

APRESENTAÇÃO

Diante dos desafios hodiernos, em que as relações interpessoais sucumbem em função das demandas familiares, educacionais e, principalmente, emocionais, achei por bem escrever um livro que aborda temas que trazem uma reflexão sobre o autoconhecimento e aponte uma rota capaz de motivar-nos na busca da nossa essência.

Esta essência é capaz de redirecionar nossa vida e apresentar maior clareza quanto à função das relações humanas de servir como espelho às nossas projeções, aos medos e inseguranças e, por meio desta auto-observação, liberar as amarras interiores que nos conduzem à infelicidade.

Na condição de psicólogo clínico e estudioso do psiquismo humano, através das várias correntes da psicologia e do estudo das Grandes Tradições da Sabedoria

Ancestral, recordo-me de quando estava no meu consultório refletindo sobre as angústias humanas e comecei a elaborar uma técnica terapêutica visando a fazer frente, principalmente, a três grandes males que nos afligem e causam muito sofrimento às pessoas: depressão, ansiedade e estresse. Batizei-a como “O despertar do ser”, que agrega diferentes técnicas, especialmente da visualização, para acessar a parte mais sábia, a nossa essência que habita no psiquismo profundo.

Também procuro enfatizar a grande transição pela qual passa o planeta Terra, conhecido como Gaia, a mãe Terra. Mudança esta que requer dos seres humanos um novo estado de consciência e postura, o qual promova comportamentos de sustentabilidade com o meio, dessa maneira, abolindo de vez as ações predatórias.

É um livro que procura fazer uma ponte entre a psicologia, a espiritualidade e as pessoas que se interessam por este tema instigante que é o autoconhecimento.

Viajaremos do mapa ao território, da reflexão ao comportamento, do ego ao Ser, na incrível jornada que nos leva de volta ao nosso Eu Sou.

Que o leitor possa encontrar respostas, levantar dúvidas e mobilizar o foco de sua atenção para dentro de si.



CAPÍTULO 1

MAPAS E TERRITÓRIOS

Quem conhece o Rio Grande do Sul e, mais propriamente, o Parque Nacional de Aparados da Serra – Cânion Itaimbezinho pode observar, na apresentação do parque, uma maquete daquele lugar espetacular composto por 64 cânions, sendo que um deles, que na maquete apresenta-se minúsculo, embora seja gigantesco, é chamado Itaimbezinho.

A maquete, do tamanho de uma mesa de aproximadamente 2x3m, foi elaborada pela Universidade do Paraná, mediante voos de avaliação, fotografias e estudos topográficos para dar maior fidedignidade visual aos turistas, que se impressionam com a grandeza e magnitude proporcionada pela natureza. Esta maquete, muito bem constituída, dá uma noção da grandeza do local, servindo de base para uma avaliação do que aguardaria os

visitantes na sua caminhada. Serve como um MAPA, onde o guia turístico passaria as informações de uma maneira didática.

Quando saímos para conhecer o Cânion Itaimbezinho, através de uma bela caminhada, respirando o ar puro, conhecendo a fauna e a flora do local ricas em diversidade e beleza, é quando percorremos o território e posso afirmar que, por mais que o mapa seja rico em detalhes, está muito aquém do espetáculo que se apresentava aos nossos sentidos.

Comparando mentalmente a maquete dos cânions com um deles, o Itaimbezinho, podemos perceber que se trata de uma das mais belas formações naturais do nosso planeta. O mapa mostra o caminho, suas nuances, os detalhes, a engenhosidade e criatividade de quem o compôs. O território é a própria jornada, o desafio de trilhar o mapa e desvelá-lo à própria experiência.

A mente humana já foi, é e continuará sendo investigada no afã, cada vez maior, de proporcionar ao ser humano mapas capazes de fornecer uma trilha segura, que conduza o investigador ao interior de si mesmo, à sua própria essência.

De Freud a Yung, passando por pesquisadores de várias abordagens, até chegar ao genial Ken Wilber, com sua visão integral, mapas da mente humana foram sendo produzidos, todos com a finalidade de propiciar aos estudiosos e interessados o material capaz de levá-los a um processo de autoconhecimento, que lhes ofereça uma investigação mais segura dos intrincados mecanismos que regem a mente e condicionam a nossa percepção.

Pretendo, com esta obra, fazer uma ponte entre as pessoas leigas que se interessam pelo assunto e algumas abordagens da psicologia e das tradições espirituais com as quais tenho mais afinidade intelectual. Também, como referi na apresentação, relatar o desenvolvimento e aprimoramento de uma técnica terapêutica, chamada O DESPERTAR DO SER, e que tem rendido muitas surpresas na sua aplicação.

Contarei várias histórias ilustrativas que proporcionem a compreensão do mapa mental que construiremos e a necessidade premente que temos de transitar para a consciência dos que viverão a Nova Era.