



## **Resgate da Essência do Ser: A Abordagem Transdisciplinar Holística no Processo de Cura Integral<sup>1</sup>**

**Andreia Marmol<sup>2</sup>**

### **RESUMO**

A partir do relato de sua experiência pessoal, diálogo com as obras de referência e leitores, a autora discorre sobre os estágios de evolução vivenciados em seu processo de busca por autoconhecimento, com o intuito de conquistar a cura integral, enfatizando o entendimento de sua consciência individual e a observação da consciência coletiva em seu meio social, à luz da abordagem transdisciplinar holística. Dessa forma, relembra que havia nascido livre de preconceitos, e com o tempo, foi se entregando aos apelos frenéticos da sociedade de consumo e se esquecendo de se perguntar e/ou de se conectar com os seus anseios e certezas mais puras e que justificam a sua razão de ser e estar neste planeta. Num lampejo de lucidez, se permite mergulhar em sua dor para compreender as próprias emoções e, assim, começa a sua viagem em si mesma para promover o resgate da essência do seu ser.

**Palavras-chave:** Autobiografia. Normose. Saúde. Terapeuta. Transdisciplinaridade.

### **ABSTRACT**

From the narrative of her personal experience, dialogues with reference books and readers, the author discusses the stages of evolution experienced in the process of search for self-knowledge, in order to achieve full healing, emphasizing the understanding of her individual consciousness and the observation of collective consciousness in her social environment, in light of transdisciplinary holistic approach. Thus, she reminds that she was born free from prejudice, and that only with time she bowed down to the frenetic appeals of consumption society, forgetting to ask and / or to connect with her purest desires and certainties, which justify her reason for being on this planet. In a glimpse of lucidity, she lets herself dive into her pain in order to figure out her own emotions, and thus she begins a journey into herself so to rescue the essence of her being.

**Keywords:** Autobiography. Normosis. Health. Therapist. Transdisciplinarity.

---

<sup>1</sup> Artigo inédito, apresentado ao Programa de Pós-graduação Lato Sensu em Terapias Naturais Complementares na Abordagem Transdisciplinar Holística da Faculdade São Judas Tadeu / UNIPAZ-RJ, 2013..

<sup>2</sup> Contato: amarmoll@yahoo.com.br

## 1 INTRODUÇÃO

*“[...] antes de agirmos ou podermos ter qualquer relação uns com os outros  
[...] é essencial que comecemos por compreender-nos a nós mesmos.”  
(Krishnamurti)*

A proposta é discorrer sobre a trajetória que tenho percorrido para a reconquista do estado de saúde plena e o quanto o fator autoconhecimento tem sido fundamental nesta jornada.

Entendo que este estudo pode contribuir para reforçar que o caminho da autoanálise, da observação do contexto em que se está inserido, o resgate dos valores e do poder pessoal, pode ser o bálsamo para muitos que possam estar desesperançados, como eu já estive, e se sentindo sem energia vital para prosseguir na realização dos seus sonhos mais nobres, numa época em que estamos nos tornando reféns das coisas, uma das características da *normose*<sup>3</sup>, condição patológica da sociedade, difundida por Roberto Crema, Jean-Yves Leloup e Pierre Weill (2007, p.15), desde a década de 80, que de forma abreviada pode ser entendida como “o conjunto de hábitos considerados normais e que, na realidade, são patogênicos e nos levam à infelicidade e doença”.

Observando-me e as pessoas do meu convívio, percebo que aumentou a resistência em se permitir parar e questionar sobre qual é o seu papel no mundo. Todos sofrem da falta de tempo e de hiperatividade. É difícil identificar sonhos puros, nascidos do nosso coração, quando já se nasce inserido numa sociedade que já pensou por nós. Somos induzidos a elaborar *listas de desejos* sem fim. E com isto, tornamos a conquista da felicidade um anseio inatingível.

Parece-me que quanto mais renegamos nossa condição de seres pensantes e de transformação construtiva, mais nos perdemos da nossa essência. O movimento para a harmonia e integração com o mundo se paralisa. Nem sempre conseguimos nos perceber como parte de um todo maior.

---

3 Conjunto de normas, conceitos, valores, estereótipos, hábitos de pensar ou de agir aprovados por um consenso ou pela maioria de pessoas de uma determinada sociedade, que leva a sofrimentos, doenças e mortes. Em outras palavras: que são patogênicas ou letais, executadas sem que seus autores e atores tenham consciência da natureza patológica. (WEILL: 2007, p. 18).



Após realizar algumas incursões em busca de autoconhecimento, acredito que esta é uma trajetória necessária a cada um de nós e, por mais que se viva em comunhão, o encontro com a sua subjetividade [*diálogo com os sentimentos mais íntimos*] se trata de uma experiência individual.

O desafio a que me propus nesta etapa da minha vida foi: entender-me para conseguir a reconciliação com o meu eu.

Por isso, afirmo que é preciso ter coragem para se arriscar em autodescobertas. Se conhecer dói, tanto em quem sofre a ação, quanto pode incomodar aqueles que estão a sua volta. Ainda assim, é uma oportunidade singular poder entrar em contato com a sutileza e sabedoria compreendida na dor. É curioso constatar como uma sensação desagradável pode ser sua amiga. Exatamente pelo incômodo que ela causa, acaba por incentivar o movimento. O mover-se pode modificar a percepção que temos da realidade ao nosso redor. A recompensa é algo de um prazer tão intenso e indescritível que cura e ameniza todo o esforço e perdas que podem ocorrer durante a trajetória.

De qualquer maneira, antes que se decida por prosseguir em sua redescoberta, alerta: o seu olhar jamais será o mesmo!

## 2 METODOLOGIA

*“O espaço exterior e o espaço interior são duas facetas de um único e mesmo mundo. A transdisciplinaridade pode ser compreendida como sendo a ciência e a arte do descobrimento dessas pontes”.*  
*(Basarab Nicolescu)*

O presente trabalho utilizou como metodologia a autobiografia<sup>4</sup>, no intuito de servir como meio de compreensão entre a minha história individual, como autora do presente artigo e a história como sujeito pertencente à sociedade, tendo sido aprendiz do curso de Terapias Naturais Complementares, fundamentada na Visão Holística e na Abordagem Transdisciplinar.

Tratar questões subjetivas através do método (auto)biográfico é um dos meios que a ciência contemporânea encontrou para investigar e discutir os fenômenos sociais, haja vista que, a ciência clássica, apesar de toda a sua competência e exatidão nas áreas físicas e biológicas, não conseguia dar respostas satisfatórias as diversidades e instabilidades constatadas no universo, na natureza e nos seres vivos. Logo, “a subjetividade passa a se constituir, assim, na ideia nuclear, vale dizer, no próprio conceito articulador das novas formulações teóricas” (BUENO, 2002, p.13).

Ainda em seu artigo, Bueno (2002, p.16), reporta que o método biográfico<sup>5</sup> foi amplamente utilizado nos anos 1920 e 1930 pelos sociólogos da Escola de Chicago. Em 1981, Daniel Bertaux, também da área de sociologia, retoma este método, tecendo as diferenças entre estórias de vida, história de vida e autobiografia; podendo ser considerada autobiografia, “os relatos de vida que possuem um único autor, abrangendo o percurso inteiro da existência da pessoa ou somente um aspecto”. Franco Ferrarotti (1988 *apud* BUENO, 2002 p.18), complementa este conceito, ao afirmar que “o caráter essencial da autobiografia é a sua historicidade profunda, a sua unicidade”.

A perspectiva do método biográfico e o respaldo de que a “visão holística é uma maneira de compreender o mundo, um espaço onde é possível um intercâmbio

---

4 Vida de um indivíduo escrita por ele mesmo. (Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa).

5 Descrição ou história da vida de uma pessoa. (Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa).

entre ciência, filosofia, arte e tradições espirituais, e de que estes conhecimentos são interativos, devido a Transdisciplinaridade” (informação verbal)<sup>6</sup>, foram os meus principais motivadores para escrever sobre como percebi a instalação do adoecimento e a importância que o autoconhecimento teve, e continua a ter, no resgate da minha saúde e no vivenciar consciente do processo de cura.

Para fundamentar o valor dos experimentos pessoais no aprendizado e evolução do ser, invoco alguns dos artigos da *Carta da Transdisciplinaridade*:

Artigo 1: **Qualquer tentativa de reduzir o ser humano a uma definição e dissolvê-lo em estruturas formais, quaisquer que sejam, é incompatível com a visão transdisciplinar.** (NICOLESCU, 1999, p.162, grifo nosso).

Artigo 4: O ponto de sustentação da transdisciplinaridade reside na unificação semântica e operativa das acepções através e além das disciplinas. Ela pressupõe uma racionalidade aberta, mediante um novo olhar sobre a relatividade das noções de “definição” e de “objetividade”. **O formalismo excessivo, a rigidez das definições e o exagero da objetividade, incluindo a exclusão do sujeito, levam ao empobrecimento.** (NICOLESCU, 1999, p.162, grifo nosso).

Artigo 5: **A visão transdisciplinar é resolutamente aberta** na medida que ultrapassa o campo das ciências exatas devido ao seu diálogo e sua reconciliação, não apenas com as ciências humanas, mas também com a arte, a literatura, a poesia e **a experiência interior.** (NICOLESCU, 1999, p.163, grifo nosso).

Artigo 11: Uma educação autêntica não pode privilegiar a abstração no conhecimento. Ela deve ensinar a contextualizar, concretizar e globalizar. **A educação transdisciplinar reavalia o papel da intuição, do imaginário, da sensibilidade e do corpo na transmissão dos conhecimentos.** (NICOLESCU, 1999, p.164, grifo nosso).

Artigo 14: **Rigor, abertura e tolerância são as características da atitude e da visão transdisciplinares.** O rigor na argumentação que leva em conta todos os dados é a melhor barreira em relação aos possíveis desvios. A abertura comporta a aceitação do desconhecido, do inesperado e do imprevisível. A tolerância é o reconhecimento do direito às ideias e verdades contrárias às nossas. (NICOLESCU, 1999, p.164-165, grifo nosso).

A partir dessa compreensão, organizei as minhas vivências em busca do autoconhecimento de acordo com as fases de evolução do ser, discutidas no Seminário: A Arte de Cuidar: o Olhar e a Escuta Integral do Terapeuta (UNIVERSIDADE INTERNACIONAL DA PAZ, 2011), com o intuito de tornar didática a cronologia dos eventos. Transcreverei estas fases configurando-as em estágios:

---

<sup>6</sup> Apresentação do curso de pós-graduação *Latu Sensu em Terapias Naturais Complementares na Abordagem Transdisciplinar Holística* divulgada pela UNIPAZ em 2011.



Estágio 1: desconhecimento da verdadeira natureza do espírito.

Estágio 2: crise existencial de insatisfação permanente.

Estágio 3: busca por soluções, em geral voltadas às questões espirituais, para combater o sofrimento e a tristeza advindos da crise do ser.

Estágio 4: mudança de hábitos e atitudes através das práticas próprias ao caminho escolhido.

Estágio 5: ocorrência de experiência prática de natureza espiritual e concreta do alvo da evolução. Os momentos de harmonia são mais intensos.

Estágio 6: a pessoa passa a saber quem ela é verdadeiramente. Há o pleno entendimento da natureza do espírito.

Estágio 7: o da libertação, ela definitivamente não se deixa mais escravizar pelo pensamento e pelas emoções destrutivas.

Esses estágios me possibilitaram apreender a diferença entre o verbo *SER* [*atributo do sujeito*] e o *ESTAR* [*condição temporária do ser*] quando conjugados com ênfase nas emoções e atitudes humanas.

São as nuances do meu *SER* e *ESTAR* que passarei a relatar, indicando a aplicação desses estágios de evolução no resgate do meu ser, ao menos até o nível de consciência [*transformação*] que por ora alcancei, enquanto a *mutação*<sup>7</sup> definitiva está a caminho.

---

<sup>7</sup> Termo utilizado pelo físico austríaco Fritjof Capra em seu livro *O Ponto de Mutação*, publicado originalmente em 1982, concordando com o "I Ching: 'ao término de um período de decadência sobrevém o ponto de mutação' e enfatiza que [...] é preciso a imediata e irreversível mudança de pensamentos e atitudes para que tais realidades sejam revertidas. [...] passaremos adiante do 'ponto de mutação' se enxergarmos o presente na sua totalidade e interdependência, tal qual o movimento da natureza".

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

*“Não basta saber: é também preciso aplicar. Não basta querer: é preciso também agir”.*  
**(Goethe)**

Na minha condição de estudante de terapias complementares é comum se deparar com críticas feitas à Organização Mundial da Saúde (OMS). Isso ocorre pelo fato desta instituição ter definido em seus princípios basilares “saúde como um estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças ou enfermidade”<sup>8</sup>. Essas censuras acontecem em função da amplitude desse conceito, que torna a conquista da saúde pelas pessoas numa ambição fantasiosa. Segre e Ferraz (1997, p. 539, grifos dos autores) dizem que, “[...] Trata-se de definição irreal porque, aludindo ao “perfeito bem-estar”, coloca uma utopia. O que é “perfeito bem-estar?” É por acaso possível caracterizar-se a “perfeição?”; sendo também argumento dos adeptos desta opinião, a escassez de oferta de serviços públicos que possam abranger a população, de modo geral, no atendimento de todas as suas carências.

É complicado contradizer fatos. Afinal, somos notificados das mazelas do mundo o tempo inteiro pelos meios de comunicação, tomamos conhecimento ao transitar pelas ruas e, não raro, estas são vivenciadas em nosso lar ou na casa ao lado. Porém, as dificuldades não tornam o significado de saúde menos importante ou passível de redução. Pode ser utópico esperar que todo um sistema mude para se obter algo, mas, ações individuais são factíveis. Descartar a responsabilidade e a possibilidade individual de cada ser na promoção de sua saúde é o mesmo que aceitar a condição de sofrimento eterno e a desarmonia como o verdadeiro estado de perfeição.

A percepção que tenho é de que a maioria de nós está se tornando objeto do virtual. Criamos a ilusão de que temos vários amigos, de que somos pessoas modernas por estarmos *antenas*<sup>9</sup> com a tecnologia e novidades lançadas a cada

<sup>8</sup> Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) – 1946.

<sup>9</sup> Sinônimo de atualidade e novidade, o termo está associado a métodos de comunicação como o rádio e a televisão. Definição publicada por Fernando de Almeida; 2010 no site: [www.administradores.com](http://www.administradores.com).

dia. Estamos nos perdendo de nós mesmos com essa entrega desmesurada aos assédios da arte industrial. Pierre Weil, em artigo intitulado Normose Informacional, mencionava que:

O sucesso da informática assume um caráter global e tem influências no sentido de beneficiar bilhões de cidadãos deste mundo. Só podemos nos alegrar com a rapidez e universalização da informação via Internet. [...] todos os setores de atividade humana estão sendo beneficiados pelas diferentes formas de informática. Embora o entusiasmo reinante seja bastante generalizado, certos aspectos destrutivos estão aparecendo, ainda encobertos por esta euforia coletiva. (WEIL, 2000, p.61).

Nos últimos tempos inquieta-me a qualidade de vida do empregado urbano, principalmente daqueles engajados em grandes corporações, condição em que me enquadro, inclusive.

Vivemos em função do relógio. O cumprimento de horário é mais importante do que o desempenho satisfatório das atividades que são delegadas.

A sensação é de que *estou* máquina. As necessidades físicas, mentais, espirituais, emocionais, dentre outras, são secundárias perante a exigência do relógio de ponto. Líderes de produção pregam que devemos deixar os nossos problemas pessoais do lado de fora ao entrar no ambiente de trabalho. Manter o foco é a palavra de ordem. Se o trânsito não apresenta bom fluxo; saia mais cedo. Mude o trajeto. Vá de van, táxi, metrô, helicóptero, a pé... Não importa se as necessidades fisiológicas do sujeito serão modificadas. É preciso ser flexível para aceitar e se adaptar as mudanças. Do contrário, você não é competitivo e nem bom o bastante para atender as demandas da sociedade moderna.

Entendo que as regras são necessárias para regular as relações sociais de forma mais democrática, porque quando são justas, promovem o ganha-ganha entre as partes. Logo, não são as regras que me incomodam, mas, sim, o fato de não haver clareza do que se espera um do outro nas relações. No caso dos empregadores, fato que tomei para ilustrar o meu pensamento, observa-se que contratam o tempo do empregado. Assim, não é preciso planejar ou ser claro sobre as expectativas que se tem sobre o trabalho contratado. Mantem-se a pessoa a disposição para servir de acordo com a demanda ou conveniência do negócio.

Se mudarmos a discussão para outros tipos de associações, constataremos a tendência em agir de maneira similar, seja em nossas relações sociais, afetivas e até com a gente mesmo. Penso que isso se deve a grande dificuldade que temos de



entrar em contato com as coisas que são realmente importantes para o nosso eu mais profundo.

A recusa em se estabelecer autocontato, certamente, contribui com o aumento das apologias pelo direito e necessidade incontrolável de estar e permanecer conectado as redes sociais. Sentimo-nos como sendo parte de algo. Alimentamos a ilusão de que somos bem relacionados, afinal temos uma *infinidade de amigos e variadas formas de diversão* que nos fazem esquecer os problemas. Assim, nos tornamos cada vez mais distantes de nós mesmos.

Imagino que essa postura possa ser justificada pela banalização que o conhecimento adquirido com a experiência acumulada ao longo dos anos está enfrentando nesta era. É dito que conhecimento é poder, porém para a grande maioria, no momento deste ser valorizado, seja na família ou no mercado de trabalho, percebe-se que não é mais considerado vantagem, e sim, um enorme fardo que o qualifica como um ser retrógrado e ultrapassado. Começamos a sentir medo e vergonha de envelhecer. Se quiser compartilhar o seu aprendizado de vida, escreva um livro e o publique num blog<sup>10</sup>, sem criar expectativas quanto a *tocar* o outro. Apenas, sinta-se realizado por ter dado vazão a sua *lenda pessoal*<sup>11</sup>.

Talvez, o “CrEador”<sup>12</sup>, se é que existe um, nos tenha feito indivíduos para que cada um pudesse ter uma história única para contar e, assim enriquecer o mundo com informações diversificadas, independentemente, se a experiência deriva ou não de uma mesma fonte.

Quantas vezes paramos para pensar que podemos beber água de um mesmo pote, mas que não temos como garantir que o sabor percebido por um é exatamente o experimentado pelo outro? Raramente ou nenhuma vez, certo? Igualmente, aceitamos que a cor da folha de uma determinada árvore é verde, porque alguém nos disse que a folha era verde. Essas reflexões fazem-me deduzir que decidimos por estar de acordo com a ideia contida num conceito: são as convenções. Partir

---

10 Diário virtual onde pessoas escrevem sobre suas experiências e passatempos; conexões em ordem cronológica atualizadas em uma página da Internet contendo tópicos com observações pessoais dos usuários. (Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa).

11 Saga vivenciada pelo protagonista do best-seller “O Alquimista” do escritor Paulo Coelho (1988).

12 No sentido de ser “o Poder Infinito a CREAM o Universo”. A substituição da tradicional palavra latina CREAM pelo neologismo moderno CRIAR [...] deturpa o pensamento. A Academia de Letras aboliu a forma CREAM, mas [...] há grande diferença de sentido entre CREAM e criar... CREAM designa início novo, a transição do Universal para o individual. [...] CREAM é a manifestação da essência em forma de existência. CRIAR é a transição de uma existência para outra existência. ([1969?]) apud SALLES; 2009, p. 48, grifo autor).

daquilo que é consenso num grupo social pode ser um excelente incentivo às descobertas pessoais.

Foi nessa condição, aceita e até almejada, de *ser urbano*: estou conectado com o mundo, mas não sei quem sou que me deparei com a minha consciência em chamadas. Algo em mim pedia atenção, o meu eu estava cansado de adoecer.

Após bater em algumas portas, resolvi que deveria assumir as rédeas do meu destino. Conquistar conhecimentos terapêuticos para cuidar melhor de mim.

Inspirando-me numa frase de Roberto Crema (informação verbal)<sup>13</sup>, em que diz: “Ninguém transforma ninguém e ninguém se transforma sozinho. Nós nos transformamos no encontro”. Digo que sou testemunha de que *ninguém cura ninguém*. Cada um tem o seu tempo, sua capacidade de enxergar e aceitar as ocorrências cotidianas.

Os médicos, os terapeutas, a família, os amigos, os amores, o conhecimento, dentre outros recursos disponíveis e que poderiam ser citados; são fortes aliados e instrumentos na conquista do estado de plenitude do ser. Porém, a verdade que vivenciei é que cada um se cura sozinho, mas reconhecendo a necessidade de partilha com o outro.

Há muito eu perguntava a colegas praticantes do Zen Budismo se existia um guia de iluminação à Moda Ocidental, algo do tipo *Como se Iluminar em 10 Passos?* Em resposta, devolviam-me um sorriso amoroso.

Apesar do tom de brincadeira existente em meu questionamento, confesso que esperava, com certa expectativa, um retorno positivo. Continuei determinada a encontrar meios para lutar contra a normose e manter a minha mente em sintonia comigo e com o Universo.

Durante essas buscas, pessoas maravilhosas que volta-e-meia cruzam a minha vida me recomendaram a Universidade Internacional da Paz (UNIPAZ). Fui conhecer a proposta de estudo desta escola e resolvi ingressar neste *santuário do saber*, onde pude ter acesso, de forma que fizesse sentido para mim, ao objetivo da evolução do ser:

[...] alcançar a superconsciência ou o estado transpessoal da consciência. Em outras palavras, evoluir consiste em partir do estado psicológico em que você se encontra atualmente, para chegar ao transpessoal. [...] Podemos também definir a evolução pela descrição das fases pelas quais passam as

---

13 Frase proferida por Roberto Crema durante seminário realizado na UNIPAZ em 2012 e publicada no site desta instituição. Também, está contida num texto, denominado Atritos, que se encontra publicado no site da UOL, espaço Pensador.



pessoas, partindo de um desconhecimento total e indo para o pleno conhecimento e a verdadeira liberdade. [...] são as fases que precedem o acesso ao ponto de mutação, isto é, ao processo do pleno despertar. Essas fases são galgadas graças a métodos de transformação. (UNIVERSIDADE INTERNACIONAL DA PAZ, 2011, p. 46-49).

Conhecer-me verdadeiramente tem sido a missão que elegi nesta existência. Assimilar e vivenciar para compreender a filosofia contida nesse conceito passou a ser fundamental. Por isso, fazer a releitura da minha história e contextualiza-la de acordo com os estágios de evolução se tornou um desafio gratificante.

### **3.1 A crença no poder da pílula mágica [Estágio 1]**

Quando sentimos dor de cabeça, imediatamente tomamos um analgésico. São raras as ocasiões em que questionamos a fundo o motivo da cabeça ter se manifestado.

Já fui adepta do movimento *diga não a qualquer tipo de sofrimento*, conseqüentemente, durante muito tempo tomei analgésicos. Fiz uso de poções que diziam ser milagrosas; testei dietas; submeti-me a vários exames clínicos; segui à risca orientações médicas. Até que um dia, percebi que as soluções instantâneas não estavam tendo efeitos duradouros em meu organismo. Tudo me incomodava. Sequer me olhava no espelho. Sentia um mal estar constante.

Cansei de buscar um diagnóstico médico porque a resposta era sempre a mesma: isto é uma virose; isto é por causa da anemia crônica, mas o seu organismo já se adaptou; isto é por causa do sedentarismo; isto é por causa do estresse; isto é por causa disto; isto é por causa daquilo... Isto é o que *todo o mundo* está sentindo.

Resultado, concluí que meus males deviam ser imaginários. A solução era negar, fingir que tudo estava bem e seguir. Afinal, tinha uma casa para manter, uma filha para criar, um companheiro para incentivar, uma mãe com necessidade de cuidados especiais para dar atenção, e eu? fazendo *corpo mole!* aceitei a ideia de que viver *capenga* é normal.

Parei de ouvir os gritos do meu corpo e de minha alma. Rompi com as minhas crenças. Parei de ler livros, assistir filmes, de ir ao teatro, de questionar a vida e as dores do mundo. Esqueci-me das falas daquela criança que dizia que quando

crecesse seria uma médica, uma psicóloga, uma nadadora olímpica e tudo o mais o que é capaz de sonhar um ser inocente.

Diferentemente de Gautama Buda<sup>14</sup> que anunciou ser iluminado ao nascer (OSHO; 2006b, p. 23), descartei a ideia de que somos seres perfeitos. Armazenei em meu coração a suspeita da complexidade do ser, diante de uma realidade sem maiores perspectivas de solução.

Resolvi parar de reclamar da vida. Agradei ao universo por ter conseguido graduar-me em uma das melhores universidades federais do país e ainda conseguir sobreviver atuando em minha área de formação.

Dediquei-me ao trabalho dia e noite; acalentando um dos poucos sonhos que ainda me restava... O de conquistar uma vida digna para mim e minha família antes de atingir os meus 45 anos de idade. Imagino que este sonho não tenha morrido junto com os outros porque estava alinhado com a lógica do capital. Portanto, era alimentado continuamente através das fortes estratégias de *marketing*<sup>15</sup> que a todo instante, sem que tenhamos total consciência, nos incute a ideia de que precisamos de algo a mais para existir.

E assim, eu acreditava que alcançando tal objetivo iria gozar de uma vida feliz e tranquila. Apostava que as minhas dores e insatisfações iriam desaparecer porque já teria conseguido honrar os meus compromissos e responsabilidades com a minha família, garantindo o sustento, o teto, a educação e o acesso a um bom plano de saúde.

Tal decisão e dedicação mantiveram-me de pé durante nove anos. Até que um dia, me percebi muito infeliz. Por mais que eu trabalhasse, a cada meta de consumo alcançada, percebia-me atrasada. Os padrões de consumo já haviam mudado e junto com eles os desejos. Consequentemente, a concretização do sonho se transformava em uma nova meta.

Observando esta roda sem fim, constatei que o meu saldo era negativo. Não tinha acompanhado o crescimento da única filha que resolvi ter; não tinha o relacionamento afetivo que idealizava; na condição de filha, eu era uma pessoa distante emocionalmente, apesar de procurar estar sempre presente, apenas conseguia suprir as necessidades materiais da minha mãe.

---

<sup>14</sup> Gautama Sidarta era o nome de família de Gautama Buda, nascido 563 a.C. em Lumbini, atual Nepal, Ásia.

<sup>15</sup> Conjunto de estratégias e ações que proveem o desenvolvimento, o lançamento e a sustentação de um produto ou serviço no mercado consumidor. (Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa).

O fato é que eu não estava me sentindo realizada com o que havia construído. As conquistas materiais proporcionavam-me uma sensação de prazer cada vez menos duradoura. E estava longe de conseguir definir o conceito do que seria uma vida digna, já que a cada dia brotava uma nova ordem de consumo e um novo plano de aquisições. Sentia-me vazia, impotente. Surtei.

Sem me permitir maiores reflexões... Rompi com tudo. Mudei de casa, de estado natal, troquei de companheiro. Arrumei um novo emprego. De certa forma, foi como recomeçar a vida novamente. Recomecei seguindo um padrão que acreditava ser mais comum na vida das pessoas e menos traumático para mim. Ao invés de viajar a semana inteira a trabalho e ser visita de fim de semana em casa; passei a ser uma mulher, mãe, trabalhadora e dona de casa todos os dias. Ironicamente, seria mais adequado dizer: de todas as noites. Passei a acordar antes de o Sol nascer e deitar horas após o Sol se por. Resumindo: levantar e deitar com o dia no escuro.

No início, quando o novo ainda apresentava seus encantos, pensava ter resolvido o que me afligia. Porém, não tardou a se revelar as minhas questões mal resolvidas. Sentia-me sufocada pela rotina de trabalho e pelos conflitos da nova relação familiar. Durante três anos tentei fazer com que as coisas a minha volta funcionassem. Exausta em todos os sentidos, notei o quanto estava no limite de minhas forças vitais. Entendi que havia procurado a cura, o *amparo emocional* fora de mim. Começava a fazer sentido a resposta dada por Osho ao abordar o tema sobre as *raízes da infelicidade*:

Sua escravidão é a sua criação e a sua liberdade é a sua declaração. [...] Você é infeliz porque não aceitou a responsabilidade por isso. Simplesmente perceba que infelicidade é essa e a infelicidade desaparecerá. [...] Aceite a sua responsabilidade pela infelicidade e descobrirá que ocultas dentro de você estão todas as causas da plenitude, da liberdade, da alegria, da iluminação e da imortalidade. (OSHO, 2006a, p. 23)

Continuei sorvendo na fonte de ensinamento deste filósofo que discorria acerca de nossa responsabilidade por nossas escolhas. Este trecho parecia ter sido escrito para mim:

Quando você depende dos outros, perde a sua alma; você **se esquece de que tem uma consciência tão universal quanto a de todo mundo**, que você tem uma consciência tão vasta quanto a de qualquer Gautama Buda; você apenas não está ciente dela, não a procurou. E você não a encontrou porque está olhando para os outros, alguém para salvá-lo, alguém para



ajudá-lo. **Você fica mendigando sem reconhecer que todo o reino é seu.**  
(OSHO; 2006a, p.100, grifo nosso).

Compreendi que estava novamente diante das indagações colocadas há mais de uma década em meu destino. A necessidade de buscar respostas, de ir ao encontro da cura para as minhas feridas e dúvidas, batia a minha porta outra vez.

Bendito seja o choque de realidade que recebemos da vida através do incomodo da perda do gozo pleno da saúde. Mais bendita seja a nossa capacidade de observação que se fortalece com a chegada da maturidade.

Essas oportunidades, muitas vezes doloridas e até paralisantes, nos ajudam a reunir forças para o passo seguinte. Se não tiver medo do confronto consigo mesmo, estará prestes a realizar um magnífico passeio no mar de mistérios que somos. Fiquem bem atentos para compreender os sinais, *os mensageiros* aparecem sob as mais variadas formas.

### **3.2 Eu, peregrina de mim [Estágio 2]**

De repente, tomei consciência do quanto eu estava alheia, distante de mim, das minhas necessidades mais essenciais. Deparei-me com a situação de sequer saber quando eu estava com fome. Se eu havia bebido água ao longo do dia. Se eu fazia ou não eliminações regulares. Se me perguntassem se alguma parte do meu corpo doía ou me incomodava, não saberia responder com precisão. Havia perdido a minha capacidade de autoleitura corporal.

Estava indiferente às ocorrências da vida. Apenas seguia o roteiro habitual. A minha sensação ao constatar tal realidade era de morte. Por uns tempos questioneimei-me se estava viva ou morta. O meu corpo físico estava carente de cuidados, estava funcionando com a margem de reserva. Porém, ainda estava com vida. Agora sei o quão bravamente ele resistiu.

Minha consciência alertou-me para a necessidade gritante de me resgatar. Do contrário, bastaria permanecer naquela inércia do padrão que havia me habituado a achar que era viver e aguardar, pois a morte física não tardaria.

Como podem perceber, optei continuar por aqui e honrar esta experiência, e encontrar meios para reverter o desfecho da minha história.

### 3.3 Conscientização da impermanência do ser [Estágio 3]

Quando tive nova condição de desacelerar o meu ritmo diário de trabalho, mudando de emprego, consegui olhar para mim e me perceber doente. Estava novamente diante daquela sensação de vazio e como disse Osho, “[...] Algum dia, torturado pela realidade exterior, desesperado por ter visto tudo e não ter encontrado nada, inevitavelmente você se voltará para dentro.” (OSHO; 2006b, p. 6.).

Foi o que fiz. Parti para uma retrospectiva em minha atual existência. Concluí que havia percorrido um trecho significativo e parecia ter andado em círculos. Esse tipo de constatação se apresentou carregada de amargura à minha consciência. Recordei que na minha infância eu ficava refletindo sobre o que poderia existir no vácuo. Para mim, era curioso saber da existência do vácuo sem ter nada lá. Naquelas circunstâncias, sentia-me oca, tive certeza de que o vazio é real. Não podia vê-lo, não podia toca-lo, mas ele estava ali. Tão inconcebível e tão incomodo. São momentos em que a certeza da morte se mostra como consoladora.

Hoje entendo que estava assimilando o significado da impermanência das coisas, de que *somos seres para a morte* (informação verbal)<sup>16</sup>, a convicção da finitude desta existência é a única condição que não é relativa neste plano. Até as rochas sofrem com a erosão! Aceitando compreender a dor, experimentei o estado de angústia. Foi nesse momento, de profundo desolamento, que um dos meus *mensageiros* mais queridos apareceu com um bálsamo no formato de sugestão. Ele comentou sobre a experiência que havia tido com uma terapia alternativa conhecida como *Medicina Ayurvédica*<sup>17</sup>.

O termo *Ayurveda* não me soou estranho, mas não consegui resgatar de imediato em minha memória qualquer referência sobre ele. Apesar disto, uma luz interna se acendeu e o Universo colaborou para que as informações que eu precisava chegassem até a mim. Em outubro de 2010, me submeti a uma desintoxicação com princípios ayurvédicos, promovida pelo Instituto Visão Futuro,

16 Expressão compreendida em discussão filosófica sobre Princípios Existencialistas com um amigo sábio, Cesar Margato Soares, estudante de psicologia.

17 A Ayurveda é considerada uma medicina empírico-racional produzida por sábios e mestres na Índia antiga através da experiência clínica. (ROCHA, 2010, p. 10-11). VERMA (2003, p. 21) diz que a Ayurveda abrange a vida na sua totalidade, lidando não somente com o corpo, mas com a mente e a alma. [...] A Ayurveda tem uma visão holística da vida e inclui práticas para os cuidados da saúde. A saúde perfeita só pode ser atingida quando corpo, mente e alma estão em harmonia entre si e com o ambiente cósmico. [...] Ela não somente dá atenção ao bem-estar pessoal de um indivíduo, como também nos revela os caminhos e os meios para estabelecer a harmonia com e na sociedade.

que fica em Porangaba, São Paulo, realizada por profissionais especializados nesta área do conhecimento.

A sensação de bem-estar percebida pelo meu corpo e mente ao receberem aquela forma humanizada de tratamento é algo que acredito estar na dimensão do *sagrado*.

Esse primeiro contato e cumplicidade com o meu autocuidar despertou na minha consciência, o sentimento de que cada ser vivo, consciente de sua evolução e em sintonia com o Universo, possui o dever de proteger o seu involucro físico, uma vez que, este é o instrumento necessário para que cada consciência possa estar e se fazer representar neste planeta.

Maravilhada com aquela experiência, fiquei motivada em conhecer mais sobre esta medicina que havia se revelado para mim. Neste clima de empolgação, iniciei em março de 2010 o curso de formação de Terapeuta Ayurvédico, promovido pela Associação Brasileira de Ayurveda (ABRA).

Ao longo da formação, fui sentindo a necessidade de vivenciar a Ayurveda em seu berço: Índia. “A Ayurveda ensina que o paciente é um livro vivo e, para a compreensão do bem-estar físico, ele precisa ser lido diariamente” (LAD, 2007, p. 64). Eu queria entender como os hindus conseguiam praticar a Ayurveda em seu dia-a-dia. Pois, para o estilo de vida ocidental parecia-me impossível aplicar tais conhecimentos. Então, em janeiro de 2011, me inscrevi num curso de imersão em Ayurveda, organizado pelo Arya Vaidya Pharmacy Training Academy (AVP). Este Hospital Escola de Ayurveda está situado numa reserva de elefantes, em Magarai, Coimbatore. Estado de Tamil Nadu, mais precisamente, localizado no Sul da Índia, quase na divisa com o estado do Kerala [*algo assim, entre o início e o fim do mundo para quem nunca havia saído do país!*].

### **3.4 Na trilha da cura [Estágio 4]**

Compreendi muitas coisas durante o tempo em que estive vivenciando Ayurveda naquele recanto da Índia. O primeiro desafio foi buscar respostas para entender como aquelas pessoas conseguiam sorrir diante de tanta miséria e impossibilidade de acesso as coisas que, aqui no ocidente, a gente entende como conforto mínimo. A outra dúvida, surgida em consequência desta falta de



compreensão, foi querer entender, o que motivava inúmeras pessoas de todos os cantos do mundo, incluindo a mim, cruzar os oceanos para ir lá vivenciar aquele sofrimento.

Essas respostas somente vieram quando percebi que o tipo de alma que habita aquele povo não é diferente da minha, da sua, da nossa essência. Que a pobreza de lá, seja material ou espiritual, não é diferente da miséria de cá. A diferença estava no que eu estava pronta para ver e aceitar, independente do lugar onde eu pudesse estar. Por isso, é que dizem que a solução está fora do problema. Na condição de observador a gente tem maior facilidade para ajustar a lente.

Aquelas pessoas nunca tinham me visto ou eu a elas. Sequer pudemos estabelecer uma aproximação verbal, porque eu não falo o idioma inglês e muito menos conheço algum dos “n” dialetos proferidos pelo povo hindu. Apesar, de todas as barreiras que pareciam nos afastar, eles me mostraram na prática o que é ser ayurvédico: conversávamos através do olhar e da linguagem universal que são os gestos. Sinceramente, não me recordo de um ruído sequer na minha comunicação com os indianos. Mostraram-me o que é o amor, através da doação. Fizeram por mim, o que até então, eu não tinha encontrado ânimo para fazer.

Os Terapeutas Ayurvédicos acordavam cedo (às 04h da manhã) para se cuidarem e depois cuidarem de nós, os estudantes de Ayurveda. A medicação a base de ervas, era preparada de acordo com o quê cada organismo estivesse precisando e já estava pronta para ser ingerida tão logo acordássemos. Recomendavam-nos que praticássemos as aulas de yoga e meditação, antes que nos alimentássemos. Essas atividades facilitavam as nossas eliminações. Após as práticas e a limpeza regular de nosso organismo, serviam-nos alimentos preparados na hora. Eles estavam cuidando de mim e dos demais buscadores com uma dedicação que eu ainda não havia me permitido vivenciar.

Tomar aquela medicação amarga, devido a maceração das ervas, fazia-me entrar em contato com todas as coisas que evitei enxergar durante toda a minha vida. Inicialmente, lamentei por ter sido tão omissa comigo. Aos poucos, conforme todos aqueles cuidados agiam em mim, fui percebendo que estava predestinada a reencontrar-me com a harmonia e a rever meus conceitos, aceitando que somos, em essência, perfeitos e plenos.

Compreendi que Ayurveda representa a maneira sábia que um povo escolheu para viver a vida, priorizando os cuidados com o equilíbrio do corpo, mente e espírito antes de cumprir os outros compromissos assumidos com a sobrevivência. Ser ayurvédico é reverenciar todos os dias o *CrEador*<sup>18</sup>, colocando as nossas verdadeiras necessidades [*o cuidado essencial*] em primeiro lugar, aceitando que algo, que não é tão divino quanto você, talvez, não possa ser cumprido.

Conectar-se e valorizar a saúde, mantendo-se em harmonia é uma questão de escolha e ter consciência de que abraçar este caminho significa fazer opções por coisas simples, como as sugeridas pela *Campanha da Simplicidade Voluntária*<sup>19</sup>.

Durante aquela imersão na Índia, conforme as sinapses aconteciam, eu as registrava e compartilhava com os meus entes queridos mais próximos, que estavam aqui no Brasil desejando-me sucesso com aquela experiência. Seguem-nas, de forma resumida:

***Compreendendo as causas do adoecimento:***

Queridos(as) Amigos(as);

Demorei a dar notícias porque os meios de comunicação na região são de difícil acesso.

O povo indiano é bastante receptivo. A comida é pura pimenta e óleo. Falam diversos dialetos.

As aulas são muito interessantes. O foco é a recuperação da saúde e não a estética: tão cultuada e valorizada no Brasil.

Há uma semana fiz minha consulta e iniciei o meu tratamento. Para os médicos indianos eu sou uma "pé na cova" [brincadeira :))]).

Ocorre que para a Medicina Ayurvédica o fígado é uma glândula divina. Dela depende a devida absorção de nutrientes para a formação dos demais tecidos corporais.

No meu caso, acredito que o fígado esteja comprometido por causa da anemia crônica (talassemia), anos de acúmulo de estresse e não assimilação das emoções. Essas coisas comprometeram o estômago e consequentemente os intestinos (a constipação intestinal faz com que as toxinas retornem para a corrente sanguínea). Isso tudo gera falta de vitalidade e ocasiona o envelhecimento precoce.

Sou uma pessoa de sorte porque todos esses comprometimentos são praticamente assintomáticos, exceto pela sensação de cansaço constante.

---

<sup>18</sup> Refiro-me a CrEador, mas por onde andei na Índia é comum o culto a diversas divindades (politeísmo).

<sup>19</sup> Detalhes podem ser consultados em Duane Elgin. *Simplicidade voluntária*. São Paulo: Cultrix, 1993.



Compartilho a minha situação de saúde com vocês como um meio de alerta. Cuidem-se e escutem as necessidades do corpo, mente e espírito. Nada chega sem aviso prévio, a gente é que muitas vezes não presta a devida atenção. Somos o nosso bem mais precioso. E o caminho para a recuperação da saúde é árduo e será tão longo quanto foi à construção da doença, ao menos é o que me parece.

Agora, entendo a frase que recebi de um amigo como dedicatória num livro: "a vida é aquilo que acontece enquanto passamos o rascunho a limpo." Então, se estiverem dormindo:... Acordem!

O meu tratamento será longo. Nesta vida devo conseguir uma melhora na qualidade de vida, mas não a cura integral [*lembrando que nada é impossível com a devida autodisciplina e dedicação!*]. De acordo com a filosofia indiana, parte dos meus problemas de saúde foi conquistada por mim em vidas passadas (Karma). É importante frisar que não se trata de castigo, mas sim de marcas - machucados - fixados em meu espírito. Ou seja, eu deveria ter cuidado melhor do meu veículo! Mas, antes tarde do que nunca: cuidarei agora. Quando entendemos, aceitamos e vivenciamos as coisas; fica mais fácil resolvê-las.

No mais, quero agradecer a cada um de vocês que de alguma forma estão contribuindo para que eu esteja tendo esta oportunidade de estudo e tratamento: ao meu chefe por ter me liberado, a minha família pelo incentivo, aos amigos pela torcida e por todas as demais boas vibrações.

Saibam que estão presentes em meu coração e em minhas meditações!

Abreijos no coração de cada um de vocês.

Andreia (Correspondência, emitida em 17 de janeiro de 2011)

#### **Aplicação do aprendizado:**

Gostaria de compartilhar o aprendizado que obtive até o momento com os estudos sobre Ayurveda, com a prática de yoga e meditação. [...] Resumirei nesta descrição o que minha intuição diz ser importante.

A conquista da saúde através da obtenção de comportamentos e alimentação saudáveis é de fato um grande desafio. Requer uma busca constante e análise de adequação de todas as "verdades" de acordo com o perfil orgânico e psicológico de cada ser - entendi que a receita é igual ou muito similar para todos, mas o resultado é bem particular.

Em meu caso, percebi que busco na alimentação a compensação do estresse e da falta de habilidade em saber o que "necessito" para ser feliz - busca do ser completo.

A energia do alimento nesse contexto representa o acesso ao prazer imediato. Funciona como uma "droga legal" e os efeitos nocivos são muitos: abalos sérios no corpo, na mente, no espírito e na vida social.

Essa válvula de escape é péssima, porque encontro o incentivo para este desequilíbrio por todos os lados. A facilidade de acesso é somada aos seguintes complicadores pessoais:

- a) não preciso sentir fome para ceder ao impulso de comer além da saciedade - tenho dificuldade de diferenciar a fome x compulsão;



- b) minha constituição orgânica não requer grande quantidade de alimento para se manter. Logo, o pouco se torna muito.

Compreendo o fato de ingerir "coisas erradas" por falta de opção. É importante ter um plano alternativo para evitar quedas inconscientes e inconsequentes. Estou nesta fase - diante do entendimento de como funciona o meu ser: biotipo x dosha -, quero organizar as ações que favoreçam o equilíbrio. Por exemplo:

- a) compreender a cada instante, em especial em momentos de desespero, que as respostas e a força de vontade estão em mim;
- b) responsabilizar-me menos pelas "coisas" que não estão sob o meu poder de mudança;
- c) mudar o que deve ser mudado (lutar contra a estagnação e o excesso de complacência);
- d) prover os alimentos mais adequados a manutenção do meu equilíbrio orgânico;
- e) incorporar na rotina diária a prática de atividades físicas e meditação, como fonte de energia vital.

Sei que o plano é audacioso para a condição em que me encontro - ideias simples parecem monstruosas.

Terei que travar uma luta íntima muito forte; pressinto que muitas coisas ficarão pelo caminho: valores, comportamentos, pessoas, etc. Afinal, conscientizei-me de que a alimentação tem sido apenas o escudo escolhido para protelar aquilo que de fato deve ser resolvido.

Uma das estratégias que pretendo adotar para transformar este plano em realidade é buscar ambientes em consonância com esta nova postura. Preciso contagiar-me com vibrações que me conduzam para este objetivo. [...]"

Andreia (Anotações pessoais, escritas ao longo de 2011)

### **3.5 Momentos de plenitude: fase atual [Estágio 5]**

Tenho vivenciado momentos de felicidade ao procurar compreender em que consiste a minha individualidade. Ao percebê-la, procuro acolhê-la. É incomum a gente parar para analisar que tudo o que há no planeta possui a mesma constituição, mas que cada coisa, criatura é única. Sou um ser único. O outro é um ser único.

O simples se torna complexo e fantástico quando me pergunto em quê somos iguais.

É grandioso se perceber parte de um projeto crEativo. Os nossos pais, a gente na condição de pais, todos os que exercem a maternidade ou a paternidade, direta ou indiretamente, foram convidados a participar de um projeto divino para

auxiliar na geração/educação de um ser exclusivo. Ao mesmo tempo em que a criatura é uma, é também única.

Houve um tempo na minha infância, em que eu não fazia distinção entre mundo das crianças e mundo dos adultos; entre o mundo dos vivos e o mundo dos mortos. Tudo era uma coisa só para mim. Até que um dia, disseram-me que as coisas que eu via, ouvia; não existiam; eram invenções da *minha cabeça*; *coisa de gente maluca*.

Com muito medo e triste por achar que eu havia nascido com algum *defeito de fabricação*, implorei ao Universo que me curasse, pois eu queria ser normal. Então, o CrEador me atendeu.

Naquela época, os anjos falavam diretamente comigo, hoje eles precisam mandar recados.

Sei que num futuro bem próximo estarei pronta novamente para esse encontro e convivência direta.

### **3.6 O encontro comigo: ensaios [Estágio 6]**

É compreendido como peregrino aquele que anda por terras distantes em ato de devoção ou de desbravamento. Talvez, seja por essa condição, também, considerado o estranho, o estrangeiro. Era assim que eu me percebia no início de minha jornada evolutiva: uma estranha habitando em mim.

Era mais frequente surpreender-me representando o papel da minha avó, da minha mãe e de tantas outras *Marias*. Ainda, quando me dou conta disto, o que exige muita humildade e questionamento pessoal; fico enlouquecida procurando pela Andreia [*A conquista da minha identidade tem sido dura!*]. Somos educados para pensar dentro do *quadradinho*, ou pior, de acordo com os princípios dos nossos antepassados [*Que sina! Cruzes!*]. Porém, podemos pensar diferente. Nem todos os caminhos levam a perdição e nenhum é 100% seguro. Gosto de poder agregar a minha persona o jeito de ser dos meus atores e mestres favoritos, mas, o desafio é descobrir e viver a própria essência.

Procuro policiar-me porque é fácil cair na armadilha e me conectar com o sentimento que mais procuro vencer: o medo. A minha trajetória evolutiva tem sido um árduo combate ao medo de ser rejeitada, de ser inoportuna, de ser

incompreendida, e por aí vai... Curiosamente, um dos significados do meu nome é coragem. Costumo brincar que não sei se coragem é o que tenho ou se coragem é aquilo que vim buscar. Agora, lançando um novo olhar sobre a vida, acredito que cada um de nós apenas precisa deixar florescer o que já traz na alma. Houve um tempo em que pensei que fôssemos produto do meio em que vivemos. Hoje, penso que o meio, no máximo, nos influencia. E está longe de poder ser responsabilizado por definir o que somos. O que quero dizer com isso é que podemos ser exemplo de vida, transmitir os valores que herdamos daqueles que nos criaram e participaram de nossa formação, ou, panfletar as novas ideias que nos invadem na medida em que evoluímos ou regredimos. Qualquer coisa fora disso é imposição; crença; desejo.

Sei que transferência de responsabilidade é algo que se faz com muita facilidade; tão fácil que sequer percebemos. Porém, basta nos colocarmos como observadores de nossas próprias atitudes que iremos constatar a existência do livre-arbítrio. Somos agentes de nossas escolhas. Permitir com que escolham por nós é uma escolha. Não escolher é uma escolha. Deixar a vida nos levar é uma escolha. Permitir com que pensem o que quiser é uma escolha. Escolher é uma escolha!

Existem vários tipos de escolhas. Uma delas é a escolha de vida. Este é um tipo de escolha que acho interessante, porque o crivo de certo ou errado não é aplicável. Não se trata de opções exatas. É preciso escolher um caminho e seguir.

A jornada apresentará vários eventos: bons e ruins. A cada nova situação de vida, a gente tem a oportunidade de reclassificar determinada escolha em certa ou errada. É comum aquilo que nos pareceu ruim, se tornar bom: a perda se transforma em ganho!

Toda escolha envolve comprometimento e risco de perdas e ganhos. Exatamente, por esse aspecto, escolher por outrem se torna um grande fardo. Por isso, educar uma criança é de imensa responsabilidade. Até que ela tenha condições de avaliar e decidir por si mesma [*colocar o livre-arbítrio em ação!*], são os responsáveis por sua criação que irão fazer escolhas por elas.

Porém, é necessário e saudável aprender a fazer escolhas. Muitas vezes, nos acostumamos com essa condição de criança: a de ter alguém escolhendo por nós e não notamos que estamos trilhando o próprio caminho desde o instante que temos o nosso primeiro sim ou não atendido.

É horrível quando *a ficha cai* e a gente percebe que culpar o outro não resolve o nosso problema. É preciso pensar, assumir a parcela que nos cabe, perdoar os equívocos e seguir.

A atitude e a passividade residem em nós e ambas são tipos de ações.

### **3.7 O encontro com o outro: indícios de transformação**

Durante o Seminário Pedagogia Iniciática, com o professor Roberto Crema, não me recordo da fala específica que me tocou e trouxe esta clareza sobre a minha condição existencial: *sou uma peregrina em busca de respostas. Preciso cuidar da parte para me integrar ao todo*. Acolhi tal discernimento com festa no meu reinado. Pois, por mais simples que pudesse parecer o *insight*<sup>20</sup>, eu sabia o quanto já havia caminhado para ser capaz de formular, propor alguma síntese para a minha existência.

Antes de embarcar nesta busca por autoconhecimento, eu acreditava no dito popular “se conselho fosse bom, a gente vendia”; então, eu simplesmente omitia as minhas opiniões sobre determinado assunto ou não me preocupava se me fazia entender. As justificativas para a minha forma de pensar eram: *ninguém paga as minhas contas* ou *não tenho nada haver com isto* ou *a minha atitude não vai mudar o mundo*. Não discuto o quão verdadeiras podem ser essas afirmativas nos embates diários, já que em certas ocasiões, as constato pertinentes, em outras um tanto quanto questionáveis, outrora falsas. Novamente, o certo ou o errado são relativos.

No entanto, as minhas reflexões, levaram-me a reconsiderar este posicionamento. Descobri que vivendo somente no meu mundinho, acabava por privar a mim e ao outro de modificar um padrão de pensamento. Perdia a oportunidade de apreciar outras maneiras de compreender a mesma situação e também de enfrentar o medo, que muitas vezes era a emoção principal por detrás deste comportamento.

Antes eu pensava que certos comportamentos e sentimentos eram exclusivos da minha condição. Com a abertura que atualmente me permito, sou muito mais observadora. Percebo que é uma atitude comum e repetitiva as pessoas negarem as

---

<sup>20</sup> Compreensão repentina, em geral intuitiva, de suas próprias atitudes e comportamentos, de um problema, de uma situação. (Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa).

próprias emoções. Isso, quando se consegue ter consciência da presença das emoções nos contextos.

Parece que evitamos contato e questionamento aos sentimentos mais íntimos. Tendemos a não reconhecer como parte de nós o que pensamos ser *feio* em nosso caráter [*ou somos levados a crer que é errado.*]. Tudo o que julgamos *ruim* pertence ao outro ou é culpa de alguém. Os casos opostos, também, são frequentes. Vou denomina-los de *Síndrome do Mártir* [*se é que alguém já não chamou assim!*]. Essa síndrome ocorre quando entendemos que somos os culpados por tudo. Devido a este sentimento de culpa, aceitamos qualquer acusação e de qualquer jeito.

Por ter me flagrado comportando como mártir em muitas situações trazidas pela vida, hoje, ao invés de refutar tais tendências – negação, distanciamento emocional, martirização, etc. – procuro refletir e aceitar que “[...] O mundo das emoções é, sem dúvida, o mundo do irracional, e nos aproximamos desse mundo não volitivamente, mas através do sentir” (López-Pedraza, 2011, p. 9).

Se o feio e o belo são conceitos distintos para os meus sentidos é sinal que ambos duelam em mim, e igualmente, podem ser pontos de conflito para o outro também.

Em meu caso, além do *modo padrão* de pensar, faltavam-me também métodos para analisar as emoções. O escutar e o aconselhar são ações que nos parecem simples, afinal é faculdade comum a quase todos os seres da nossa espécie, mas quando envolve o cuidar de si e do outro, é de extrema responsabilidade; “[...] Nunca faça mal a ninguém e, se puder, também evite com seu conselho que outros o façam. Empenhe-se sempre em fazer o bem”<sup>21</sup>. Resolvi assumir o meu analfabetismo emocional, a carência de instrução para interpretar o que eu sentia.

As ocorrências da vida nos ensinam muitas coisas e nos permitem evoluir; porém, quando se quer aprofundar em um determinado questionamento, fazer uso de metodologias pode facilitar a sistematização do pensamento. E ao estudar parte do universo de atuação do Terapeuta Naturista<sup>22</sup> tive a oportunidade de conhecer

---

21 Citação contida no calendário 2013 da Fundação Logosófica, extraída do Livro Bases para Sua Conduta.

22 O Terapeuta Naturista, de acordo com a Classificação Brasileira de Ocupações (CBO), enquadra-se no Código 3221-25: Tecnólogos e técnicos em terapias complementares e estéticas. Descrição sumária da ocupação: Aplicam procedimentos estéticos e terapêuticos manipulativos, energéticos, vibracionais e não farmacêuticos. Os procedimentos terapêuticos visam a tratamentos de moléstias psico-neuro-funcionais, músculo-esqueléticas e energéticas. [...]. Avaliam as disfunções



vários instrumentos e práticas terapêuticas, e, com a entrega a cada proposta de imersão, compreendi que o problema não está no conselho e sim, na forma como nos expressamos. Saber se comunicar e se fazer compreendido é um dom e quando não se nasce com ele fluente é preciso exercitar. E, até se conseguir melhorar a forma de se comunicar, muitos mal entendidos acontecem,

“Na proporção em que os primeiros passos experimentais são dados no sentido de tornar-se consciente do que sente e de expressar isso de uma maneira direta, sem justificavas e desculpas, você chegará a uma compreensão de si mesmo como nunca conseguira antes. Você notará o processo de desenvolvimento em funcionamento, pois está engajado ativamente nele com o seu eu mais profundo e não apenas com gestos externos”. (PIEERRAKOS, 2007, p. 124).

Porém, com a vantagem de que há o empenho sincero para transformar os equívocos em oportunidade de aprendizado e retratação.

Antes, quando eu não estava tão consciente da impermanência do ser, ao me expressar não conseguia deixar claro o quanto admirava determinadas pessoas e o quanto elas me serviam [*e servem*] de referência do que se é possível realizar. Tinha dificuldades para explicar que, muitas vezes o motivo do meu distanciamento, físico ou psicológico, devia-se a minha percepção de não ter condições de sair da inércia para o movimento tão rapidamente como era esperado. Ao me exigirem um desempenho que eu ainda não me sentia em condições de demonstrar, eu acabava não fazendo nada. Sentia-me incapaz antes de tentar chegar lá. Isto ocorria porque eu não compreendia a necessidade, comum a muitos de nós [*por carência e/ou transferência de responsabilidade*], de valorizar ao máximo as conquistas que se obtém, geralmente a duras penas, para se sentir alguém. Apenas me sentia humilhada, rejeitada e mal amada.

Hoje, tenho maior consciência das minhas limitações e por mais paradoxal que possa parecer reconheço-me com uma capacidade infinita para qualquer realização que deseje realmente. E, para sustentar o meu entendimento, recorro mais uma vez, a López-Pedraza (2011 p. 78-79):

“[...] em nossos dias o antigo termo inconsciente está sendo substituído por emoções. [...] Mas, estar consciente hoje em dia quer dizer: “estar



consciente da palavra que se diz e das ações que se executam”. E ao não estar consciente de tais coisas é o que chamaríamos estar inconscientes. Creio que o conhecimento das emoções nos ajuda a valorizar nosso viver e o mundo de relações em que nos movemos, já que abre um entendimento muito maior à tolerância e à comunicação entre seres humanos”.

Estar mais consciente, em minha percepção, tem sido poder vislumbrar um caminho para a cura integral do ser, que pode ser compreendida de forma breve como autoconhecimento e acolhimento da sociedade e do Universo como partes integrantes do meu ser, mantendo a clareza de que a evolução passa por estágios, mas não se trata de um galgar linear e nem sequer de uma conquista definitiva; requer vigilância e dedicação constante para manter o equilíbrio da nossa *consciência particular e coletiva*<sup>23</sup>.

---

23 Segundo a Teoria de Émile Durkheim a coesão social é dada pela conformidade das consciências particulares à consciência coletiva. A consciência particular é aquela que contém os estados que são pessoais a cada um de nós e que nos caracterizam enquanto indivíduos (personalidade individual), ao passo que a consciência coletiva é o conjunto de crenças e de sentimentos comuns aos membros de uma sociedade, sendo um sistema determinado que tem a sua vida própria, ou seja, independe dos indivíduos para existir. É toda a consciência social. As duas formas de consciências são solidárias e, mesmo que distintas, são ligadas uma à outra, possibilitando a ligação do indivíduo à sociedade. (CABRAL, c2002).

## 4 CONCLUSÃO

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

A partir da análise de minha experiência pessoal e de leituras de relatos que abordam questões de saúde pessoal e da sociedade, estou convencida que a carência de autoconhecimento sobre a forma de ser e estar no mundo agrava o estado de adoecimento e dificulta a percepção de soluções para o tratamento e recuperação da condição de saúde pelos indivíduos que se encontram em combate contra a enfermidade em qualquer nível de atuação, seja no corpo físico, no psíquico, emocional, espiritual, bem como, em várias outras formas de nos manifestarmos neste mundo.

Ao tomar consciência dos estágios evolutivos do ser, já não consigo, e nem quero, parar de questionar a lógica por trás da lógica das coisas. Sinto-me desconfortável quando me percebo indiferente às ocorrências contrárias aquilo que valorizo, almejo e considero bem-estar.

Já ouvimos dizer inúmeras vezes que muitos são os caminhos e no dia a dia constatamos que isto é um fato. Não há receita de bolo específica. Ao mesmo tempo em que somos TODOS UM, somos ÚNICOS.

Essa consciência nos sinaliza a possibilidade de seguir um modelo. Podemos e devemos usufruir das descobertas e experimentos que confirmam ser aplicáveis e benéficos a todos nós, pois atuam em nossos pontos de convergência!

Porém, ao mesmo tempo, devemos nos permitir o automegalha. Ir ao encontro do entendimento do *Mistério*, questionar o motivo da diferença, do propósito da dualidade.

Talvez, o nosso desafio pessoal seja descobrir a receita de vida que atende a cada um de nós. Para mim, será um grande feito partir desta existência compreendendo-me melhor.



Procure se perceber diferente a cada nova experiência. Estar mais aberto para certas questões, ou, até mesmo regredido em outras, devido a uma nova dúvida que surge para pontos de vista que antes se julgava definitivo. Aprender com as tentativas é evolução. Toda busca implica estar em movimento. Questione-se sobre quais *ingredientes* (valores) e *modo de preparo* (hábitos) se adequam à sua essência neste momento de vida. Identifique-os e se permita experimentar!

Buscar é se colocar a caminho, se permitindo acelerar, frear, vagar. É sair do automatismo. É se descobrir e se assumir na condição de um ser pensante. É diferenciar-se de máquina. É se permitir a experiência concreta do *ser humano*.

## REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

- BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Classificação Brasileira de Ocupações – CBO**. Brasília, DF, 2002. Disponível em: <<http://www.mtecbo.gov.br/cbosite/pages/pesquisas/BuscaPorTituloResultado.jsf> >. Acesso em: 27 ago. 2013.
- BUENO, B. O. O método autobiográfico e os estudos com historias de vida de professores: a questão da subjetividade. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v.28, n.1, p. 11-30, jan./jun. 2002.
- CABRAL, J.F.P. As formas de solidariedade, consciência e direito em Durkheim. **Brasil Escola**. [S.l.], c2002. Disponível em: <<http://www.brasilecola.com/filosofia/as-formas-solidariedade-consciencia-direito-durkheim.htm> >. Acesso em: 27 ago. 2013.
- LAD, V. **Ayurveda: a ciência da autocura: um guia prático**. Rio de Janeiro: Ground, 2007
- LÓPEZ-PEDRAZA, R.. **As emoções no processo psicoterapêutico**. Tradução Roberto Cirani. 2ª.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.
- NICOLESCU, B. **O Manifesto da Transdisciplinaridade**. Tradução Lucia Pereira de Soza. São Paulo: TRIOM, 1999
- OSHO. **Alegria, a felicidade que vem de dentro**. Tradução Leonardo Freire. 2ª. edição. São Paulo: Cultrix, 2006.
- OSHO. **Buda: sua vida e seus ensinamentos**. Tradução Leonardo Freire. 2ª. edição. São Paulo: Cultrix, 2006.
- PIERRAKOS, E. **O Caminho da Autotransformação**. Compilação e Organização de Judith Saly. Tradução de Euclides L. Calloni e Cleusa M. Wosgrau. São Paulo: Cultrix, 2007.
- ROCHA, A. M. **Curso de Formação em Ayurveda**. Rio de Janeiro: ABRA, 27-28 mar, 2010. Material de apoio: apostila.
- SALLES, A. **Transhabilidade: uma aptidão humana: Quociente Transdisciplinar, Normose e Normopatia**. Rio de Janeiro: UNIPAZ, 2009.
- SEGRE, M.; FERRAZ, F.C. O conceito de saúde. **Revista de Saúde Pública**. Revista da Faculdade de Saúde Pública da USP, São Paulo, v.31, n. 5, p. 538-542, 1997.
- UNIVERSIDADE INTERNACIONAL DA PAZ. **Curso Terapias Naturais Complementares na Abordagem Transdisciplinar**. In: Seminário: A Arte de Cuidar: o Olhar e a Escuta Integral do Terapeuta. Disciplina IV: Cuidado Integral



através das Ecologias pessoal, social e ambiental. Rio de Janeiro: UNIPAZ, 30-31 jul., 2011. Material de apoio: apostila.

VERMA, V. **Ayurveda: a medicina indiana que promove a saúde integral**. Rio de Janeiro: Record: Nova Era, 2003

WEIL, P. Normose Informacional. **Ci. Inf.**, Brasília, v. 29, n. 2, p. 61-70, maio/ago. 2000.

WEIL, P; LELOUP, J-Y; CREMA, R. **Normose: a patologia da normalidade**. 3ª. edição. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.