

A NOVA PSICOLOGIA DO BEM-ESTAR HUMANO

CAP. DE ANO 5 RA

Livros de Richard Barrett

Coaching Evolutivo (2014)

A Organização Dirigida por Valores: Liberando o potencial humano para a performance e a lucratividade (2013)

O Novo Paradigma da Liderança (2010)

Criando uma Organização Dirigida por Valores (2006)

Libertando a Alma da Empresa (1998)

Um Guia para Libertar Sua Alma (1995)

A NOVA PSICOLOGIA DO BEM-ESTAR HUMANO

RICHARD
BARRETT



Alta Cult
— Editora —
Rio de Janeiro, 2019

CAP. DE AMOSTRA

DEDICATÓRIA

Este livro é dedicado à memória dos pais fundadores da disciplina da psicologia — o estudo da mente e do comportamento —, em cujos ombros nos apoiamos hoje, especialmente à memória de Abraham Maslow, Carl Jung e Roberto Assagioli, cujos trabalhos me inspiraram a embarcar no engrandecimento de minha alma.

AGRADECIMENTOS

Escrever um livro pode ser solitário: meses de dedicação, foco e a parte mais difícil de todas: o isolamento. Mas quando você compartilha sua vida com alguém que entende a importância do seu impulso inexorável de criar, é muito mais fácil. Por este motivo, quero agradecer a minha esposa e minha principal conselheira, Christa Schreiber, cujo apoio e palavras de sabedoria são imensamente preciosos.

Quero agradecer também à fonte de minha inspiração, a geradora de minhas percepções: minha alma. Constantemente me impressiono com as ideias que surgem inesperadamente, normalmente por volta das 4 ou 5 horas da manhã, e com a série de experiências sincrônicas e infinitas que guiam minha vida. Esses momentos, esses relances de percepção, me iluminam internamente. Eles me fazem brilhar.

Em um âmbito mais prático, quero agradecer a Pete Beebe, a pessoa que desenhou as capas dos meus livros, a todos aqueles que se ofereceram para revisar meu livro, à minha editora Louise Morgan e à minha equipe no Barrett Values Centre.

CAP. DE AMOSTRA

SUMÁRIO

Citações.....	xvii
Prefácio.....	xix
Introdução	1
CAPÍTULO 1: Uma Área de Jurisdição Mais Ampla para a Psicologia.....	17
CAPÍTULO 2: O Problema da Percepção.....	35
CAPÍTULO 3: Os Filtros da Percepção	49
CAPÍTULO 4: As Motivações do Ego e da Alma	67
CAPÍTULO 5: Os Estágios de Desenvolvimento Psicológico.....	83
CAPÍTULO 6: Observações sobre os Estágios de Desenvolvimento Psicológico	99
CAPÍTULO 7: Entendendo as Necessidades e os Desejos	117
CAPÍTULO 8: Teoria de Emoções e Sentimentos	131
CAPÍTULO 9: Progressão pelos Estágios	145
CAPÍTULO 10: Instabilidade Energética	153
CAPÍTULO 11: O Impacto da Instabilidade Energética	171
CAPÍTULO 12: O Campo Energético Humano.....	199
CAPÍTULO 13: O Impacto da Psicologia na Fisiologia.....	219
CAPÍTULO 14: Suicídio e os Estágios de Desenvolvimento	271
CAPÍTULO 15: Um Modelo de Bem-estar Humano	289
APÊNDICE 1: Lealdade à sua alma: princípios-chave	305
APÊNDICE 2: O Decatlo de Florescimento, dos 60 aos 80.....	307
APÊNDICE 3: Visões de Mundo Culturais	309
Índice	319

INTRODUÇÃO

Para progredir neste estágio da evolução humana, precisamos nos apoiar nos ombros daqueles que o percorreram e não reinventar continuamente tudo. Precisamos unir diversas disciplinas de conhecimento humano em um todo indiferenciado.

Embora o estudo da mente e do comportamento humano remonte à antiga civilização grega, a disciplina da psicologia é um acréscimo relativamente recente ao conhecimento humano. Até o final do século XIX, tudo que dizia respeito à mente era considerado como ramo da filosofia.

A primeira pessoa a se intitular psicólogo foi Wilhelm Wundt (1832–1920). Em 1879, em Leipzig, Wundt criou o primeiro laboratório dedicado exclusivamente à pesquisa psicológica. Outros contribuintes precursores do campo da psicologia incluíam William James (1842–1910), o primeiro educador a oferecer um curso de psicologia nos Estados Unidos; Ivan Petrovich Pavlov (1849–1936), um psicólogo russo, conhecido principalmente por seu trabalho sobre condicionamento; e Hermann Ebbinghaus (1850–1909), um psicólogo alemão pioneiro no estudo experimental da memória.

Logo após o surgimento da psicologia experimental, diversos tipos de psicologia aplicada começaram a aparecer; dentre eles uma nova abordagem ao estudo da mente, conhecida como psicanálise. Essa abordagem, iniciada por Sigmund Freud (1856–1939), envolvia um conjunto de teorias e técnicas terapêuticas para o tratamento de distúrbios mentais que consistiam em trazer à mente consciente medos e conflitos reprimidos para promover a cura. Algumas das ideias centrais da abordagem de Freud à psicanálise foram:

- O desenvolvimento de uma pessoa é determinado principalmente por eventos esquecidos na primeira infância.
- O comportamento de uma pessoa é determinado em grande parte por impulsos inconscientes.
- Neuroses e outros distúrbios mentais são provocados por conflitos entre os impulsos conscientes e inconscientes de uma pessoa.

- Conflitos podem ser curados com o reconhecimento dos impulsos inconscientes pela mente consciente e pela identificação e ressignificação de seus significados.

A partir desses fundamentos iniciais, muitas teorias psicológicas e abordagens para o tratamento de distúrbios mentais surgiram, cada uma refletindo a orientação filosófica específica de um indivíduo ou grupo de indivíduos com pensamentos iguais. Essas abordagens são às vezes referidas pelo nome de seu criador, por exemplo, psicologia junguiana, e, às vezes, quando diferentes pessoas concordam em uma abordagem em particular, pelo nome do movimento, por exemplo, behaviorismo (ou comportamentalismo), cognitivismo, humanismo, existencialismo e psicologia transpessoal.

Toda vez que um novo movimento é criado, após alguns anos, acaba dividindo-se em novas ramificações. Os criadores dos novos ramos validam suas abordagens específicas ligando-os ao movimento. Por exemplo, a psicologia transpessoal originalmente conquistou aceitação ao ser reconhecida como ramo da psicologia humanista.

Abraham Maslow (1908–1970), um dos fundadores da psicologia humanista, considerou a psicologia transpessoal como a “quarta força” na psicologia, para distingui-la das três outras forças: psicanálise, behaviorismo e humanismo. Em outras palavras, ele tentou elevar o status da psicologia transpessoal ao de um movimento, diferenciando-a da psicologia humanista.

O fator-chave na diferenciação da psicologia transpessoal de outros movimentos foi a inclusão de experiências e visões de mundo que se estendem além do nível pessoal — experiências envolvendo um maior senso de identidade e uma expansão da consciência —, o que representou uma abordagem mais espiritual da vida.

Quando pesquisamos a evolução da psicologia ao longo dos últimos 130 anos, vemos uma divergência contínua de pensamentos e teorias para explicar a operação da mente humana; uma constante separação e ramificação de abordagens com convergências ocasionais, como a junção do behaviorismo e do cognitivismo em uma abordagem conhecida como terapia cognitivo comportamental (TCC).

Se traçarmos as divergências das diferentes abordagens à psicologia até suas raízes filosóficas, chegamos ao conceito de dualismo — a separação do estudo da experiência humana em duas categorias ontologicamente distintas —, o estudo da matéria (o corpo) e o estudo da mente (a psique).

Antes do dualismo havia o monismo. Enquanto os proponentes do dualismo defendem que nem a mente nem a matéria podem ser reduzidas uma à outra, os proponentes do monismo defendem que apenas uma coisa é ontologicamente básica ou anterior a todo o resto. Se traçarmos o monismo a suas raízes filosóficas, chegamos

às origens da religião: um sistema de pensamento “mágico” que nossos ancestrais mais remotos usavam para explicar o fenômeno natural e atribuir significado aos eventos que ocorreriam em suas vidas. Na fonte de todo pensamento mágico havia espíritos, entidades não humanas nas quais nossos ancestrais remotos projetavam as motivações humanas. Da perspectiva da psicologia evolutiva, na origem de todas as religiões humanas, encontramos o conceito de espiritualidade.

Monismo

Este livro é minha tentativa de redescobrir as raízes do monismo: não o religioso, mas uma forma de monismo consistente com a ideia que encontramos na ciência, na psicologia e na espiritualidade. Em outras palavras, o que estou tentando fazer é definir uma área de jurisdição mais ampla para a psicologia, que reúne as disciplinas de conhecimento que individualizamos em um todo único. No centro dessa totalidade está a energia, que revela a propriedade da percepção. Essa energia é chamada mente. Argumentarei que a energia da mente é o fundamento de toda a vida, e tudo que percebemos em nosso universo é composto de energia mental.

Defenderei também que a consciência* surge da percepção** quando os aspectos do todo unificado são separados. Os aspectos individualizados tiveram que se tornar conscientes — ter mente própria — para lidar com sua separação. Para isso, tiveram que limitar sua percepção consciente para o ambiente específico em que eles se encontram para que possam lidar com sua estabilidade interna e o equilíbrio externo de sua identidade energética.

Visto através das lentes da psicologia, a separação — a divisão das partes e a limitação da percepção consciente dessas partes — é conhecida como repressão. A repressão leva a distorções da realidade e distúrbios mentais. Quando o monismo evoluiu para o dualismo, separamos a psique humana — a alma (espiritualidade) —

* N. T.: Consciousness no original. Segundo definição do próprio autor é um requisito da perceptividade (awareness), se você está inconsciente não pode ser perceptivo.

** N. T.: Awareness no original. Segundo definição do autor é o estado de ser perceptivo ao que acontece à sua volta, estar presente para que possa entender o que está acontecendo. Essa definição do autor corrobora o uso de perceptividade/perceptivo.

Houaiss: *perceptivo*

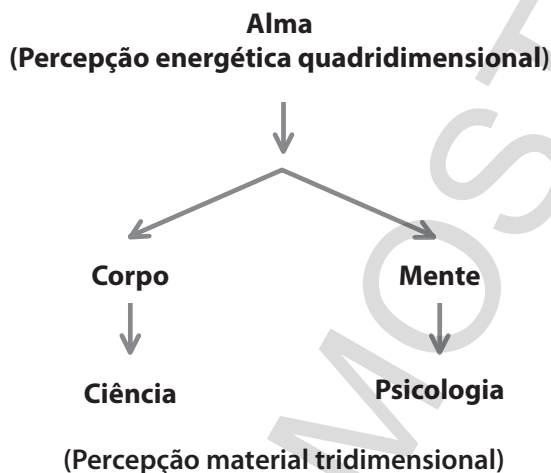
¹ relativo à percepção

² que é dotado da faculdade de perceber

³ que tem a capacidade de perceber ou de compreender com facilidade perceptividade: qualidade de perceptivo

em duas partes: corpo (ciência) e mente (psicologia), e criamos o distúrbio mental ou a distorção da realidade que chamamos de percepção material tridimensional. Esse esquema é mostrado na Figura I.1.

FIGURA I.1: A CRIAÇÃO DA PERCEPÇÃO TRIDIMENSIONAL.



Sob a ótica da psicologia, a cura ocorre quando o que está reprimido é reintegrado na percepção consciente e recebe um significado novo e mais holístico. Esse é exatamente minha finalidade na definição de uma área de jurisdição mais ampla para a psicologia. Proponho a reunião do corpo e da mente com a alma. Devo chamar essa nova percepção de percepção energética quadridimensional ou percepção da alma.

Começarei explorando e desenvolvendo ideias que nos permitam juntar a psicologia com a espiritualidade — curar a separação na mente que resultou na distorção da realidade que chamamos de percepção material tridimensional e depois curar a separação entre a psicologia e a ciência —, curar a separação que ancorou nossas mentes na percepção material tridimensional. Ao fazer isso, mostrarei também como é possível curar a separação da abordagem material ocidental da medicina e a abordagem energética oriental da medicina. Em resumo, este é o cerne deste livro: a definição da teoria psicológica que integra corpo, mente e alma.

Estrutura do livro

Estruturei o livro da maneira como descrevi anteriormente, focando primeiro a cura da separação entre psicologia e espiritualidade e depois a cura da separação entre

psicologia e ciência. Na última parte deste livro, foco a cura da separação entre medicina oriental e ocidental.

O primeiro capítulo explora a ideia de que poderia haver uma área de jurisdição mais ampla para a psicologia e introduz o modelo de desenvolvimento psicológico que utilizarei para reintegrar a espiritualidade e a psicologia: o Modelo dos Sete Níveis de Consciência. Introduzo ainda a ideia de que vivemos em um mundo multidimensional. Pensamos que vivemos em um mundo material, mas na verdade nosso mundo é energético.

O Capítulo 2 explora a dicotomia entre nossos mundos material e energético em mais detalhes. Apenas quando percebemos que nosso mundo material tridimensional está contido no mundo energético quadridimensional podemos avaliar nossa verdadeira realidade. Ofereço argumentos e provas para embasar essa afirmação.

O Capítulo 3 leva minha exploração um estágio além. Explica a evolução da consciência e da energia mental desde o Big Bang até os dias atuais. Isso também explica a evolução das diferenças entre a realidade tridimensional — a realidade do ego — e a realidade quadridimensional — a realidade da alma.

No Capítulo 4, explico como nossa realidade tridimensional condiciona as motivações do ego e como nossa realidade quadridimensional condiciona as motivações da alma. Para florescer e prosperar, precisamos aprender a alinhar nossas motivações do ego às motivações da alma. É preciso reconhecer que a mente é a realidade suprema e que a mente influencia a matéria.

O Capítulo 5 oferece um cômputo detalhado dos sete estágios do desenvolvimento psicológico: a evolução das necessidades do ego e os desejos da alma.

O Capítulo 6 fornece uma compreensão profunda de como os estágios do desenvolvimento psicológico se revelam em nossas vidas.

No Capítulo 7, defino o que as necessidades e os desejos são e o que não são. Descrevo ainda a diferença entre sensações deficitárias na mente-corpo e sentimentos deficitários na mente-ego.

O Capítulo 8 descreve nossas seis emoções básicas: a conexão entre nossa realidade energética e física. Mostro como as emoções se originam, como elas levam aos sentimentos e como nossas emoções e sentimentos estão ligados à satisfação ou não satisfação de nossas necessidades.

O Capítulo 9 explica a importância fundamental da atribuição de significado à permanência no presente na realidade material tridimensional. Descrevo ainda como impressões e crenças — as origens de nossa atribuição de significado — são formadas e como elas condicionam nossa realidade.

O Capítulo 10 trata do conceito da estabilidade energética: os fundamentos de toda vida na realidade material tridimensional, e explica como criamos estabilidade

e instabilidade em nosso campo energético por meio da atribuição de significado. A ligação entre a instabilidade energética e a dor também é explorada.

O Capítulo 11 esclarece como e por que a alma cria o ego. Eu analiso também como as emoções de medo, raiva e tristeza se relacionam com as necessidades e por que não suprir nossas necessidades cria instabilidades energéticas que por sua vez conduzem a distúrbios físicos e mentais.

No Capítulo 12, descrevo a estrutura do campo energético humano: como suas camadas se relacionam aos sete estágios de desenvolvimento psicológico e como os sete níveis de consciência se relacionam ao sistema de chakras.

O Capítulo 13 identifica as principais causas de morte no Reino Unido e nos Estados Unidos e mostra como as instabilidades energéticas associadas com as dificuldades em dominar os estágios de desenvolvimento psicológico estão ligadas à saúde psicológica.

O Capítulo 14 explicita como as instabilidades energéticas associadas às dificuldades em dominar os estágios de desenvolvimento psicológico estão relacionadas com a incidência do suicídio no Reino Unido, nos Estados Unidos e na Suécia.

Finalmente, o Capítulo 15 resume todo o livro. Ele explica como o Modelo dos Sete Níveis de Consciência unifica diferentes abordagens psicológicas e como a ciência, a espiritualidade e a psicologia podem ser reunidas em uma única filosofia que ofereça uma área de jurisdição mais ampla para a psicologia e uma compreensão mais abrangente do bem-estar e do florescimento humano.

Se quiser ir direto ao ponto principal antes de ler o livro inteiro, tenho duas sugestões para você. Primeiro: leia este capítulo e o último. Segundo: leia os resumos dos pontos importantes no final de cada capítulo. Os resumos também são úteis se pausar a leitura por alguns dias e quiser refrescar sua memória antes de continuar.

Definições

Como a disciplina da psicologia ainda está em sua infância, não há consenso universal sobre a terminologia usada para explicar a estrutura e a operação da psique humana. Portanto, antes de continuar, acho que seria útil fornecer algumas definições da terminologia usada neste livro.

Psique

O termo “psique” tem uma longa história de utilização, remontando à antiguidade. Na época da Antiga Civilização Grega (800 a.C.–146 d.C.), o termo “psique” era

utilizado para se referir à alma. A ideia de alma era central na filosofia de Platão. Platão considerava a psique imortal. Na era moderna, o significado do termo sofreu significativa mudança.

Carl Jung faz uma distinção entre psique e alma. Ele se referia à psique como a totalidade de todos os processos mentais humanos, conscientes e subconscientes; considerava a alma como um complexo funcional claramente demarcado que possui uma personalidade única. Para Jung, a alma era um aspecto da psique e, portanto, sua abordagem à psicanálise incluía não apenas os aspectos do ego de nossa personalidade, mas também os aspectos da alma. Para ele, a alma era parte de nosso inconsciente.

Na últimas décadas, os termos “psique” e “alma” caíram em desuso, principalmente porque a ciência moderna não pode lidar com o que não consegue ser percebido pelos sentidos ou se origina de um domínio que é considerado desconhecido. O que não é conhecido, e não pode ser cientificamente provado, não existe no que diz respeito aos psicólogos modernos. O conteúdo inconsciente que se infiltra na percepção consciente e experiências sincrônicas não recebe a atenção que merece. Em geral, esses impulsos originados no mundo energético quadridimensional da mente são desconsiderados.

Neste livro, minha posição estará alinhada à de Carl Jung. Usarei o termo “psique” para me referir à totalidade de nossos processos mentais — consciente, subconsciente e inconsciente —, e usarei o termo “alma” para me referir ao complexo funcional que contém nossa própria e única personalidade que transcende a vida — a origem de nossa percepção quadridimensional.

O ego

Seu ego é um campo de percepção consciente que se identifica com o corpo físico. Como o ego acredita que habita um corpo e vive em um mundo material, ele vive em uma realidade tridimensional e acredita que é capaz de morrer. Por pensar que pode morrer, o ego acredita que tem necessidades, e por pensar que tem necessidades, desenvolve medos sobre não ser capaz de atendê-las. As necessidades principais do ego são sobrevivência, segurança e proteção. A mente-ego é uma criação da mente-alma. A alma cria o ego para se proteger da dor (instabilidade energética) que vivencia por estar presente em uma consciência material tridimensional.

O ego não é *quem* você é, mas quem pensa que é. É a máscara que você usa para ter suas necessidades atendidas na estrutura física, social e cultural de sua existência material. O ego representa seu senso de identidade em relação aos outros e ao

contexto social em que vive. A identidade de seu ego começa a se formar durante os primeiros dois a três anos de vida, e, se tudo correr bem, ela atinge uma resolução natural durante os 20 e poucos anos, enquanto você se transforma em um membro viável e independente de sua comunidade na estrutura cultural de sua existência. Quando chega neste estágio de sua vida, normalmente responde à pergunta: “Quem sou eu?”, dizendo sua idade, sexo, ocupação, raça, religião e nacionalidade. Essas são coisas que definem sua identidade de ego.

Quando o conteúdo e as memórias da mente-ego são conhecidos por nós em nossa percepção do momento presente, são considerados conscientes. Quando o conteúdo e as memórias da mente-ego não são conhecidos por nós em nossa percepção do momento presente, são considerados subconscientes ou inconscientes. Conteúdo e memórias subconscientes podem ser facilmente trazidos para a percepção consciente da mente-ego. Conteúdo e memórias inconscientes se enquadram em duas categorias: aquelas que podem ser trazidas para a percepção consciente por meio de intervenções psicoterapêuticas direcionadas e aquelas que não podem ser trazidas para a percepção consciente.

Na primeira categoria, estão os traumas que experimentamos *in utero* e durante os primeiros dois anos de nossas vidas, quando o cérebro/mente reptiliano é a autoridade de tomada de decisão dominante. Na segunda categoria, estão o conteúdo e as memórias do cérebro/mente reptiliano que controlam as funções homeostáticas (biológicas) que nos mantêm vivos. Nós só nos tornamos conscientes de nossas funções homeostáticas quando as necessidades de sobrevivência do corpo não estão sendo atendidas: sempre que experimentamos sensações físicas desconfortáveis ou dor psicológica.

A alma

Sua alma é um campo de percepção consciente que se identifica com seu campo de energia. É quem você é. Você não tem uma alma, você é uma alma. Sua alma e a alma de todos os seres humanos é um aspecto individualizado do campo de energia universal a partir do qual surge tudo que existe em nosso mundo físico. Como a alma se identifica com seu campo de energia e não com seu corpo físico, sua alma vive em uma realidade energética quadrimensional. A alma sabe que é imortal e, conseqüentemente, não possui medos. Não apenas a alma não tem medo, como também não tem necessidades, pois, no nível energético de sua existência, ela cria o que deseja pelos pensamentos.

Por nossas almas serem aspectos individualizados do campo de energia universal, elas vivenciam um sentimento de conectividade entre si. Consequentemente, no nível da alma, vivemos em unicidade. Não existe separação. Quando você vive em um mundo de unicidade, doar é o mesmo que receber: quando doamos aos outros, doamos a nós mesmos.

Apesar de a alma não ter necessidades da mesma forma que o ego tem necessidades, ela tem desejos. Os desejos principais da alma são autoexpressão, conexão e contribuição. A alma encarna em uma percepção material tridimensional para atender a seus desejos. A finalidade dos desejos da alma é recriar sua realidade quadridimensional (4-D) em percepção tridimensional (3-D). Você sabe que os desejos de sua alma estão sendo atendidos quando sente que sua vida tem propósito; quando consegue se conectar com as outras pessoas em um nível profundo e quando é capaz de usar seus dons e talentos para fazer a diferença no mundo. As únicas coisas que impedem a alma de atender seus desejos são os medos do ego sobre suas necessidades deficitárias: nossas necessidades de sobrevivência, segurança e proteção. Os medos do ego em atender suas necessidades deficitárias estão firmemente ligados a sua identidade cultural, física e social.

A alma encarna em um feto humano ao desejar se apresentar em uma realidade material tridimensional. E esse desejo é a origem do desejo do ego de sobreviver.

O campo energético universal

O campo de energia universal, às vezes chamado de Grande Campo ou Campo de Energia de Ponto Zero, é a base de todo ser, a partir do qual tudo em nosso mundo material surge. A origem dessa base para todos os seres é atribuída pela comunidade científica em nossa realidade material tridimensional, como o “Big Bang”, o evento cosmológico ocorrido há 13,8 bilhões de anos, que deu origem ao nosso universo físico.

O “Big Bang” produziu, a partir do nada, um universo composto de fótons, radiações cheias de energia, inimaginavelmente quentes e comprimidas, uma sopa de energia, quase toda homogênea. O universo nasceu como uma unidade indiferenciável.¹

O campo de energia universal é o reservatório energético para tudo que existe. É um campo de percepção universal que cria as circunstâncias a partir das quais tudo em nosso mundo físico se origina.

O consciente pessoal

O consciente pessoal é o centro executivo de tomada de decisão que interpreta o que está acontecendo em nosso mundo. Ele contém as memórias de que estamos imediatamente conscientes. Usamos nossa percepção consciente para fazer o que acreditamos ser decisões lógicas e racionais sobre como reagir às mudanças em nosso ambiente externo para que possamos atender nossas necessidades. Enquanto adultos, os processos, conteúdo e memórias do consciente pessoal estão relacionados ao funcionamento do cérebro/mente neocórtex.

O subconsciente pessoal

O subconsciente pessoal auxilia a mente consciente na tomada de decisões quando o consciente pessoal está envolvido no pensamento sobre outros assuntos. O subconsciente pessoal contém as memórias, que, embora não sejam imediatamente acessíveis, podem ser trazidas para a percepção consciente. O conteúdo e as memórias armazenados no subconsciente pessoal podem afetar o modo como reagimos às situações quando uma experiência no momento presente aciona uma memória emocional armazenada na mente subconsciente. Enquanto adulto, os processos, o conteúdo e as memórias do subconsciente pessoal são relacionados ao funcionamento do cérebro/mente límbico, a que eu também me refiro como mente-ego subconsciente.

O inconsciente pessoal

O inconsciente pessoal auxilia a mente consciente na tomada de decisões sobre a regulação do funcionamento do corpo. O inconsciente pessoal contém as memórias ou impressões que não estão prontamente disponíveis para verificação. Acessar seu conteúdo requer habilidades terapêuticas especiais ou hipnoterapia. O conteúdo e as memórias guardados no inconsciente pessoal não apenas afetam nosso humor, comportamento e tomada de decisão, eles também afetam nossa saúde mental e física. Os processos, o conteúdo e as memórias do inconsciente pessoal estão relacionados ao funcionamento do cérebro/mente reptiliano, a que eu me refiro também neste livro como mente-corpo.

Todas as criaturas vivas têm alguma forma de mente-corpo que controla o funcionamento do corpo. A percepção e os processos que controlam a mente-corpo não são acessíveis à mente consciente, pois esta se comunica com a mente consciente por meio de sensações percebidas no corpo. Os principais canais de comunicação

entre a mente-corpo e a mente-ego consciente são sensações físicas, dor e desconforto corporal.

Cérebro/mente

Você perceberá que, ao longo deste livro, eu me refiro às modalidades de tomada de decisão das mentes consciente, subconsciente e inconsciente como pertencentes ao “cérebro/mente”. Faço isso porque acredito que a mente é parte de nossa existência energética e que o cérebro é parte de nossa existência material. O cérebro é mortal, mas a mente vive no campo de energia da alma. O cérebro, assim como o corpo, pertence ao que me refiro como nossa realidade material tridimensional (3-D). A realidade tridimensional é o mundo com o qual a mente-ego se identifica, mesmo que seu habitat seja o mundo energético. A mente-alma pertence ao que me refiro como nossa realidade energética quadridimensional (4-D).

Instintos

Instintos são crenças da mente-corpo que existem no nível da mente da espécie. Eles são designados para atender às necessidades de sobrevivência do corpo. Um organismo não precisa de um cérebro para ter instintos, mas precisa de uma mente. Células, por exemplo, não têm cérebro, mas têm respostas instintivas que permitem que respondam a ameaças, se protejam e encontrem fontes de energia que possibilitem sua sobrevivência. Onde quer que exista percepção, existe uma mente, e a mente está sempre no campo energético.

Crenças

Crenças são sempre pessoais. Algumas podem se originar no nível cultural, mas elas sempre pertencem ao indivíduo. Crenças são suposições que aceitamos como verdades. Elas podem ou não serem verdadeiras; por isso são chamadas de suposições.

Crenças são sempre contextuais. Nossas principais crenças são formadas em estruturas de existência físicas, sociais e culturais específicas que construímos durante os primeiros 24 anos de nossas vidas, quando nossa mente e cérebro estão crescendo e se desenvolvendo e quando estamos aprendendo como atender a nossas necessidades deficitárias. Crenças podem ser inconscientes, subconscientes ou conscientes.

Crenças inconscientes

Estas são as crenças (que às vezes chamarei de impressões) que aprendemos enquanto o cérebro/mente reptiliano está crescendo e se desenvolvendo. O cérebro/mente reptiliano é dominante — a principal interface entre o “eu” e o mundo externo e a autoridade executiva de tomada de decisões — a partir do primeiro trimestre de gestação até a idade de dois anos. Nossas impressões pessoais são acionadas sempre que vivenciamos um evento que nos recorda de um trauma ou de um tempo em que lutávamos para atender a nossas necessidades de sobrevivência durante o período que o cérebro/mente reptiliano estava crescendo e se desenvolvendo.

Crenças subconscientes

Estas são as crenças que aprendemos enquanto o cérebro/mente límbico está crescendo e se desenvolvendo. O cérebro/mente límbico é dominante a partir de aproximadamente dois anos até os sete anos de idade. Nossas crenças subconscientes são acionadas sempre que vivenciamos eventos que nos recordam de uma situação que ocorreu enquanto o cérebro/mente límbico estava crescendo e se desenvolvendo: tanto experiências positivas, quando temos nossas necessidades de segurança atendidas, quanto experiências negativas, quando lutamos e não conseguimos atender a nossas necessidades de segurança.

Crenças conscientes

Estas são as crenças que aprendemos enquanto o cérebro/mente neocórtex está crescendo e se desenvolvendo. O cérebro/mente neocórtex é dominante a partir de aproximadamente oito anos de idade. Nossas crenças conscientes são acionadas sempre que experimentamos mudanças em nossas vidas. Usamos nossas crenças para compreender o que está acontecendo para que possamos tomar decisões sobre se a situação que estamos experimentando é uma ameaça à nossa segurança ou uma oportunidade para aumentar nossa segurança.

Aprendizagem emergente rápida

Chamo o aprendizado que ocorre durante os primeiros 24 anos de nossas vidas de aprendizado emergente rápido, pois estamos aprendendo ao mesmo tempo que nosso cérebro/mente está formando-se. Consequentemente, as impressões e crenças

durante este período de nossas vidas tendem a ficar gravadas em nossos cérebros na forma de conexões sinápticas. O que aprendemos, especialmente durante os primeiros dois anos de vida, quando o cérebro/mente reptiliano (mente-corpo) está crescendo e se desenvolvendo, e os cinco anos seguintes, quando o cérebro/mente límbico (mente emocional) está crescendo e se desenvolvendo, condiciona nossas reações e respostas aos eventos pelo resto de nossa vida. Aprendizado emergente normal ocorre depois que nosso cérebro/mente racional se torna plenamente funcional, por volta dos 20 e tantos anos.

Valores

Tudo que consideramos importante e está ausente em nossas vidas ou tudo aquilo que queremos mais, é o que valorizamos. As três principais coisas que o ego valoriza são permanecer vivo, seguro e protegido. As três principais coisas que a alma valoriza são autoexpressão, conexão e contribuição.

Nossos valores podem ser positivos ou potencialmente limitantes. Valores positivos, como amizade, confiança e criatividade, nos ajudam a construir relacionamentos, conectar-se com outros e contribuir com o mundo. Valores potencialmente limitantes fazem exatamente o oposto. Eles podem nos ajudar a atender as necessidades de curto prazo de nosso ego, mas no longo prazo são desagregadores. Eles são contraproducentes aos desejos da alma; suprimem a autoexpressão e impedem a conexão e a contribuição. Valores potencialmente limitantes são embasados pelos medos que o ego tem de atender a suas necessidades. Valores potencialmente limitantes apoiam o egoísmo do ego. Exemplos de valores potencialmente limitantes incluem ganância, culpa e busca por status.

Enquanto a mente-ego é dominante, durante pelo menos a primeira metade de nossas vidas deixamos que nossas crenças guiem nosso processo de tomada de decisões; quando a mente-alma começa a evidenciar sua presença, durante a segunda metade de nossas vidas, deixamos nossos valores guiarem nosso processo de tomada de decisões. Se não conseguirmos ativar a alma, tendemos a usar nossas crenças para a tomada de decisões ao longo de toda nossa vida.

Na esfera da alma, compartilhamos os mesmos valores, pois somos todos aspectos individualizados do mesmo campo de energia universal; portanto, desejamos as mesmas coisas. Na esfera do ego, somos todos criados em diferentes contextos, por conseguinte, as crenças aprendidas sobre como satisfazer nossas necessidades podem ser diferentes. Por essa razão, crenças são sempre contextuais, enquanto que valores são universais. Crenças dividem; valores unem.

DNA

Visto pelas lentes da percepção material 3-D, o ácido desoxirribonucleico (DNA) é uma molécula que carrega as instruções genéticas usadas no desenvolvimento, funcionamento e reprodução de organismos vivos. Visto pelas lentes da percepção energética 4-D, o DNA é um campo energético de informações e instruções que pertencem em parte ao campo de energia das espécies e em parte ao campo de energia dos modelos de alma dos pais que formam uma criança. Na percepção material 3-D, partes específicas da molécula de DNA são chamadas genes. Na percepção energética 4-D, genes são aspectos específicos do campo de energia da molécula de DNA.

Convenções

Depois de esclarecer um pouco a terminologia que uso neste livro, explico agora algumas das convenções e abordagens estruturais que utilizo.

Mentes e cérebros

Frequentemente uso as palavras “cérebro” e “mente” justapostas formando uma só palavra “cérebro/mente”. Utilizo essa forma de expressão para enfatizar que a mente e o cérebro não são a mesma coisa. Eles existem em reinos diferentes de realidade. O cérebro é um instrumento material 3-D da mente energética 4-D que coordena o funcionamento do corpo. A causalidade começa na mente energética 4-D e é traduzida em ação física pelo cérebro material 3-D. Quando quero enfatizar o aspecto físico ou material do cérebro/mente, utilizo o termo “cérebro”. Quando quero enfatizar o mecanismo energético de tomada de decisão do cérebro/mente, uso o termo “mente”. Como tudo que é composto de matéria possui um campo de energia, me refiro ocasionalmente ao termo “mente” como “o campo de energia do cérebro”.

Mais uma vez, para enfatizar os diferentes reinos de operação da mente e do cérebro, às vezes utilizo o termo “mente-corpo” para me referir ao aspecto de tomada de decisão do cérebro/mente reptiliano e uso o termo “mente emocional” para me referir ao aspecto de tomada de decisão do cérebro/mente límbico. Uso ainda o termo “mente racional” para me referir ao aspecto de tomada de decisão do cérebro/mente neocórtex. Normalmente, quando me refiro à mente-ego, usarei os termos mente emocional e mente racional como uma única unidade de tomada de decisão para diferenciá-lo da mente-corpo e da mente-alma.

Estágios e níveis

Crescemos em estágios de desenvolvimento psicológico e operamos em níveis de consciência. Normalmente, o nível de consciência em que você opera será o mesmo estágio de desenvolvimento atingido. Às vezes, por exemplo, quando deparamos com uma ameaça à nossa sobrevivência, segurança ou proteção, passaremos a um nível de consciência mais baixo do que aquele no qual está operando. Isso não significa que estamos passando para um estágio de desenvolvimento mais baixo. Simplesmente significa que estamos passando para um nível de consciência mais baixo para enfrentarmos alguns dos mesmos problemas que tínhamos quando estávamos naquele estágio de desenvolvimento mais baixo.

Às vezes, para fins de eficiência, removo o termo “psicológico” e simplesmente me refiro apenas aos estágios de desenvolvimento.

Expectativa de vida

Para oferecer um contexto histórico aos tópicos que discuto, a primeira vez que menciono um indivíduo, que já não está vivo, indico seu ano de nascimento e morte. Se não oferecer essa informação, presume-se que o indivíduo em questão ainda estava vivo em 2015.

Um resumo dos pontos importantes, referências e notas

Ao final de cada capítulo, ofereço um breve resumo dos pontos principais e uma lista de referências e notas.

Resumo dos pontos principais

Estes são alguns dos principais pontos da Introdução:

1. A disciplina da psicologia é um acréscimo relativamente recente do conhecimento humano.
2. Existem muitas teorias e abordagens psicológicas para o tratamento de distúrbios mentais, cada uma delas refletindo a orientação filosófica particular de um indivíduo ou grupo de indivíduos específico.

3. Se traçarmos a divergência de diferentes abordagens da psicologia até suas raízes filosóficas, chegaremos ao conceito de dualismo — a separação do estudo da experiência humana naquilo que é considerado duas categorias ontologicamente separadas — o estudo da matéria (o corpo) e o estudo da mente (a psique).
4. Antes do dualismo havia o monismo. Enquanto que os proponentes do dualismo mantêm que nem mente nem matéria podem ser reduzidas uma à outra de qualquer maneira, os proponentes do monismo mantêm que apenas uma coisa é ontologicamente básica ou anterior a todo o resto.
5. O que estou tentando fazer neste livro é definir uma área de jurisdição mais ampla para a psicologia que una as disciplinas de conhecimento que nós separamos, de volta para um todo unificado. No centro desse todo está a energia que revela a propriedade da percepção, energia essa chamada mente. Argumentarei que a energia da mente é a base para toda a vida, e tudo que percebemos em nosso universo é composto de energia da mente.
6. Argumentarei ainda que a consciência decorre da percepção quando aspectos do todo unificado são separados do todo. Vista através das lentes da psicologia, a separação — a divisão das partes e a limitação da percepção consciente — é conhecida como repressão. A repressão leva a distorções de realidade e distúrbios mentais.
7. Quando o monismo evoluiu para o dualismo, separamos a psique humana — a alma (espiritualidade) — em duas partes, corpo (ciência) e mente (psicologia), e criamos o distúrbio mental ou a distorção de realidade que chamamos percepção material tridimensional.
8. Pelas lentes da psicologia, a cura ocorre quando o que tem sido reprimido é reintegrado em uma percepção consciente e recebe um significado novo e mais holístico. Esse é exatamente meu propósito na definição de uma área de jurisdição mais ampla para a psicologia. Proponho a reunião do corpo e da mente com a alma. Chamarei essa nova percepção de percepção energética quadridimensional ou percepção da alma.
9. Em resumo, este é o cerne deste livro: definir uma teoria psicológica que integre corpo, mente e alma.

Referências e notas

1. Gerald L. Schroeder, *The Hidden Face of God: Science reveals the ultimate truth* (Nova York: Touchstone), 2001, p. 41.