

CONFLITOS NA PSIQUE

*Aprenda observar seu mundo sob
outro ângulo*

Autor

Eliezer De Jesus Gonçalves

Introdução

Compreendemos a vida por ela ser formada de sentimentos emoções e instintos.

Não existe nada de anormal, sorrir, chorar, amar, ser feliz, ser triste, ter saudades, estar angustiado, sentir medo, sentir alegria, ansiedade, euforia, nervosismo, tranquilidade, sentir paz, ser enérgico, ter ego, ter empatia, etc.

Especialistas entendem que a depressão surge quando o sujeito desenvolve um estado emocional de angústia, tristeza, medo, ansiedade, desamor permanente. Geralmente são essas as manifestações emocionais que carecem um apoio.

Em suma, não há nada de errado em estar triste ou ansioso, chorar ou querer ficar só em alguns momentos da vida, estes estados emocionais são inerentes à vida e todos sem exceção por um momento passou, passa e passará. Tudo que há na vida é necessário ter, o equilíbrio emocional é que fará a diferença e poderemos perceber esta diferença, na medida em que controlamo-nos a nós, e as nossas emoções o bojo simples, porém complexo que entendemos por vida.

Eliezer J Gonçalves

Prefácio

Quero deixar claro que não venho escrever esse livro no intuito de desmistificar nenhum profissional que dedicam suas vidas em prol de formar uma sociedade e pessoas melhores e que encontraram em tempos atuais, através dos medicamentos psicoativos, à maneira mais eficaz de ao menos amenizar os conflitos internos.

Também não quero que o leitor, caso faça algum tratamento clínico ou farmacológico, deixe seu tratamento de lado. Porém, demonstrarei um caminho através deste livro, para que você perceba seu potencial, essa centelha, à fagulha responsável pela vida que se encontra em estado latente e que quando deres vida a ela, ela fará de você uma pessoa melhor.

Quero passar a você um olhar diferenciado sobre essa realidade limitada, sombria e cheia de dúvidas, que oprime quem a vive de maneira equivocada e que infelizmente a esmagadora maioria ponderam em olhá-la de maneira materialista (robótica) como se o corpo não houvesse um ser divino habitando dentro dele.

Escrevo-vos para somar e não disseminar. No final, você terá uma percepção melhor de como funciona à realidade

que o cerca, de que é preciso fazer alguns reajustes na mente, reorganizar a forma de perceber e sentir a vida, perceber que tudo que existe, flui num perfeito equilíbrio e que à vida bem vivida, não é aquela pautada na riqueza exterior, mas na riqueza interior, de aprender a conviver com as intempéries da vida, dar a volta por cima e vivificar seu "Eu superior" capaz de sobrepor qualquer barreira, dar vida a sua personalidade, e ser quem você é de sua maneira. Consequentemente a riqueza exterior, serão frutos de uma boa sementeira que se planta internamente, cultiva-a e se colhe em ambos os lados.

Atuando há mais de dez anos na área da segurança pública, lidando diariamente com conflitos sociais e familiares, adquiri algumas experiências práticas, podendo vivenciar, sentir o cheiro e o calor de conflitos estabelecidos por inúmeros motivos, desde complexos aos mais fúteis, observando o quanto as pessoas lutam para viver, almejam o melhor para si e familiares, porém, vivem, mas não sabem viver.

Parafraseando Sigmund Freud, como as pessoas fazem de tudo para ir de encontro ao sofrimento e quando alcançam, à mente por malsã que fique, as pessoas se perdem e não se encontram mais.

Conflitos na psique, por Eliezer De Jesus Gonçalves

Nunca acho a respeito das coisas, eu investido e percebo o que é mais lógico, conseqüentemente o mais verdadeiro.

Ninguém acredita que o papai Noel voa de verdade com seu trenó, isso é fábula, logo, ilógico. Portanto podemos pagar uma pessoa que se fantasie de papai Noel e conseqüentemente alegrarmos nossas crianças, fazendo com que elas acreditem que papai Noel quem as presenteou. Isso é lógico, pois são essas as verdades por trás dos bastidores. Por essas questões que não tenho afinidades com os achismos, pois achar, sempre será caminhar com as fábulas e investigar o que existe por trás das fábulas me fascina, pois, percebo de maneira clara e objetiva à verdade.

Este é meu objetivo, fazer com que as pessoas se tornem mais conscientes, conseqüentemente sair do mundo das fábulas e conquistar os bastidores, vivenciando o que existe no mundo real e não mais no ilusório.

Que aprendamos a ouvir à voz da psique, à voz da razão.

Eliezer J Gonçalves

Sumário

Reflexão.....	7
Efeitos dos antidepressivos no organismo.....	14
A depressão advém da percepção inconsciente.....	21
O fundamento da vida é o equilíbrio.....	40
Irmãos gêmeos e a prova de que somos consciência dando vida a corpos.....	50
A importância da ressonância harmônica e a sincronicidade da consciência.....	57
Ondas cerebrais.....	62
Terapia usando ressonância harmônica.....	73
Percepção óptica do mundo.....	82
A personalidade.....	88
Imediatismo.....	91
Filosofando Maluco beleza.....	93
Cinco praticas que mudarão sua percepção.....	98
Aprender a conviver com as imperfeições alheias.....	98
Livrar-se da síndrome de posse daquilo que não pode ser seu ...	102
Disciplina alimentar.....	107
Meditar ou orar.....	114
Exercitar a gratidão.....	124
Somos amor.....	130

Reflexão

O que é à consciência, quem somos nós de fato, será que realmente somos seres etiquetados em cartórios quando nascemos através de partos, será este o ponto definitivo de partida nosso; antes nada existia, depois da morte o nada haverá novamente, será que à mente é definitivamente algo biológico, apenas partes que compõe todo nosso corpo e que morrendo o corpo, morre-se também à mente, será que já podemos concluir cientificamente que realmente somos seres que originamos a partir de um ventre; vive, trabalha, sonha, chora, almeja conhecer e conquistar, mas, nem sempre conseguimos concluir com sucesso aquilo que talvez levaremos toda vida por ao menos tentar, será que de fato é isso mesmo que à vida proporciona, privilégios a poucos e sacrifícios de muitos, será que podemos com todo esse avanço tecnológico e científico dar um sentido definitivo para consciência, será que somos seres integralmente biológicos, podemos concluir que a maneira mecânica de reger o universo é a mais racional, será

que podemos impor uma verdade absoluta, será que realmente conseguimos comprovar cientificamente quem somos?

Pois bem, moramos dentro de um corpo altamente inteligente, não o dominamos totalmente, um exemplo é que nosso sistema digestivo independe de nosso querer para trabalhar, nosso coração não depende de nossa vontade para funcionar, controlamos sim, nossa respiração, os movimentos dos membros externos e músculos e até mesmo nossos órgãos genitais e reprodutores nem sempre atende aos nossos comandos, nem sempre conseguimos controlá-lo da maneira que queremos, a lógica é que por vezes tentamos resistir às forças naturais da vida, mas quase nunca conseguimos.

Moramos uma vida toda por assim dizer dentro de um corpo, mas, se quer sabemos seu real funcionamento. Vivemos no semiautomático e, percebendo isso, quem seria nós para atestarmos com conclusões definitivas, algo que pode ser que esteja mais em nossas mentes do que no mundo real.

Aquele jargão morreu acabou, é uma grande prova das nossas limitações e inconsciência daquilo que nos rodeiam.

Quando nos limitamos em paradigmas tanto religioso como científico, não conseguimos conceber uma percepção mais abrangente, quando vivenciamos um mundo dentro de

uma panela, é lógico dizer que o que pensamos com relação ao que há fora dela, com base em valores de dentro dela, sem nunca termos saído do seu interior, é certo que nem sempre poderemos confiar em nossas teorias, então, para conhecer o que há fora da panela, é necessário também viver fora dela, em não vivendo, também não podemos atestar o absolutismo dela. É assim que geralmente ocorre com padrões limitados, aquele que cria uma regra e depois tudo deve funcionar de acordo com ela, caso não, não pode existir. Chamaria isso de limitações ou inconsciência do próprio Eu superior, que é a plena consciência de quem somos de fato, inconsciência esta, pela própria falta de vivenciar uma vida plena. Ser feliz da maneira que queira ser feliz e não da maneira que acham que vá ser.

Tudo que percebemos agora, é que nossos padrões materialistas e robóticos de viver, são padrões criados por nós e que não são necessariamente padrões de toda realidade cósmica.

Essa é uma das maiores lógicas de toda nossa história, tentar pela força, engendrar verdades que nem sempre podem ser aceitas como absoluta. Sendo assim, caro leitor, escrevo não no sentido de aplicar uma verdade, mas

com base em fatos e lógicas, basta observar nossa realidade desde a idade moderna à idade contemporânea.

Cabe a você agora, leitor, olhar para seu interior e perguntar, se você realmente é este ser que denominaram em um cartório ou é apenas uma consciência passando por mais uma das fases da vida, aquela que vem precedente ao ventre materno.

Neste livro quero deixar claro quanto à visão que tenho sobre o que vem a ser o conflito psíquico, quais as verdadeiras causas e os tratamentos mais eficazes sem que tenha efeitos colaterais, mostrando que a cura de todos os males psíquicos, nunca esteve do lado exterior e que a causa dos conflitos e o primordial na cura deles, é sem sombra de dúvidas o próprio gerador.

Mostrando numa perspectiva de que à mente não é algo intrinsecamente biológico e sim é a luz que dá vida ao corpo, mas que preexiste com ou sem ele. Fato este de que todos os povos e nações carregam em si intuitivamente desde gerações remotas aos dias atuais, manifestam essa faculdade mental que pouco a pouco vai ressurgindo, à medida que o atavismo vai se depurando e que da mente barbárie, passa-se para o senso comum, subsequente o senso crítico, momento

esse que o indivíduo passa a ter maior consciência de si, renascendo e se despojando da ingenuidade e da ignorância, daí vindo à luz, à filosofia milenar socrática “conheça a ti mesmo”.

Uma forma transcendental de perceber a vida e qual o seu real sentido, mostrando que tanto à psicologia materialista como na observação metafísica, ambas tem sua importância no papel da evolução da espécie humana, pois, uma sempre dedicada a manutenção e bem estar do veículo e outra investigando dentro de conceitos lógicos ao crivo de um olhar crítico e dá razão, mostrar que o Ser, é de fato uma consciência, esta que é a responsável por estar bem ou por estar mal e que quando vai por caminhos conflituosos, o veículo também entra em colapso, uma vez que se o condutor não souber pilotar seu veículo de forma racional e lúcida, é certo que seu veículo sofrerá uma série de choques e avarias durante a estadia do seu condutor nele.

Quando começa a pensar que à consciência é ligada ao corpo como condutor e veículo, as coisas começam a ter mais clareza saindo do pântano da dúvida, onde só se acha agentes que combatem o conflito, mas nunca se acha a causa

Conflitos na psique, por Eliezer De Jesus Gonçalves

do conflito e sabemos todos nós que é muito mais eficaz prevenir do que combater algo já estabelecido.

Não há outro caminho senão, a junção e o equilíbrio entre o estudo do corpo e o estudo da mente sendo ela a causa e o corpo o efeito da causa.

Fazendo-se valer da ideia socrática de que unindo ideias lógicas, podemos formar uma ainda mais racional, onde um defende uma tese, outro uma antítese, formando assim uma síntese entre ambas e criando um conceito ainda mais consciente do que somos e qual é nosso papel e como combater problemas que na realidade são verdadeiras ilusões criadas pelas mentes inconscientes de si mesmas, digo ilusões o fato de tentar tratar algo subjetivo e que não é uma unanimidade entre vários especialistas e, o pior, tentar curar um conflito imponderável e intangível com substâncias ponderáveis e tangíveis e temos como causa a dependência total de algo que não atinge aquilo que as pessoas mais querem, à cura. Todavia a junção e um olhar mais científico para o que outrora nos soavam como sobrenatural, mas que aos poucos vão ganhando conceitos críveis e lógicos à medida que vai saindo da ingenuidade e reconhecendo a ignorância com relação ao real sentido da vida. Unindo-se essas ideias

teremos uma síntese socrática salutar e todos nós ganharemos com isso, pois teremos um autoconhecimento de quem somos nós por trás desta não consciência, estaremos envolto por um veículo mais saudável, não esperando o milagre, mas sendo o milagre.

Trazer a tona o vazio existencial de Viktor Frankl, provando que somos Seres Espirituais animando e manifestando nossos sentimentos e emoções no corpo físico e que estando com a vida consciente organizada, também o corpo, veículo desta, poderá transitar saudavelmente por este mundo onde as pessoas na maioria das vezes, estão com todo tempo para tudo, estão na correria para fazer tudo e se esquecem de viver e dar um sentido para vida, fazer aquilo que ela está o tempo todo querendo fazer, mas, não tem tempo para fazer, simplesmente pela falta de consciência dela mesma, procurando lá fora o que sempre esteve dentro.

Efeitos dos antidepressivos no organismo

Há três classes principais de antidepressivos, os Tricíclicos, os ISRS e os inibidores da enzima MAO.

No ano de 2004 no Brasil, com uma população aproximadamente de 184 milhões de pessoas, foram vendidos cerca de 400 mil caixas de uma marca muito popular e de baixo custo de um antidepressivo da classe dos benzodiazepínicos de nome Clonazepam.

Dez anos mais tarde com a população aumentada em cerca de 200 milhões de habitantes, nesse mesmo ano foram vendidos 5,7 milhões de caixas do mesmo medicamento antidepressivo.

Esses dados compreendem-se ainda os de vendas formais, que são as vendas prescritas e regulamentadas pelo ministério da saúde. Se formos ampliar para as vendas informais tendenciosas, provavelmente teremos um número alarmante.

Antidepressivos, são prescritos por psiquiatras a pacientes em crise de ansiedade, nos casos em que o sofrimento tenha causa bem definida. Porém, medicamentos como rivotril, por exemplo, tem sido usado pelos brasileiros

Conflitos na psique, por Eliezer De Jesus Gonçalves

como “elixir” contra as pressões banais do dia a dia: insônia, prazos, ansiedades, conflitos em relacionamentos, etc.

Os benzodiazepínicos estão entre as drogas mais prescritas no mundo.

Esse medicamento que é de uso controlado, de classe farmacológica, conhecido como tricíclicos tem sim sua parcela benéfica para a pessoa, mas, será que antidepressivos curam a depressão ou são neutralizadores do problema?

Se fizermos uma análise superficial, diria que os produtos fármacos antidepressivos, servem de mediadores entre a psique¹ e o organismo (corpo), todavia na falta deste mediador o conflito é provável que surja novamente.

Observaremos aqui como os antidepressivos agem de forma geral no organismo.

Geralmente os agentes antidepressivos mais usados são os de classes farmacológicas de sistemas noradrenérgico e serotoninérgico. Além desses agentes, existem outros agrupados

¹ Psique: (alma, Espírito, mente) **Psiquê** ou **Psique** (em grego antigo: *Ψυχή*, transl: *Psychē*), na mitologia grega, é uma divindade que representa a personificação da alma. Seu mito foi narrado nos últimos tempos da antiguidade na história latina. *O Asno de Ouro* de Apuleio. Sua história é uma alegoria a alma humana, que é purificada por paixões e desgraças, e é, portanto, preparada para desfrutar da verdadeira e pura felicidade. Em obras de arte Psiquê é representada como uma donzela com asas de borboletas, uma simbologia que significa que Psiquê, como a borboleta, depois de uma vida rastejante como lagarta, flutua na brisa do dia e torna-se um belo aspecto da primavera.

Conflitos na psique, por Eliezer De Jesus Gonçalves

em diversas classes farmacológicas, porém, daremos ênfase nesses dois sistemas que são os mais consumidos.

Basicamente observando a vida sobre o ponto de vista somente físico, estudos dizem que a depressão surge pela deficiência da serotonina e noradrenalina e veremos qual é a causa da deficiência destes neurotransmissores. Uma vez que a ciência de uma perspectiva materialista estuda o veículo, nós estudamos o condutor.

A deficiência destes neurotransmissores se dá quando preexiste a ineficiência de produção da serotonina ou noradrenalina, uma vez que as células nervosas absorvem esses neurotransmissores. Como o neurônio pré-sináptico não produz a dose certa desses neurotransmissores, os demais neurônios não recebem informações, nos casos emocionais que são transmitidos pela serotonina, noradrenalina e dopamina. (Prazer, alegria, saciedade...) Surge então, os psicoativos que serão os inibidores dessa absorção, fazendo com que as demais células nervosas recebam a mensagem enviada pelo cérebro. Frisando que eles atuam como mediadores e neutralizadores do conflito.

Basicamente, os antidepressivos impedem que o neurônio pré-sináptico reabsorva a noradrenalina ou a

Conflitos na psique, por Eliezer De Jesus Gonçalves

serotonina fazendo com que esses neurotransmissores permaneçam em abundância nas fendas sinápticas passando informações para o neurônio pós-sináptico.

Antidepressivos tricíclicos têm duas ações desejadas e três ações indesejadas.

As desejadas são: a inibição da receptação da serotonina e noradrenalina, como citado acima.

As indesejadas são: Antagonismo alpha (1) que causam tonturas, hipotensão e sonolência.

Ações anti-histamínicas²H1, causando aumento de peso e sonolência.

Ações anticolinérgicas muscarinas M-1, causando constipação, visão turva, boca seca e sonolência, retenção urinária.

Antidepressivos ISRS, atua mais na inibição da receptação da serotonina, um avanço entre os antidepressivos. Nas primeiras semanas de tratamento produzem uma sensação de bons sentimentos, subsequente, aumentam à ansiedade e o medo. Efeitos secundários: constipação, perda de apetite, boca seca, dor de cabeça, diarreia, suor, insônia e náusea.

² Anti-histamínico é o mesmo que antialérgico. H1 é o receptor da histamina que impedem esta de se ligarem e auxiliarem no processo de inflamações.

Antidepressivo MAO (inibidor da monoamina oxidase)

Os fármacos inibidores da MAO inibem a enzima monoamina oxidase, responsável por metabolizar monoaminas como a noradrenalina, dopamina e serotonina, aumentando assim a concentração sináptica destas e condicionando maior excitação dos neurónios que possuem receptores para estes mediadores.

Seus efeitos colaterais são: sedação, confusão, perda da coordenação motora, tremores, excitação, convulsões, ganho de peso, hipotensão postural, costuma ser o efeito mais grave e perigoso, podendo levar a quedas da própria altura e lesões, boca seca, obstipação (prisão de ventre ou constipação rebelde), retenção urinária ou incontinência urinária.

Lembrando que todos os medicamentos trazem consigo seus benefícios, porém, seus efeitos secundários. Uma vez que eles são sintetizados em indústrias químicas. Geralmente produtos sintetizados estão na classe dos ácidos (íons positivo) que são grandes responsáveis também pelos efeitos colaterais. Há de saber também que tudo que foge do natural tem seu preço.

Pois lembrando, caro leitor, que até o medicamento chegar às mãos do consumidor, ele passa por uma série de

etapas, uma vez que são fabricados em massa e possuem em suas composições uma série de conservantes.

Geralmente as pessoas olham o mundo de uma forma superficial, porém, todos nós sabemos que somos um corpo formado de números incontáveis de átomos que formam todo campo molecular e subsequente.

Resumo.

Numa síntese análoga. Imaginem dois vilarejos sendo separados por uma pequena ponte onde o (A) fornece baldes com água para o (B) só que esperam de volta os baldes, porém, tem-se a necessidade de colocar um vigia que mediará essa relação devido um conflito entre os vilarejos pela falta de baldes com água. Para uma solução imediata esse mediador receberá os baldes do (A), mas, não os devolverá provisoriamente, controlando essa água sobre a ponte, beneficiando o vilarejo (B). Com isso também, dando a **sensação** de problema resolvido. Lembrando que sensação não é solução, basta o mediador retirar-se dali e o problema se dissolve nos vilarejos novamente. Isso resulta na dependência desse vigia mediador o que já começa a sair do curso natural que deveria ser entre os vilarejos. **Olhar para o mediador é ver o problema instalado de forma inconsciente.**

Conflitos na psique, por Eliezer De Jesus Gonçalves

Basicamente é dessa forma que os agentes antidepressivos atuam no organismo.

Observação. Usam-se esses medicamentos para tratamentos de epilepsia e catalepsia, são muito eficazes, pois, esses problemas se encontram no corpo (veículo) Se o problema é patológico (físico) deve-se combater com substâncias físicas. Neste caso sim, os medicamentos são essenciais.