

SOMBRAS  
*internas*

*Copyright © 2026 Douglas Santos de Moraes*

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 5.988 de 14.12.1973. É proibida a reprodução total ou parcial, por quaisquer meios, bem como a produção de apostilas, sem autorização prévia, por escrito.

**Capa:** Marcos Gomes

**Diagramação e Projeto Editorial:** Josy Souza

**Editora Codal / @editoracodal**

### **Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

M828s

Moraes, Douglas Santos de.

Sombras internas : a importância de aceitar as sombras no desenvolvimento do autoconhecimento / Douglas Santos de Moraes.– Sorocaba, SP: Codal, 2026.  
96 p. ; 14 x 21 cm

ISBN : 978-65-83203-58-8

1. Desenvolvimento pessoal. 2. Autoconhecimento.  
3. Consciente. 4. Inconsciente. 5. Forças energéticas.  
I. Título.

CDU 159.947.24

Catalogação na fonte: Bruna Heller (CRB10/2348)

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal, autoconhecimento 159.947.24

DOUGLAS SANTOS DE MORAES

# SOMBRAS *internas*

A importância de aceitar as sombras no  
desenvolvimento do autoconhecimento

1ª edição

2026

# Dedicatória e Agradecimentos

Quero mais uma vez agradecer à minha família, que sempre me apoia e traz boas colaborações para as minhas reflexões. Agradeço, também, a todos os autores de grandes obras que acrescentaram muito ao meu aprendizado sobre a vida, e às pessoas que dedicam parte de seu tempo para transmitir conhecimento, seja por qual meio for. Sou grato, ainda, aos meus amados mentores, protetores, guardiões e amigos espirituais que permanecem sempre junto a mim e me trazem inspirações positivas acerca da necessidade de evolução comportamental.

Muito obrigado a todos.

Decido esse livro a todos que estão buscando, assim como eu, aproveitar essa jornada para evoluir moral e espiritualmente.



# Sumário

Introdução.....	9
1   A descoberta de nossas sombras.....	13
2   As sombras individuais na coletividade.....	23
3   Inconsciente coletivo.....	29
4   Campo morfogenético e o efeito do centésimo macaco.....	39
5   A influência das forças energéticas.....	45
6   A consciência e o inconsciente.....	57
7   Como ocorre a criação da sombra.....	63
8   Aceitando as próprias sombras.....	69
9   Conscientizando-se.....	75
10   Seja a mudança que você quer ver no mundo.....	83
11   Encerramento.....	91



# Introdução

Neste livro, busco trazer algumas reflexões sobre um tema complexo e, quase sempre, difícil e espinhoso: o olhar para as nossas sombras.

Apesar de, inicialmente, não ser nada agradável enfrentar o desafio de nos depararmos com nossos sentimentos mais profundos, aqueles que, por serem mais obscuros, são mantidos trancados em “gavetas” escondidas dentro do nosso Eu, esta ação é necessária para todos que ingressaram na jornada do autoconhecimento e abraçaram o compromisso de evoluir. Devemos, assim, assumir a responsabilidade, como partes integrantes da sociedade, de nos avaliarmos intimamente.

Veremos, ao refletir honestamente sobre as nossas questões pessoais, que todos somos possuidores de luz e sombra em nossas essências. Naturalmente, por ser mais confortável, procuramos manter sempre em evidência (para nós mesmos e para os outros) a nossa parte mais iluminada, que é mais amorosa, compreensiva, ética, correta. Lidamos melhor com ela e, por momentos, acreditamos que somos somente luz, até porque grande parte de nós verdadeiramente já vibra mais em positividade.

Todavia, é um ledor engano acreditar que já somos seres de luz. Muito pelo contrário. Seres de luz já alcançaram o domínio completo de suas emoções e agem sempre movidos pelo amor incondicional a tudo e a todos (ou estão muito perto disso).

Ainda estamos engatinhando em nossa jornada de descoberta espiritual, sobretudo quando focamos na aceitação de quem realmente somos. E, nesse momento em que já somos capazes de identificar algumas de nossas características positivas, surge a necessidade de passarmos ao passo dois da tarefa evolutiva, que é começar a observar, reconhecer e acolher as nossas sombras.

Procuremos, então, analisar algumas questões mais íntimas, de modo puro e honesto, a fim de começar esse trabalho de aceitação, acolhimento e lapidação daquilo de negativo que ainda ressoa em nossos corações.

Por essas razões, pretendo discorrer e trazer reflexões sobre o que seriam as sombras, individuais e coletivas, como elas agem em nosso Eu, teorias que englobam o tema, alguns estudos e pesquisas que trazem correlação com o inconsciente coletivo da humanidade e, ainda, algumas formas de aprender a reconhecer as nossas próprias sombras e como tentar aceitá-las como parte de nós, no intuito de que possamos iniciar o longo processo de evolução e transmutação do nosso lado negativo em luz.

Não que seja um processo fácil, longe disso. Mas é importante iniciar esse caminho como forma de nos

regenerarmos como indivíduos, o que irá com certeza refletir, ao longo do tempo, em uma sociedade mais justa e feliz.

O objetivo aqui é, mais uma vez, contribuir com boas reflexões.

Boa leitura.



# Capítulo 1

## A DESCOBERTA DE NOSSAS SOMBRAS

NA BUSCA PELO AUTOCONHECIMENTO, EXISTE SEMPRE UMA GRANDE BARREIRA A SER ENFRENTADA: a descoberta de nossas sombras.

É um tema difícil de ser trabalhado, pois exige um desapego sincero do retrato que possuímos de nós mesmos, na superfície de nossa mente, para entrar de cabeça no âmago de nosso ser e encarar aquilo que preferimos deixar nas profundezas de nosso íntimo.

É claro que a palavra sombra, de início, causa um certo temor, já que é associada, imediatamente, a um aspecto negativo do nosso Eu. Todavia, ainda que se trate mesmo de uma característica negativa, sabemos que todos possuem suas sombras, sendo que em algumas pessoas elas gritam mais forte, em outras elas são sufocadas e contidas, mas sempre estão presentes, pois não há indivíduo perfeito nesse mundo, ao contrário, já que estamos todos bem longe da perfeição.

Possuímos sombra e luz e, por mais que busquemos equilibrar nossas emoções e sentimentos, por vezes a sombra acaba falando mais alto e nos deparamos

com um aspecto de nossa personalidade da qual não gostamos tanto assim. Isso é plenamente normal e precisamos aprender a acolher e aceitar a sua existência, caso contrário, ela ganha força e se torna muitas vezes incontrolável quando despertada por alguma situação em que ela se manifesta.

O comportamento natural do ser humano acaba por tentar sempre abafar a sombra existente, em uma espécie de autopreservação ou instinto de sobrevivência social. Ela está lá, porém, evita-se olhar para ela diretamente, seja por medo, orgulho ou vergonha, afinal, é difícil para nosso ego admitir que não somos seres apenas de luz e que possuímos sim sentimentos negativos em determinados momentos.

Contudo, para que se possa evoluir, é necessário olhar para si mesmo e aceitar todos os aspectos de nosso ser. Nossas características positivas devem sempre ser alimentadas e desenvolvidas, porém, os nossos defeitos mais severos também devem ser aceitos e cuidados, de modo que, aos poucos, possamos transmutá-los em luz.

Não há como evoluir se optarmos por manter as sombras abafadas, excluídas, ignoradas. Claro que é difícil olhar para dentro de nós mesmos e encarar aqueles aspectos que nos envergonham e nos fazem perceber que não somos somente positividade, no entanto, a busca pelo autoconhecimento se inicia verdadeiramente quando aceitamos enxergar a nossa parte negativa e trabalhar para que ela vá, aos poucos, tornando-se algo positivo.

Pode-se avaliar, por exemplo, como nos comportamos diante de situações que nos remetem a sentimentos de vibração mais baixa, como quando somos desafiados, ofendidos, menosprezados, ridicularizados, seja em qualquer seara da vida (amorosa, profissional, familiar). É extremamente difícil, nessas situações, manter o controle da paz interna e não deixar seu espírito sucumbir a sentimentos negativos, notadamente diante do ataque que acreditamos ter sofrido. Digo “acreditamos” pois muitas vezes não se trata de nada pessoal, mas apenas uma forma de se expressar de seu “algoz” e a sua forma particular de interpretar essa expressão.

É necessário buscar entender e identificar, quando estamos diante de momentos mais pesados e conturbados, como reagimos a determinados estímulos. Nosso orgulho, vaidade e até mesmo arrogância podem emergir diante de situações que nós mesmos classificamos como ataques, tratando-se estas de sombras bastante comuns.

Por mais que no dia a dia não nos identificamos com esse tipo de sentimentos, somos seres humanos e, em maior ou menor escala, podemos deixar fluir reações negativas motivadas por essas sombras, que eventualmente podem eclodir. É sempre interessante observar nossa própria sensação interna quando submetidos a determinadas situações que nos causam desconforto, mormente para buscar entender qual o gatilho que retira a nossa paz.

Por exemplo, o sentimento de injustiça causado

por uma crítica direcionada a você e com a qual você discorda veementemente pode gerar, além do natural desgaste emocional inerente ao contexto, o despertar de reações desagradáveis como “resposta”, tais como alteração no tom de voz, raiva, irritação descontrolada, deboche, fofoca, comentários depreciativos a respeito da outra pessoa, dentre outros. Mas reações menos bélicas, como depressão, tristeza ou mágoa excessiva, também são formas de manifestação de sombras, como a do sentimento de inferioridade exacerbado que revela uma falta de amor-próprio e insegurança mais forte que o habitual, o que se torna bastante prejudicial.

Tudo isso acontece com frequência e são sombras comuns. Gosto de citar exemplos no meio do texto para exemplificar ocasiões nas quais as sombras se manifestam e muitas vezes não percebemos, justamente por estarmos desatentos ao nosso íntimo. Daí a importância do autoconhecimento como forma de trazer a nossa atenção para o nosso Eu verdadeiro, e não aquele Eu mais superficial, que comanda nossas ações em quase toda a totalidade do tempo. Quando somos desafiados é quando mais precisamos ter a exata noção de quem nós somos e como podemos agir melhor na adversidade.

Outra situação que podemos citar, por ser bastante comum, é quando se age com certa arrogância ao afirmar algo como “eu não admito isso” ou “eu nunca vou aceitar tal coisa” ou, ainda, “eu nunca vou perdoar tal pessoa”, muitas vezes até desrespeitando pessoas mais experientes, com muito mais vivência e conhe-

cimento empírico da vida, que tentam nos ajudar ou orientar a pensar de modo mais positivo ou, ao menos, tentar enxergar o mundo por um outro prisma.

Cito isso como uma sombra difícil de se perceber, pois muitas vezes ela pode se transvestir de algo positivo, como quando alguém diz que tem opinião firme ou personalidade forte. Para evitar encarar a própria sombra da arrogância ou da falta de empatia, o indivíduo acaba se defendendo com esses argumentos, usados inclusive para si mesmo. Na tentativa de se convencer de que sua inflexão e incapacidade de ao menos tentar enxergar o diferente com mais caridade pode ser um traço positivo de sua personalidade, acaba reafirmando que é apenas autêntico, quando na verdade esse comportamento pode esconder um lado mais sombrio.

Existem pessoas que passam toda uma vida sem desenvolver reflexões sobre a sua própria essência, não se importando em alcançar novos pontos de vistas e, tampouco, preocupam-se em se aprofundar no auto-conhecimento, atingindo a velhice corporal em um estado mental muito mais fechado para essas questões. Ao mesmo tempo, existem jovens extremamente maduros e reflexivos, abertos a conceitos e filosofias de vida, mesmo estando apenas no início de sua jornada aqui nesse mundo.

É preciso compreender que, ainda que se acredite estar certo sobre um determinado ponto ou questão, não se deve agir com falta de respeito nunca, sob pena de perder a credibilidade quanto ao conceito emprega-

do ou opinião defendida. Por mais certo que se acredite estar, seja sobre o que for, existem leis universais que não podem ser ignoradas, como o respeito ao próximo e ao seu modo de pensar a vida.

Obviamente que respeito não deve ser confundido com concordância. Tratar uma pessoa com cordialidade e atenção não significa aderir às suas ideias ou pensamentos. Podemos ser sinceros e, ao mesmo tempo, amáveis e agradáveis, dessa forma seremos verdadeiros exemplos de alguém com personalidade forte. Não com truculência ou falta de carinho, mas sim, com sinceridade regada por leveza.

Na medida em que vamos amadurecendo, começamos a ter cada vez menos “certezas” e passamos a ter mais “dúvidas”, já que fica mais claro que tudo (ou talvez quase tudo) é relativo. Com o passar dos anos, passamos a observar as coisas com mais cautela, na medida em que a vida vai demonstrando que nada é “oito ou oitenta” e que podemos mudar de opinião diversas vezes, já que nossa realidade e as coisas que conhecemos vão mudando ou se ampliando.

O nosso ego, dentre as suas “tarefas”, tenta nos proteger de novas informações que destoam daquilo em que acreditamos durante muito tempo, produzindo mecanismos para que possamos refutar ou ignorar dados que contrariem nossas crenças e, também, para que consigamos justificar, de alguma forma, indícios que desmentem nossa forma de pensar. É por isso que insisto com o alerta de que devemos olhar para dentro de nós mesmos quando estamos agindo como o

dono da verdade, pois não é possível se apropriar dela. Quando você discordar de alguém, procure considerar que essa pessoa certamente viveu experiências diferentes da sua até o momento e, por isso, possui pensamentos distintos.

Outras formas de nossas sombras se manifestarem são através de gracejos, piadas de mal gosto ou tentativas de diminuir os outros ou a si mesmo.

Piadas que humilham a si mesmo muitas vezes revelam a sombra da baixa autoestima ou falta de amor-próprio, o que, em excesso, revela-se altamente prejudicial à formação do indivíduo.

Claro, não é tóxico rir de si mesmo e admitir certas características de um modo divertido. No entanto, quando as piadas ultrapassam o limite do humor singelo e tomam proporções mais graves, como uma violenta ofensa a si mesmo, fica clara a existência desse sentimento pesado e difícil de lidar, que muitas vezes pode se agravar para a raiva ou ódio de quem você é e tomar proporções nada saudáveis.

Na mesma linha, tentativas de ridicularização de outras pessoas tendem a demonstrar a existência de inveja, quando direcionadas a alguém conhecido, ou de medo e/ou insegurança, na medida em que o indivíduo teme não se sentir amado o suficiente por aquilo que ele verdadeiramente é ou, em outro aspecto, sentir-se afrontada por outra pessoa estar fazendo ou sendo aquilo que ela mesma gostaria de fazer ou ser.

Dessa forma, se a sombra predominante é a do

medo ou insegurança, procura fazer de tudo para chamar a atenção para si mesma, de modo a se sentir querida ao mostrar aos outros uma faceta divertida e brincalhona. No entanto, muitas vezes nessas circunstâncias o indivíduo está vibrando no medo de que, se agir naturalmente, sendo “apenas” quem ela é de verdade, não seja o suficiente para ser bem quista.

Já quando existe inveja, a pessoa não se conforma e procura ridicularizar ou mesmo destratar gratuitamente a outra pessoa que representa algo daquilo que ela sente falta. Nesse ponto, acaba por se perder o senso do que é ético e saudável nas interações humanas, fazendo brincadeiras que procuram ridicularizar outras pessoas, nem se dando conta de que, muitas vezes, elas mesmas acabam por fazer um papel infantil e imaturo diante dos demais.

Quis trazer alguns exemplos de sombras individuais mais presentes no nosso cotidiano como forma de abrir para o leitor a possibilidade de, com maior facilidade, iniciar um processo de autoanálise e identificação de traços negativos que ainda carregamos. Claro, as sombras da humanidade são inúmeras e cada um é responsável por identificar aquilo com o que ressoa mais em seu processo de autoconhecimento.

Vê-se, assim, o quão importante é observarmos nossas sombras, procurar entender a sua raiz e, aos poucos, aceitar a sua presença e, ao mesmo tempo, treinar os próprios pensamentos para que as atitudes passem a refletir essa mudança de mentalidade, deixando de esconder o negativo para trabalhá-lo e, com

muito esforço, vencê-lo.



# Capítulo 2

## AS SOMBRAS INDIVIDUAIS NA COLETIVIDADE

QUANDO FALAMOS EM SOMBRAS COLETIVAS, é natural imaginarmos logo tudo aquilo que há de mal no mundo. Guerra, fome, violência, desrespeito, desarmonia, desunião, falta de empatia, coisas que vemos com frequência indesejada nos noticiários e observamos ocorrer em nossa sociedade ao longo dos séculos.

Sim, tudo isso são mesmo sombras da coletividade inerentes à humanidade. Ao nos depararmos com o lado obscuro de parte do que é a natureza humana, fica difícil negar a sua existência.

Nesse momento, talvez, fique mais fácil perceber que também possuímos nosso lado sombra, mesmo quando já temos mais desenvolvida a consciência entre o que é certo ou errado e de que devemos agir sempre com ética. É absolutamente natural nos depararmos com sentimentos de raiva, diante de uma agressão injusta, ou de medo, quando estamos acuados pela violência do mundo ou pelas dificuldades financeiras e emocionais do dia a dia.

Ao nos darmos conta de que tudo isso existe no mundo há milênios, podemos nos questionar sobre o motivo de ainda não termos superado, como humanidade, esse lado obscuro que muitas vezes rege a sociedade. Por que ainda existem guerras? Por que a fome ainda não foi superada? Por que tanta desigualdade social e violência?

Eu particularmente, hoje, penso que existe uma só razão: a dificuldade que ainda temos, como seres individuais, em analisar os nossos próprios sentimentos e comportamentos de uma forma totalmente honesta, o que acaba por refletir em escolhas equivocadas em inúmeros setores da vida coletiva.

Essa dificuldade reside, basicamente, no medo e na vergonha que possuímos em admitir nossas falhas, as quais são sempre escondidas nas gavetas mais profundas do nosso Eu. Vejo que é mesmo muito difícil entender que somente somos completos quando reconhecemos que somos feitos de luz e sombra, e não apenas de luz, por isso nosso inconsciente joga para “debaixo do tapete” qualquer tentativa de compreensão sobre a existência de um lado obscuro em nós mesmos.

Claro, não estou aqui querendo dizer que todos somos monstros e por isso provocamos ou anuímos com a existência de guerras e violência. O objetivo é provocar a reflexão sobre sermos humanos e, com isso, termos a consciência de que sim, possuímos falhas e defeitos, pois isso é inerente à humanidade, assim como também possuímos qualidades belíssimas, que

também são características dessa coletividade.

Assim, tão importante quanto alimentarmos nosso lado positivo como seres humanos, carregados muitas vezes de grande empatia, alegria, amor, companheirismo, amizade, fidelidade, também é necessário admitirmos que, como sociedade, existem sombras que precisam ser acolhidas e aceitas. Somente assim é possível tomar consciência das mazelas internas para iniciar um processo de regeneração da alma.

Claro que é difícil aceitar que somos imperfeitos. Mais complexo ainda é encarar de frente, com coragem, o nosso lado obscuro, pois ele naturalmente causa vergonha, medo ou repulsa. Todavia, sem assim proceder, jamais daremos um passo adiante na nossa jornada evolutiva.

Se cada um tomar, aos poucos, consciência de suas próprias mazelas internas, a sociedade irá alcançar, em algum tempo, uma evolução inimaginável, pois ao acolher e aceitar as suas sombras, você dará o primeiro e importantíssimo passo para a sua própria aceitação e, conseqüentemente, cura emocional, ética e espiritual, o que certamente passará a refletir no todo.

Evidentemente que as sombras não são simples características ou incapacidades pessoais fáceis de resolver, apenas com recondicionamento pessoal. É necessário, antes de tudo, o acolhimento e aceitação, como dito antes. Após isso, cria-se um entendimento sobre quem nós somos verdadeiramente, como reagimos a determinados estímulos e, a partir de então,

podemos começar, aos poucos, um processo de autoanálise, buscando evoluir nos pontos mais íntimos de nossas falhas morais, sempre com carinho e compreensão para conosco.

A importância de entender que sim, possuímos todos um lado obscuro, é enorme. Quando simplesmente enterramos nossas sombras sem qualquer compreensão ou olhar para elas, corremos sempre o risco de, repentinamente, sermos surpreendidos quando elas decidem explodir sem prévio aviso. Nesse momento, o impacto para quem tem um acesso repentino de raiva, de agressividade, de indignação desmedida, pode ser extremo e se tornar uma âncora capaz de afundar o indivíduo rapidamente em um universo de culpa, remorso e vergonha.

É bastante conhecido o efeito muitas vezes impulsionador do se chegar “ao fundo do poço”, notadamente em casos graves, como de dependências químicas ou de vícios em jogos ou outras atividades prejudiciais, por exemplo. Não é raro que, ao atingir a condição de maior perda possível, como de grandes bens materiais (carro, casa, terrenos) ou, até mesmo, de importantes relacionamentos (amores, família, amigos), o afetado acabe despertando e usando a situação como a alavanca mestra para uma futura reestruturação pessoal.

A pessoa dependente ou viciada caminha por muito tempo por um local obscuro, onde não é capaz de observar a sua própria sombra e passa a viver em negação. Quando se vê no “fundo do poço”, pode alcançar um momento de clareza e despertar para a gra-

vidade da situação na qual se encontra, e, aceitando a condição de dependente, passar a trilhar um caminho de autoperdão, autoaceitação e de autorregeneração.

Da mesma forma são as pessoas em geral em relação às suas mazelas morais, guardadas as devidas proporções, evidentemente. Na medida em que insistem em ignorar suas sombras e viver na ilusão de que não possuem nenhum lado obscuro, seguem conduzindo sua existência desatentas para questões pessoais que lhes afetam diretamente sem perceber. Somente quando são defrontadas por situações mais extremas é que acabam por perceber que seguiam navegando em piloto automático, sem nenhum domínio sobre o rumo, e passam a se enxergar de maneira mais real, sem ilusões íntimas sobre sua própria natureza.

O momento em que nos despimos do orgulho ilusório de que somos apenas luz e aceitamos que nosso Eu é feito também de parte sombra, é quando passamos a enxergar com mais nitidez o nosso íntimo e iniciamos nosso processo maior de autoconhecimento.



# Capítulo 3

## INCONSCIENTE COLETIVO

CARL GUSTAV JUNG, O GRANDE PSQUIATRA E PSICOTERAPEUTA SUÍÇO, foi quem propôs inicialmente a teoria sobre o inconsciente coletivo. Embora não seja minha intenção realizar uma análise minuciosa da personalidade ou do tema, até porque não se trata de algo simples e raso, trarei alguns conceitos de forma resumida a fim de familiarizar o leitor com a teoria.

C. G. Jung distinguiu o inconsciente pessoal, responsável, evidentemente, pelas vivências pertencentes a cada indivíduo que foram por ele reprimidas, do inconsciente coletivo. Este, segundo Jung, seria uma espécie de arquivo profundo que pertence a toda a humanidade e por ela pode ser acessada, sendo criada e compartilhada de geração a geração.

O inconsciente coletivo, então, funcionaria como uma imensa base de dados constituída por pensamentos e sentimentos herdados dos antepassados que, além de ser acessada pelos seres humanos de forma inconsciente, também é responsável pelos instintos

comuns a cada pessoa, sendo que todos nós estamos imersos nele e com ele nos relacionamos de alguma forma.

A título de exemplo, pode ser citado o medo natural que uma criança sente ao se deparar pela primeira vez com um animal peçonhento, como uma aranha ou escorpião, por exemplo, sem nunca ter tido nenhuma experiência (positiva ou negativa) com esse tipo de animal. A explicação, nesse caso, seria a lembrança do inconsciente coletivo herdada pelo indivíduo. Porém, nem toda pessoa passa por essa sensação, de modo que se pode concluir que o inconsciente coletivo nem sempre se manifesta de modo igualitário para todas as pessoas.

Da mesma forma, C. G. Jung diz que o inconsciente coletivo funciona como um organismo vivo que abarca não apenas o passado, mas também o futuro. Do livro “Consciência e o Inconsciente: Palestras realizadas no ETH de Zurique”, destaco trecho de uma palestra de Carl Gustav Jung, onde ele aborda o tema:

O inconsciente coletivo não apenas é um receptaculum do passado, mas também um organismo vivo que contém tanto o desenvolvimento futuro quanto o passado. O passado histórico projeta suas sombras em nossas almas, e sombras maiores, na verdade. A sombra do futuro nos permite aprender coisas maiores e mais importantes sobre alguém do que a sombra do passado. Psicologicamente falando, afastamo-nos do passa-

do e voltamos para o futuro. O primeiro é vivo e reproduzível em nós na forma de memórias. Nossas recordações de infância são eternas e podem irromper ou serem evocadas a qualquer momento.

Dada a influência da história no ser humano, é ainda mais surpreendente que o futuro – isto é, o que ainda não existe – também seja poderoso. No inconsciente, porém, parece que essas coisas já existem de alguma forma, como uma semente que é difícil de decifrar. Mas, na realidade, essas coisas não se assemelham nem um pouco a sementes; estão presentes em toda a sua força, embora não possamos explicá-las. Sempre procuramos explicar as questões através do passado, e nossas tentativas de fazê-lo geralmente falham. Consequentemente, há uma série de coisas que não podemos explicar exatamente – a menos que já tenham acontecido. Obviamente, a atividade criativa do inconsciente é um tópico muito complexo e, ao mesmo tempo, altamente interessante. O organismo está sempre criando novos objetivos, porém, não é a partir do nada, mas sim do passado – especificamente da imagem do passado. Quanto mais prospectivas e fortes forem as coisas que o inconsciente cria, mais profundos e antigos serão os passados dos quais elas foram reunidas. Na maioria dos casos, grandes criações evocam

imagens primordiais.

O termo “arquetipo” remonta a Agostinho e designa algo semelhante a “eidola” de Platão, isto é, imagens depositadas na alma humana desde tempos imemoriais. São imagens de situações típicas, pelas quais a humanidade se moveu repetidamente. Existem temas míticos que são comuns a todos os povos da terra. [...]. (JUNG, Carl Gustav, editora Vozes, volume 2: 1934, págs. 149-151).

Da leitura desse pequeno trecho de um dos pensamentos que expressam a teoria de C. G. Jung sobre o inconsciente coletivo, extrai-se uma correlação direta entre o que ele já abordava, há cerca de cem anos, com a ideia do emaranhamento quântico, algo que a ciência atual já começa a estudar com mais atenção e a obter os primeiros dados relevantes acerca da real possibilidade de sua existência e influência no nosso mundo.

O emaranhamento quântico, em síntese, é um conceito que aborda um fenômeno da física quântica na qual duas partículas subatômicas se conectam independentemente da distância que existe entre elas, de modo que passam a compartilhar o mesmo destino. Então, passa-se a considerar que, se tal fenômeno é possível em partículas subatômicas, talvez também o seja em partículas maiores, restando apenas a possibilidade de nossa física alcançar um patamar capaz de compreender tais fenômenos (já que nossa ciência, apesar da constante evolução, ainda é bastante limita-

da). A partir daí, podemos teorizar e, quem sabe, futuramente comprovar cientificamente a existência de uma interconexão universal que liga tudo e todos.

Observando o conceito do emaranhamento quântico e a teoria do inconsciente coletivo, nota-se uma inegável semelhança entre os pensamentos, já que ambos dizem que o mundo não é composto por indivíduos e partes separadas, mas sim, feito de uma realidade que conecta absolutamente tudo, inclusive a psique humana, conforme Jung já defendia décadas atrás.

Diante dos conceitos trazidos por Jung sobre o inconsciente coletivo, pode-se concluir que, dentre vários arquétipos advindos desse inconsciente coletivo, a sombra, sob o prisma da coletividade, também é um deles e, quando surge após um período de repressão, manifesta-se de diversas formas, como guerras, conflitos violentos, intolerância, dentre outros.

Existe um famoso experimento realizado pela Universidade de Stanford, no qual alguns psicólogos buscavam entender os mecanismos de relacionamento e tratamento existente entre carcereiros e prisioneiros, utilizando de estudantes comuns para interpretar os respectivos papéis da maneira que quisessem, a depender do grupo a que pertenciam no experimento. Os estudos foram suspensos em poucos dias, uma vez que rapidamente os alunos interpretando o papel de carcereiro passaram a maltratar severamente os estudantes que desempenhavam o papel de prisioneiros, inclusive com graves casos de violência.

A princípio não se tratava de indivíduos com histórico de violência, então por que passaram a desenvolver um comportamento tão desmedido? Os psicólogos responsáveis pela experiência criaram um ambiente com condições ruins e impróprias, propiciando o surgimento súbito e repentino de sombras cruéis de violência motivada e encorajada pela ação em grupo e pelo ambiente de hostilidade. No caso, ao menos aparentemente, um inconsciente coletivo reverberou em alguns dos participantes do experimento, trazendo à tona sombras individuais que já existiam naqueles com predisposição a reagir ao ambiente de violência.

Sabe-se que indivíduos se sentem mais livres para agir de acordo com suas sombras quando estão em grupos, ou seja, sem ter o próprio rosto à mostra, supostamente protegidos por uma coletividade. Por isso se vê tantas brigas generalizadas de torcidas, espancamentos em ambientes de confinamento, confusões em manifestações populares, discussões agressivas em redes sociais. Quando o indivíduo se sente protegido, com uma relativa promessa de ausência de identificação e impossibilidade de sofrer punição por seus atos, ele tende a permitir a imersão de suas sombras mais funestas sem maior resistência, surgindo, então, atos de surpreendente barbárie com os quais nos deparamos eventualmente nos noticiários, até com maior frequência de que gostaríamos.

Esse experimento ajuda a compreender como surgem as sombras de um inconsciente coletivo e explica, de certa forma, como pessoas aparentemente pacíficas,

ou ao menos não violentas, acabam se “transformando” quando estão em ambientes extremos, como de guerras ou de maior criminalidade e violência urbana. É sempre difícil entender como situações tão brutais eclodem, e como pessoas que muitas vezes apresentam um comportamento relativamente dentro do aceitável socialmente, ao menos até onde se sabe, repentinamente sucumbem a comportamentos inexplicáveis.

Nesses casos, é mais fácil pensar apenas que se trata de pessoas ruins ou doentes. E provavelmente até o sejam. Porém, também é mais fácil permanecermos voluntariamente inconscientes sobre nossos próprios erros quando cometemos deslizes, ao invés de buscarmos mudar de comportamento quando temos essa possibilidade.

Por sorte, a maior parte da humanidade já não ressoa com comportamentos excessivamente violentos ou agressivos, ao menos é o que eu acredito, muito embora as nossas fontes de notícias insistem em tentar nos mostrar o contrário, que somos uma espécie altamente violenta e destrutiva.

A notícia que vende a tragédia, a violência e a maldade, parece ainda atrair mais cliques ou visualizações, talvez por medo, ingenuidade ou curiosidade, porém, não é verdade que a maior parte das pessoas seja ruim. Ao contrário, pois no dia a dia vemos exemplos de bondade a todo instante, muitas vezes através de gestos simples de gentileza, de doação do próprio tempo para fazer o bem ou de ajuda financeira coletiva para alguém que esteja em um momento difícil.

Infelizmente, os noticiários ainda não dão o devido destaque para os gestos bonitos da humanidade, mas isso não significa que eles não estejam ocorrendo o tempo todo, em todo lugar. Se pararmos para pensar, a humanidade já evoluiu muito e continua evoluindo, apesar de muitas vezes não parecer. É só questão de observar pelo ângulo certo.

Voltando ao inconsciente coletivo, assim como muitas coisas ruins podem surgir influenciadas por essa rede de armazenamento de informações instintivas, também coisas naturalmente boas podem ser exemplificadas. Quando uma pessoa se depara com um acidente de trânsito, dificilmente ela irá permanecer indiferente ao fato e, caso seja a primeira a chegar ao local, provavelmente irá buscar ajudar as pessoas envolvidas. Ao presenciar uma criança em situação de risco ou um idoso com dificuldades na rua, instintivamente tentamos proteger ou ajudar.

Acredito realmente que a maior parte da humanidade é essencialmente boa, sendo que, boa parte dela ainda está meio dormente, vivendo o dia a dia de forma semiautomática, hipnotizada pelas redes sociais, pelas notícias trazidas pela mídia, pelo trabalho, pelas festas do próximo final de semana, e por tantas distrações que as afastam do autoconhecimento e das reflexões mais profundas sobre quem nós realmente somos, como indivíduo e como coletividade. Mas, ainda assim, as pessoas são em sua maioria instintivamente boas.

A empatia, a bondade, a preocupação com o pró-

ximo, fazem parte do ser humano, assim como também o fazem a indiferença, a maldade, o orgulho. A humanidade não é feita apenas de luz ou de sombra, assim como o indivíduo também não. Por isso é tão importante dar esse passo rumo à nossa evolução pessoal e reconhecer que não somos perfeitos e que precisamos olhar com atenção e sinceridade para nós mesmos, a fim de encarar de frente nossas sombras, aceitar que elas existem dentro de nós e, a partir daí, iniciar um processo de acolhimento e transmutação de nossas partes sombrias.



# Capítulo 4

## CAMPO MORFOGENÉTICO E O EFEITO DO CENTÉSIMO MACACO

UMA TEORIA BASTANTE INTERESSANTE, mais difundida no meio esotérico, sugere que todos os seres vivos estão conectados por uma espécie de mecanismo desconhecido, chamado de campo morfo-genético, de modo que, em certo momento, cria-se uma espécie de rede de compartilhamento de informações e / ou comportamentos entre os indivíduos. Ou seja, quando uma determinada parcela da população passa a adotar um certo comportamento ou uma nova ideia, surge um avanço que permite que essa nova consciência passe a ser comunicada instantaneamente entre os indivíduos, fazendo com que todos eles adotem esses novos conceitos de maneira espontânea, sem que haja qualquer ligação entre os grupos que pudesse justificar essa mudança comportamental ou consciencial.

Tal ideia se iniciou com a teoria do centésimo macaco, a qual é bastante controversa, porém, bastante interessante. A teoria é baseada em um estudo realizado por pesquisadores japoneses, na década de 1950, com macacos na ilha de Kojima, no qual os estu-

diosos jogavam batatas-doces para os animais na areia da praia. Os macacos se agradaram do novo alimento introduzido no local, porém, não gostavam da areia que ficava envolta na comida.

Em determinado momento, os pesquisadores notaram que uma fêmea jovem desenvolveu um novo método, passando a lavar as batatas na água do mar ou de riachos para limpar o alimento, retirando o excesso de areia e tornando a refeição mais agradável. Pouco a pouco, os outros animais da ilha começaram a adotar o mesmo comportamento, imitando a descoberta da primeira macaca, observando-a e repetindo a sua ação, iniciando-se o processo pelos parentes mais próximos da pioneira e, depois, espalhando-se para outros indivíduos mais jovens, e assim se difundiu entre a população de macacos da ilha.

A pesquisa foi então divulgada no Japão, na época, em diversos artigos científicos. Já na década de 1970 um biólogo chamado Lyall Watson, baseado nessa pesquisa, desenvolveu a teoria do efeito do centésimo macaco.

Watson usou os dados dos artigos científicos, como o novo comportamento desenvolvido pela macaca pioneira, de lavar as batatas-doces antes de comer, e como o comportamento foi se espalhando entre os demais animais da ilha. Porém, segundo ele, em determinado momento uma consciência de grupo surgiu repentinamente, quando um número “x” de primatas passou a adotar aquele comportamento novo, de modo que, a partir daí, instantaneamente todos os

macacos das demais ilhas próximas também passaram a adotar esse mesmo comportamento, mesmo que não houvesse qualquer ligação entre eles, pois os macacos não frequentavam as outras ilhas, já que não nadavam.

Ele então sugeriu, como exemplo, que quando o centésimo macaco passou a adotar o mesmo comportamento do animal pioneiro, criou-se uma possibilidade, sem uma explicação visível, de que essa informação passasse para todos os animais, mesmo aqueles que não podiam aprender o método novo da maneira tradicional (observação e repetição), chamando a teoria de Efeito do Centésimo Macaco.

A tese teve maior repercussão quando Ken Keyes Jr publicou o livro chamado “O Centésimo Macaco”, na qual discorre sobre como a humanidade poderia evoluir a partir de gestos positivos, adotados inicialmente por pequenos grupos, que poderiam ser replicados em algum momento por toda a sociedade, quando um número “x” de pessoas passassem a agir dessa maneira.

Evidente que o tema passou a ser alvo de muita crítica no meio científico, uma vez que Watson combinou dados de diversas pesquisas científicas para fundamentar a teoria nova, dando um aspecto mais elaborado a ela quando mencionou que macacos isolados de outros locais do planeta passaram a ter o mesmo comportamento em razão dessa consciência grupal alcançada. Embora não seja totalmente inverdade, pois existiram diversos registros de pesquisadores afirmando que macacos de outras partes do mundo, após alguns anos da primeira modificação de comportamen-

to registrada, também passaram a adotar o mesmo tipo de comportamento, não há provas de como essa modificação comportamental em outros locais foi originada. A teoria explica essa alteração, mas não houve uma comprovação científica de sua possibilidade, apesar da aparência de ciência propriamente dita dada à teoria, residindo aí a crítica.

Paralelamente às discussões acerca da realidade ou não da tese, ou de se tratar de pseudociência, a teoria do centésimo macaco passou a ser utilizada como evidência da existência de campos mórficos, que seriam, como dito anteriormente, essa espécie de rede invisível que liga os indivíduos e faz com que o que acontece com uma pessoa, ou um grupo de pessoas, possa influenciar, em determinado momento, todos os outros, através da criação desse campo interligado, trazendo uma alteração comportamental ou consciencial.

Ainda que não possuam os mesmos princípios e bases, existe uma correlação entre o inconsciente coletivo, de C. G. Jung, e a tese do campo mórfico e o efeito do centésimo macaco, na medida em que elas trabalham com a ideia de que existe uma rede de memórias e informações que conectam os indivíduos, realiza uma troca e um compartilhamento independente que os influenciam.

De toda sorte, independentemente das discussões acerca de se tratar de pseudociência, as teorias do centésimo macaco e do campo mórfico são ideias bastante interessantes e que poderiam explicar algumas

mudanças sociais ocorridas ao longo da história, em diferentes partes do mundo e muitas vezes simultâneas, até porque, ainda que não existam critérios científicos que possam comprová-las, há de se dizer que também não existe nada de concreto que possa negar, com total certeza, a possibilidade de suas existências, possuindo inegável interesse conceitual, tanto que foram e ainda são bastante estudadas e debatidas.

Elas são muito consideradas no meio esotérico e nos temas que envolvem a chamada Nova Era, justamente pela capacidade de trazer apoio aos indivíduos que buscam agir melhor, em suas pequenas atitudes do dia a dia, alimentando a esperança de que cada pequeno gesto individual possa impulsionar uma corrente positiva que, quando alcança um número determinado de pessoas praticando o mesmo tipo de comportamento positivo, gera uma nova realidade que passará a ser adotada por toda a coletividade.

Ainda que, durante muito tempo, o esforço individual não seja percebido ou não provoque maiores consequências, aos poucos as forças vão se somando nesse campo, de modo que, em algum momento, irá produzir um efeito em larga escala e uma mudança de paradigma em toda sociedade.

Porém, como dito anteriormente, trata-se de teoria, não havendo, ao menos até o presente momento, nenhuma comprovação científica de sua existência. Em contrapartida, da mesma forma não há comprovação científica de que essa teoria não possa existir, cabendo a cada um, de acordo com suas próprias cren-

ças, decidir o que vale a pena ou não considerar como possibilidade.

De toda forma, vejo essas teses não apenas como uma real possibilidade, mas também como algo extremamente animador, na medida em que, como dito anteriormente, criam uma sensação positiva de que nossos pequenos gestos e ações podem sim fazer a diferença em um contexto macro, não se limitando apenas nos pequenos círculos que podemos alcançar.

Muitos se sentem desanimados ao não verem seus esforços sendo valorizados e, muitas vezes, até desistem de projetos individuais ou sociais por falta de apoio ou adesão. Mas quando passamos a acreditar que cada ação individual pode se somar em uma rede positiva de boas intenções, de uma forma que ainda não podemos compreender, mas que entendemos como uma possibilidade concreta, a missão de “nadar contra a corrente” e insistir no que parece algo imutável se torna mais leve e a esperança de participar de um movimento de criação de algo novo e melhor se acende e se fortalece.

E, ainda que a existência dessa rede invisível seja para você apenas uma ilusão, lembre-se de que cada ação positiva, por menor que seja, serve de exemplo para outras pessoas e pode desencadear uma sucessão de boas atitudes independentes. Isso faz com que sempre valha a pena insistir em agir com fraternidade e retidão.

# Capítulo 5

## A INFLUÊNCIA DAS FORÇAS ENERGÉTICAS

EU, PARTICULARMENTE, PREFIRO SEMPRE ME MANTER ABERTO a toda possibilidade que traga esperança e alimente boas práticas, desde que ela faça algum sentido, evidentemente. Também não é prudente acreditar em tudo e em qualquer coisa que supostamente traga algum conforto, mas totalmente desprovida de alguma base lógica.

No caso das teses e teorias descritas no capítulo anterior, como do inconsciente coletivo e do campo mórfico, entendo que a sua grande possibilidade de existência (ainda não compreendida) reside na medida em que considero que tudo nesse mundo é energia, inclusive nós mesmos (condensada na forma de matéria mais densa), de modo que, sendo também campos energéticos que movem pensamentos e ações, elas poderiam ser transmitidas através de campos invisíveis que ainda desconhecemos (ao menos por comprovação científica).

Hoje em dia praticamente todas as pessoas do planeta sabem da existência do sinal wi-fi ou do blue-

tooth. A maior parte delas desconhece totalmente o mecanismo de funcionamento dessas tecnologias, todavia, acreditam que elas são reais mesmo sem poder ver, sentir, cheirar ou tocar esses sinais, afinal, eles conectam seus dispositivos eletrônicos em uma rede invisível e eles funcionam, e isso já basta para frear maiores questionamentos.

Contudo, quando falamos sobre energia vital, ligações energéticas, força dos pensamentos e das palavras ou sobre ambientes leves ou carregados energeticamente, alguns ainda insistem em afirmar que “esse tipo de coisa simplesmente não existe”, sem qualquer embasamento ou estudo para explicar tal conclusão.

Muitas vezes, quando passamos a nos observar com mais atenção, sentimos a sensação nítida de que alguns lugares, ou algumas pessoas específicas, drenam a nossa energia, pois pouco tempo de exposição ao local, ou de contato com o indivíduo, já é suficiente para nos sentirmos mais cansados ou com o humor repentinamente alterado. Em contrapartida, também existem ambientes e pessoas leves, que nos trazem uma sensação de bem-estar e conforto.

Podemos simplesmente pensar, quando nos sentimos mal, que é apenas coincidência, ou que não estamos nos sentindo bem em razão de algum alimento mal digerido, ou que é estresse, dentre outras explicações consideradas mais convencionais. Porém, existe a possibilidade de que seja incompatibilidade energética com determinadas pessoas ou lugares, ou uma maior sensibilidade para perceber o que outras pessoas es-

tão irradiando em determinado momento, ainda que, aparentemente, elas estejam agindo normalmente, já que nunca sabemos exatamente o que se passa dentro de cada indivíduo.

Quase todos já vivenciaram algumas situações “estranhas”, que posteriormente, sem vislumbrar uma explicação mais tradicional, tratam como mero acaso. Quando possuímos uma ligação energética forte com alguém, não raras as vezes ocorre de, ao simplesmente pensar nessa pessoa, ela acaba entrando em contato no mesmo dia através de uma ligação telefônica ou envio de mensagem, mesmo depois de muito tempo sem que tenham falado uma com a outra. Pode acontecer até mesmo de encontrá-la em algum lugar diferente ou totalmente inesperado, sem qualquer ajuste prévio.

Também é comum ouvir a expressão “meu santo não bateu com o dele”, quando nos referimos a alguém com quem não simpatizamos ou com quem não nos damos bem.

Seriam tais acontecimentos apenas coincidências? Ou será que poderia existir, de alguma forma que ainda não podemos entender, tampouco explicar, uma rede de conexão energética entre as pessoas com mais ou menos afinidade? Eu penso que sim e que, quanto mais nos aprofundamos em analisar essa possibilidade, mais atentos e sensíveis ficamos para os sinais que a vida nos mostra sobre essa realidade, ainda um tanto misteriosa.

Voltando à questão do sinal wi-fi e bluetooth, apenas a título de esclarecimento, em rápida pesquisa

na internet você obtém uma resposta básica sobre o que são essas tecnologias: sinais de rádio, transmitidos por aparelhos eletrônicos, que convertem dados de internet ou de informações diversas, criando uma conexão sem fio entre aparelhos diversos. Essa é a informação mais básica, sendo certo que existem muitas outras considerações que envolvem o desenvolvimento desses dispositivos, tamanha a sua complexidade, porém, a explicação hoje em dia é de fácil aceitação e de razoável compreensão.

Agora, considerando-se a ciência de cem ou duzentos anos atrás, tal ideia seria ridicularizada, já que era impossível comprovar a possibilidade de desenvolver esse tipo de tecnologia na época. Ao longo da história, diversas ideias, tidas inicialmente como absurdas, foram comprovadas como verdadeiras com o passar do tempo, o que demonstra que a humanidade pouco aprendeu com a própria essência arrogante de pensar que já sabe tudo, permanecendo fechada para novas concepções quando elas não podem ainda ser totalmente compreendidas, presumindo sempre que a nossa ciência pode explicar qualquer coisa, como se fazia séculos atrás.

Por mais desenvolvida e modernizada que a sociedade humana hoje se apresenta, ainda possuímos pouco conhecimento sobre todas as questões que envolvem o nosso sistema solar ou, até mesmo, sobre o nosso próprio planeta, como o fundo dos oceanos, muito pouco explorados até o presente momento, ou regiões remotas, como o polo ártico e o polo antártico. Como podemos ser arrogantes a ponto de crer que

a nossa ciência já pode dar respostas sobre todas as questões ainda sem total compreensão?

Possivelmente quase todos já leram sobre como, no passado, as pessoas consideravam que o planeta Terra era o centro do universo e que o Sol e demais planetas giravam em torno dela, sendo tal entendimento conhecido como “geocentrismo”.

Foi Nicolau Copérnico quem propôs inicialmente a teoria do “heliocentrismo”, no século XVI, na qual defendia que era o Sol quem estava no centro do sistema solar, e não do universo, e que os demais planetas, assim como a Terra, era que orbitavam ao redor dele. A tese foi posteriormente confirmada por observações realizadas por Galileu Galilei, através de seus estudos no século XVII, sendo ele inclusive julgado pela Inquisição, na época, sendo obrigado a se retratar de suas declarações diante das terríveis ameaças sofridas.

Ou seja, nos anos de 1.600 ainda se defendia que o planeta Terra era o centro de todo o universo, com sérios riscos para aqueles que ousavam discutir o tema e contrariar o posicionamento dominante da época. Estamos falando de aproximadamente quatrocentos anos atrás, somente.

Outro assunto bastante relevante nessa abordagem são os agentes patológicos e sua ligação com as doenças infecciosas. Certamente cientistas já foram ridicularizados por seus pares ao levantar a possibilidade de que as doenças pudessem ser causadas por microrganismos invisíveis ao olho humano.

É chocante, mas a correlação entre patologias e microrganismos só passou a ser mais seriamente considerada em meados do século XIX, quando Louis Pasteur e Robert Koch passaram a levantar a tese na década de 1860. Também no século XIX é que o hábito de higienizar as mãos passou a ser adotado em hospitais e maternidades, sendo que, até então, o número de mortes nesses locais era bastante expressivo, apenas em razão da precária higienização.

Ainda nessa linha, é interessante mencionar a célebre frase do cosmonauta russo Iuri Alekseyevich Gagarin, integrante do programa espacial soviético e o primeiro homem a ir ao espaço, quando ele disse: “A Terra é azul”, no dia 12 de abril de 1961, há somente 65 anos, aproximadamente. Muito embora exista uma controvérsia sobre se o cosmonauta realmente disse essa frase enquanto orbitava o planeta, ou somente após o seu retorno, fato é que ele foi o primeiro ser humano a ter a oportunidade de ver a Terra de fora (ao menos oficialmente), com os próprios olhos, e comprovar que o nosso lindo planeta é visto do espaço ostentando uma coloração azul. E isso ocorreu há menos de 70 anos.

Por isso me mantenho aberto quanto às ideias que a nossa ciência ainda não consegue comprovar, notadamente quando é impossível para ela refutar a sua possibilidade com total certeza, uma vez que estamos em constante evolução e não somos capazes de compreender todos os mecanismos que regem a vida e o universo em que vivemos.

A força energética dos pensamentos e das palavras, por exemplo, é algo que muita gente ridiculariza, mas já existem estudos e experimentos que demonstram a real possibilidade de sua influência no nosso dia a dia. Um dos principais e mais conhecidos é o experimento do pesquisador japonês Masaru Emoto. Em resumo, o estudo por ele realizado demonstrou, ao menos supostamente, que amostras de água submetidas a palavras positivas, como amor e gratidão, ao serem congeladas, formaram cristais de gelo simétricos, harmônicos e muito bonitos, ao passo que as amostras expostas a palavras negativas, como ódio ou ofensas, formaram cristais de gelo distorcidos e caóticos.

Claro que a comunidade científica tratou logo de refutar os métodos do estudo e o tratou como falácia, levantando diversos questionamentos sobre o método utilizado na pesquisa. Porém, na minha opinião, essa necessidade exagerada de se afastar a ciência da espiritualidade e de desacreditar qualquer nova teoria acaba trazendo um efeito contrário ao pretendido pelos críticos, pois levanta maiores questionamentos e acaba por aproximar cada vez mais essas duas forças, na medida em que me parece estranha essa tentativa de comprovar a suposta fraude de algo que, segundo eles, seria de óbvia falsidade.

A meu ver, o que o pesquisador Masaru Emoto procurou realizar com a publicação desse estudo não foi exatamente uma comprovação científica, mas sim, lançar novas bases teóricas para se discutir, de forma mais séria, a capacidade da energia da fé e das frequências das boas intenções de realmente promover curas

e realizar mudanças em nossas vidas. O tema ainda é tratado de forma leviana no meio científico e acadêmico, e sempre que um estudo se propõe a discutir, de forma séria e fundamentada, sobre espiritualidade, sobre a força energética dos bons pensamentos ou sobre o poder de cura da fé verdadeira, surgem rapidamente diversos contrapontos e tentativas de ridicularização desses temas, tratando como iludido, ingênuo, influenciável ou sugestionável, qualquer um que questiona a possibilidade de ser real a influência destes aspectos em nossa vida.

Como dito anteriormente, ao longo da história se vê que o comportamento humano se repete quando são apresentados novos conceitos e possibilidades totalmente diferentes daquelas até então aceitas. Aqueles que trazem ideias originais costumam ser atacados, ridicularizados e até ameaçados por quem está no meio do posicionamento vigente e predominante no momento.

Eu diria que é até um contrassenso essa disposição enérgica de rebater e contrariar teorias novas que se propõem a estudar e explicar coisas que ainda não são totalmente compreendidas, notadamente diante das inúmeras vezes que as teorias da ciência tradicional foram ultrapassadas por novas teses advindas com o tempo. A probabilidade de isso continuar acontecendo, na medida em que nossa sociedade avança e novas tecnologias e conhecimentos vão sendo adquiridos, é imensa.

Claro, não é o caso de simplesmente refutar tudo

o que conhecemos, mas sim, de questionar algumas bases e informações que nem sempre possuem a coerência e a consistência que se faz acreditar que têm.

Aos poucos vai crescendo o interesse real, no meio científico, sobre assuntos até então tratados como credices ou misticismo, mormente com o desenvolvimento de diversos estudos. Um dos mais replicados, e de números bem concretos, são os experimentos acerca do poder da meditação na sociedade como forma de diminuição da violência. Existem diversos estudos científicos que comprovaram que, quando um percentual de cerca de 1% dos habitantes de uma cidade pratica meditação regularmente, os números de crimes ou de atos de violência reduzem em média 16% ou até mais.

São estudos reais e que observam os métodos considerados científicos, tanto que já se tem buscado, em diversos países do mundo, a ampliação de técnicas e práticas de meditação em ambientes hostis, como dentro de presídios e em cidades e lugares mais violentos, como forma de se buscar reduzir os índices de criminalidade.

Atualmente, existem muitos cientistas se aprofundando em pesquisas acerca de outros temas nessa mesma linha, como estudos sérios acerca das alegadas experiências de quase-morte (EQM), nas quais as pessoas que estiveram à beira da morte relatam sensações semelhantes, como saídas do corpo, encontros com parentes já falecidos, caminhadas por túneis de luz, filmes sobre toda a sua própria vida, sentimento

de paz profunda e de alta serenidade, dentre outros. Também existem pesquisas relacionadas a inúmeros casos de curas que a medicina não consegue explicar, consideradas como verdadeiros “milagres”, fruto da fé dos pacientes acometidos por graves moléstias, ou sobre como o estado mental de uma pessoa pode ser capaz de lhe proporcionar saúde ou de adoecê-la.

Outra prática que, embora bastante contestada na comunidade científica, mas que possui diversos estudos e experimentos sendo realizados, é o da chamada visão remota, pela qual indivíduos desenvolveriam habilidades psíquicas capazes de obter informações sobre outros locais distantes ou pessoas ocultas apenas através de uma percepção extrassensorial, sem sair de casa.

Apesar disso parecer, para alguns, algo digno apenas das telas de cinema, o assunto já é objeto de projetos desenvolvidos por governos de países desenvolvidos há décadas, ficando bastante conhecido principalmente após arquivos secretos da CIA e outras agências norte americanas serem desclassificados, tornando-se público que os Estados Unidos desenvolveram estudos sérios sobre o tema. Não me parece que um país economicamente tão forte investiria grandes recursos financeiros e de pessoal especializado em pesquisas e projetos desse tipo se já não soubesse da sua eficiência e capacidade de trazer retorno.

Como se vê, existem diversas situações que podem demonstrar como a matéria energética é algo real e que interage conosco. Por mais que a força das ener-

gias da mente, do pensamento e das palavras permanece desconhecida de grande parte da população, e que, apesar de todo avanço tecnológico, ainda exista uma grande dificuldade de se obter comprovação científica absoluta sobre essas questões, vê-se que a ciência, embora cética e resistente, tem aberto cada vez mais portas para pesquisas sobre assuntos até então considerados somente misticismos. Isso não é por acaso, afinal, se existe um movimento forte sugerindo maiores estudos em áreas que apontam para a existência de um mundo invisível que ainda não compreendemos, é porque existe consciência de que os indícios nesse sentido são substanciais.

É de se dizer que podemos obter, por nós mesmos, bastante conhecimento ao ler, pesquisar e estudar diversos assuntos que nem sempre são tratados com a seriedade que merecem. Basta não fazer do ceticismo científico, que é extremamente válido como papel de filtro e trouxe inegável avanço para a sociedade, uma verdadeira armadura intransponível a qualquer ideia ainda não aceita pela comunidade científica.

Importante salientar, no entanto, que não se pode também reduzir os filtros a tal ponto de se aceitar qualquer ideia, sem qualquernexo, como verdadeira, de modo a se tornar um crédulo facilmente manipulável.

Por isso é tão importante a leitura e o conhecimento para desenvolver a capacidade de fazer uma análise crítica sobre todos os meios de informação que chegam até nós, a fim de não virar apenas um replicador das ideias e conclusões de outras pessoas, falando

sobre o que ouviu falar, e não sobre o que efetivamente se estudou e pesquisou.

Coerência, estudo e bom-senso sempre são os melhores norteadores.

# Capítulo 6

## A CONSCIÊNCIA E O INCONSCIENTE

ALGO QUE SEMPRE INTRIGOU GRANDES PENSADORES E CIENTISTAS ao longo da história é a consciência. Como ela surge, onde está localizada, suas propriedades e particularidades, como ela pode ser definida e se ela nos define ou não, são algumas das questões debatidas.

Evidentemente, eu possuo as minhas próprias convicções e crenças pessoais sobre a temática, porém, gosto de conhecer e estudar um pouco sobre as mais diversas teorias, seja de filósofos, de pensadores, de cientistas ou de espiritualistas. Contudo, como muitas das nossas ideias dependem das próprias vivências e experiências, vou procurar discorrer sobre alguns pontos de vista.

Um dos campos que mais recentemente tem buscado estudar e compreender melhor o tema é o da Neurociência, inclusive concluí uma Pós-Graduação recentemente na área diante do fascínio que me desperta. O estudo realizado traz grandes aprendizados sobre a parte da mecânica cerebral e sistema nervoso,

e como eles influenciam o comportamento humano e, também, como são por ele influenciados. Porém, dentre tantas questões práticas que são estudadas, o curso também acaba por provocar, inevitavelmente, importantes reflexões sobre questões da consciência e, conseqüentemente, como ela se comporta e qual a sua relação conosco. É nessa segunda parte que quero focar, logicamente de maneira breve e resumida, apenas para trazer algumas considerações.

Na Grécia antiga, a questão da mente humana já era intensamente debatida, assim como o fizeram diversos pensadores e filósofos ao longo da história. Mas foi René Descartes quem apresentou um conceito então intrigante, no século VII, ao sugerir a separação completa entre a matéria comum e a razão consciente.

Descartes, bastante conhecido pela célebre frase “penso, logo existo”, já trazia a teoria, até hoje debatida no meio científico, de que nós não somos o nosso corpo físico e todas as suas partes (como o cérebro), mas sim, a substância incorpórea que o habita e é responsável pelos pensamentos. Ele também já falava, naquela época, sobre a glândula pineal, órgão muito pequeno existente no meio do cérebro, a qual seria a “casa” da nossa alma, onde o espírito se posiciona e se manifesta.

Eu particularmente considero impressionante o fato de Descartes, em meados dos anos de 1600, não apenas discorrer sobre a existência da glândula pineal, mas, também, relacionar esse órgão tão pequeno, e de difícil identificação naquele tempo, como sendo a par-

te responsável pela manifestação do espírito, algo defendido atualmente no meio espiritualista.

Claro, o objetivo aqui não é esmiuçar cada teoria e suas implicações filosóficas, mas sim, fazer uma breve consideração acerca de questões tão interessantes e já discutidas há tanto tempo.

O debate existente entre o que é e onde surge a consciência encontra duas correntes históricas e que se contrapõe até hoje, notadamente diante da dificuldade de se conseguir comprovar uma teoria ou de refutar por completo a outra: o monismo e o dualismo.

Resumindo, o monismo propõe que a consciência e a mente humana são criadas pelo cérebro e refletem as operações complexas dos neurônios. Sendo, portanto, material, é a mais aceita no meio científico, uma vez que não admite considerar nada imaterial ou mesmo sobrenatural em sua definição.

Já o dualismo, como se pode presumir, separa a mente e o cérebro, tratando-os como partes distintas. Existe o dualismo de substância, defendido por René Descartes, pela qual se propõe que a mente e o cérebro não apenas são coisas distintas, mas também são feitos de materiais diferentes, sendo o cérebro físico e a mente de natureza metafísica ou algo similar. Já o dualismo de propriedade acredita que a substância do cérebro e da mente pode ser idêntica, porém, as propriedades por eles manifestadas são necessariamente distintas, tais como as emoções, as quais não seriam materiais.

Independentemente de suas crenças particulares,

é fato que a ciência humana atual ainda não é capaz de explicar (apesar de tentar) o mistério que envolve a nossa consciência e onde ela está situada, ou seja, se ela existe independentemente do nosso corpo ou se necessariamente permanece conectada a alguma função do cérebro. As referidas correntes, monismo e dualismo, são predominantes quanto à discussão e, embora sejam correntes bem consolidadas e amplamente discutidas há séculos, ainda não são capazes de resolver definitivamente a questão, sendo que compete a cada um analisar e decidir com qual delas suas crenças e convicções se convergem.

Um dos maiores avanços no tema acerca da consciência surgiu com a psicanálise de Sigmund Freud, que focou muito no inconsciente para se compreender melhor a mente humana. Freud trouxe a ideia de que a mente humana era composta por três partes: o ego, o superego e o inconsciente dinâmico.

No caso, Freud dizia que o nosso inconsciente seria compreendido apenas por uma pequena parte acessível, dentro das camadas do ego e do superego. Porém, a maior parte permanecia em duas camadas submersas da mente, não acessíveis conscientemente pelo indivíduo, constituídas pela maior parte do superego, que permaneceria submersa na mente, e pelo inconsciente dinâmico, que estaria em sua totalidade afundada nos confins da mente. Obviamente, todo o estudo de Freud é muito mais extenso e complexo, sendo que quis apenas trazer um conceito básico para desenvolver o tema do capítulo.

Como toda teoria nova e disruptiva, Freud também foi bastante atacado na época e seus estudos sofreram diversos questionamentos no meio científico, os quais debatiam a não validade e ausência de credibilidade de seus métodos. Porém, com o passar do tempo e a ampliação do interesse nessa dinâmica, notadamente diante dos inegáveis conceitos sólidos e lógicos que apresentava, a teoria do inconsciente de Freud foi ganhando mais adeptos e validações.

Como se sabe, Sigmund Freud trouxe essa nova visão sobre a natureza humana para uma abordagem psicanalítica, relacionando o inconsciente, composto por traumas, conflitos e lembranças reprimidas pela consciência, para tratar seus pacientes.

Dentre tantas possibilidades, foi apresentada, também, a de que quem está realmente no controle de nossas ações não seria o nosso consciente, o qual representa uma mínima parte de nossos pensamentos, mas sim, o nosso inconsciente, o que sem dúvidas traz uma sensação desconfortável de que não estamos totalmente no controle de nossos atos.

Os estudos mais recentes sobre o processamento de informações em nosso cérebro demonstram que nosso sistema sensorial envia para o cérebro milhões de dados de informação por segundo, porém, só é possível acessar, de forma consciente, algumas dezenas de dados por segundo, sendo que a grande maioria desses dados são processados em nível inconsciente, como algo automático de que nem nos damos conta de que está ocorrendo.

Desse modo, de tudo o que nos envolve constantemente, como estímulos auditivos, sensoriais, visuais, dentre outros, uma pequenina parte é captada de forma consciente. Porém, isso não implica dizer que todo o resto é ignorado, pelo contrário, já que nosso sistema inconsciente é plenamente capaz de administrar essa enxurrada de dados informativos e processá-las adequadamente, sem prejudicar nossa vida cotidiana.

Embora a ciência tenha avançado constantemente nas questões relativas à nossa consciência, notadamente diante do desenvolvimento de áreas de estudos mais aprofundadas nesses pontos, tais como a psicanálise, a psicologia e a neurociência, ainda temos uma caminhada grande pela frente para encerrar definitivamente alguns dos debates mais antigos que envolve a civilização humana, que é a pergunta acerca de quem realmente nós somos e de onde viemos.

Claro que, a depender de suas crenças e vivências pessoais, pode nem mesmo existir essa dúvida dentro de você, porém, não deixa de ser divertido acompanhar os debates e o avanço da temática nos meios científicos.

# Capítulo 7

## COMO OCORRE A CRIAÇÃO DA SOMBRA

RETORNANDO PARA O ESTUDO SOBRE AS SOMBRAS, pode-se considerar que elas são criações de um subconsciente coletivo e, também, individual, na medida em que ela é acessada pelo indivíduo e por ele desenvolvida, muitas vezes sem que se dê conta, ou seja, de modo inconsciente. É claro que você pode discordar ou até mesmo achar absurda tal tese, mas grandes estudiosos da mente humana, como Carl Gustav Jung e Sigmund Freud já demonstraram que a mente humana é muito mais complexa e de difícil compreensão do que podemos imaginar, e que ainda estamos distantes de desvendar todos os seus mistérios.

Muitos pensadores e estudiosos do tema acreditam que a sombra pode ser vista como uma criação humana decorrente da separação que existe em nossos pensamentos. A nossa sociedade, por séculos, alimentou a ideia do “nós contra eles”, que reflete essa separação, a qual cria o combate entre a luz e a escuridão e se revela em impulsos sombrios, tais como medo, raiva, violência, inveja, ganância, ódio e rancor, por exemplo.

É a própria humanidade que cria esse mundo sombrio sem perceber que está auxiliando a criá-lo, utilizando-se de segredos, da culpa, do julgamento, da dissociação, da transferência, da divisão e dos conflitos.

Nota-se que esses comportamentos sempre existem na história, sendo inúmeros os eventos grandiosos que podem confirmar a presença constante deles, tais como guerras, criação e queda de impérios, intolerância religiosa e infindáveis exemplos de atrocidades cometidas em nome do poder ou de deuses e religiões, dentre outras justificativas.

No nosso mundo atual também não faltam exemplos disso. No meu livro anterior (*Caminhos Internos: O autoconhecimento e as atitudes que inspiram e elevam*, 2023) mencionei que a polarização e a intolerância que vemos hoje têm provocado pensamentos radicais e irracionais nas pessoas e revelado comportamentos de ódio e incompreensão contra aquele que pensa diferente. Naquela ocasião, concluí que o ódio, normalmente direcionado para o outro (nós contra eles), revela apenas o que existe dentro de si mesmo, representando um claro espelho que projeta no outro aquilo que existe em nós.

No caso da polarização e do extremismo, vemos que os maiores sentimentos que comandam essas ações são o medo e o orgulho/vaidade. O ser humano sente muito receio de tudo e tende, muitas vezes, a deixar o orgulho e a vaidade dominarem suas ações, e isso provoca comportamentos sombrios.

O medo da violência torna as pessoas arredias, desconfiadas e, por vezes, também violentas. O medo da solidão pode provocar o afastamento das demais pessoas, como tentativa de autoproteção, ou o bloqueio de bons sentimentos, como o do amor-próprio. O receio exagerado de passar fome, de ficar sem emprego ou de não ter dinheiro para comprar coisas básicas, pode tornar as pessoas verdadeiramente egoístas e desunidas.

Em outra ponta, o orgulho e a vaidade, quando excessivos, também podem desencadear comportamentos de baixo teor moral, afastados de princípios éticos e de valores elevados, uma vez que a necessidade de altivar a própria imagem perante os demais acaba por permitir que a soberba se sobreponha à ética e à fraternidade. O orgulho sem controle faz com o indivíduo haja com total desprezo pelos outros, na medida em que a necessidade de estar sempre certo supera qualquer juízo crítico sobre suas próprias ações e pensamentos.

Repito aqui um dos pensamentos de maior importância de assimilação, já trazidos no livro *Caminhos Internos*: “*somente se alcança a liberdade real quando se está em paz consigo mesmo*”.

Digo isso porque parece claro para mim que a falta de paz interior é o que provoca os comportamentos sombrios de intolerância extrema e de violência, por exemplo. Enquanto se está preso a sentimentos de ódio e vingança contra outros, independentemente do motivo, não é possível se sentir livre, já que as amarras

desses sentimentos densos mantêm o indivíduo preso justamente àquele ou àquilo contra quem eles são dirigidos.

Mas existem também outros sentimentos e ações que nos conduzem, inconscientemente, ao desenvolvimento de sombras.

Podemos refletir que, quando guardamos segredos, por exemplo, podemos desenvolver um sentimento de culpa e de vergonha em relação a eles. Daí, então, tomar o caminho do julgamento e, na sequência, dissociar a responsabilidade e transferir a culpa para os outros, criando uma separação/divisão e, então, finalizar com o inevitável conflito. Assim nascem as manifestações dos comportamentos sombrios na sociedade, quando, após seguir uma sequência de pensamentos e ações, projeta-se nos outros alguns dos sentimentos negativos existentes dentro de si mesmos, buscando um “bode expiatório” para ser responsabilizado pelas nossas próprias sombras.

Claro, mais uma vez preciso destacar que não estamos falando de inibir a justa indignação contra comportamentos violentos ou extremamente negativos de outras pessoas. As injustiças devem ser combatidas e os responsáveis devem receber a justa retribuição legal, por isso é tão importante conhecer as próprias sombras e aprender a fazer avaliações corretas sobre os nossos sentimentos e clarear as nossas ideias.

Ocorre que essa bandeira (da indignação e justiça) é erguida muitas vezes como forma de justificar, para si mesmo e para os demais, a eclosão das próprias

sombras de intolerância e violência. Quando vemos pessoas aplaudindo excessos praticados contra outras, somente por pertencerem a uma etnia diferente ou por defender uma ideologia política distinta da sua, percebe-se que a sombra do ódio e da vingança está se manifestando sem nenhuma contenção moral, fluindo naturalmente de maneira cega, sem qualquer barreira ética capaz de apontar os limites do que é certo e errado, ou do que é relativamente justo ou excessivamente abusivo.

É natural querer e ansiar por justiça, mas será que quando se deseja o mal de alguém em retribuição a uma ação negativa ou até mesmo criminosa, busca-se justiça ou apenas vingança? Muitas vezes é dolorido olhar para dentro e extrair uma resposta totalmente honesta, mas se analisarmos discursos proferidos em momentos de tumulto social, é comum ver indivíduos deixando suas sombras falarem por si, proferindo comentários carregados de sentimentos pesados, sendo ainda acompanhado por aplausos de muitas pessoas que escutam tudo de maneira desatenta, sem maiores reflexões.

Não devemos naturalizar comentários que enaltecem a violência, ainda que seja em retribuição a um crime praticado. Existem leis e regras e devemos nos pautar por elas, ainda que muitas vezes a sensação seja de descontentamento com eventual leniência. Da mesma forma, exprimir felicidade diante de uma injustiça ou perseguição contra alguém que prega um pensamento diverso do seu mostra apenas uma pequenez moral e uma relativização da ética, já que o sentimen-

to não seria o mesmo se estivesse em posição oposta. Além disso, evidencia ausência de bom senso, já que as marés do poder estão sempre se alternando e, a intransigência celebrada hoje, pode ser motivo de lamento posterior.

Por isso ninguém perde ao se pautar sempre pela ética, mantendo a coerência de opiniões e atitudes. A consciência liberta das disputas egóicas, é leve e traz a paz que tanto almejamos.

Porém, como dito, é necessária uma autoavaliação honesta sobre nossos pensamentos e manifestações, a fim de compreender quais as nossas verdadeiras motivações. Quando passamos a buscar, com seriedade, a honestidade para conosco, sem mentiras ou justificativas falidas, passamos a nos entender e, a partir daí, podemos nos transformar, de modo a agir com mais ética, independente se a situação vai ser favorável ou desfavorável individualmente, desde que seja mais justa coletivamente.

Entendendo os mecanismos que favorecem o surgimento das sombras, fica mais fácil compreender como nós mesmos participamos do processo de sua criação.

# Capítulo 8

## ACEITANDO AS PRÓPRIAS SOMBRAS

QUANDO SE FALA EM ACEITAR A PRÓPRIA SOMBRA, por evidência que não está simplesmente sendo dito para se permitir agir sem ética, desprovido de bases morais, mas sim, em aceitar quem nós somos por inteiro.

É importante frisar, mais uma vez, que todos temos um lado sombrio, e isso é totalmente natural, uma vez que as sombras fazem parte do inconsciente coletivo e estamos ligados a ele de alguma forma. Inclusive fazemos parte da sua construção, principalmente enquanto permanecemos inconscientes sobre a sua existência.

Podemos citar exemplos de atitudes inconscientes que nos mantém vinculados e participantes ativos da manutenção dessa rede. A maior parte dos indivíduos extremistas acreditam realmente que estão fazendo algo positivo ao brigar, discutir, ofender e até mesmo agredir pessoas que pensam de forma diferente, pois entendem que defendem a posição justa e correta e, em nome disso, vale tudo. Nas guerras entre povos e

países, da mesma forma, existe uma noção errônea de lado certo e lado errado (bem contra o mal) que justifica a violência e a morte de “inimigos”. Muitos ativistas, seja de qual causa for, agem motivados principalmente pelo desejo de reconhecimento político e social e pautados pela ideia de superioridade moral (muitos no sentido de número bruto, e não de percentual, o qual é minoria dentre as pessoas que buscam participação real em causas importantes).

Tudo isso existe no inconsciente coletivo, é captado e, ao mesmo tempo, retroalimenta essa rede, mantendo-a viva e fortalecida. Isso ocorre basicamente porque as pessoas se mantêm inconscientes sobre suas próprias sombras e buscam subterfúgios para justificar suas atitudes, culpando o outro por suas ações e, assim, seguem negando as suas sombras.

Por isso insisto na importância de se olhar para dentro e aceitar que somos seres imperfeitos. Quem nunca teve atitudes ou pensamentos ruins? É normal e faz parte da nossa evolução moral cometer deslizes.

Vou citar um exemplo. É relativamente comum ver pessoas comemorando a morte de criminosos. Não quero aqui criticar uma ação do Estado contra o crime organizado ou discutir se essa ação é ou não legítima, mas sim, procuro levantar o seguinte questionamento: será mesmo que é caso de ficar feliz e celebrar a morte de outra pessoa, por pior que ela possa parecer?

Isso revela um pouco de um dos lados sombrios que ainda existem na humanidade: o da vingança. Quero frisar que é até certo ponto normal para o ser

humano, no estágio em que nos encontramos, sentir alguma satisfação em ver alguém que causou mal para outra pessoa sofrer uma punição, muitas vezes até violenta, pois a agressividade faz parte do nosso inconsciente coletivo. O ponto em que quero me ater, todavia, é em tentar não permanecer inconsciente quanto à sombra da violência e da vingança que ainda existe na maioria das pessoas.

Quando se levanta o debate se é correto se sentir feliz quando um criminoso violento é morto, é comum que o indivíduo evite a reflexão e parta para a defesa-ataque, desviando o cerne da questão para questões externas de modo a afastar a possibilidade de compreensão dos motivos que o levam a se sentir bem com algo que exprime ainda mais violência.

No entanto, espera-se de alguém que está buscando o autoconhecimento, quando confrontado pelo mesmo questionamento, uma reflexão sincera sobre as suas sombras e o reconhecimento de que elas existem dentro de si. No caso citado, não devemos entrar no julgamento, mas sim, no acolhimento e entendimento de uma sombra bastante comum.

Não se deve ter receio ou vergonha de admitir para si mesmo, se for o caso, que ficou feliz em ver um criminoso violento ser morto em um confronto com as forças de segurança, ou que um homem que praticou feminicídio contra sua companheira foi severamente agredido por populares. Deve-se admitir que a sombra da vingança e da violência ainda existe dentro de você, por mais justa que a situação possa

lhe parecer, e procurar compreender que ela faz parte do seu Eu. Dessa forma, aos poucos essa energia pode ser transmutada em algo positivo em algum momento, como, por exemplo, em coragem para apoiar ou desenvolver projetos que afastem as crianças das ruas ou que eduquem indivíduos sobre os direitos das mulheres (dentre tantas outras boas possibilidades).

A questão acima é polêmica e provocativa, e não quero deixar o leitor incomodado, mas o desconforto é necessário quando começamos a falar sobre as nossas sombras. Quero dizer que podemos sim reconhecer que elas existem dentro de nós e que devemos aceitá-las, admitindo a sua existência. É a partir daí que começa a ficar mais claro o caminho de busca por quem nós somos de verdade e iniciar uma evolução moral.

Somos ensinados, desde crianças, a rejeitar e esconder os nossos pensamentos e sentimentos mais questionáveis, justamente por ser difícil aceitar que ainda não conseguimos sermos bons o tempo todo, e com as crianças não é diferente. Quando uma criança é tolhida de contar um sentimento negativo, sendo-lhe dito apenas que aquilo é errado, sem maiores explicações, e que não deve nunca falar sobre isso, inicia o processo de sufocamento das suas sombras, o que se repete ao longo de toda a vida.

A meu ver seria melhor que, desde a infância, o indivíduo fosse orientado a se manter vigilante sobre as suas sombras e a aceitar que não é perfeito, podendo extravasar esses sentimentos de um modo mais saudável e, dessa forma, tornar-se um adulto muito

mais forte emocionalmente, claro, sendo devidamente orientado sobre como agir sempre com ética.

Tendo ciência sobre o nosso verdadeiro Eu, indivíduo feito de luz e também de sombra, fica mais fácil começar a trabalhar o nosso lado sombrio e, lentamente, ir transmutando-o em algo positivo.

Não é fácil e certamente se pode levar toda uma vida, ou até mesmo várias, para conseguir transformar uma sombra em luz, mas o primeiro passo, que é olhar para dentro e admitir que ela existe, é o mais importante.

Dessa forma, ao aceitarmos as nossas próprias sombras individualmente, sem escondê-las e sem fingir que elas não existem, o indivíduo passará a não mais colaborar com o inconsciente coletivo sombrio, e este, aos poucos, perderá a forte influência que possui sobre a coletividade.



# Capítulo 9

## CONSCIENTIZANDO-SE

MAS E ENTÃO? Como fazer para identificar e aceitar o lado sombrio e, a partir de então, transmutá-lo aos poucos em positividade?

Claro que, como primeiro passo, o exercício do autoconhecimento é imperioso para tanto. Devemos analisar diariamente, com honestidade, cada pensamento, ação e reação que demonstramos a tudo o que acontece ao nosso redor, principalmente ao que nos desagrada. Em um primeiro momento, é um reflexo comum buscar sempre colocar a culpa nos outros, antes mesmo que possamos pensar sobre qual seria a nossa participação no evento e o porquê ele nos incomodou e provocou uma reação ou um comportamento inadequado.

Podemos pensar em como nós, seres humanos, alimentamos as nossas próprias sombras, reflexão essa primordial no nosso processo de desenvolvimento do autoconhecimento e evolução.

Como já salientado em capítulo anterior, as pessoas (e, por consequência, a humanidade) costumam

criar e desenvolver as suas sombras quando, agindo de maneira incauta, evitam adquirir consciência sobre seus próprios sentimentos.

Um dos caminhos que as sombras podem seguir para se originar e fortalecer é através de segredos. Um simples pensamento que você pode ter e que, por sentir não se tratar de algo correto ou espiritualmente elevado, provoca-lhe vergonha, pode se transformar em um segredo que se tenta esconder de todos, até de você mesmo, o que acaba por tornar essa sombra cada vez mais forte, já que não é desenvolvido um trabalho real de análise e compreensão, apenas uma tentativa de ignorar esse pensamento, mantendo-o sempre “debaixo do tapete”.

Daí podem se originar outras ações e sensações que possuem o poder de fortalecer e alimentar as sombras, tais como o julgamento e a transferência de culpa, na medida em que o indivíduo, por não conseguir lidar com seus próprios segredos, acaba presumindo que as outras pessoas também pensam daquela forma e se comportam de acordo. Essa sensação também pode provocar a projeção do mal nos outros, o que faz surgir a ideia da luta entre o lado certo e o lado errado, sendo que você, logicamente, sempre acreditará estar defendendo o “lado certo”, criando as divisões.

Se pensarmos nessa sequência de situações (segredo, vergonha, julgamento, transferência da culpa, projeção e divisão), é possível fazer um exercício excelente para ao menos começar a compreender, entender e, aos poucos, diminuir as sombras através da realiza-

ção de um processo oposto.

Podemos iniciar parando de projetar nos outros as nossas próprias falhas morais. Vemos com frequência algumas pessoas presumindo que as outras agem de uma forma ou de outra, quando na verdade é apenas uma conclusão do indivíduo baseada em seus próprios pensamentos e sensações reprimidas. Como exemplo, podemos citar um indivíduo que rotula um determinado grupo de pessoas como sendo violento, tão somente por não saber lidar com a raiva ou o ódio que existe dentro dele mesmo, o que o faz projetar esses sentimentos em outras pessoas e imaginar que seja este o comportamento delas. Da mesma forma, quando alguém, em seu subconsciente, possui algum desejo secreto que, por algum motivo, considera errado ou vergonhoso, tende a acreditar que outras pessoas estão direcionando esse desejo para ele mesmo, provocando reações desmedidas e injustificáveis de não aceitação ou desprezo contra aqueles que aceitam os seus anseios.

Outra forma na qual essa projeção costuma se manifestar é através do costume de colocar a culpa nos outros, seja a culpa de suas próprias falhas ou não, o que aponta para uma tentativa de ignorar o próprio sentimento de estar errado e com vergonha disso, transferindo o foco para outrem. O preconceito também é uma forma comum, na medida em que generaliza um determinado grupo de indivíduos como sendo ruim ou inferior quando, na verdade, quem age com preconceito é quem esconde a sensação de ser, ele mesmo, inferior e não merecedor de aceitação.

O ciúme excessivo também pode ser uma forma de projeção de seus próprios sentimentos internos de inadequação, quando se acredita não ser capaz de suprir a atenção e o desejo de seu/sua parceiro/parceira, ou de impulsos indevidos, quando se imagina que a outra pessoa alimenta os mesmos anseios ou age dessa mesma forma. Arrogância e sentimento de superioridade, assim como estar sempre na defensiva, também são exemplos de projeção, pois ou se procura apontar falhas dos outros na tentativa de camuflar os sentimentos que se tem sobre si mesmo, ou acredita estar sendo sempre atacado quando, na verdade, tal situação só ocorre em seu próprio pensamento.

Preciso aqui fazer um alerta: não devemos confundir qualquer análise, comentário ou compreensão de determinada situação, como projeção de sombras. Tecer comentários ou desenvolver conclusões sobre um assunto é natural no cotidiano, já que todos temos nossas próprias opiniões e posicionamentos.

No caso da projeção de sombras, vê-se que esta é carregada de sentimentos mais negativos e fortes, e nunca trazem boas sensações. Normalmente, na projeção, é possível sentir vibrações desagradáveis, como raiva, medo, vergonha, culpa, desconforto ou nervosismo exagerado. Quando se sente essas sensações em determinado contexto, é possível perceber a presença de uma sombra se manifestando, já que muitas vezes nem mesmo se compreende o motivo de ter ficado irritado, nervoso ou sem controle por algo aparentemente banal, mas que pode ter ativado um lado negativo inconscientemente.

Quantas vezes você já se percebeu extremamente nervoso ou irritado diante de uma situação que não representava nada tão sério assim? Pode ser algo simples, como uma fechada no trânsito, uma discussão no seio familiar sobre política ou uma reportagem jornalística sobre um assunto banal. Quando algo assim ocorre, causando um grave desconforto, palpitação cardíaca acelerada ou irritação excessiva, devemos prestar mais atenção nos gatilhos desses sentimentos, pois possivelmente foi ativada uma sombra interna.

Ao buscar compreender essas questões, damos um passo importante para nossa própria evolução, pois a partir de então nos tornamos capazes de entender os nossos próprios sentimentos e o motivo de determinadas ações e comportamentos. Não é um exercício fácil, porém, é fundamental para o desenvolvimento do nosso autoconhecimento.

Também não ocorrerá uma mudança instantânea em seu lado sombrio apenas porque você o identificou, já que isso é somente a primeira etapa. Todos iremos ainda “escorregar” muitas e muitas vezes, cometendo os mesmos erros e, eventualmente, ficaremos desanimados ou desmotivados, pensando que somos assim e que não conseguiremos nunca mudar.

É preciso ter força e persistência e, por isso mesmo, aceitar a sombra faz parte desse processo. Podemos ter algumas atitudes não tão positivas, e isso é normal e aceitável, porém, quando existe a vontade real de modificar nosso comportamento e melhorar um aspecto negativo, aos poucos essa mudança vai

ocorrendo naturalmente, sem precisar mais de tanta atenção e esforço.

Ao parar de projetar nos outros os próprios sentimentos ou ideias, devemos também nos desprender da culpa e da negatividade. Aceitar que eventualmente teremos reações ruins é importante, pois diminui o próprio sentimento de culpa e nos traz a certeza de que essas reações negativas irão passar. Tendo essa consciência, adquire-se base para lidar melhor com essas situações a cada vez que elas ocorrerem.

Além disso, faz-se necessário parar de fazer julgamentos pessoais, ou ao menos começar a tentar parar e diminuir esse comportamento. Uma coisa que é muito importante destacar é que precisamos ter compaixão também para conosco, assim como é comum ter para com as outras pessoas, notadamente quando ouvimos sobre seus erros e problemas. Parece mais fácil ser compreensível com as angústias e falhas dos outros do que com as nossas próprias, uma vez que tendemos a querer ser sempre perfeitos.

Claro que isso não deve ser confundido com se negar a escutar a própria consciência. Ela invariavelmente nos diz quando agimos certo ou errado, e devemos sempre nos pautar por ela. Todavia, quando a consciência busca nos rebaixar, trazendo uma sensação de inadequação ou de inferioridade, é preciso cuidado, pois nesse momento ela já ultrapassou a parte em que nos é útil como guia moral e passa a representar apenas punição sem propósito.

Assim, devemos ter mais compaixão para conosco.

co.

E, por fim, podemos buscar substituir as emoções negativas que já trazemos por novos sentimentos, mais alegres e positivos. Resignificar velhas mágoas do passado para tentar curar antigas feridas, ser mais resiliente e realista, aceitar a si mesmo e procurar ver além do medo que nos trava, são algumas das atitudes envolvidas no processo.

Quando comecei a estudar sobre autoconhecimento e tive contato com esses conceitos pela primeira vez, passei a observar mais as minhas próprias atitudes e sentimentos, o que me trouxe bastante avanço na compreensão de algumas questões internas (ao menos acredito nisso) e grandes reflexões sobre o mundo.

Obviamente ainda tenho muito a estudar e a entender sobre mim mesmo, e, mesmo buscando todos os dias agir melhor e evoluir em alguns aspectos, ainda cometo atitudes que repetidamente busco evitar. Contudo, é real que, quando identificamos e passamos a observar nossos gatilhos, pouco a pouco a frequência de deslizamentos comportamentais vai diminuindo, trazendo uma evolução natural e gradativa, sendo necessário cada vez menos esforço para tanto.

Eu acredito que, nessa busca pelo autoconhecimento e pela compreensão de nossas sombras, a primeira coisa a fazer, inclusive antes de todas as etapas já apresentadas nos parágrafos anteriores, é passar a ser sempre honesto e tentar parar de mentir, para os outros e, principalmente, para si mesmo. Até as pequenas mentiras devem ser evitadas, por mais ingênuas que

possam parecer. Quando mantemos segredos enterados, escondidos do nosso consciente, estamos, na prática, mentindo para nós mesmos, fingindo que não temos determinados pensamentos ou comportamentos por sentirmos vergonha e culpa, já que desejamos sempre ser a nossa melhor versão.

Porém, por mais evoluídos que já sejamos, ainda sim somos humanos e habitantes desse mundo, no qual estamos sendo constantemente desafiados a conseguir agir com ética, calma e lucidez. Diante de tantos conflitos no planeta, eventualmente podemos tropeçar em nossas convicções. A diferença quando se começa a buscar o autoconhecimento é que, sempre que escorregamos, deixamos de culpar os outros por nossos erros e procuramos entender o que nos motivou a falhar para com a nossa consciência.

Entendendo que somos falíveis e que possuímos inúmeros defeitos, começamos a compreender que, assim como os demais, nós também cometemos erros, o que nos permite agir com mais empatia para com os outros, principalmente para com aqueles de quem somos mais críticos.

Busquemos sempre seguir esse caminho de aceitação, compreensão e evolução. Dessa forma, podemos colaborar não apenas com o nosso próprio crescimento, mas também com a melhora de toda a sociedade.

# Capítulo 10

SEJA A MUDANÇA QUE VOCÊ  
QUER VER NÓ MUNDO

ACREDITO QUE TODOS JÁ OUVIRAM A FRASE QUE DÁ TÍTULO AO PRESENTE CAPÍTULO: Seja a mudança que você quer ver no mundo. Mas quantos já refletiram verdadeiramente sobre o seu teor?

Embora a frase seja atribuída a Mahatma Gandhi, não há registros oficiais de que ele a disse expressamente do jeito que se popularizou, mas, independentemente disso, ela inegavelmente reflete uma filosofia de vida que se encaixa em seus ensinamentos.

Costumeiramente reclamamos do comportamento das outras pessoas, sejam elas indivíduos famosos e influentes em nossa sociedade, sejam familiares, amigos, colegas e conhecidos. Como debatemos em alguns momentos ao longo deste livro, é comum julgarmos as ações dos demais, muitas vezes de modo bastante crítico e severo.

Porém, o que estamos fazendo para melhorar as coisas? Criticar e julgar os erros dos outros não contribui em nada com essa mudança desejada. A sua crítica ao comportamento de seu vizinho não irá fazer com que ele mude suas ações. Reclamar reiteradamente sobre as opiniões de

seu pai ou de sua mãe não vai fazer com que eles alterem o modo deles de ver o mundo. Ninguém muda porque você assim o quer, pois as mudanças internas advêm do autocohecimento, e para isso é necessário que a própria pessoa deseje ingressar nesse movimento.

Mas, quando pensamos em ser a mudança que desejamos ver, é preciso adotar uma nova postura, mais dinâmica e menos superficial, caso se planeje realmente fazer alguma diferença.

Qualquer mudança no exterior se inicia com as pequenas transformações interiores. Alterações significativas na coletividade sempre começam com as individuais. Em um primeiro momento, esse pensamento pode até parecer ingênuo para alguns leitores, mas a realidade é apenas uma: não adianta exigir e esperar grandes mudanças vindas de cima, pois tudo se inicia na base da sociedade, em pequenos gestos e atitudes que, aos poucos, vão transformando o seu entorno.

Temos muitos exemplos localizados do sucesso desse tipo de filosofia. Não é tão raro, por exemplo, vermos notícias de determinados indivíduos que, cansados de ver uma praça abandonada pelos governantes, reúnem seus esforços para revitalizar a área, embelezando-a e preservando-a para uso da comunidade local, a tal ponto que o movimento vai ganhando cada vez mais adeptos e aqueles que, antes se sentiam à vontade para jogar lixo e depredar esses locais, passam a se sentir constrangidos em manter essa postura negativa, abstendo-se de prejudicar o local e, até mesmo, passam a se sentir motivados a ingressar no grupo de voluntários. Nesse tipo de ação, frequentemente o próprio Poder Público acaba sendo coagido (no bom sentido) pela comunidade a empregar seus esforços na manutenção

desses locais revitalizados, antes completamente esquecido pela Administração.

Esse tipo de mudança começa sempre com uma primeira atitude de alguém que, cansado de criticar os outros, decide “arregaçar as mangas” e criar aquilo que prega e deseja.

Quando um indivíduo que está acostumado a jogar lixo no chão em sua cidade visita outra localidade, onde as ruas são limpas e organizadas e tal prática é considerada vexatória pela população, ele deixa de agir como fazia em seu local de origem, pois se sente mal em ser o único a afetar o meio em que está. As sociedades não nascem prontas e desenvolvidas, é necessário que alguém inicie uma revolução comportamental, muitas vezes silenciosa, mas que aos poucos vai tornando o seu entorno muito melhor.

O exemplo é forte e muito capaz de influenciar os outros. Quando desejamos verdadeiramente, conseguimos mudar a nós mesmos. E se somos capazes de mudar a nós mesmos, o mundo ao nosso redor também pode ser melhorado.

Quando desejamos que o mundo seja mais pacífico, por certo que não somos capazes de impedir líderes mundiais de iniciarem guerras, porém, podemos ter atitudes mais gentis e cordiais com nossos vizinhos, colegas de trabalho ou com os demais motoristas no trânsito. Se ficamos indignados com o descaso da humanidade para com a natureza, podemos muito bem separar nosso próprio lixo, plantar algumas árvores e adotar posturas mais conscientes quanto ao nosso consumo de água e energia.

Assim agindo, não vamos, evidentemente, consertar todas as mazelas do mundo, porém, estamos criando uma

atmosfera mais positiva no mundo que existe ao nosso redor. Fazendo a nossa parte servimos de exemplo e podemos iniciar um grande processo de mudança, o qual, ainda que lento e gradual, precisa ser iniciado.

Da mesma forma, quando mudamos nossa forma de pensar e agir, a percepção sobre o mundo ao nosso redor também muda. Ao decidirmos focar mais nas coisas boas e nas atitudes positivas dos demais, passamos naturalmente a interagir cada vez mais com esse universo mais leve.

Essa é a filosofia por trás da célebre frase, tão repetida e ainda pouco praticada.

Discorrendo sobre esse tema, recordei-me de uma dica recentemente dada por um grande mentor, a quem admiro muito e costumo acompanhar os ensinamentos. Esse mentor recomendou que fosse pesquisado sobre o Caminho Óctuplo de Buda, dica essa que se encaixa muito bem na temática.

Confesso que, antes dessa sugestão, não conhecia nada sobre o assunto, razão pela qual procurei me informar e agora trago um resumo, por considerar bastante construtivo, apesar de teoricamente simples.

O Nobre Caminho Óctuplo é uma prática, trazida pelo Buda Shakyamuni, originalmente Sidarta Gautama, que indica oito elementos para se libertar do sofrimento e da ilusão, tratando-se da quarta nobre verdade do budismo.

Deve-se seguir o caminho reto formado por esses oito elementos:

Compreensão (visão) correta;

Pensamento correto;

Fala correta;

Ação correta;

Meio de vida correto;

Esforço correto;

Atenção correta; e

Concentração correta.

Também pode ser conhecido como “caminho do meio”, uma vez que prega a importância de se evitar extremos na jornada, mantendo sempre moderação e harmonia em nossas ações e ideias.

Apesar de aparentemente simples, possui uma sutileza profunda, uma vez que todas as ações estão interligadas e são regidas, logicamente, pela ética, sendo um excelente guia para qualquer um que busca evolução espiritual.

Resumidamente, tem-se a compreensão correta na busca pela visão das coisas como elas de fato o são, isentando-se de ideologias individuais e vieses na sua avaliação, na tentativa de melhor compreender o mundo. Essa visão nos dirige ao pensamento correto, baseado em ideias puras, sem maldades. Daí decorre a fala correta, desprovida de mentiras, falsidades e ofensas. Seguimos para a ação correta, consistente em fazer tudo de positivo para nosso corpo e mente, como desenvolver hábitos saudáveis. Surge então o meio de vida correto, relacionado a ter uma atividade profissional equilibrada e que não prejudique ninguém. Estando com as práticas anteriores alinhadas, passa-se ao esforço correto, consistente em conservar as boas ações e evoluir, tornando-se cada vez mais sábio e ético. Na atenção correta se busca a maior consciência sobre a pureza interna, mantendo-se firme diante de qualquer obs-

táculo moral. Então, o último passo é a concentração correta, consistente em dominar a estabilidade mental com a prática de meditação, da tranquilidade, da calma e da paz interior.

Embora ligado ao budismo, o caminho óctuplo possui inegável aplicabilidade e importância para qualquer um que, independentemente de possuir outras religiões ou dogmas, busca verdadeiramente uma jornada de evolução e aprendizado.

Essa busca por retidão em cada um desses passos pode ser a nossa bússola ética do dia a dia.

Devemos buscar compreender a importância e a relevância das coisas deste mundo, dando valor para o que realmente importa, ignorando futilidades e situações que não acrescentam algo de positivo. Alcançando essa visão correta, passamos a viver com mais paz no coração.

Quando pensamos coisas ruins ou falamos mal de alguém, podemos nos recordar do pensamento correto e da fala correta. Acredito que o pensamento possui força para moldar a nossa realidade, por isso é tão importante buscar manter o pensamento sempre limpo e positivo, acreditando que o melhor sempre irá acontecer. As palavras, da mesma forma, também têm capacidade para ferir ou para trazer alegria, sendo importante estar atento para tentar sempre escolher as melhores palavras possíveis a serem ditas, e o momento ideal para dizê-las.

Agimos corretamente sempre que observamos nossas atitudes e como elas influenciam a nossa vida, daí a importância de desenvolver bons hábitos durante a nossa jornada. Buscar manter um meio de vida correto, com dignidade, mantém nossa alma leve e feliz na medida em que

temos a certeza de que não levamos prejuízo ou tristeza para outras pessoas com a nossa atividade.

Observando o esforço correto, estamos nos esforçando para cultivar nossas qualidades positivas de maneira disciplinada, como forma de evolução. Comportamentos positivos nos fazem crescer, enquanto atitudes de pouca virtude nos conduzem ao caminho contrário.

Estar em sintonia com o que sentimos é o que nos faz ter a atenção correta. É necessário estar atento às nossas próprias ações para não perdemos a direção.

E, com a concentração correta, conseguiremos manter o foco, sem distrações contraproducentes, e poderemos assim manter uma estabilidade meditativa de paz interior.

Como disse antes, apesar de parecer simples em um primeiro momento, praticar e desenvolver o caminho óctuplo exige bastante atenção e muito empenho, com observação diária sobre tudo o que nos cerca e sobre como reagimos e interagimos com o meio e com nossos próprios sentimentos e emoções.

Sem dúvida é uma prática que nos auxilia a crescer e, também, a sermos, na prática, a mudança que queremos ver no mundo, na medida em que, sem dúvida, nos tornaremos pessoas cada dia melhores se observarmos esses passos que pregam a retidão e a consciência em nossas ações e pensamentos.



# Capítulo 11

## ENCERRAMENTO

MAIS UMA VEZ PROCUREI ABORDAR, neste livro, a importância do autoconhecimento para a nossa evolução e, em consequência, para a melhoria do nosso entorno, dessa vez dando um enfoque maior para as nossas sombras, tanto as individuais quanto as coletivas da humanidade.

Como é um tema delicado e de difícil abordagem, deixei para tratar de algumas questões neste segundo livro sobre autoconhecimento, a fim de que o leitor já estivesse mais preparado para um mergulho em seu íntimo (presumindo que tenha lido o livro *Caminhos Internos – O autoconhecimento e as atitudes que inspiram e elevam*).

Na caminhada daquele que busca verdadeiramente a sua evolução espiritual e moral, é agora fundamental passar a observar com maior atenção o seu lado mais sombrio, aceitando e acolhendo ele como sendo parte de quem somos. Sei que é uma tarefa árdua olhar para dentro de si, através das camadas mais profundas, e enxergar de peito aberto as próprias sombras, porém, não podemos mais ignorá-las. Como visto, enquanto permanecemos ignorando o nosso lado sombra, continuamos a alimentá-lo, de modo que colaboramos com a manutenção e crescimento das sombras coletivas da humanidade.

Admitir que as sombras fazem parte de nós e que devemos sim aceitá-las é um dos primeiros passos para sair da ilusão de que somos seres perfeitos e iluminados e que não temos mais nada a crescer. Enquanto estamos vivenciando essa ilusão de que os problemas são sempre os outros, e nunca nós mesmos, escolhemos vivenciar o orgulho e o vitimismo, e não conseguimos avançar na nossa jornada.

É preciso alcançar a realidade de que a maior parte dos nossos problemas somos nós mesmos quem construímos, assim como somos nós mesmos, também, os responsáveis por resolvê-los. Sem colocar a culpa nos outros. Sem projetar seus sentimentos ocultos e suas frustrações nos demais. Apenas reconhecendo que somos falhos, mas que podemos sim nos superar.

Também devemos ser mais tolerantes conosco. Quando iniciamos o caminho do autoconhecimento e da busca por nos tornarmos pessoas melhores, é normal cairmos no engano de que não podemos mais errar, seja por uma autocobrança exagerada, seja pela cobrança daqueles que não compreendem que tentar evoluir não significa ser imune a tropeços. Ora, somos seres humanos e ainda vamos errar muito, porém, na medida em que tomamos consciência de que erramos, entramos em uma fase de adiantamento moral que nos exige mais esforço do que aqueles que ainda estão inconscientes de sua responsabilidade.

Devemos estar atentos, também, para tentar evitar polaridades nesse processo. Claro que todos temos nossas opiniões e convicções, contudo, devemos continuamente nos guiar pela razão. Lembrar, por exemplo, do caminho óctuplo mencionado anteriormente, é uma boa forma de tentar sempre manter a consciência ética em todas as ações

do nosso dia a dia, sem se deixar influenciar pelas energias densas que tendem a nos empurrar para caminhos mais tortuosos.

Atenção, também, para observar se estamos agindo de acordo com nossos valores, e não apenas seguindo no piloto automático. Buscar ser a mudança que a gente quer ver no mundo, conforme tratado em capítulo pretérito, é outro ótimo guia para pautar nossos pensamentos e ações.

E, ainda, como prática bastante positiva, sugiro estar constantemente vigilante quanto às energias dos lugares que frequentamos e das pessoas com quem interagimos. Com o passar do tempo, torna-se cada vez mais natural, por exemplo, sentir quando um local não nos faz bem e pressentir situações que trarão efeitos positivos ou negativos, a depender da qualidade energética envolvida.

Para quem não está familiarizado com esses conceitos, tais observações podem até soar de modo estranho ou enigmático. Mas, como já tratado antes, tudo é e emana energia, e podemos desenvolver a capacidade de, aos poucos, ficar mais perceptivos a elas. Instintivamente já temos essa habilidade, como quando nos arrepiamos ao entrar em um local com o “clima” mais carregado ou quando sentimos uma sensação ruim perto de alguma pessoa sem ter um motivo aparente para isso.

Quando se passa a tratar essas sensações como algo real, e não mera fantasia, conseguimos mais facilmente identificar e nos proteger de energias mais negativas, assim como nos tranquilizar diante de boas emanações.

De toda sorte, compete a cada um considerar o que é crível para si e o que não é e, a partir daí, trabalhar em seu autodesenvolvimento, seja espiritual, ético ou energético,

usando algumas ferramentas que entender mais pertinentes para a sua crença e para o que acredita ser o seu atual estágio evolutivo.

No entanto, acredito que a busca pelo autoconhecimento, desenvolvido através de uma constante autoanálise e autocrítica, com observações sinceras sobre suas ações e sentimentos, será sempre um dos principais caminhos para a evolução pessoal

Espero de verdade ter colaborado mais uma vez com muitas reflexões positivas, alguns questionamentos intrigantes e, com sorte, eventuais dicas construtivas.

Um grande abraço.





[www.editoracodal.com.br](http://www.editoracodal.com.br)

---

Este livro foi composto na tipografia  
Minion Pro, em corpo 14. Produzido em 2026.