaboração mental que acentuam a oposição dos outros.

As pessoas que sofrem de epilepsia tem certa necessidade de serem ouvidas, de se destacarem perante os outros ou até dominá-los por meio de processos de manipulação. Essa é uma maneira de compensar a falta de autodomínio. E também de buscarem uma posição diferenciada no grupo, alimentando sua personalidade dominadora, para minimizarem o desconforto da falta de poder sobre si mesmas.

Assim sendo, não viva em busca de incentivos dos outros para realizar suas próprias vontades. Procure, você mesmo, proporcionar as chances necessárias para a viabilização de sua expressão. Saiba respeitar os próprios limites. Dê valor àquilo que você está pretendendo fazer, não espere que os outros valorizem ou o motivem; faça a sua parte, independentemente dos resultados; o simples fato de realizar, promove uma sensação de competência e bem-estar.

TIQUES OU CACOETES

Impulsos e entusiasmos reprimidos

Trata-se de um distúrbio neuropsiquiátrico do comportamento, que na sua grande maioria começa na infância. A simples presença de tique, principalmente em crianças, não caracteriza a síndrome de Tourette, visto que são relativamente comuns esses sintomas em alguns momentos. Na maioria dos casos, tendem a diminuir em número e frequência até o fim da adolescência.

Para ser caracterizado como distúrbio, os fenômenos compulsivos devem perdurar por pelo menos um ano, mesmo que os sintomas apresentem variações de estilo e local do corpo afetado pelos cacoetes, ou mesmo que alternem entre motor e vocal. **Toda forma de cacoete acentua-se pela ansiedade, tensão emocional e estresse.** É reduzida a intensidade de manifestação durante o sono e a prática de atividades que exigem concentração. Também podem ser suprimidos pela vontade.

Os tiques são definidos como movimentos anormais, de natureza crônica e manifestações breves, rápidas, súbitas, irresistíveis e sem propósitos que justifiquem a realização dos movimentos.

Apresentam graus variáveis, de leve a grave, e flutuam ao longo do tempo. O grau leve consiste em tiques motores simples, caracterizados por movimentos abruptos, envolvendo contrações musculares, principalmente dos olhos (piscar); também acontecem movimentos de torção do nariz e boca. O grave equivale a tiques motores complexos, que são mais lentos e parecem propositais, tais como: imitação dos gestos dos outros, gestos obscenos ou bizarros, movimentos violentos como arremesso de objetos, etc.

Além dos tiques motores, que caracterizam o cacoete, existem também os tiques verbais ou vocais e os tiques sensitivos ou sinais acessórios.

Os tiques vocais também tem graus simples e complexos. Os tiques vocais simples mais comuns são coçar a garganta e fungar; os mais complexos são: repetição involuntária de frases ou palavras de outrem (ecolalia), uso repetido de palavras com sonoridade complexa ou exótica, inseridas aleatoriamente no meio das frases; palavras chulas ou obscenas pronunciadas inadvertidamente, etc.

Os tiques sensitivos são definidos como sensações somáticas de peso, leveza, frio e calor, que ocorrem nas articulações e nos músculos, obrigando a pessoa a executar um movimento voluntário para obter alívio das sensações de desconforto.

Na concepção metafísica, os tiques refletem a má administração dos próprios impulsos. Num determinado momento a criança extravasa-os exageradamente, tornando-se irrequieta. Sua inquietude pode incomodar os adultos, bem como perturbar a tranquilidade do ambiente. Imediatamente, ela costuma ser tolhida e obrigada a se conter sob a ameaça de punição.

A força motriz é inerente ao ser humano. Ela está presente em todas as fases da vida: na infância, na adolescência e na vida adulta.

As crianças se tornam a principal fonte geradora dos cacoetes.

Nessa fase do desenvolvimento elas estão descobrindo os prazeres existenciais. Encantadas com as sensações agradáveis promovidas pela prática de certas atividades, empolgam-se e não querem parar de brincar. Quando são impossibilitadas de continuar a brincadeira, experimentam o “gosto amargo” dos limites impostos pelos pais.

Impossibilitadas de fazerem o que gostam e sem idoneidade existencial para escolherem livremente outra atividade prazerosa, para canalizar a impulsividade, reprimem-se.

Como ainda não desenvolveram os recursos emocionais para elaborar as frustrações, sentem-se tolhidas.

A dificuldade de elaboração interior, consiste principalmente em não saber esperar o momento oportuno para apreciar, por exemplo, outra brincadeira. As crianças são imediatistas: não admitem a possibilidade de vir a ter mais tarde ou fazer posteriormente o que apreciam. As coisas precisam ser realizadas naquele exato momento.

O único recurso de que dispõem para manifestar a sua impulsividade, quando tolhidas pelos adultos, é a teimosia. Elas manifestam sua insatisfação fazendo birras, que funcionam como uma espécie de “válvula de escape” para extravasar sua voracidade.

Além de serem impedidas de continuarem executando atividades agradáveis, também são recriminadas por reagir ostensivamente às negativas impostas pelos cuidadores. Em vez de serem orientadas a respeito dos motivos que as impedem de continuarem se divertindo, são condenadas a parar imediatamente com as birras. Esses recalques da impulsividade, podem, metafisicamente, desencadear na criança os cacoetes.

Vale considerar que a imposição dos limites é fundamentalmente importante para o desenvolvimento emocional das crianças. Por meio deles, elas começam a desenvolver elementos interiores para elaborar suas frustrações.

Por causa da falta de habilidade para elaboração interior de suas paixões, os jovens tornam-se contestadores. Não raro, rebelam-se veementemente contra quaisquer limites impostos a eles. Principalmente no que diz respeito à repreensão da prática de atividades satisfatórias. Eles tem dificuldades para conceber a subjetividade, ou seja, que numa ocasião oportuna, poderão saciar seus desejos, bem como que a vida é uma fonte inesgotável de prazer. Portanto, poderão repetir inúmeras outras vezes aquelas atividades satisfatórias.

Na fase da adolescência, os impulsos são os mesmos dos adultos, exceto pela presença dos hormônios no organismo, que se encontram em doses mais elevadas; isso intensifica as sensações, dando a eles uma impetuosidade maior. Quando são instigados por alguma atividade prazerosa, ficam tomados pela empolgação e tem dificuldade para exercerem o controle sobre suas próprias emoções.

Os adultos, por sua vez, não estão nessa fase de ebulição dos hormônios. Quando

impulsionados pelo prazer, conseguem gerenciar melhor suas emoções. Contêm-se diante do que os entusiasma, sem, no entanto, castrarem-se.

Assim sendo, a aceitação dos fatos é mais comum na fase adulta do que na juventude. Quando o adolescente é limitado por alguma impossibilidade, facilmente ele busca subterfúgios para extravasar seus impulsos. Conforme vai se tornando adulto, aprendem a lidar melhor com suas frustrações. Esse é o processo de maturidade emocional.

Muitos pais preferem simplesmente impor a sua autoridade sobre seus filhos, em vez de lhes dar explicações. É mais fácil recriminar do que ficar dando explicações. Sem contar aqueles pais que não têm paciência ou extravasam na criança as suas próprias frustrações ou revoltas; isso demonstra ausência de maturidade. A falta de estabilidade emocional dos pais dificulta a educação dos seus filhos.

Obviamente, é necessário impor limites para as crianças, visto que isso fará parte da vida adulta. Mimar os filhos, sendo muito permissivo a eles, cedendo a todos as suas solicitações implica em não prepará-los para a vida adulta. **Na medida em que as crianças aprendem desde cedo a lidar com as frustrações, elas terão mais chances de se tornarem adultos emocionalmente preparados para lidar com as adversidades da vida.**

Geralmente, os problemas dos pais repercutem de forma negativa na criança. Pode-se dizer até que, em alguns casos, os filhos pequenos são espelhos das condições emocionais dos próprios pais, principalmente no que diz respeito ao surgimento de seguidos cacoetes. Quando isso ocorre, pode estar acontecendo de os pais, em virtude do nervosismo ou falta de habilidade na educação, estarem reprimindo com muita veemência seus filhos, dificultando o processo de elaboração interior das frustrações.

Os princípios da metafísica rezam que cada um é responsável pela sua própria condição interna. A maneira como a pessoa elabora as ocorrências existenciais define o estado emocional. Os eventos exteriores não são determinantes sobre a condição interior. Assim sendo, não se deve atribuir exclusivamente aos pais as dificuldades que os filhos apresentam, no que diz respeito por exemplo à elaboração das frustrações. Mas sim, a maneira como a própria criança lida interiormente com aquilo que ela depara no ambiente ou como os adultos a tratam; mesmo enquanto crianças!

Existem crianças mais impulsivas e outras mais sossegadas. Enquanto algumas são mais fáceis de lidar, por apresentarem características de personalidade maleáveis, outras precisam de intensas repressões para aprenderem a lidar com os limites. Na verdade, não se pode julgar os pais, com base nos filhos, pois cada ser é constituído de valores internos. **Assim sendo, cada um é responsável por aquilo que se torna.**

ESTRESSE

Sentir-se desprovido de recursos interiores diante dos desafios existenciais.

Nos últimos anos o estresse tem sido amplamente estudado por vários pesquisadores. Surgiram muitas teorias, algumas até contraditórias. As definições não são objetivas, mas esclarecem uma série de sintomas do estresse.

Um dos precursores desses estudos foi o dr. Hans Selye (médico e pesquisador austríaco que trabalhava em Montreal, no Canadá, em 1936). Ele é reconhecido internacionalmente como criador da teoria do estresse. Para ele, **o estresse “não é uma coisa ruim, depende de como você lida com ele”**. A euforia para executar um trabalho importante, no qual você é bem-sucedido, é ótima. No entanto, o estresse causado pelos fracassos e humilhações é horrível. Selye acreditava que as reações bioquímicas do corpo durante as situações de estresse eram as mesmas, independentes da situação ser positiva ou negativa.

A conhecida resposta de “luta-ou-fuga” faz parte de uma das primeiras pesquisas conduzidas pelo dr. Walter Cannon (fisiologista americano) em 1929. Segundo ele, quando o organismo depara com alguma ameaça, o corpo libera hormônios que ajudam a sobreviver em situações de perigo, auxiliando tanto para a luta mais acirrada, quanto para a fuga rápida.

Isso acontece também quando deparamos com situações inesperadas ou algo que frustra os

nossos planos. Sempre que ficamos excitados, ansiosos e irritados produzimos os hormônios do estresse. Essa mobilização do corpo para a sobrevivência, quando acionada com frequência, tem consequências negativas. Com o passar do tempo causa efeitos nocivos sobre a saúde. Precisamos aprender a controlar nossos impulsos para poupar energia no trabalho, ser mais assertivo e reduzir os níveis de estresse.

Parte da resposta de estresse em nós é instintiva. Provoca reações imediatas ao perigo, antes mesmo de fazermos qualquer associação ou interpretação do fato. Trata-se de um mecanismo de defesa e preservação da vida.

Outra parte é condicionada pelas experiências ruins vivenciadas no passado. Elas acionam o alerta diante de situações semelhantes, fazendo com que interpretemos como ameaçadora uma ocorrência que, não necessariamente, oferece risco. O próprio pensamento pode acionar o alerta e gerar estresse, basta imaginar uma situação de risco, que a suposta ameaça é suficiente para que o organismo se comporte como se estivéssemos diante daquele evento ruim. Nesse caso, a mente é o principal estressor e não o fato, propriamente dito.

Emocionalmente, a pessoa estressada encontra-se num momento frágil da sua vida. Ela não conta com a firmeza necessária, até então, com problemas tão graves nem foi submetida a sucessivas tensões.

Em alguns casos, as pessoas que se estressam facilmente diante dos desafios, são aquelas que, ao longo da vida, não tiveram que lidar com maiores dificuldades. Podem ter sido poupadas dos problemas existenciais; isso provocou a fragilidade emocional. Quando essas pessoas precisam lidar com contratemplos, elas se estressam mais do que aquelas que sempre enfrentaram sozinhas as adversidades da vida.

Isso é comum acontecer, por exemplo, com as crianças que contam com a presença e proteção constante de adultos. Sempre dispostos a intercederem a favor da criança, impedem que ela aprenda a se defender sozinha. Ao ser provocada por um coleguinha, por exemplo, em vez de resolver a confusão, ela recorre aos monitores que, por sua vez, interferem imediatamente, poupam a criança de lidar com aquele desconforto, solucionando as desavenças. Sempre que se vêem ameaçados, imediatamente recorrem a um adulto.

Obviamente essa é a função dos cuidadores, no entanto, eles não favorecem o aprendizado da criança, evitam que ela mobilize os próprios recursos para sanar o problema por si só.

Vale lembrar que o excesso de proteção impede a criança de desenvolver os recursos de enfrentamento. Quando forem adultos, isso contribuirá para gerar estresse, pois, ao se verem cercados de dificuldades, não saberão como resolvê-las e vão se desesperar com facilidade, desorganizando-se e perdendo o equilíbrio emocional.

Muitas vezes nos queixamos dos frequentes problemas que enfrentamos na vida. Reflita, será que seus problemas são tão grandes como você imagina ou seus recursos de enfrentamento é que são precários? Muitas vezes, em vez de desperdiçar energia, vibrando para que as situações melhorem, por que você não experimenta ser fortalecer mais para enfrentar os desafios existenciais?

Quanto mais preparado você estiver, menos ameaçado vai se sentir!

BURNOUT

Perda da auto-referência na execução das atividades.

Ambiente de trabalho nocivo aos funcionários.

Também conhecido como estresse laboral, burnout é um termo em inglês, que no sentido literal significa “queimado” ou “combustão completa”. Quando essa palavra for atribuída a pessoa, sua tradução é mais compatível com “estar esgotado”.

A síndrome de burnout é definida como uma reação à tensão emocional crônica, causada pela excessiva carga de trabalho, com o mínimo intervalo de tempo para se recuperar. São mais suscetíveis a entrarem em burnout as pessoas cujas atividades incluem frequentes interações com os outros, como os profissionais da área de saúde (principalmente enfermagem), os professores, etc.

Os funcionários são expostos a situações extremamente desgastante, sem a mínima

[perspectiva de mudança no desenvolvimento das suas atividades.](#)

Ao contrário do estresse, que é ocasionado principalmente pela maneira com que a pessoa se relaciona com o trabalho, o burnout deve ser associado ao ambiente de trabalho, em que a dinâmica da organização adoce os seus funcionários, enfraquecendo o potencial de produtividade da equipe.

O que leva alguém a entrar em burnout é um conjunto de fatores que ocorre na interação do trabalhador com as condições de trabalho, tais como a falta de instruções e de recursos necessários para o bom desempenho das tarefas, baixas remunerações, excessos de cobrança por parte dos superiores. Isso tudo submete a equipe a altos níveis de estresse. Também se inclui aqui a sensação de que qualquer esforço por parte da pessoa é em vão.

Além de não se sentir valorizado pela corporação, o funcionário esgota seus recursos de dedicação às pessoas envolvidas com o seu trabalho, e os resultados obtidos são os piores possíveis. Surge uma sensação de impotência diante dos resultados indesejáveis.

[O burnout deve ser tratado em conjunto com as empresas, pois as intervenções terapêuticas feitas isoladamente com os funcionários, não se mostram eficientes. Mesmo fazendo um bom trabalho com as pessoas, com o objetivo de resgatá-las daquela apatia e desinteresse pelo trabalho, quando voltam às suas atividades, expondo-se às mesmas situações, elas adoecem novamente.](#)

[O burnout pode ser compreendido como produto de uma interação negativa entre o local de trabalho, a equipe e os clientes.](#)

É diferente do estresse, em que a pessoa pode sair sozinha, mudando, por exemplo, a sua maneira de encarar os problemas, por meio de uma reformulação interior, promovendo a autoconsciência. O burnout, por sua vez, exige intervenções externas que englobam a ajuda de um especialista e também mudanças na dinâmica de trabalho da empresa. Nesse caso, não basta fazer um trabalho somente com as pessoas, é preciso promover algumas alterações na empresa em que elas atuam, uma vez que o ambiente de trabalho representa um significativo agente desencadeador dessa síndrome.

Dentre os sentimentos geradores do burnout, destacam-se:

A indignação ou desesperança, causadas pelo desejo ardente de dedicação e colaboração com as pessoas envolvidas nas suas ações, seguidas de grandes decepções, que transforma a paixão pelo trabalho em uma atuação meramente automática.

A inutilidade, por não ser reconhecida a sua contribuição para a instituição, atribuindo-se pouca importância àquilo que se faz. Ou ainda, o quanto é inútil qualquer tentativa de fazer um bom trabalho. Falta de reconhecimento tanto por parte da corporação, quanto das pessoas envolvidas com o seu trabalho. Por mais que o profissional se dedique, não consegue alterar o curso da vida dos seus assistidos. Isso gera uma profunda frustração e o sentimento de inutilidade.

A desqualificação, tanto de si mesmo quanto dos demais colegas de trabalho. Os profissionais não se encontram suficientemente qualificados. Faltam recursos materiais ou logísticos, preparo emocional e informações adequadas para o exercício das profissões.

O esgotamento ou a exaustão por serem submetidos a uma sobrecarga de trabalho, sem um período de descanso suficiente pelo alto nível de estresse laboral. Mesmo quando se afastam das atividades, não conseguem se desligar das preocupações, tornando as tensões do trabalho, uma espécie de pesadelo para a sua vida pessoal.

BULBO

Atitude integradora. Focalizar a atenção.

O bulbo está localizado na base do crânio, abaixo do cérebro e próximo ao início da medula espinhal. Sua função é conduzir os impulsos nervosos do cérebro para a medula e vice-versa. Também produz estímulos nervosos que controlam importantes funções do organismo, como a respiração, os batimentos cardíacos e os atos reflexos que favorecem as atividades involuntárias do corpo, como a deglutição, a digestão e a excreção.

A região do bulbo é chamada de nó vital; recebe esse nome porque se a pessoa receber uma forte pancada nesse local poderá morrer instantaneamente.

A região do encefálo em que está localizado o bulbo é denominada tronco cerebral. Nele existe uma estrutura chamada formação *reticular*, que é responsável pela regulação do estado de alerta ou vigília, contribuindo para a mediação entre o estímulos externos e o mundo interno.

A atenção é algo crucial para a interação eficaz do indivíduo com o seu ambiente, além de favorecer a organização dos processos mentais. Com ela podemos selecionar qual estímulo será levado em consideração para ser analisado em detalhe. Esse processo de elaboração interna guia os nossos comportamentos.

A atenção pode ser definida como a capacidade de a pessoa responder a um estímulo em prejuízo de outros. Aquilo que for eleito como relevante, passa a sobrepor os outros acontecimentos. O ato de prestar a atenção prioriza o processamento de certas informações sensoriais, aumentando a sensibilidade perceptual do foco de interesse, ignorando os demais estímulos que não são processados.

Conforme a visão metafísica, a atenção dirigida a algo estabelece um vínculo entre nós e o que focalizamos. O alvo do foco representa uma espécie de ignição da nossa capacidade interativa e manifesta os impulsos existenciais, despertando a consciência do que existe ao redor.

A interação com o meio mobiliza os recursos internos, tais como: as faculdades mentais para interpretar as ocorrências; a seleção de comportamentos apropriados à ocasião; a força expressiva para atuar nas situações exteriores. **Pode-se dizer que os fatores externos nos despertam para a vida, promovendo o aprimoramento dos potenciais inerentes ao ser.**

Assim sendo, pode-se dizer que exercemos uma relativa influência no meio que habitamos. Não temos total poder sobre as situações que nos cercam. Toda mudança que conseguimos operar no ambiente, significa que já existia certa predisposição para ela; caso contrário, seria impossível qualquer intervenção.

Por outro lado, a atenção dirigida a algo expressa nossos próprios anseios. **Vemos fora ou nos outros, o que somos interiormente.** No fenômeno da atenção dirigida ao externo, estamos projetando os nossos conteúdos interiores, que estão sujeitos tanto à mutação dos valores pessoais, quanto a produzir os fenômenos alquímicos de transformação da situação que nos rodeia.

Nossos olhos enxergam o que existe ao redor; no entanto, interpretamos de acordo com nosso universo cultural. Os conteúdos interiores influenciam também na seleção do que vamos dirigir a atenção. Na maioria das vezes empregamos uma ótica sobre os eventos exteriores de forma a atender aos nossos anseios pessoais, bem como tentamos de todas as formas, adequar as situações exteriores de maneira a atender as expectativas pessoais. Quando isso não é possível, somos levados a rever os nossos valores, sujeitando-os a um processo de transformação.

Caso a condição interna seja valiosa, ela torna-se consistente a ponto de sobrepor os fatos que nos cercam, operando as devidas transformações. Já, quando a nossa concepção de vida for fragil, ela não conseguirá promover as transformações no meio, mas sim, será transformada pela interação com os episódios exteriores.

Por fim, pode-se dizer que o ato de viver promove mudanças, tanto no meio em que a pessoa habita, quanto no próprio ser, ampliando a percepção de si mesmo, bem como o aprimoramento das faculdades interiores. **Não há vida sem transformação nem mudanças sem interação.**

Esse processo sintetiza o estado de vigília. O sono é uma condição oposta, porém necessária para repor a energia gasta neste processo de interação e de transformação simultânea, entre a pessoa e o ambiente em que ela vive.

SONO

Ato de desligamento.

O sono proporciona a reposição das energias consumidas durante o período de atividades físicas e mentais. Reduz as atividades motoras, deprime o metabolismo, baixa a temperatura do corpo, etc.

O repouso é uma alternativa vital da atividade cerebral. Durante o descanso, ocorre a reprogramação do sistema nervoso. Em virtude da reduzida estimulação da mente, são feitas as

principais organizações das informações colhida durante o dia.

Nos aspectos emocionais, dormir contribui significativamente para amenizar a ansiedade. As pessoas que repousam bem, tem menos propensão a serem ansiosas.

Dentro de uma concepção metafísica, dormir requer uma atitude de desprendimento e liberação das atividades cotidianas, principalmente dos fatos inusitados, geradores de preocupação. **O descanso só ocorre quando a pessoa despoja-se das preocupações existenciais.**

É preciso confiança em si mesma, e também nos processos existenciais, para soltar a vida e deixar as coisas acontecerem. Somente depois do sono, no dia seguinte, a pessoa retoma a atividade de coordenação dos acontecimentos.

Confiar em si é acreditar ser capaz de dar conta das exigências das situações, sentir-se com recursos internos suficientes para atender a demanda de atividades pertinentes aos nossos afazeres. Afinal, as ocorrências exteriores são compatíveis ao nosso limite de suporte. Melhor dizendo, tudo o que assumimos ou nos acontece, está na justa medida de que temos suporte emocional para tolerar. A visão metafísica comunga com um dito popular: **“Deus não dá o fardo maior do que podemos carregar”**. Os desafios são proporcionais a nossa capacidade de resistir a eles.

Quando a pessoa não se sente boa o bastante para dar conta dos acontecimentos é porque ela não tem consciência da sua própria força: está negando os seus atributos, que precisam ser enaltecidos e não abandonados. A lembrança das vitórias obtidas, dos ideais alcançados e da competência expressa nas atividades anteriores elevam as qualidades interiores, reforçando a confiança em si mesmo.

Como foi dito anteriormente, para despreocupar-se e relaxar para dormir faz-se necessário, também, uma porção de fé nos processos existenciais. Conceber, por exemplo, a existência de uma força superior ou proveniente da natureza depende da fé de cada um, regendo os acontecimentos cotidianos, como se esses mecanismos etéreos ou divinos, conspirassem a nosso favor, possibilitando a realização do que almejamos.

Quem confia solta, não se torna prisioneiros das preocupações, tampouco exagera na presteza e dedicação. O empenho excessivo e o uso de força desnecessária demonstram falta de segurança e de fé.

INSÔNIA

Não dar trégua ao sofrimento.

A insônia é caracterizada pela dificuldade de começar a dormir e/ou ter uma boa noite de sono, prejudicando o desempenho da pessoa durante o dia. Para ser considerado insônia crônica primária, faz-se necessária uma frequência nos episódios superior a um mês. Antes disso são consideradas perturbações passageiras do sono ou quadros isolados de insônia, que são decorrentes dos eventos do dia, sejam aqueles extremamente desagradáveis, sejam aqueles que causam felicidade eufórica, ou, ainda, os que despertam a ansiedade por importantes situações que estão por acontecer; todos eles podem comprometer a qualidade do sono.

No tocante à insônia primária, ela pode ser provocada por longos períodos de tensão; por preocupações excessivas e até por auto-programação, isto é, a pessoa acredita que não dorme direito. Nesses casos, quando se dorme num outro ambiente (fora de casa), consegue-se descansar melhor, visto ter saído do cenário que já ficou impregnado de inquietações noturnas.

Também existe a insônia provocada por alguns fatores orgânicos, tais como: problemas pulmonares, cardíacos e estomacais, asma, dor de cabeça, etc. E, ainda, alterações do mecanismo neurológico ou hormonal, que regulam o sono, tornando-o fragmentado.

Outras causas de insônia são os agentes externos, como a ingestão de substâncias tóxicas, estimulantes, distúrbios alimentares, problemas no ambiente, como barulho, falta de higiene, etc.

Um grande número de pessoas passa boa parte da noite “em claro”, ou seja, com os olhos bem abertos, independentemente de sofrer de insônia. Em algum momento da vida, todos podem ter o sono perturbado em virtude de alguma fase difícil ou de momentos de grandes expectativas.

Geralmente, numa crise de insônia, a pessoa vivencia uma espécie de “avalanche” de pensamentos, algumas vezes desconexas, outras com as lembranças dos eventos ruins ou, ainda,

excessos de preocupações com as situações futuras. A mente é invadida por essas lembranças que se tornam perturbadoras, ocupando os momentos de repouso, comprometendo a qualidade do sono.

Além desses fatores emocionais, existem os apelos da modernidade para que fiquemos cada vez mais tempo acordados. **Muitos consideram que dormir é perda de tempo, pois podem fazer coisas durante a noite que, antes, só eram possíveis durante o expediente diurno.** Nos grandes centros, existem os mercados 24 horas; bancos dia e noite, com acesso pela internet, pode-se consultar o saldo, fazer movimentações, etc.

Esses e tantos outros recursos da modernidade invadem os momentos do descanso, prejudicando as horas de sono. Mas essas condições não estão diretamente associada às causas da insônia. Para algumas pessoas esses recursos modernos servem para distraí-las durante as crises de insônia.

No âmbito metafísico, os diversos tipos de insônia, inclusive aquelas crises momentâneas, refletem o estado interior de dificuldade de desprendimento das situações do cotidiano. A pessoa não confia suficientemente nela própria para desprender-se dos episódios desagradáveis ou das situações difíceis do dia-a-dia. Tampouco consegue vencer suas expectativas em relação ao futuro.

Outro fator que deve ser levado em consideração é a dificuldade que a pessoa tem de enfrentar os problemas na hora em que eles estão acontecendo, ou seja, durante o dia. Essa atitude pode ser considerada um mecanismo de fuga da realidade. Ela gera um excesso de preocupação no momento de repouso, atrapalhando o sono.

O fato de estarmos fora do cenário e no aconchego da cama são condições favoráveis para relembrar o ocorrido e também pensar a respeito da situação.

Essa mesma atitude poderia ter uma conotação positiva de reflexões e conscientização dos processos existenciais, não fosse algo que tirasse o sono. Nesse caso, a pessoa preocupa-se demasiadamente com o ocorrido por sentir-se incapaz de agir diretamente na situação. Assim, só se envolve com as ocorrências desagradáveis quando está longe dos fatos, refugiada na segurança do lar e no amparo da sua cama.

Dessa forma, uma condição que poderia representar um importante momento de reflexão, revela-se como dificuldade de enfrentamento; conseqüentemente fuga da realidade.

A falta de habilidade e de firmeza interior para lidar com os problemas pode levar à negação do que a desagrada. A pessoa perde a auto-referência diante dos momentos difíceis. Ela não sabe o que cabe a ela própria e o que diz respeito aos outros.

Em alguns momentos, assume tudo para si, como se tivesse de dar conta de todas as adversidades; com isso fica atemorizada e recorre à negação e ao esquecimento. Só consegue lidar com o ocorrido mentalmente, nas horas em que deveria estar dormindo. Quando tem de agir, esquiva-se, negando enfrentar o problema.

Outras vezes, recusa-se terminantemente a assumir qualquer responsabilidade sobre os fatos. Algumas pessoas se põem completamente à parte dos acontecimentos. Desqualificam-se para intervirem nos momentos difíceis, mas, ao mesmo tempo, não conseguem se desprender das preocupações geradas pelo ocorrido.

Esses tipos de atitudes demonstram negação e fuga e dificultam a coordenação dos acontecimentos ruins, que levariam ao desencadeamento das soluções. Pode-se dizer que quanto mais distante a pessoa se põe dos fatos, menor a chance de solucionar seus problemas.

CEREBELO

Habilidade de manifestação no ambiente

O cerebelo é a segunda maior porção do encéfalo. Está localizado na parte inferior do encéfalo. Sua função consiste em coordenar os músculos e manter o tônus muscular. Regula a postura e o equilíbrio corporal. É responsável pela destreza e senso de lateralidade. Mantém a precisão dos movimentos, possibilitando todas as atividades motoras.

Compara os movimentos pretendidos com aqueles que estão sendo realizados, para uniformizar a marcha e manter habilidade de coordenação das funções mais complexas. Esse

processo de organização da posição do corpo em relação à condição do ambiente ou do solo onde está pisando é chamado de taxia dos movimentos (taxis = ordem).

O cerebelo possibilita realizar os movimentos precisos no ambiente, garantindo ações coordenadas, bem como boa desenvoltura nas expressões da pessoa no ambiente.

A vida se expressa basicamente pelos movimentos. Pode-se dizer que agir é viver. Assim sendo, as nossas expressões representam marcas registradas do ser na vida. Quando agimos, impregnamos uma grande força de vida no que executamos. O empenho nas atividades proporciona a sensação de estarmos presentes e atuantes, coroando a arte de existir tanto para o ambiente, quanto para nós mesmos.

A movimentação do corpo representa, metafisicamente uma das maiores referências das nossas habilidades expressivas. Por meio dela, alcançamos o êxtase da manifestação das qualidades inerentes ao ser.

Agir significa por em prática a nossa fonte de vida. O empenho no que realizamos possibilita, não somente a manifestação dos potenciais internos, como também um exercício para desenvolver os nossos talentos.

Pode-se dizer que os outros não são os maiores beneficiados com as atividades que praticamos, mas sim, nós, que as realizamos.

Quando fazemos alguma coisa por alguém, temos a impressão de que os privilégios são apenas para os outros, mas na verdade, os maiores beneficiados somos nós mesmos. Ao realizarmos determinadas tarefas, sentimos-nos fortalecidos na certeza de que podemos executá-las com habilidade.

Os resultados materiais dos trabalhos realizados, com o tempo se diluem, ao passo que os recursos internos, angariados durante a execução das tarefas, ficam permanentemente como habilidades desenvolvidas. **O aprendizado obtido pelo que realizamos, ninguém tira de nós, ele dura para sempre.**

A experiência torna-se um atributo do ser, que o fortalece emocionalmente, proporcionando segurança, independência e liberdade.

Quando uma pessoa experiente depara com as adversidades da vida, sente-se fortalecida para encarar as dificuldades. Não depende exclusivamente dos outros; ela recorre às suas faculdades internas, em vez de buscar, imediatamente, alguém que a ajude. Primeiro ela faz o que pode, de acordo com o que é capaz. Caso não consiga resolver sozinha, aí sim, busca auxílio; porém, antes de recorrer aos outros, esgota as suas próprias possibilidades de solução.

Por outro lado, não estamos em busca de uma auto-suficiência; ao contrário, compartilhar com os outros é algo extremamente agradável. No entanto, a própria relação se desgasta quando ficamos dependentes das pessoas que nos cercam, tornando-a nociva para o aprimoramento pessoal. Qualquer dificuldade que aparece, recorremos imediatamente aos outros, sem tentar resolver os problemas por nossa conta. Esse comportamento impede nosso aprimoramento e transforma um bom relacionamento em um obstáculo do progresso individual.

O que faz uma relação ser saudável é o fato de as pessoas permanecerem uma ao lado da outra, porém, com autonomia, cada uma fazendo sua parte, sem estabelecer vínculos de dependência umas das outras; apoiando-se, primeiro em si mesma, para depois compartilhar seus afetos com o outro, ou mesmo pedir ajuda.

APROPRIANDO-SE DAS COISAS DOS OUTROS

Aquele que se apropria indevidamente do que pertence ao outro, seja por meio de manobras escusas, traições, seja tomando de assalto o que foi conquistado pelo outro, perde a chance de aprimoramento. Em primeira instância parece que ele está levando vantagem pelos ganhos imediatos, no entanto, está perdendo a chance de desenvolver suas habilidades, por meio do exercício das funções necessárias para a conquista dos bens ou dos pertences de que se apropria. O que parece fácil de se obter, por já ter sido conquistado por intermédio dos outros, na verdade, dificulta o aprendizado e também impede o aprimoramento pessoal. **Aquele que lesa o outro está, na**

verdade, boicotando-se.

Isso ocorre em diversos níveis, desde os mais intensos e complexos, como os golpes ou assaltos, até os níveis mais simples do cotidiano, tais como levar vantagem sobre os outros.

Pobre daquele que para ter algo precisa tirar de quem conquistou graças à dedicação nos seus afazeres. Também é lamentável para aquele que perde algo que foi fruto do seu empenho. Como na metafísica não há vítimas, mas sim sincronismo existencial, que corresponde na íntegra ao padrão interior, aquele que é lesado, não se apropriou daquilo que conquistou. Apesar de ter obtido as coisas, não se sente merecedor daquele privilégio ou capaz o bastante para ter ganhado o objeto. Essa atitude atrai o evento do assalto; pode-se dizer que a pessoa não se apropriou do que conquistou; por isso perde.

Na sincronicidade do padrão entre quem lesa e quem é lesado destacam-se as seguintes características: aquele que furta, aspira pela posse do objeto a ser furtado, e até se sente merecedor, mas não se considera suficientemente hábil para conquistar, pela sua própria força de trabalho. Ele vai em busca de tirar de alguém, que tem “nas mãos” aquilo que ele deseja se apropriar. Esse, por sua vez, ganhou com o trabalho, mas não se apropriou do que conquistou.

Portanto, **quando alguém é assaltado ou prejudicado de alguma forma com perdas, seja de dinheiro, objetos ou bens, isso significa que essa pessoa se sente boa para desenvolver as respectivas tarefas, mas não se valoriza pelo que faz. Também não se julga merecedora dos privilégios materiais ou financeiros que angariou no trabalho. Isso pode ocasionar a atração de alguém que venha a causar algum tipo de prejuízo.**

Esse padrão, antes de causar qualquer dano, como os apresentados, costuma gerar o apego aos bens. Quanto mais apegados a pessoa for, menos posse, no sentido de apropriar-se emocionalmente do objeto, a pessoa tem. Pode-se dizer que aquele que se apega não tem a verdadeira posse; caso tivesse, não se sentiria tão ameaçado de perder.

Geralmente, as pessoas com essas características de comportamento são as que atraem alguém que as lesa ou de alguma forma, perdem aquilo que tanto prezam.

Pode-se dizer que quanto maior o apego, menor as crenças no mérito. Quem se valoriza e acredita ser merecedor não fica neuroticamente vigilante; “solta-se um pouco mais”, minimizando as preocupações e o medo de perdas, pois acredita que se aquilo que lhe pertence, se for, outro melhor virá.

No tocante aos níveis mais simples que se referem às situações rotineiras que compõem o cotidiano, as pessoas que gostam de levar vantagem sobre os outros, tais como passar a frente dos outros numa fila, parar o carro em locais que impedem a passagem de outros carros ou em fila dupla, não tem bem definido, emocionalmente, qual o seu real espaço no ambiente em que vivem. Precisam extrapolar, para se sentirem com maior amplitude no meio em que atuam.

Algumas pessoas são insensíveis àquelas que as cercam. São exclusivistas e desinteressadas pelo que acontece a sua volta. Só dão atenção quando o fato lhes desperta algum interesse.

Não ampliar a visão de forma a não identificar as pessoas e os acontecimentos em torno de si, atuando como se tivesse usando um antolho (espécie de viseira que restringe o campo de visão, como nos cavalos) demonstra falta de habilidade de expressão, de respeito a si e, conseqüentemente, ao próximo. Além do mais, essa atitude conspira a favor do insucesso, evitando a obtenção dos resultados promissores.

TRANSTORNO BIPOLAR DO HUMOR

Instabilidade emocional e falta de sustentação interior.

Estudos recentes do comportamento humano classificaram os temperamentos que migram subitamente de um extremo para o pólo oposto como transtorno bipolar do humor.

As características sintomáticas observadas nesse transtorno revelam-se em forma de comportamentos alternados entre depressão e euforia, associados à irritabilidade; ataques de fúria, agressividade e acesso de raiva; impulsividade e dificuldades nos relacionamentos com a família, no trabalho e também com os amigos. **No tocante à sexualidade, observa-se um intenso apetite para o**

sexo.

Dentre os principais sintomas destacam-se: depressão com humor irritável; agitação física e/ou mental (psicomotora), inquietação que se alterna com apatia; mania de grandeza e necessidade de aparecer e ser o centro das atenções, seguidas de ataques de inadequação; pensamentos desgovernados, isto é, pensar em várias coisas ao mesmo tempo. Esse estado ansioso leva as pessoas a lidarem com os acontecimentos de maneira exacerbada, tornando-se num determinado momento intensas, veementes e até agressivas. Imediatamente, passam para o pólo oposto, comportando-se de maneira tímida, indiferente e deprimida.

Dentre as hipóteses levantadas como causas do transtorno bipolar, destaca-se a hereditariedade, ou seja, o histórico familiar de outros membros com quadros semelhantes. Também é apontado o uso abusivo de medicamentos estimulantes, álcool, etc.

Surge com mais frequência na infância e na adolescência. É quando o jovem apresenta ataques prolongados de raiva ou agressividade; essas reações são conhecidas como uma espécie de tempestades comportamental.

Comecemos a compreender os aspectos metafísicos, desde o surgimento mais frequente do transtorno, na juventude. Os jovens acometidos pelo TBH são inconstantes e emocionalmente instáveis. Ora se superestimam, achando-se os maiores do mundo, ora comportam-se como se fossem insignificantes perante o grupo.

Isso pode acarretar na transição entre a fase de criança e a maturidade. Ao ultrapassarem as barreiras do lar, no início do processo de socialização (na adolescência), os jovens perdem a referência familiar que tinham conquistado. O lugar que ocupavam na família não se transfere para a sociedade. Eles precisam recomeçar um movimento de conquista de espaço e de identidade social, consequentemente, profissional. É quando a insegurança se acentua, podendo causar reações extremistas, de súbita variação de humor.

A irreverência muito comum entre os jovens é um reflexo da frustração causada pela falta de espaço na sociedade. O fato de alguns jovens apresentarem uma exagerada irreverência, chegando a ser agressivos, esboça a falta de mobilidade deles, por exemplo, entre os amigos. Como mecanismo de compensação, querem se impor perante os outros e se supervalorizar.

Mas instantes depois, diante de pequenas frustrações, retraem-se, comportando-se de maneira melancólica e deprimida. Esses estados são característicos da baixa resistência emocional do jovem e provocam a intolerância às decepções.

Apesar do surgimento do TBH ocorrer com mais frequência desde a juventude, é na fase adulta que isso fica mais evidente. Ou pelo menos, é quando ocorre tal diagnóstico.

Os adultos com sintoma de TBH costumam exagerar na imposição das suas vontades, geralmente esboçando comportamentos hostis e excedendo na agressividade de forma a causar espanto naqueles que os rodeiam.

É muito difícil conviver com pessoas que tem a síndrome do TBH: elas são inconstantes nas reações. Nunca se sabe qual comportamento esperar delas diante das situações inusitadas. A forma como vão reagir é sempre uma surpresa, a cada hora esboçam uma reação diferente.

Repentinamente passam a agir de maneira oposta: isolam-se, mergulhando numa súbita apatia e depressão. Essas variações de comportamento são comuns nas pessoas que sofrem do transtorno bipolar do humor.

A velocidade dos pensamentos dificulta exercer controle sobre si mesma, de tal maneira que nem a própria pessoa consegue se compreender ou mesmo se tolerar. Fica difícil organizar-se interiormente para agir com coerência no meio externo.

Quando estão ativas, costumam se vangloriar e supervalorizar-se perante os outros. Volta e meia fazem sua propaganda, enaltecendo o seu desempenho. Julgam-se exímias, focalizando os méritos e suas conquistas, usando-os como modelo de sucesso. Não raro, humilham os outros, inferiorizando-os ao compará-los a si mesmas, enfatizando as situações em que foram bem-sucedidas naquilo que fizeram.

Esse mecanismo refere-se a um comportamento de auto-afirmação. A pessoa enaltece o seu desempenho, sem ser tão prática tampouco eficiente, quanto se julga. O seu grau de satisfação é

baixo, pois nem sempre realiza os seus projetos de vida. As expectativas acerca de si mesma e em relação aos outros ou mesmo sobre os resultados, são muitas. Obviamente, os resultados não são condizentes com o que foi almejado.

De si mesmas, cobram a perfeição, dos outros, que eles sejam exímios no que lhes foi delegado; no tocante aos resultados, esperam o melhor. Como a realidade dos fatos não corresponde aos seus anseios, frustram-se. E, por não saber lidar com as decepções, deprimem-se com frequência.

As pessoas que sofrem de TBH, são intensas no que fazem. Principalmente quando a situação é prazerosa, elas tem dificuldade de se controlar, facilmente cometendo exageros. Não sabem lidar com limites; todas as vezes que são barradas, vivenciam elevados níveis de frustração. Como não tem fibra para lidar com elas, desesperam-se e vão para o outro extremo, deprimindo-se.

Nos momentos de euforia, cobram muito das pessoas que as cercam, exigem dos outros o que elas próprias não são capazes de fazer.

As pessoas com TBH, não zelam pelo seu bem-estar interior, geralmente desprezam suas emoções. Focalizam exageradamente as situações externas, dando mais valor aos outros do que a si mesmas e se comportando de maneira hostil nos momentos de pico da agressividade. A ofensa é um mecanismo ambivalente de atacar aqueles que são significativos na sua vida. O auto-abandono, além da agressividade, pode provocar a depressão, que é um reflexo da anulação de si, perante os outros.

Para reverter esses processos de alteração súbita de comportamento, com pico de agressividade ou de depressão, é necessário não se incomodar tanto com as opiniões alheias, dedicar-se mais na realização dos seus objetivos, ser eficiente, determinado e não viver em função da aprovação dos outros.

Deve-se organizar os pensamentos, pois a dificuldade em manter uma linha de raciocínio é pior do que a oscilação de humor.

Procure se fortalecer emocionalmente. Desenvolva um suporte psicológico para enfrentar as frustrações. Deixe de ser tão melindroso. **Aceite as pessoas do jeito que são e a realidade da forma que se apresenta.**

Reduza as expectativas. Compreenda que tudo acontece no seu devido tempo e em proporções suficientes para a ocasião. **Não adianta esperar muito de um momento apenas, nem querer que aconteça logo o que se anseia.**

Ao preservar essas atitudes torna-se, possível fortalecer as emoções e conquistar a estabilidade do humor.

As pessoas que apresentam o transtorno bipolar de humor, devem ter consciência do significado de suas reações, compreender, por exemplo, o que as levam a se comportarem de um jeito desagradável, para poderem ser reformular interiormente, transformando os seus pontos fracos em fatores emocionalmente bem elaborados. A estabilidade emocional adquirida por meio do autoconhecimento, possibilita o auto-controle, evitando a frequente oscilação de humor.

TRANSTORNO OBSESSIVO-COMPULSIVO (TOC)

Falta de confiança em si. A pessoa cria fantasias trágicas e obriga-se a cumprir alguns rituais.

O TOC é um transtorno mental e de ansiedade, que se apresenta em forma de alterações do comportamento, com a presença de rituais, compulsões, repetições e evitações, tais como não tocar em algo ou evitar certos lugares. Também ocorre como perturbações mentais em forma de dúvidas obsessivas ou demasiadas preocupações, acompanhadas de fortes emoções: medo, aflição, desconforto, culpa e depressão.

A principal característica é a presença de obsessões: pensamentos e imagens que invadem a mente, gerando impulsos ansiosos, sensações de desconforto, ocasionando as compulsões ou rituais. Os comportamentos ou atos mentais voluntários e repetitivos são realizados para minimizar as aflições que acompanham as obsessões.

As idéias obsessivas não são simplesmente medos exagerados e persistentes relacionados a problemas reais da vida da pessoa, mas sim, preocupações estranhas, impróprias e sem fundamentos, que invadem a mente de forma perturbadora. Apesar de serem absurdas ou ilógicas, causam ansiedade, medo e aflição. A pessoa tenta resistir ou ignorar essas idéias, mas não consegue livrar-se delas. Ao realizar os rituais, as compulsões ou evitações, buscam uma maneira de anular essas perturbações mentais.

Dentre as obsessões mentais mais comuns, destacam-se: preocupações excessiva com limpeza, repulsa de sujeira, medo de germes e contaminações; idéia fixa em relação à simetria, exatidão, ordem, sequência e alinhamento; necessidade em armazenar, poupar, guardar coisas inúteis ou economizar demasiadamente; pensamentos, imagens ou impulsos de ferir, insultar ou agredir outras pessoas; palavras, nomes, cenas ou músicas repentinas e indesejáveis; medo de doenças ou excesso de zelo com o corpo.

No TOC as obsessões são seguidas de compulsões, que visam a extinguir os pensamentos dominantes, por meio de regras que devem ser seguidas sistematicamente.

Compulsões são comportamentos repetitivos, como lavar as mãos, fazer verificações, etc., ou seja, aquilo que é realizado metodicamente. Elas também podem ser meramente psicológicas, como repetir mentalmente palavras ou frases, cantar, rezar, etc. Esses e outros comportamentos ou manifestações mentais são destinados a suavizar os desconfortos causados pelas obsessões. Eles visam a prevenir o acontecimento de alguma coisa que persegue a pessoa.

Ainda que seja impossível acontecer o que a pessoa cismou, e mesmo as medidas preventivas sendo subjetivas, é uma maneira que ela encontrou para minimizar a sua ansiedade.

Geralmente as preocupações que afligem as pessoas com transtorno obsessivo-compulsivo, não tem fundamento, mas dificultam o desenvolvimento das atividades existenciais. Elas acreditam, por exemplo, que a não realização de uma tarefa ou de um ritual poderá provocar algo ruim.

A síndrome do TOC pode manifestar-se em qualquer momento da vida. A fase crítica é por volta dos quarenta anos. A maioria dos adultos com TOC relata que os sintomas tiveram início desde a infância, principalmente na adolescência, e foram acentuados no início da vida adulta, por volta dos vinte anos.

Aprendemos a conviver com os medos e as preocupações que fazem parte do nosso dia-a-dia tomando certos cuidados. Essas medidas cautelosas, tornam-se sistemáticas, podendo ser repetidas algumas vezes ao dia. Dentre os comportamentos metódicos destacam-se: fechar a porta antes de deitar; lavar as mãos antes das refeições ou depois de usar o banheiro; evitar usar toalhas de mão ou rosto que já foram usadas; não tocar com a mão o trinco do banheiro público; verificar periodicamente o saldo bancário, etc.

Alguns desses comportamentos ou outros semelhantes fazem parte dos hábitos rotineiros da maioria de nós. Enquanto eles forem meras preocupações ou esquisitices, estarão dentro de uma relativa normalidade. Entretanto, quando se tornarem excessivamente repetidos, sendo praticados inúmeras vezes e em curto espaços de tempo, causarem aflições, comprometerem o desempenho existencial e do trabalho, isso configura o que chamamos de obsessões ou compulsões (TOC).

Uma pessoa que se torna exageradamente sistemática, não confia em si mesma. A falta de confiança em si promove a busca de referências externas, tais como querer dar conta de todos os detalhes para que nada dê errado; realizar minuciosamente cada procedimento; dar muita importância às opiniões dos outros. Como ela se apóia nas situações externas, torna-se metódica para se sentir segura.

COLUNA VERTEBRAL

Postura de vida. Fundamentação interior e auto-referência.

A coluna vertebral é considerada uma obra de engenharia que sustenta o corpo, possibilitando a realização dos mais diversos movimentos. É um eixo corporal constituído por um conjunto de ossos ou vértebras, arranjados de maneira funcional, uns sobre os outros. São ao todo trinta e três vértebras. Anatomicamente, a coluna é dividida em cinco regiões cervical, torácica,

lombar, sacro e cóccix.

As vértebras ligam-se entre si pelos discos de cartilagem, que amortecem o impacto causado pela caminhada, corrida ou mesmo pelos saltos.

No interior das vértebras cervicais, torácicas e lombares existem canais por onde passa a medula espinhal. Essa nobre parte do corpo humano (o sistema nervoso central) fica protegida pelo revestimento ósseo das vértebras. Além dessa função, elas servem de apoio para as outras partes do esqueleto. A disposição anatômica permite ao homem ficar em pé e caminhar, usando somente as pernas (postura bípede).

Segundo Freud, a postura ereta simboliza um fato marcante na espécie humana, distinguindo o homem dos animais, possibilitando a ele, organizar a cultura.

Para Freud, humanizar-se é sair da condição instintiva. O fato de o homem ter-se levantado do chão e adotado uma postura ereta fez com que houvesse uma desvalorização dos estímulos olfativos e a predominância dos estímulos visuais. A exposição dos órgãos genitais na postura bípede gerou vergonha e constrangimento. Esses sentimentos provocaram o desvio dos objetivos sexuais, transformando esse instinto, que antes era puramente tempestuoso, em impulsos inibidos.

Assim sendo, os impulsos que antes eram somente genitais, tornaram-se sentimentos constantes e afetuosos, possibilitando ao homem constituir novas famílias. A inibição dos impulsos genitais promove as relações amistosas entre as pessoas, estabelecendo os laços de amizade.

A civilização impõe restrições à sexualidade. Com isso, absorve grande parte da energia do homem, que é canalizada, por exemplo, para as tarefas cotidianas e para as relações interpessoais.

Ao levantar, o homem modificou seus impulsos, podendo dirigí-los para outras áreas da vida. Os impulsos deixam de ter uma manifestação puramente instintiva e passam a dar significado às situações existenciais.

Essas especulações teóricas de Freud, do desvio das forças instintivas do homem, por causa da postura ereta, contribuem para fundamentar a concepção metafísica da coluna.

Essa parte do corpo, metafisicamente, representa um eixo de sustentação interior, permitindo que a pessoa direcione suas forças às situações ao redor. A postura ereta permite encarar os acontecimentos frente-a-frente, proporcionando sentimentos de igualdade perante os outros. Nessa posição, obtém-se a sensação de confiança e ativez para lidar com as adversidades da vida. Favorece o melhor uso da própria força, ampliando a chance de ser bem-sucedido na realização dos objetivos.

Sentir-se bem consigo mesmo é fundamentalmente importante para a constituição da postura da pessoa diante das ocorrências do ambiente. Assim sendo, volta a si, antes de se expor ou de lidar com as situações difíceis, aumenta a firmeza interior, evita recorrer imediatamente aos outros, na busca de apoio e segurança.

Praticamente, todos possuem faculdades internas e/ou experiências suficientes para dar conta dos seus desafios. No entanto, quando as pessoas se encontram diante dos obstáculos, muitas recorrem aos outros em busca de opiniões para sentirem-se seguras antes de agirem. Esse hábito de buscar referências externas torna-se praticamente um vício. Geralmente dá-se mais atenção aos palpites dos outros do que às suas próprias sensações. Esse comportamento enfraquece a pessoa, prejudicando o auto-apoio.

Para se fortalecer interiormente, procure dar conta das suas próprias incumbências, dedicando-se a solucionar os seus problemas, sem ficar na dependência dos outros nem à mercê da sorte. Proporcione a si mesmo aquilo que você esperava de fora ou dos outros. Seja independente e livre para agir nas mais variadas situações.

POSTURA CORPORAL

Posicionar-se favorável a si mesmo.

A postura corporal revela o estado interior. **A posição do corpo é uma manifestação dos sentimentos.** Existem algumas posturas que demonstram certas condições emocionais, predominantes na constituição interior. Ao mesmo tempo em que a posição do corpo revela esse

universo emocional, ela também interfere nele, podendo alterar certos estados desagradáveis. À medida que estamos nos sentindo de uma determinada forma, posicionamo-nos de maneira condizente. No entanto, podemos interferir a qualquer momento nesse estado emocional, mudando a posição do corpo. As alterações posturais influenciam nas emoções. Pode-se dizer que a posição do corpo, tanto reflete o que sentimos, quanto representa um caminho para o mundo interior, promovendo alterações emocionais.

A postura ereta é um reflexo do bom posicionamento da pessoa perante o meio em que atua. Representa a vontade de interagir com os outros, numa condição de igualdade. Reflete a dignidade para consigo mesma e respeito aos outros.

E ainda, coragem e determinação são importantes atributos desta postura. Ela reflete a segurança e integridade diante dos desafios. Quando a pessoa é sua própria aliada e permanece ao seu lado, sente-se em condições de corresponder às exigências do meio.

Postura extremamente ereta, com peito estufado para fora e cabeça inclinada para cima, reflete necessidade de aprovação dos outros; compensação da fragilidade interior e auto-afirmação. O exagero na postura reflete um sentimento oposto àquele que o corpo apresenta. Em vez de altivez, conforme o corpo demonstra, o sentimento é de inferioridade.

As pessoas que se comportam dessa maneira não admitem errar. Elas tem dificuldades para admitir certas verdades apresentadas pelos outros, principalmente quando se opõem às suas próprias concepções de vida. Não voltam atrás nas decisões tomadas; resistem em abrir mão daquilo que escolheram.

Para melhorar essa postura, faz-se necessário nivelar o sentimento com o comportamento. Melhor dizendo, abaixar um pouco a “crista” e promover a auto-estima.

Postura arcada ou inclinada para a frente e para baixo, demonstra inferioridade, falta de coragem e determinação diante dos obstáculos.

Essa posição corporal reflete um sentimento de desigualdade perante os outros. A pessoa não se sente suficientemente boa para dar conta dos desafios impostos pela vida.

Ao mesmo tempo em que se põe numa condição inferior, seu corpo se inclina para baixo, demonstrando a dificuldade para impor seu ponto de vista ou executar as tarefas escolhidas. Reprime-se facilmente, negando sua força de ação. Sente-se desprovida de recursos internos e sem condições externas, apropriadas para ser bem-sucedida nas suas ações.

Mudar a postura e ficar com a cabeça erguida e peito para fora promove uma sensação de igualdade em relação às pessoas em volta, favorecendo a integração com a realidade. Ao adotar essa nova atitude, por meio da posição do corpo, isso contribui para melhorar o estado emocional e promover sensações agradáveis perante os outros.

REGIÃO CERVICAL E PESCOÇO

Interação do pensamento com os acontecimentos. Preservação dos próprios pontos de vista.

O formato das vértebras cervicais permite os movimentos para cima e para baixo e a rotação da cabeça. Essa região cervical desempenha a função de sustentar e girar o crânio, expandindo a visão por mais de 180 graus.

O significado metafísico dessa parte do corpo é o discernimento entre os pensamentos e aquilo que se passa em volta. Isso permite que estabeleçamos uma relação amistosa com o ambiente, sem negar os nossos pontos de vistas, tampouco perder o contato com a realidade externa.

Ponderação e comedimentos são atributos metafísicos relacionados à região cervical: agir sem precipitação; saber esperar os momentos propícios para por em prática as suas decisões, sem ansiedade; confiar nas suas próprias escolhas, a ponto de manter-se seguro, sem depender dos bons resultados, tampouco do aval dos outros.

Nem sempre é possível por em prática as nossas decisões. Ou ainda, os resultados de nossas ações podem não ser promissores. O mais importante é não perder a confiança no poder de escolha e na capacidade de tomar decisão.

Dentre as atitudes nocivas para a região cervical, destacam-se: buscar referências no passado

para preservar alguns pensamentos incabíveis no presente; imaginar ansiosamente as possibilidades futuras, tirando o foco do presente; ou mesmo, negar os fatos, para não ter de alterar a maneira de pensar; não ter flexibilidade para acatar as novas verdades. Essas são as principais atitudes geradoras de conflito que poderão afetar a região cervical da coluna.

Ser inflexível em relação ao que se pensa, dificulta o aprendizado e a amplitude da consciência. As nossas concepções mentais devem ser comparadas aos acontecimentos exteriores e alguns pontos podem ser alterados, enquanto outros são reforçados. Isso não implica perda de identidade nem falta de fidedignidade a si mesmo. Ao contrário, essa interação com o mundo aprimora o universo mental, ampliando a visão de mundo. **Aprende-se muito quando se permite olhar em torno e admitir a existência dos fatos.**

DOR NO PESCOÇO

Difícil aceitação da realidade.

É comum a presença de dor na região do pescoço, causada pelo estresse e depressão. Esses estados emocionais refletem-se nos músculos acima dos ombros, causando contrações contínuas. A contratura muscular da cervical pode provocar dor de cabeça, que pode ser acompanhada de tonturas e zumbidos no ouvido.

As causas mais comuns das dores no pescoço são: comprometimento das vértebras, causado por processos de artrose; comprometimentos articulares, que diminuem ou dificultam os movimentos; posturas e inflamações.

Nos casos de hérnia de disco na cervical, a raiz do nervo é pressionada, irradiando a dor para o membro correspondente.

Dentre os problemas mais graves que afetam o pescoço destacam-se os traumas provocados por acidentes, geralmente de automóveis, nas colisões de frente. A cabeça é projetada à frente com alta velocidade, em seguida, volta bruscamente. Chamado de “chicote”, esse impacto pode ser fatal ou deixar sequelas graves. O uso do cinto de segurança diminui o impacto, provocando apenas uma distensão muscular.

Um dos fatores metafísicos das dores no pescoço é a pessoa não saber lidar com as frustrações, geradas pela impossibilidade de constituir na realidade externa o que criou internamente.

O universo racional é muito ativo nas pessoas que sofrem desses ataques súbitos de dores. Elas constituem modelos mentais bem definidos e fazem muitas expectativas sobre as situações ao redor. Tornam-se rígidas para consigo mesmas, conseqüentemente, exigentes com aqueles que as cercam.

Um comportamento muito frequente nas pessoas que sofrem de dores no pescoço é o de assumir responsabilidade demasiada sobre o que acontece ao seu redor. Essa condição metafísica está relacionada a um problema específico dessa região: o torcicolo.

Elas permanecem ligadas a tudo o que se passa, não conseguem desligar-se dos acontecimentos, tampouco se despreocupar. Estão sempre pensando no que pode acontecer e como evitar as ocorrências desagradáveis. Geralmente, suas hipóteses são ruins. Costumam imaginar o pior, aumentando o grau de preocupação e ansiedade acerca das condições externas.

São pessoas centralizadoras, que adotam uma posição estratégica e querem dar conta de tudo. Com isso, preocupam-se demasiadamente com o andamento das coisas. Dedicam-se ao meio para garantir o melhor resultado. Quando algo sai errado, culpam-se pelos insucessos, que, às vezes, são dos outros e não propriamente seu.

Também são muito relutantes para acatar o novo, não sabem lidar com as situações inusitadas. Preferem que tudo aconteça conforme o previsto, assim conseguem manter certo controle sobre os fatos, evitando as surpresas desagradáveis. Quando algo foge ao estabelecido, a pessoa se abala e vivencia intensos conflitos emocionais.

Para reverter esses padrões, metafisicamente nocivos para o pescoço, desenvolva a habilidade de interagir com o meio de maneira mais sensorial ou afetiva. Seja menos racional. Não

premedite os acontecimentos, tampouco programe todos os seus passos nem o dos outros. Caso os resultados não sejam exatamente como o previsto, saiba lidar com as adversidades, sem se frustrar ou ser relutante.

Renda-se aos mecanismos existentes e aceite o sincronismo dos acontecimentos. Mesmo que os fatos sejam alheios aos seus anseios, existe algo de valioso nas diferenças; aprenda a admirar as diversidades.

Seja menos premeditado e mais espontâneo, Aprenda a delegar aos outros e confiar neles. Isso reduz suas preocupações, minimiza o estresse e evita os males do pescoço, colaborando para o alívio das dores dessa região.

TORÁCICA

Liberdade de ser e capacidade de assumir-se.

A região torácica também é chamada dorsal. Ela é composta de doze vértebras. A sua capacidade de movimento é menor, se comparada às regiões cervical e lombar. As vértebras torácicas são as que apresentam maior consistência; a probabilidade de elas se desgastarem é menor, pois, nessa região estão inseridas as costelas.

Metafisicamente, a região torácica é o ponto central do eixo de sustentação interior. Refere-se à base do apoio em si mesmo. Para lidar bem com os acontecimentos externos, são necessárias boas estruturas de personalidade, estabilidade emocional e elevada auto-estima. A falta desses atributos dificulta o bom relacionamento com o medo.

Permanecer centrado em si mesmo, saber definir o que diz respeito a si e o que é pertinente aos outros, são aspectos metafísicos essencialmente importantes na preservação da saúde torácica.

Nessa parte da coluna se estabelece o principal eixo de sustentação interior. Equivale às raízes emocionais ou bases afetivas, que foram constituídas ao longo da trajetória de vida.

Uma boa condição emocional é resultante da ampla experiência, angariada, principalmente, por meio dos relacionamentos interpessoais. Em linha gerais, interpretam-se as costas ligadas ao passado. Essa interpretação aplica-se mais à região torácica.

Nossas ações presentes são calcadas nos conteúdos emocionais, cuja bagagem trazemos das relações vivenciadas no passado. Os parâmetros atuais são fundamentados no aprendizado adquirido pelos vínculos estabelecidos outrora. Pode-se dizer que as relações vivenciadas norteiam a nossa manifestação presente. No entanto, não podemos ficar apegados a esses envolvimento e deixar de fluir pela vida, estabelecendo novas oportunidades afetivas.

Permanecer preso ao passado e não se libertar para viver intensamente o presente, compromete o contato com o novo e dificulta a aquisição de novas experiências.

A vida familiar representa uma das principais bases emocionais. Por meio de uma boa convivência com os entes queridos, sentimo-nos fortalecidos para seguir uma trajetória de novas relações. A integridade evita que nos subjuguemos aos meros caprichos daqueles com quem nos envolvemos, evitando estabelecer relações de dependência.

A comunhão fraterna do lar não pode ser fonte de apego a ponto de impedir que os membros da família estabeleçam novas relações e constituam novas famílias ou simplesmente experimentem outros envolvimento.

Consideração e respeito para com os entes queridos não significam obrigação e dependência, tampouco, renúncia à felicidade. Não devemos transformar nossos vínculos fraternos em emaranhados neuróticos, que nos aprisionam à família. Os atributos positivos do convívio são reproduzidos nas novas relações, proporcionando bases internas suficientemente boas para a formação de vínculos afetivos saudáveis, favorecendo a constituição de bons vínculos amorosos.

CIFOSE

Comprometimento demasiado com os outros e anulação de si.

Cifose é o aumento anormal da curvatura do centro das costas, com inclinação para a frente,

formando um calombo nas costas. Corresponde ao que popularmente é chamada de “corcunda”.

Nas pessoas idosas, a principal causa é o desabamento da vértebra torácica por causa de uma osteoporose acentuada ou fratura antiga. A cifose pode ocorrer em qualquer idade, inclusive nos jovens. As causas vão desde as mais graves como as deformidades ósseas, até as mais simples, como a má postura e o condicionamento físico insuficiente.

Na metafísica, refere-se ao excesso de responsabilidade assumida em relação ao meio ou com os seus entes queridos. A pessoa desdobra-se pelos outros, esquecendo-se de si mesma.

Ela não consegue estabelecer os limites necessários para uma convivência saudável nas relações. Exagera na dedicação aos outros, tornando-se displicente aos seus próprios anseios.

Esquece-se de si mesma para corresponder às expectativas alheias, no que diz respeito ao seu desempenho. Negligência seus próprios objetivos de vida e renuncia aos mais caros sentimentos para agradar ou não decepcionar aos mais caros sentimentos para agradar ou não decepcionar quem ela ama.

Os relacionamentos interpessoais e, principalmente, as relações afetivas exigem certas renúncias; isso não significa a omissão dos desejos e a negação das vontades como fez a pessoa que somatizou a cifose. Para uma convivência harmoniosa é necessário manter o respeito para com o outro e igualmente a si mesma. As divergências devem ser administradas sem a anulação completa de nenhuma das partes. **Se cada um ceder um pouco, não ocorrerá o descontentamento que abala a relação.**

A pessoa que sofre com a cifose não soube administrar as diferenças nas relações. Tornou-se partidária dos outros e displicente para consigo mesma. Não valorizou os seus princípios, negando suas verdades.

Inferiorizou-se quando poderia ter sido ativa diante das situações. Adotou a negação e foi submissa, em vez de assumir um posicionamento firme e destemido perante as adversidades da vida.

A inferioridade e submissão cultivadas ao longo da trajetória dos relacionamentos familiares e afetivos representam as principais causas metafísicas da cifose.

ESCOLIOSE

Deslocamento dos ideais e perda do eixo interior.

O termo escoliose é indicativo de curvatura lateral da coluna. Trata-se de deformidades que podem ser estruturais ou temporárias.

As deformidades estruturais implicam alterações permanentes nos ossos e nos tecidos da coluna.

Os aspectos metafísicos da escoliose estão relacionados a “sair do eixo”; abalar-se a ponto de comprometer sua própria identidade. As pessoas que sofrem desse desvio da coluna, não se sustentam nelas mesmas; buscam apoio fora ou nos outros, principalmente nos que as cercam. Não conseguem manter-se favoráveis a si mesmas e atribuem elevado valor aos outros.

Para elas, as opiniões alheias são extremamente importantes ao seu bem-estar. A auto-estima é fundamentada na avaliação dos outros em relação ao seu desempenho. O julgamento que fazem das suas ações é determinante para o seu autovalor. Quando elogiadas, julgam-se boas; caso sejam criticadas, rejeitam-se. Baseiam-se no que os outros falam para se aceitarem ou se punirem. Não são capazes de fazer uma auto-avaliação, baseada no que sentem; dependem do julgamento dos outros ou dos bons resultados obtidos nas ações exteriores com um aval externo.

Mesmo fazendo tudo certo, elas não se sentem competentes, ainda assim, precisam da avaliação positiva dos outros a seu respeito. Também não sabem lidar com as frustrações. Quando não conseguem alcançar os seus objetivos, são cruéis para consigo mesmas. São incapazes de compreender os seus limites e aceitar os seus momentos de fraquezas. Em vez disso, baseiam-se nas expectativas próprias ou espelham-se naquelas feitas pelos outros, a respeito do seu desempenho para auto-punição.

Lembre-se, ninguém de fora pode avaliar as circunstâncias com que uma pessoa depara

durante a execução das atividades. As condições internas e externas durante os afazeres, só poderão ser consideradas pela própria pessoa. É preciso permanecer do seu lado, mesmo nos momentos de insucesso; ser sua aliada e não implacável no julgamento ou algoz para consigo mesma.

Sejam os resultados bons ou ruins, não se deve desaproveitar, mas sim considerar e respeitar os limites ou os momentos de fraqueza. Nem sempre é possível um exímio desempenho. Ninguém é somente vencedor nem perdedor sempre; todos nós alternamos esses estados, porém em qualquer momento o auto-apoio é importante para nos fortalecer diante dos obstáculos.

O foco nas condições interiores é fundamental para elevar a auto-estima e melhorar a qualidade de vida, permanecendo centrado em si, compreendendo as condições de vida em que se está inserido e respeitando as fragilidades internas. Somente quem vivencia o processo é capaz de compreender as circunstâncias que envolvem o desenrolar dos fatos.

Ao fazer o que está ao nosso alcance, vamos progressivamente melhorando o nosso desempenho. As próprias fraquezas devem ser aceitas para depois realizar um trabalho de fortalecimento. **Ninguém se desenvolve se não aceitar os pontos a serem aprimorados.**

Encarar as frustrações é algo difícil. Admitir os fracassos requer muita firmeza para não comprometer os potenciais do ser.

Em vez de assumir nossas inabilidades, projetamos nos outros o que negamos em nós. Costumamos atribuir às pessoas que nos rodeiam os motivos dos nossos insucessos.

Por trás dos discursos estão as negações das próprias inabilidades. As pessoas tornam-se nossos álibis. **Em vez de ficar procurando um culpado, vamos investigar em nós o que precisa ser desenvolvido.** Vamos parar de nos projetar nos outros e começar a assumir mais as nossas dificuldades. Se não sabemos lidar com o tempo, comecemos a nos organizar melhor e priorizar o que realmente é importante. Em vez de dar mais atenção aos outros para sabotar a nós mesmos, sejamos mais fiéis aos nossos objetivos.

Procuramos nos outros a parceria e o companheirismo, que somam positivamente em nossa vida, e não a projeção das nossas dificuldades, que nos enfraquece cada vez mais. Que eles sejam motivos de fortalecimento e não negação das dificuldades, tampouco motivo de abandono dos nossos objetivos, pois isso adoce a relação, tornando-a neurótica.

LOMBAR

Sustentação interior em relação às vontades próprias. Liberdade para realizar desejos.

A região lombar é composta por cinco vértebras. Elas são as maiores e as mais fortes da coluna; adaptadas para fixação dos músculos dorsais e se estendem do pescoço à bacia.

No âmbito metafísico, essa importante região das costas remete ao nosso eixo de sustentação dos anseios. Ansiamos pelo que é bom e nos agrada, acionando as forças motrizes que nos impulsionam para a vida, em busca do que nos apraz. O movimento faz com que passemos por diversos estágios, que promovem o aprendizado e exigem perseverança e fé nos bons resultados.

Na busca de recursos para usufruir os prazeres da vida, fazemos uma trajetória por diversas circunstâncias, que promovem o desenvolvimento das faculdades de interação com pessoas e objetos. As experiências proporcionam elevado grau de envolvimento que aprimora as qualidades inerentes ao ser.

Trabalhamos para conquistar boas condições de vida e usufruir o conforto da tecnologia da modernidade. Com isso, desenvolvemos habilidades para execução dos talentos profissionais.

Nos relacionamentos interpessoais, o principal objetivo é saciar o prazer da companhia e/ou da intimidade sexual. Os envoltimentos fraternos ou com o parceiro aprimoram as faculdades relacionais, que favorecem a aproximação e o envolvimento com os outros. A maioria dos nossos movimentos com situações, objetos ou pessoas são impulsionados pela busca do prazer.

A maior satisfação não está necessariamente naquilo que fazemos, mas sim no real motivo dos nossos esforços.

O movimento, por si só, pode se tornar agradável; aliás, tornar prazerosa as ações é uma medida sábia, que favorece o desempenho das obrigações. Mas a movimentação não pode suplantar

os nossos anseios. Ou seja, ficar tão envolvido com as atividades e não contemplar os objetivos a serem alcançados. Os nossos anseios não podem ser negados, tampouco negligenciados.

Por outro lado, a satisfação nem sempre está nas realizações das grandes proezas. Muitas vezes algum detalhe pode se tornar relevante e promover sensações agradáveis. Mesmo assim não se pode mudar o curso dos nossos atos. Quando nos dirigimos a um local, por exemplo, a chegada é o principal objetivo. No caminho passamos por diversos lugares bonitos, cruzamos com pessoas; tudo isso nos envolve, tornando agradável o trajeto. As satisfações angariadas durante a ação minimizam possíveis frustrações da chegada, caso a situação não corresponda às nossas expectativas.

Por fim, não podemos nos distrair com o projeto a ponto de nos esquecer dos objetivos; tampouco, desconsiderar cada instante da trajetória de vida. De alguma forma, tudo é significativo, cada momento tem o seu valor, seja pela satisfação ou pelas experiências obtidas na ação.

A mente focaliza o que se destaca por ser grandioso ou pelo fato de representar uma condição privilegiada perante as outras pessoas. Por outro lado, nossa essência pode ser saciada por coisas relativamente simples. Necessariamente não precisa ser algo notável para se apreciar; basta fazer algum sentido para o ser.

O prazer nos move, mas ele não pode ficar apenas num plano mental, nutrido apenas com especulações e idealizações; as ações precisam tornar-se reais, ou seja, serem concretizadas. Não basta apenas desejar e ficar divagando enquanto espera; é preciso viabilizar recursos para a realização do que nos faz bem.

Na metafísica, a região lombar relaciona-se com a sustentação interior em relação à prática do que proporciona prazer, tais como o lazer, etc. Sentir-se no direito de usufruir o que faz bem ao ser; refazer-se emocionalmente com atividades prazerosas, que renovam as “barreiras” e nos deixam dispostos a enfrentar as atribulações cotidianas.

Os hobbies são espécies de combustíveis que alimentam a força de atuação. Ninguém conspira a favor da realização deles, exceto a própria pessoa. Cabe a ela realizar o que lhe faz bem. Não se deve esperar que os outros proporcionem as condições para a execução das atividades desejadas.

Cada um deve ser responsável pela realização do que lhe dá prazer. É comum esperar que alguém incentive, compartilhe e até aprove a realização das atividades satisfatórias. Essa dependência dos outros compromete a viabilização dos recursos materiais ou a disposição de tempo necessário para se dedicar, por exemplo, ao lazer.

A livre expressão das vontades contribui para a realização dos desejos. A idoneidade é uma condição significativamente importante para a conquista da saúde lombar, conseqüentemente, para a preservação da qualidade de vida.

Viver em função dos outros, a ponto de sufocar sua natureza íntima, compromete a apreciação dos processos existenciais. Transforma prazer em sacrifício e obrigação.

LORDOSE

Resignação e anulação das vontades próprias.

A existência de uma leve curvatura na região lombar, inclinada para dentro, é considerada normal. Quando essa curva torna-se excessiva, é chamada lordose. Dentre as causas mais comuns destacam-se as posturas inadequadas: ao sentar; ficar em pé por muito tempo; compensação de alguma deformidade óssea ou formação de barriga que exige mudança na postura para o equilíbrio do corpo.

A causa metafísica da lordose é o abandono das atividades prazerosas e/ou a atuação na realidade com desprazer.

A falta de habilidade para viabilizar os meios propícios à realização do que dá prazer impede a pessoa de alcançar os seus objetivos. Na maioria das vezes, a impossibilidade de fazer o que se tem vontade, não se dá pela falta de condições ambientais ou financeiras, mas sim pela incapacidade de a pessoa se libertar dos outros ou dos seus afazeres.

Ela apega-se às tarefas a ponto de só sair para descansar ou aproveitar bons momentos, quando está com tudo pronto. Prioriza as obrigações de tal maneira, que não se permite alguns momentos de descontração, enquanto não finalizar o trabalho.

Encontra-se tão aprisionada às suas incumbências, que não sobra espaço para o lazer. Não consegue parar alguns instantes e se dedicar aos afazeres corriqueiros; organizar suas coisas; assistir a um programa de televisão preferido; dialogar, brincar, sorrir, etc. **As obrigações sufocam os seus anseios. Quando a relação com o trabalho chega a esse ponto, prejudica a qualidade de vida.**

Certas pessoas encaram os compromissos como se fossem um sacrifício. Redimem-se aos afazeres, de tal maneira que a displicência causaria profundo desconforto. Sentem-se melhor fazendo o que é necessário, do que curtindo o lazer. Sofreriam mais com o não cumprimento das obrigações do que com o abandono do prazer. Os prejuízos desse auto-abandono podem surgir em longo prazo, com a manifestação da lordose.

Outro fator que interfere na livre expressão das vontades é o apego às pessoas com quem nos relacionamos. Mesmo com toda possibilidade para realizar nossos intentos, ficamos desolados por não ter a companhia de quem queremos bem. Ou ainda, por não contar com o devido apoio e motivação daqueles que nos cercam para fazermos o que gostamos.

Esse tipo de apego compromete a liberdade. Ao mesmo tempo que a relação nesses moldes nos preenche momentaneamente, com o passar do tempo vão surgindo as cobranças. Ficamos na expectativa de que o outro, de alguma forma, nos apóie. No entanto, o outro não se dá conta das nossas necessidades. Quem deveria se mobilizar por aquilo que nos satisfaz, seríamos nós mesmos; como não o fazemos, o outro, por sua vez, não se dá conta do quanto certas atividades são importantes para nós.

Além de negligenciarmos o prazer, não assumimos a frustração de não ter feito o que tínhamos vontade. Geralmente atribuímos aos outros nossos insucessos, alegando falta de compreensão, companheirismo ou incentivo, quando, na verdade, fomos nós que não conseguimos assumir o quanto era importante, naquele momento, certas atividades. Não raro, acusamos a quem queremos bem, como se essas pessoas fossem o empecilho para a satisfação dos nossos desejos, porém, somos nós que não conseguimos agir por conta própria, libertando-nos do apego.

HÉRNIA DE DISCO OU BICO-DE-PAPAGAIO

Não se sente merecedor dos privilégios e culpa-se pelo prazer.

Entre cada uma das vértebras da coluna existem estruturas chamadas discos intervertebrais, que são compostos por uma substância gelatinosa. Possuem consistência fibrosa e são dispostos em camadas, como uma cebola. Preenchem os espaços entre as vértebras, sendo responsáveis por suportar e amortecer as cargas e os impactos que recaem sobre a coluna, permitindo seus movimentos.

Durante os movimentos, os núcleos dos discos, em formato de anéis, que circundam a medula, deslocam-se para o lado contrário do movimento das costas. A flexão do tronco para a direita desloca os anéis para a esquerda, o mesmo ocorre nos movimentos contrários; na inclinação para a frente, eles deslocam-se para trás, e assim sucessivamente.

A hérnia de disco é um processo degenerativo (desgaste), causado principalmente pelo envelhecimento. Também pode ser decorrente de esforços excessivos. O termo médico é osteófitos; na linguagem popular é conhecido como bico-de-papagaio. Trata-se da redução do líquido do gel que compõem os discos, diminuindo sua altura, ocasionando a aproximação das vértebras adjacentes.

A redução do volume do disco vertebral ocorre quando o núcleo do disco comprime o anel fibroso, deslocando o gel para o canal medular. Ao migrar para essa área, mesmo sem romper o núcleo do disco, o gel pressiona a medula e as raízes nervosas, ocasionando dores intensas e formigamentos; bem como alterações da sensibilidade, da força muscular e dos reflexos. Esses sintomas irradiam para a parte de trás da coxa e parte inferior da perna, podendo chegar até o pé.

De acordo com a visão metafísica, as pessoas com hérnia de disco possuem conflitos em

relação à prática do que faz bem e é prazeroso. Tem dificuldades para realizar prontamente o que gostam.

Dedicam-se pouco ao lazer, priorizam os afazeres, protelando a prática do seu hobby. Quando tiram um tempo para se divertirem, não raro, sentem um misto de satisfação e certo arrependimento ou culpa por ter deixado de lado as obrigações.

Sejam os compromissos com o trabalho ou a participação nas situações familiares, a pessoa vive em função desses afazeres. Ela não se dá o direito de ser feliz, praticando o que faz bem a si mesma.

Apesar de mobilizar os esforços na conquista de condições materiais ou financeiras, que permitem usufruir os privilégios, as pessoas não se sentem merecedoras de tê-los. Essa condição evidencia-se quando elas estão aguardando algum benefício extra no trabalho, por exemplo, e este não sai; a frustração reforça a crença de não merecer as regalias que obteriam com essa conquista. Eventos dessa natureza podem desencadear, em quem sofre de hérnia de disco, o aumento das dores nas costas.

O próprio empenho demasiado aos afazeres pode representar uma espécie de autopunição ou um mecanismo de fuga das frustrações. Uma vez que não consegue saciar seus desejos, a pessoa revolta-se pelos fracassos e se pune com práticas excessivas de trabalho árduo. Põe-se a cumprir as obrigações com certo sarcasmo. Parece gostar de sofrer, mas na verdade está se auto-agredindo por não ter conseguido fazer o que aprecia; o fracasso se deve à crença do não merecimento.

A auto-punição é a inversão da força agressiva. Em vez de a pessoa extravasar sua voracidade, por não ter conseguido saciar suas vontades, ela retém sua indignação, dando início a um processo de auto-destruição. Encara as incumbências como uma saga, a qual cumpre de maneira nada satisfatória e com pesar e resignação. Quem atua dessa forma perde a oportunidade de angariar conteúdos internos, tais como habilidade e competências, gabaritando a pessoa para executar suas tarefas. Esse estado também promove satisfações positivas, sanando momentaneamente a falta de prazer.

Encarar as dificuldades como uma importante fonte de bem viver possibilita a realização pessoal e a saúde emocional. A própria frustração pela falta de dedicação ao lazer é minimizada quando a pessoa trabalha com satisfação.

Nem sempre é possível conciliar o trabalho com o lazer, melhor dizendo, ganhar dinheiro praticando o hobby, porém depende de nós encontrarmos uma forma de satisfação no que realizamos. Isso, além de tornar mais agradável o desempenho, reduz o desgaste físico e emocional.

SACRO

Força impulsiva.

O sacro é um osso com formato triangular, composto pela junção de cinco vértebras sacrais. Está localizado no fim da coluna, na parte detrás da região pélvica, entre os dois ossos do quadril, dando sustentação ao cinturão pélvico.

O interior dos ossos do sacro possui cavidades ou aberturas, por onde passam importantes nervos que levam sensibilidade para a região genital e parte inferior das pernas.

Na metafísica, a região sacral está relacionada com a força impulsiva, que nos move para a interação com a realidade, a capacidade de pronta resposta aos estímulos exteriores, bem como a força motriz que promove a execução das atividades e/ou satisfaz nossas vontades.

Somos frequentemente impulsionados a interagir com os acontecimentos que nos rodeiam, seja pela atração gerada pelas situações exteriores, que nos instigam a intervir, participando delas, seja pelas vontades próprias e pela busca do prazer.

Os acontecimentos que nos circundam servem de estímulo para a nossa interação com o meio, seja para uma intervenção com o objetivo de transformar as situações desagradáveis, seja para usufruir os eventos agradáveis. Pode-se dizer que a vida é uma constante convocação para interagirmos com os acontecimentos. Estamos cercados pelas ocasiões estimuladoras, com as quais nos motivamos a participar com empenho e satisfação.

Em alguns momentos estamos empenhados a produzir uma condição promissora: resolver o que está inacabado ou sanar os problemas que nos rodeiam.

Quem vive nos extremos da sua impetuosidade, provoca danos ao ambiente e/ou a si mesmo. O egoísmo exacerbado pode provocar distanciamento dos outros e isolamento. Já a repressão dos impulsos compromete a qualidade de vida, tenciona a região sacral, podendo causar desconforto e dores nessa área do corpo.

Uma das principais causas de problemas na região lombar consiste em sentir-se tolhido nas ações. Pode ocorrer naquelas ocasiões em que você se encontra intensamente motivado à realização de um intento e depara com a impossibilidade, ainda que momentânea, de concretizar seus objetivos.

A sensação de impedimento provoca abalos emocionais a ponto de causar danos na região sacral, por duas razões: mimo e/ou falta de confiança no usufruto do que é almejado.

Uma pessoa mimada não sabe dar o tempo necessário para o bom encaminhamento dos fatos. Quando deseja ardentemente algo, não sabe esperar a ocasião oportuna para realizar seus intentos. Age como se tudo girasse em torno de si, desconsiderando o sincronismo natural do processo e o momento propício daqueles que estão a sua volta. Quem age assim, logo que se empolga, fica excitado, mas o seu excitação perdura até deparar com algumas dificuldades.

Os obstáculos irritam-na, podendo gerar ímpetos agressivos a quem oferece resistência aos seus propósitos. Algumas vezes essa agressão é voltada contra si mesma, afetando suas emoções, podendo atingir o corpo, com lesão no sacro.

Outra resposta comum de alguém mimado que depara com transtornos é o declínio no incitamento. A pessoa começa a ficar desestimulada, até perder de vez o interesse pelo que a empolgava.

No caso de alguém mimado, a impulsividade é momentânea e não perdura muito tempo, não ultrapassando as primeiras barreiras que se opõem à força motriz. Tratam-se de empolgações meramente passageiras.

CÓCCIX

Capacidade de escolha.

O cóccix também possui formato triangular. É formado pela fusão das quatro últimas vértebras da coluna, as vértebras coccígeas. Representa a porção terminal da coluna.

Na concepção metafísica, essa parte da coluna representa a âncora do ser na realidade. Refere-se ao sentido de atuação da pessoa, numa determinada direção, e ao senso de escolha quanto ao rumo dos acontecimentos.

Tornar-se consciente das condições em que nos encontramos é fundamentalmente importante para tomar decisões. Compreender o contexto do presente, as situações ao redor e principalmente o encaminhamento dos fatos favorecem as escolhas, dando um novo curso para a vida.

Antes de qualquer escolha faz-se necessário aprimorar a consciência a respeito do que está ao nosso redor. Visualizar o cenário com certa imparcialidade evita a emoção. Em alguns momentos, ser emotivo interfere negativamente na tomada de decisões. Já a imparcialidade é uma conduta favorável para a tomada de decisões. É preciso certa dose de desapego para conceber os novos rumos e partir para outras direções.

A mudança de atitude transforma as situações, mas exige certo desapego e coragem para enfrentar o novo. Mesmo a circunstância não sendo agradável, ainda assim, existem alguns aspectos favoráveis nela, fazendo surgirem as resistências às mudanças. Trata-se de comodidade em virtude do domínio que temos sobre as situações ao nosso redor.

Por sua vez, uma nova direção exige o desenvolvimento de mais habilidades para dar conta das outras necessidades que venham a surgir no andamento dos fatos. Portanto, não basta ter o espírito aventureiro para desbravar novos horizontes; é preciso ter capacidade de superação para se renovar e conquistar outros desafios.

Geralmente, diante das mudanças, somos dominados pela seguinte dúvida: será melhor mudar, para ver se algo melhora ou deixar como está? Apesar de a atual condição não satisfazer mais, possuímos um relativo manejo sobre as situações presentes, tornando confortável continuar do mesmo jeito. **Geralmente, essa resistência às mudanças reflete insegurança e falta de confiança em si mesmo e no curso da vida.**

Assim sendo, resta-nos saber qual a melhor escolha. Como decidir pela direção correta? Os critérios são os mesmos para as pequenas e para as grandes decisões.

Em primeiro lugar, precisamos eleger prioridades, sem isso a decisão será às escuras. Para aumentar a chance de decidir acertadamente é preciso saber o que é importante para nós ou para a situação em questão. Feito isso, resta-nos eleger o que mais atende às necessidades levantadas. No entanto, a certeza de que a escolha foi acertada só o tempo dirá. De qualquer forma, acionamos um processo que nos tira da estagnação, dando início a novos rumos para a nossa existência.

Enquanto as mudanças não puderem ser concretizadas, não devemos nos agredir, tampouco ofender os outros. Assim como foi preciso um tempo para amadurecermos as escolhas, mesmo aquelas inevitáveis, as pessoas que nos cercam também necessitam de um preparo para se acostumarem com o novo.

NERVOS

Intercâmbio entre o ser e a vida.

O sistema nervoso periférico é constituído por nervos, gânglios e terminações nervosas.

Os nervos são espécies de cordões esbranquiçados, que tem as funções tanto de levar estímulos do Sistema Nervoso Central para o corpo, quanto de trazer os impulsos nervosos dos músculos e órgãos ao Sistema Nervoso Central. Eles distinguem-se em dois grupos: os cranianos e os espinhais.

Os nervos cranianos são formados por doze pares e estão localizados na região da cabeça e no interior da caixa craniana. Uma parte deles inerva a face; os olhos, possibilitando a visão e os movimentos do globo ocular; o nariz, sendo responsável pela sensibilidade olfativa, que identifica os aromas. O maxilar, a mandíbula, os dentes, etc.; são inervados por um nervo chamado trigêmeo. Outra parte faz a conexão diretamente com o encefálo (núcleo do Sistema Nervoso Central), executando o trânsito de informações entre algumas estruturas do próprio Sistema Nervoso Central.

Os nervos espinhais são formados por trinta e um pares de nervos, que fazem a conexão entre a medula espinhal (região da coluna vertebral) e as extremidades do corpo, inervando os membros, órgãos e músculos. Dentre eles destaca-se o nervo ciático.

No âmbito metafísico, os nervos refletem a maneira como a pessoa se liga ao mundo e a si mesma.

Os nervos espinhais, por exemplo, equivalem ao elo com o mundo exterior e ao tipo de contato que são estabelecidos com as situações existenciais e com as pessoas que estão à volta. Esse vínculo com a realidade engloba tanto a disposição para acatar os acontecimentos, quanto a expressão das vontades ou o manejo das habilidades necessárias para alcançar os objetivos.

Eles representam uma espécie de “via de mão dupla”, por meio da qual transitam informações de dentro do corpo para fora, e do ambiente para a pessoa, promovendo a interação com a vida. Por meio das fibras sensitivas (nervos), torna-se possível vincular-se ao meio, manifestando os conteúdos interiores.

A realidade é uma extensão da condição interna. Os pensamentos e os sentimentos cultivados pela pessoa são transferidos para o meio externo. Pode-se dizer que o externo condiz com as condições internas. Também, aquilo que é identificado nos outros existe em si mesmo.

Na interação, tanto o ambiente é influenciado pela pessoa, como também exerce significativa influência sobre os seus sentimentos e condutas.

Para a pessoa exercer influência transformadora sobre o meio, faz-se necessário admitir os fatos, sem fugir ou negar aquilo que é desagradável. Também é preciso conscientizar-se dos potenciais latentes no ser.

Essa ligação para consigo mesma, metafisicamente, refere-se aos nervos cranianos. Eles favorecem o contato com o mundo mental, possibilitando a autoconsciência. A conexão com as forças interiores mobiliza os potenciais para promover interferências no meio em que se vive.

Antes de qualquer intervenção no meio exterior, faz-se necessário estabelecer a ordem mental. Controlar os pensamentos e se concentrar; estabelecer prioridades e fazer as escolhas; isso aumenta a chance de sucesso numa determinada ação.

A organização interior, por si só, mobiliza as forças internas, que são potenciais criativos e transformadores do ambiente em que vivemos. O desenvolvimento das nossas faculdades, basicamente se define na autoconsciência, na ordem interior polarizam as forças vivificadoras, que se deslocam para o meio externo, promovendo as transformações necessárias ao bem viver.

Pode-se dizer que realizamos no mundo aquilo que fomos capazes de implantar em nós mesmos. O princípio das modificações é interno; começa em nós e se desloca para o ambiente. A conquista do que almejamos depende do bom uso das faculdades interiores, tais como pensar ordenadamente, acreditar em nós mesmos, sentir-nos merecedores de gozar dos privilégios que a vida oferece.

Encarar as necessidades exteriores como obrigações desestimulará a nossa participação ativa nos afazeres. As incumbências da vida tanto podem nos motivar quanto nos reprimir; isso depende da maneira como as encaramos. A ótica desafiadora nos motiva a transpor os obstáculos. Já a obrigatoriedade induz à auto-sabotagem ou à repressão das nossas faculdades interiores.

Quando nos encontramos desanimados para exercer as tarefas cotidianas, devemos refletir acerca do significado que estamos dando àquelas práticas. Caso não encontremos nessas situações algo que justifique a nossa indisposição, convém tentar identificar em que área da vida o nosso ser não está manifestando suas vontades e reprimindo o sentimento.

Conscientes do que estamos fazendo com nossa essência, ao camuflar os mais íntimos sentimentos, precisamos encontrar alguns meios para conciliar a execução das vontades, sem comprometer as situações que nos cercam. O fato de vivermos contrariados por não termos sido fiéis às expressões do ser, torna o cumprimento das demandas do trabalho, algo extremamente pesaroso.

Isso pode mudar se resgatarmos a satisfação em preservar a natureza íntima e, nas ocasiões oportunas, realizarmos o que a nossa “alma” pede. Quando as obrigações forem dosadas com as satisfações, há significativo ganho de motivação.

GÂNGLIOS

Limite entre a estagnação e o sucesso.

Os gânglios tem a mesma equivalência dos núcleos dos neurônios do Sistema Nervoso Central, só que eles estão no Sistema Nervoso Periférico. São espécies de dilatações dos nervos, também conhecidos como grupos de corpos celulares.

Na metafísica, os gânglios nervosos equivalem ao encaminhamento das vontades ou a direção e fluidez dos talentos, proporcionando os meios necessários para a realização do ser na vida.

Quando encontramos possibilidades de manifestar os potenciais ou realizar os nossos anseios, aumentamos as chances de sermos bem-sucedidos na área em que atuamos. Além dessa condição promissora, conseguimos interiormente a satisfação pessoal.

Existem situações-chaves no processo existencial. São ocorrências decisivas que, a partir de um determinado evento, promovem o encaminhamento para o sucesso. São eventos que podem ser bons ou ruins, mas determinam uma nova trajetória existencial. Pode ser também o surgimento de uma pessoa, seja um amigo, um sócio ou um novo amor. Tudo isso pode representar uma espécie de “divisor de águas” entre um estilo de vida e outra configuração existencial.

Ao observar os resultados promissores obtidos no seu passado, por exemplo, você vai notar algum ponto que foi decisivo para alcançar o referido sucesso. Sempre existem na história pessoal momentos ou situações, que apesar de muitas vezes não terem se apresentado de maneira relevante, tornaram-se extremamente significativos, como se fossem “pilares” de sustentação de uma nova

vida.

Portanto, quando sua vida parece não ter um sentido maior ou uma direção que o incentive a seguir os seus ideais, quem sabe até faça uma espécie de apadrinhamento, possibilitando os meios necessários para a realização dos seus objetivos.

Do mesmo modo que é importante nunca desanimar, tampouco parar de sonhar, também é imprescindível manter os “pés no chão”. Pois é na realidade presente que surgem as condições necessárias para você atingir seus objetivos. **Quando menos se espera a oportunidade pode aparecer.** Ela costuma emergir do próprio meio. Não obstante, as dificuldades, no seu campo de atuação, geralmente estão inseridas nas condições promissoras.

Se há algo que deve ser levado em consideração, é o fato de as ocorrências positivas que aparecem no caminho se configurarem de maneira simples. Elas praticamente se confundem com os eventos rotineiros, mas representam um novo curso para a sua história de vida. Não espere ocorrências grandiosas para dar início a sua trajetória de sucesso; interaja com os eventos presentes, pois são deles que você extrai os meios para ser bem-sucedido.

O que é bom, e vai realmente ajudar, surge de maneira discreta, sem tanto alarde. No entanto, as propostas de grandes possibilidades costumam não dar em nada. Essas situações equivalem a um princípio existencial muito verdadeiro: o que é para o bem costuma aparecer naturalmente e de maneira suave, já o mal geralmente vem com promessas de grandes realizações. Há um dito popular que exprime isso da seguinte forma: “*Quando a esmola é demais, até o santo desconfia*”

Assim sendo, não espere as grandes ocasiões para dar o melhor de si, faça o máximo que você puder, mesmo em se tratando das coisas mais simples do seu cotidiano. Procure viver intensamente cada momento da sua trajetória de vida.

Lembre-se: é do presente que se extrai os maiores frutos da existência, seja por meio da satisfação do que se passa ao redor ou pelas possibilidades de um encontro com alguém; ou ainda, de algum evento que se passa no meio. **A vida é preciosa demais para ser sufocada com expectativas futuras.**

A realidade presente é fonte de vida, enquanto as expectativas futuras são meras conjecturas mentais que dificultam a nossa interação com o que é real.

TERMINAÇÕES NERVOSAS

Raiz da alma implantada na vida.

As terminações nervosas estão situadas nas extremidades, tanto nas fibras nervosas motoras, quanto nas fibras nervosas sensitivas.

No tocante às terminações nervosas motoras, elas são denominadas placas motoras. A grande maioria delas descarrega estímulos para os músculos, promovendo os movimentos corporais.

As terminações nervosas sensitivas são estruturas especializadas em receber estímulos físicos ou químicos, tanto da superfície do corpo, proporcionando a sensibilidade aos estímulos externos, quanto do seu interior, permitindo a identificação das sensações geradas pelo próprio organismo. Os estímulos dos receptores sensitivos originam os impulsos nervosos, que caminham pelas fibras, em direção ao Sistema Nervoso Central.

As principais estruturas de sensibilidade aos estímulos químicos são as gustativas e as olfativas. As terminações nervosas gustativas, por exemplo, estão localizadas na região da língua. Elas são capazes de determinar as sensações de doce, azedo, amargo, etc.

As terminações nervosas especializadas na captação dos estímulos físicos, estão, na sua maioria, localizadas na pele e nas mucosas. Esses receptores são especializados para os agentes causadores do calor, frio, pressão e tato. No que diz respeito às sensações livres, isto é, não há uma estrutura receptora, especializada somente para esse tipo de estímulo. Portanto, a dor é captada por diversas terminações espalhadas por todo o organismo.

Em se tratando de fibras nervosas especializadas na identificação daquilo que se passa ao

redor e também na percepção das sensações viscerais, as terminações nervosas possuem equivalência metafísica à percepção de si mesmo e também à identificação dos eventos exteriores.

Conhecer-se promove atitudes de respeito aos próprios limites, evitando a auto-agressão.

Também permite adotar posicionamentos condizentes com a natureza íntima, favorecendo o encaminhamento das nossas vontades. Atuamos na vida com mais coerência e precisão. Não perdemos tempo com picuinhas; por outro lado, não deixamos de reconhecer o valor de uma pequena ocorrência ou ainda de um gesto afetivo de alguém. Comportamo-nos de forma a respeitar os outros e a nós mesmos.

Quanto mais próximos formos daquilo que acontece ao redor, melhor a chance de sermos bem-sucedidos no ambiente em que atuamos.

A consciência simultânea dos ideais e das situações presentes, melhora a chance de realização pessoal na vida.

Quem fica obcecado pelos seus ideais e indiferente ao presente, deixa passar as oportunidades. Por outro lado, aquele que vive em torno das questões exteriores ou dos outros, não constitui nada de efetivo para sua vida. Tudo passa, mas ele não se apropria de nada. As amizades são passageiras, os relacionamentos não perduram e o trabalho se acaba; não fica com posse dos benefícios resultantes do que realizou.

TRIGÊMEO

A identidade pessoal diante do grupo social.

O trigêmeo pertence ao grupo dos nervos cranianos. É um nervo misto, possui uma raiz sensitiva e uma raiz motora. Inerva a parte inferior da face, boca, dentes e os músculos da mastigação. É assim denominado por causa dos três ramos que são derivados dele: o nervo oftálmico (que conduz os estímulos visuais dos olhos para o encefálo), o nervo maxilar e o nervo mandibular.

Na metafísica, o nervo trigêmeo está relacionado a nossa auto-definição, ou seja, à maneira como nos constituímos socialmente. A identidade do grupo a que pertencemos condiz com o nosso jeito de ser. Os valores familiares, as condições socio-econômicas e as crenças religiosas estão arraigadas em nós, definindo nosso estilo de vida e nosso comportamento.

Quando de alguma forma, o modelo do grupo a que pertencemos é abalado, isso compromete a nossa desenvoltura diante do próprio grupo e também da sociedade em geral. Os acontecimentos que denigrem o estilo de vida que adotamos, poderão nos abalar interiormente, provocando uma crise de identidade.

A maneira como reagimos a esses acontecimentos, vai, metafisicamente, definir as condições do nervo trigêmeo. Basicamente, existem três tipos de reações que são consideradas as principais formas de condutas diante dos conflitos de identidade: a primeira é a exteriorização, a segunda é a elaboração interna e a terceira é a repressão, esta última equivale à causa metafísica da nevralgia do trigêmeo.

1- Externar o conflito é uma maneira, segundo a metafísica da saúde, de poupar o nervo trigêmeo; no entanto, pode suscitar confusão com as pessoas ao redor. O empenho para defender os valores culturais leva à exposição pública a favor daquilo em que se acredita. Os movimentos em defesa dos padrões, sejam eles de origem social, política ou religiosa, muitas vezes são causadores de revoluções e até de guerras.

Um exemplo de exteriorização são os conflitos religiosos. Quando surgem revelações “bombásticas” a respeito de uma determinada religião, as pessoas que pertencem àquele segmento, principalmente, os ícones religiosos, tendem a se mobilizar para preservar os seus princípios. Eles vão à mídia defender o que acreditam ou se expõem perante os fiéis para fortalecer a crença dos seguidores, evitando que os boatos abalem a fé própria e do grupo.

O mesmo ocorre com a discriminação a determinado grupo. As pessoas afetadas pelo preconceito, imediatamente se manifestam em defesa dos seus direitos. Lutam para preservar seu espaço social, sem terem de se moldar aos costumes considerados socialmente corretos.

A rebeldia, por exemplo, é uma reação característica dessa conduta. Ela é comum nos jovens, mas pode ocorrer em qualquer idade. Trata-se de um inconformismo com as regras vigentes, que se manifesta em forma de oposição veemente aos valores sociais ou familiares.

Quanto mais violenta a resposta da pessoa, mais envolvida ela se encontra com os alvos de seu ataque. A voracidade com que ela ataca a família ou a sociedade, tem como objetivo destruir os conteúdos profundamente arraigados em si mesma. Pode-se dizer que a rebeldia é uma tentativa de destruir nos outros o que está incutido nela própria.

2- A elaboração é a segunda maneira de gerenciar os conflitos de identidade.

Nesse caso não há a negação nem o repúdio às situações conflituosas provenientes do meio exterior. A pessoa respeita os diferentes pontos de vista alheios. Não discute valores; considera o direito de cada um ter suas próprias crenças e pertencer a determinado grupo. Vê na diversidade, a riqueza do processo e o equilíbrio das forças sociais.

Caso todos comungassem as mesmas verdades, haveria somente uma classe dominante, que impediria qualquer outro estilo de vida. O predomínio de um grupo social, político ou religioso não permitiria a existência de outras versões; todos teriam de se adequar às verdades vigentes. Não teria espaço na sociedade para as pessoas viverem de acordo ao que elas são adeptas.

Exigimos respeito, mas também criticamos algumas posturas alheias ou certos procedimentos de outros grupos; essa atitude atrai críticas à nossa maneira de ser. O respeito às diferenças deve partir de nós, para depois exigirmos que os outros nos aceitem.

O conflito de idéias também pode promover a mudança de valores e a constituição de novas crenças. O contato entre as diferenças oferece recursos para o aprimoramento pessoal. Para tanto, faz-se necessário uma atitude reflexiva, sem descartar prontamente aquilo que se opõe às suas crenças.

Portanto, a elaboração dos conflitos gerados pelos choques culturais, religiosos, etc., pode promover tanto o respeito, quanto as mudanças interiores. Ponderar as ocorrências que divergem daquilo que você acredita, representa uma maneira inteligente e saudável de relação entre o mundo interno e o meio externo.

Pode-se dizer que tudo vai acrescentar experiência, se houver aceitação, respeito a si e aos outros. Na condição de aprendizes, todos os acontecimentos, sejam eles bons ou ruins, contribuem para o nosso aprimoramento interior.

3- A terceira reação diante das críticas que abalam a nossa identidade é reprimir os impulsos, embutir o conflito para evitar confrontos de idéias. Caso essa contenção da impetuosidade seja acompanhada de boa elaboração interior, evitamos a discórdia e preservamos nossa saúde emocional e física.

Mas na maioria das vezes evitamos o conflito com os outros, e não conseguimos minimizar a confusão interior; com isso, ferimos a nós mesmos. A auto-agressão, decorrente da repressão da turbulência emocional, afeta o nervo trigêmeo, podendo desencadear crises de nevralgia do trigêmeo.

NEURALGIA DO TRIGÊMEO

Conflitos de identidade.

Nevralgia, também descrita como neuralgia, consiste em uma dor forte, geralmente suportável, que ocorre na extensão de um nervo craniano ou espinhal.

Nevralgia do trigêmeo é uma síndrome caracterizada por dor intensa, que dura alguns segundos ou mais. A dor irradia pelo rosto, atingindo os lábios, as bochechas, etc. O movimento de mascar pode precipitar o sintoma.

A reprovação do que acreditamos, principalmente quando provenientes de pessoas influentes no meio, pode nos abalar a ponto de gerar profundos questionamentos sobre as verdades que regeram nossa vida. A importância atribuída a certas pessoas ou situações passa por um novo crivo de seleção. Avaliamos se o elevado grau de consideração por alguém ou a certas condutas realmente merece nosso apreço.

Esses conflitos existenciais abalam nossas crenças. Geralmente, eles vêm seguidos de turbulências emocionais que, por sua vez, não são nem externadas, tampouco minimizadas, corroendo a nossa auto-imagem. Essa transformação ocorre de forma dolorida. É como se as críticas penetrassem em nosso ser como lâminas cortantes, que arrancam as nossas verdades.

Enquanto ainda não concebemos novos valores, resta-nos a dor da perda do referencial de vida, que regeu nossas condutas.

Esses ferimentos emocionais não são externados. Sujeitamo-nos às críticas, sem revidar aos ataques. Demonstramos uma conduta aparentemente forte, mas no íntimo estamos abalados.

Nossos sofrimentos não são sequer compartilhados com aqueles que nos cercam. Sofremos calados. Isso aumenta ainda mais as nossas angústias, pois quando manifestamos as fraquezas, suavizamos os reflexos que, metafisicamente poderiam afetar o corpo.

Geralmente, as mudanças de crenças vêm acompanhadas de crises externas e também interiores. Somos acometidos por ocorrências “bambásticas”, que tiram o nosso chão. De um momento para o outro somos surpreendidos por uma reviravolta no curso existencial, que nos lança para outras concepções de mundo, que jamais suporíamos.

De repente, o conforto que as nossas crenças proporcionava é perdido. Sentimo-nos à mercê de alguns absurdos, ou seja, de possibilidades que jamais imaginávamos. Mas em virtude dos acontecimentos, passamos a ponderar e não mais repudiamos os conceitos que outrora afrontavam nossas “verdades”.

Afinal, é mais fácil denegrir quem pratica um erro do que rever nossas crenças. Dificilmente nos propomos a refletir sobre aquilo que concebemos como verdadeiro. Mesmo diante dos eventos desastrosos, envolvendo um integrante do grupo religioso ou familiar, não revemos nossos valores. Insistimos em preservar as velhas crenças para não vivenciar uma crise de identidade.

Quando as nossas concepções se encontram ameaçadas pelos acontecimentos conflituosos, reprimimos a impulsividade. Esboçamos uma aparente indiferença e não compartilhamos com ninguém as nossas angústias. Para dar conta desse sofrimento, deslocamos as forças geradas pelo conflito para o corpo.

A transferência das aflições para o corpo minimiza a carga emocional desses sentimentos, tornando-os suportáveis. Desse modo, conseguimos acomodar as inquietações interiores.

Ao fazer a passagem desse tipo de sofrimento, do campo das emoções para a esfera orgânica, o nervo trigêmeo é a área de choque do corpo que recebe essa bagagem afetiva. A intensa dor desse nervo, metafisicamente, é o reflexo desse tipo de amargura.

Portanto, para não sofrer no físico aquilo que você não dá conta de suportar no seu ser, procure manifestar suas amarguras. Permita-se lamentar seus infortúnios, expondo suas dores. Não queira poupar os outros e com isso se estraçalhar interiormente.

Em vez de negar o sofrimento, tentando esquecê-lo, procure resolver os seus desgostos no consciente. Quando você não der conta das suas angústias, compartilhe-as, dividindo o seu abalo com os outros, sem fugir dos confrontos. Mesmo que isso provoque conflito nas relações interpessoais, evite a agressão para consigo mesmo.

Aceite suas fragilidades emocionais; respeite seus limites. Não pense que essa conduta o torna fraco; ao contrário, demonstra um gesto de fortalecimento interior, conquistado pelo reconhecimento das condições internas. Por outro lado, mostrar-se forte perante os outros muitas vezes o desgasta, a ponto de enfraquecê-lo. Principalmente quando a demonstração de força for acompanhada da negação das suas angústias.

Procure ser autêntico consigo mesmo e com os outros. Por mais dolorido que seja um acontecimento, tente dar conta dele; se não conseguir, procure alguém de confiança para conter um problema, por causa da sua gravidade, não resista em se expor, manifestando sua indignação para com os eventos exteriores. Isso vai poupá-lo da dor emocional ou física.

NERVO CIÁTICO

Contato com a realidade e perspectivas de futuro.

É o maior nervo do corpo. Pertence ao grupo dos nervos cranianos. Origina-se nas regiões: lombar e sacral da coluna vertebral. Percorre a região detrás das pernas, innervando as extremidades inferiores das pernas até os pés.

O conceito metafísico do nervo ciático se refere à maneira como estabelecemos contato com a realidade. A forma como nos relacionamos com os eventos exteriores, em especial àqueles que compõem o nosso dia-a-dia.

A realidade equivale àquilo que é estavel no cotidiano; diz respeito às condições de vida que nos cercam a maior parte do tempo, tais como a casa em que moramos, as pessoas com quem convivemos diariamente, tanto os entes queridos, como os colegas de trabalho; as condições profissionais e econômicas. Tudo isso faz parte da nossa vida.

Não se trata do que é meramente real, tangível e percebido com os órgãos dos sentidos. Aquilo que vemos, ouvimos, etc., equivale à interação com o mundo real. São situações passageiras, vivenciadas em algumas ocasiões, como viajar a um local agradável, visitar outras pessoas, encontrar os amigos e outros eventos ocasionais e momentâneos. Apesar de eles serem eventos reais, não podem ser considerados como realidade de vida; pois não interagimos frequentemente com eles.

O contexto metafísico do nervo ciático condiz com a interação com as circunstâncias permanentes. As condições de vida que temos, o que usufruímos no meio; tanto os privilégios, quanto os desafios cotidianos, que fazem parte da nossa existência.

A realidade equivale à própria vida, pois estamos tão envolvidos com ela, que concebemos a existência vinculada aos fatos que nos circundam. Quando as ocorrências são agradáveis, sentimos-nos recompensados, mas quando enfrentamos grandes obstáculos, costumamos dizer que a vida é difícil.

Os abalos emocionais que sofremos ao lidar com os eventos exteriores podem comprometer o sentido da vida. Diante dos problemas cotidianos podemos perder o interesse pelo que nos cerca. As interferências prejudiciais ao meio e as perdas materiais ou afetivas podem desencadear profundo desânimo. Essas condições internas podem causar problemas ciáticos.

Além da realidade presente, o nervo ciático, metafisicamente, equivale às perspectivas de futuro. Elas são projetadas com base nas ocorrências momentâneas. A maneira como encaramos o desenvolvimento dos fatos e sentimos as possibilidades vindouras refletem nas condições ciáticas.

As preocupações demasiadas com o amanhã, representam falta de fé em si mesmo e na vida. As pessoas que precisam de algo sólido para se sentirem seguras, não confiam suficientemente em si mesmas, nem no Universo. As forças sutis que organizam as conjunturas, conspiram a favor de quem cultiva sentimentos promissores. Isso se manifesta em forma de oportunidades, que, se forem bem aproveitadas, promovem significativas mudanças no curso da vida.

Quem confia nos recursos internos, tais como a força criativa e a capacidade realizadora, não se abala diante das perspectivas desfavoráveis de futuro. Aquele que acredita nas forças interiores, afugenta os receios de que algo ruim possa acontecer. Sente-se capaz de driblar os obstáculos que supostamente ocorrerão no curso da vida.

DOR CIÁTICA

Dramatizar o futuro com base nos incidentes atuais.

A dor ciática irradia das costas, passa pelas nádegas e estende-se pela lateral das pernas, atingindo a região inferior delas e dos pés.

Na esfera metafísica, esse sintoma reflete o abalo da pessoa em relação à ocorrências ruins; principalmente, em se tratando da família ou do trabalho. Revela a proporção dos “ferimentos” emocionais, causados pelos eventos desagradáveis do cotidiano.

Os problemas absorvem-na a ponto de não conseguir fluir bem nas outras atividades. Dedicar-se obsessivamente aos acontecimentos perturbadores, a tal ponto que contamina os demais setores da vida. A pessoa fica tão mal, que não consegue desempenhar bem as outras tarefas. Essa atitude contamina também suas perspectivas futuras.

As dificuldades atuais repercutem negativamente na concepção do amanhã. A pessoa passa a temer o futuro em virtude das instabilidades momentâneas. Certos acontecimentos afetam o conceito acerca do destino, tais como desentendimentos afetivos, complicações com filhos; principalmente a falta de dinheiro.

Quando a pessoa tem a estabilidade financeira ela considera o amanhã promissor. Sente-se mais segura por ter recursos econômicos para suprir ou minimizar uma série de eventualidades. Mas a falta de condições materiais tende a causar inseguranças em relação ao futuro.

Para manter a estabilidade emocional nos momentos de turbulências existenciais, não convém fazer previsões. As expectativas são influenciadas pelas confusões. Olhar para o futuro, projetando os elementos ruins da atualidade, gera instabilidade e/ou temor. Isso piora ainda mais os desconfortos provocados pelas complicações atuais. Imaginar o aumento dos transtornos multiplica o sofrimento.

No transcorrer dos acontecimentos podem acontecer coisas que alteram o reflexo das situações atuais, principalmente se mudarmos o padrão vibracional e passarmos a conceber possibilidades melhores para o amanhã. Devemos confiar nos mecanismos existenciais. A qualquer momento, podemos ser surpreendidos com ocorrências positivas que redirecionam o curso da vida. Quando parece que tudo se encaminha para um desfecho impossível de administrar, eventos inesperados podem mudar completamente as condições do meio.

Existem eventos que provocam verdadeiras revoluções na vida das pessoas. Podem ser tanto ocorrências boas como ruins, tais como o surgimento de uma pessoa especial; a separação de alguém, que de certa forma dificultava a convivência; até a morte de um integrante da família, ocasionando completa reviravolta no ambiente.

As ocorrências presentes, por mais desastrosas que pareçam, não definem as condições vindouras. Creia no sincronismo do Universo, que pode trazer soluções, mudando completamente o curso da sua história.

Para que isso possa acontecer, não dramatize os problemas. Inverta a maneira de olhar para o amanhã. Imagine a possibilidade de você estar a um passo da solução daquilo que o aflige no presente. Acredite num futuro promissor e numa vida farta, abundante. Isso poderá se tornar real, se você acreditar e agir para transformar a realidade.

FIM