

CAPÍTULO 5

Lutando por Amor

Dr. Sérgio Werner Baumel

“Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo final.”

Francisco Cândido Xavier

Eu cheguei à terapia de regressão através de um caminho incomum. Numa fase anterior da minha vida, eu queria ser um pesquisador porque estava interessado em investigar a função do cérebro. No entanto, fui aconselhado a estudar Medicina como um primeiro passo para alcançar esse objetivo. Aceitei o conselho, mas depois de me formar em Medicina, mudei de ideias e especializei-me em Neurologia Clínica.

Vários anos depois, na minha prática como neurologista, observei que muitos dos meus pacientes tinham problemas psicológicos e não neurológicos. Para além disso, muitos dos meus pacientes perguntavam-me se eu poderia ser o seu terapeuta, o que me levou a perceber que gostavam da maneira como eu conversava com eles.

Enquanto eu estava a pensar na ideia de me tornar psicoterapeuta, aprendi um pouco sobre o princípio da reencarnação através do meu contato e interação com alguns grupos espiritualistas. A ideia parecia plausível para mim, embora eu continuasse cético por algum tempo.

Quando li os livros do Dr. Brian Weiss sobre terapia de vidas passadas, *Muitas Vidas, Muitos Mestres* e *Só o Amor é Real*, a minha perspectiva mudou. Dr. Weiss é um médico de renome que eu respeitava. Ele nunca tinha ouvido falar sobre o Espiritismo¹¹ nem quaisquer religiões afro-brasileiras¹² e, ainda assim, encontrou evidências clínicas que iam ao encontro do princípio da reencarnação, muito próximas do que era ensinado nessas religiões.

Meu Caminho como Terapeuta

A minha experiência inicial com técnicas de regressão foi positiva. Fiquei agradavelmente surpreendido com a facilidade com que as pessoas poderiam ser levadas a um estado hipnótico e, posteriormente, guiadas a uma experiência do passado. Fiquei igualmente surpreendido com o bom resultado terapêutico obtido com esta abordagem. Passei a estudar cada vez mais psicologia e hipnose e a desenvolver as minhas competências em terapia de regressão.

Na minha experiência, a terapia de regressão acabou por se mostrar uma forma muito eficaz e eficiente da terapia. Continuei a obter bons resultados com os meus pacientes, numa variedade de problemas clínicos. Em pouco tempo, comecei a discernir um padrão. Na minha prática de psicoterapia, as pessoas geralmente vêm pedir ajuda para sintomas como dores de cabeça, ansiedade, ataques de pânico, insónia, depressão, etc. Eles raramente relacionam esses sintomas aos seus relacionamentos ou às suas carências emocionais. No entanto, quando eu utilizo a abordagem da regressão para ir buscar a raiz dos seus

¹¹ Espiritismo é uma doutrina codificada por Allan Kardec em 1859. Defende o conceito de reencarnação como forma de aperfeiçoamento moral até atingir a imagem de Deus.

¹² As religiões Afro-Brasileiras são religiões sincréticas. O Brasil tem uma rica sociedade espiritual, formada a partir da confluência da Igreja Católica com as tradições dos indígenas africanos.

sintomas, os problemas de relacionamento muitas vezes surgem como o principal problema.

É interessante notar que um número significativo das minhas pacientes casadas alegava que os seus maridos eram bons homens e que elas eram felizes no casamento. No entanto, durante a terapia de regressão, elas mudavam essas declarações, admitindo que se estavam a enganar a si mesmas, não pensando na sua infelicidade em casa, ao se concentrarem em queixas sobre trabalho, família e filhos. Numa nota positiva, algumas delas redescobriram o amor pelos seus maridos, e começaram a transformar os seus casamentos tediosos em relacionamentos cheios de amor, carinho e cumplicidade.

Na seção seguinte, eu partilho a história de uma paciente que vinha lutando, durante anos, com os seus relacionamentos românticos e a sua relação mãe-filha e foi ajudada pela terapia de vidas passadas. Em contraste com outros casos neste livro, onde a duração da terapia foi breve e os resultados rápidos, a duração do tratamento, neste caso, foi bastante longa.

O CASO DE ALICE – INCAPACIDADE DE AMAR

Na sociedade contemporânea, o estabelecimento de relacionamentos conjugais com ligação emocional é considerado fundamental para a felicidade e para o bem-estar. No entanto, na presença de sentimento de culpa e de transtornos como ansiedade e depressão, a capacidade de amar outra pessoa pode ser gravemente prejudicada. No caso de Alice, o uso de terapia de regressão ajudou a desvendar a raiz do problema e conseguiu melhorar a sua situação de vida.

Alice era uma professora do ensino secundário, de vinte e nove anos de idade, com belos caracóis loiros a emoldurar o seu rosto. Quando ela chegou ao meu consultório, percebi que ela olhava sempre para baixo,

com uma mistura de ansiedade e tristeza. Ela poderia ser muito bonita, se não tivesse a sua aparência tão distorcida pela tristeza e pela angústia. Ela disse-me que vinha a sofrer de depressão desde os catorze anos. Ela tinha passado por alguns episódios depressivos maiores e agora estava preocupada com seu humor distímico¹³, associado a ansiedade generalizada. Durante as suas crises de ansiedade, ela sentia-se desesperada, sem saber o que fazer, cheia de angústia e de sensações somáticas desagradáveis, como falta de ar e palpitações. Ela já tinha tentado muitos medicamentos diferentes e algumas formas de psicoterapia, e estava a usar um antipsicótico e dois antidepressivos todos os dias, além da terapia psicanalítica que ela vinha a fazer há dois anos.

Nos primeiros meses de tratamento lidamos com a sua medicação e ela falou sobre seus problemas, enquanto continuava com a sua terapia psicanalítica. Ela explicou que a principal dificuldade eram os relacionamentos interpessoais, em primeiro lugar com sua mãe mas, mais ainda, com os homens em geral. De alguma forma, ela sentia-se incapaz de estabelecer qualquer tipo de relacionamento com homens adultos, nem mesmo amizades comuns ou relacionadas ao trabalho. O único homem com quem conseguia estabelecer e manter algum contato a longo prazo era um tio, que morava noutro estado no Brasil, a cerca de 1800 quilômetros de distância. No entanto, mesmo com esse tio, ela tinha desentendimentos, o que piorava a sua ansiedade.

Alice atribuía a sua dificuldade nos relacionamentos a dois eventos anteriores na sua vida: a má reação da sua mãe ao divorciar-se, quando Alice tinha quatro anos de idade e uma experiência frustrante com o

¹³ Distímia – palavra de origem grega. É uma alteração de humor com os mesmos problemas físicos e cognitivos da depressão, mas com sintomas menos severos e menos duradouros.

seu primeiro namorado, que tinha disfunção erétil. Este último evento levou-a ao sentimento dela mesma ser "impotente", por ser incapaz de satisfazer um homem.

A mãe de Alice era uma mulher emocionalmente perturbada, que se tinha protegido dos seus próprios sentimentos de culpa em relação ao casamento fracassado, decidindo que nenhum homem poderia ser confiável. Ela acreditava que uma mulher inteligente deveria ficar longe dos homens. Ao mesmo tempo, exortava as suas duas filhas, Alice sendo a mais velha, a encontrarem cada uma um bom homem e a casarem-se, como uma espécie de "solução" ou mesmo "obrigação" para uma mulher.

Após quatro meses deste tratamento inicial, Alice decidiu começar a terapia comigo, usando a hipnose e a regressão.

Sessão 1: Presenciando o Casamento dos Pais

Na sua primeira sessão, Alice entrou facilmente num estado de relaxamento e eu orientei-a a estabelecer um lugar seguro para si mesma. Para uma pessoa perturbada como ela, um sentimento de segurança e o processo de construção de um plano seguro para a sua terapia foram de suma importância. Ela precisava de um ambiente seguro para desenvolver o autoconhecimento e a autoestima necessários para encontrar o sentido das suas experiências. Este ambiente seguro estabelecido pela nossa relação terapêutica tornou-se o espaço psíquico em que a cura poderia ter lugar.

Depois disso, estabelecemos uma “figura de proteção”, que, na verdade, era uma personalidade simbólica cujo papel era mantê-la em segurança e orientá-la, e a quem ela chamou de “amigo anjo”.

Logo após entrar em estado de transe, Alice regressou à sua infância. Começou a sentir solidão e um sentimento de culpa pelo divórcio dos seus pais, além de se sentir responsável pela sua irmã mais nova. Pedi

que fosse ainda mais longe no passado e ela passou a visualizar a cerimónia de casamento dos seus pais.

Alice viu-se como uma menina de quatro anos, testemunhando o casamento dos seus pais na igreja. Ela sentia-se angustiada pois ninguém na igreja a via ou ouvia e ela não conseguia atrair a atenção de ninguém. Quando a cerimónia terminou e seus pais estavam a sair da igreja, ficou a chorar, sentada nos degraus.



Logo a seguir, ela já estava no portão da sua casa e o carro que trazia os seus pais recém-casados estava a chegar. Eles saíram do carro, passaram por ela e novamente não a viram nem ouviram. Isso ampliou os seus sentimentos de solidão e de abandono.

Depois de ela sair do transe, ao integrarmos essa experiência de regressão, Alice ficou cética em relação às imagens vistas. Vindo de uma tradição religiosa Cristã Protestante¹⁴, o que ela tinha visualizado era incompatível com seu sistema de crenças. Ela argumentou com a lógica de que, uma vez que ela só havia sido concebida depois do casamento dos seus pais, e só tinha nascido nove meses depois disso, seria impossível para ela estar presente na cerimônia do casamento.

Mais tarde, quando ela confirmou com a sua mãe os factos e viu o álbum de fotografias do casamento, ela viu que algumas das fotografias correspondiam às cenas que ela tinha visualizado na regressão hipnótica. Assim, ela pôde aceitar a criptomnésia¹⁵ como uma explicação plausível para o que ela tinha visto. Eu tentei ajudá-la, em transe, a reenquadrar os seus sentimentos de solidão e de culpa, mas o seu “amigo anjo” revelou que ainda era impossível ela livrar-se da sua culpa.

A seguir, discutimos, durante algum tempo, os seus relacionamentos atuais. Logo se tornou evidente que, sempre que Alice se interessava por um homem, ela precipitadamente entrava numa relação física, sexual. Em todas as vezes isso mostrava-se desastroso. O homem conseguia o sexo que queria e rapidamente a deixava novamente sozinha.

¹⁴ As religiões predominantes no Brasil eram, e ainda são, as religiões cristãs.

¹⁵ Criptomnésia é um viés da memória em que a pessoa experimenta uma memória esquecida como uma nova ideia, pensamento ou inspiração.

Sessão 2: Vida Passada como Leticia – Romance e Traição

A segunda regressão levou Alice à vida de uma mulher chamada Leticia, que vivia numa pequena cidade no sudeste brasileiro, no começo da segunda metade do século XX.

Ela visualizou-se como uma menina pré-adolescente, num baloiço de jardim, e reparou que um belo rapaz passava frequentemente pela rua. Um dia, o rapaz parou e falou com ela e Leticia ficou animada com o que ela pensou ser o início de um romance. A partir desse dia, ela esperava por ele todos os dias, mas o rapaz nunca voltou. Desapontada, ela fechou-se para qualquer relacionamento romântico.

Naquela vida, Leticia vivia apenas com o seu avô, que morreu quando ela ainda era uma adolescente, deixando-a sozinha em casa. Já



adulta, ela conseguiu um emprego como professora de jardim de infância e os seus dias passavam-se com a mesma rotina. Ela saía de casa com seus livros de manhã, olhando para baixo, e caminhava até o trabalho sem falar com ninguém. Na escola, ela trocava no máximo algumas palavras com o diretor e mais ninguém. Ela só cuidava das crianças e, mesmo com elas, ela quase não falava. À tarde, ela pegava nos seus livros, ia para casa novamente com a cabeça baixa e sem falar com ninguém.

Um dia, enquanto ia para casa com os olhos fixos no chão, ela “atropelou” um ciclista. Quando ela estendeu a mão para ajudar o rapaz que tinha derrubado, ela apaixonou-se imediatamente por ele. Naquele momento, Alice ainda não sabia quem era aquele homem, mas o mesmo indivíduo apareceu numa regressão subsequente (Sessão 4), e ela conseguiu depois (Sessão 6) identificar como sendo alguém presente na

sua vida atual. Leticia iniciou um romance e mudou de perspectiva. Estava feliz por estar apaixonada por ele por algum tempo e, mais tarde, eles decidiram casar-se.

Na cena seguinte, ela visualizou-se numa cerimônia na igreja com um belo vestido de noiva. Infelizmente, o noivo não apareceu. Ela esperou bastante tempo, até que as pessoas que estavam na cerimônia começaram a sair. Sentindo-se solitária e desanimada, e sem ninguém para lhe dar o apoio emocional necessário, ela foi para casa, rasgou o seu vestido de casamento violentamente e começou a pisá-lo. Ela gritava: “eu nunca mais vou confiar em homem algum, nunca mais me vou casar”. Então, ela jurou que nunca mais voltaria à igreja. Chorou amargamente, entrou no seu carro e saiu em alta velocidade, atirando-se para a frente de um caminhão e morrendo instantaneamente no acidente.

Quando saiu do transe, Alice ficou estarrecida com a experiência de regressão. Enquanto estávamos a integrar a experiência, ela exclamou: "Como pode tudo isso ser possível? Eu não acredito na reencarnação!".

"Pode ser uma espécie de fantasia que sua própria mente inconsciente produziu, como um símbolo de algumas questões mais profundas", expliquei.

"Eu não consigo acreditar que tenha sido uma fantasia, parecia real demais!", ela disse.

Sessão 3: Vida Passada como Lara – Baixa Autoestima

Apesar da sua descrença, Alice continuou com a terapia. Na sessão seguinte, ela regrediu para uma vida no Canadá como Lara, uma mulher que vivia com a sua mãe e a sua tia. Era uma vida stressante. A sua mãe e a sua tia deitavam-na abaixo e criticavam-na incessantemente por fazer as coisas de forma errada. Frustrada, ela decidiu sair de casa e mudou-se para outro lugar, com muito frio e muita neve.

Nesse novo lugar, Lara envolveu-se com um homem casado e ficou grávida. Depois de o seu filho nascer, ela ficou cada vez mais deprimida. Então levou o bebê para um lugar onde a sua mãe o iria encontrar. Depois disso, cometeu suicídio, tomando uma overdose de medicação.

Mais tarde, enquanto estávamos a integrar essa experiência, ela destacou que o lugar frio e a questão moral de ter um caso com um homem casado tinham ampliado os seus sentimentos de culpa e inutilidade, que foram um aspecto fundamental da depressão.

Continuando a sessão de regressão, Alice visualizou-se a conhecer o seu primeiro namorado na sua vida atual - aquele que tinha um problema de ereção. Essa lembrança deixou-a muito triste e desesperada, e ela sentiu-se indigna de ser amada. Esse sentimento de não merecer ser amada não tinha explicação. Ela não podia relacioná-lo com qualquer coisa que ela sabia, seja em sua vida atual, seja nas suas regressões anteriores.

Na cena seguinte, ela viu-se de forma diferente, como uma mulher rica, elegante, porém ríspida e solitária. O nome que lhe veio à mente foi Maria Madalena. Esse nome foi associado com uma sensação de alguma culpa profundamente enraizada, da qual ela era incapaz de se livrar. Alice não sabia de que ela seria culpada, mas ela viu-se incapaz de perdoar a si mesma. Alice não foi capaz de ir mais longe naquela vida e encaminhamo-nos para o final da sessão. Posteriormente, quando ela teve novamente a oportunidade de explorar a sua vida como Maria Madalena (Sessão 5), ela obteve uma melhor compreensão de si mesma.

Sessão 4: Vida Passada como Karina – Infidelidade

Três semanas depois, Alice regrediu novamente para outra vida. Desta vez ela viu-se como Karina, uma jovem que vivia no Brasil colonial. Ela foi forçada pelo pai a casar com um homem muito mais velho, que

era um fazendeiro rico. Estava infeliz, mas aceitou porque esse tipo de casamento arranjado era prática comum na época.

Após o casamento, Karina estabeleceu uma boa relação com os escravos negros e, depois de alguns anos, ela começou um caso amoroso com um deles. Ela descreveu este escravo particular como sendo "não tão escuro como os outros". Visualizou algumas cenas em que ela tinha encontros secretos com o seu amante, num lugar escondido, onde se encontravam um lago e uma linda cascata.

Um dia, o marido de Karina descobriu o seu caso com o escravo e enviou capatazes para os apanhar enquanto estavam juntos. Ao ver os homens que se aproximavam, o amante escravo prontamente pediu-lhe desculpas e disse que não podia dar-se ao luxo de ficar e esperar para ser capturado. Ele fugiu antes que os homens chegassem, enquanto ela ficou parada. Os capatazes trouxeram-na para o marido, que ficou furioso e a expulsou de casa. A partir desse momento, ela tornou-se muito amarga.

Posteriormente, Karina estabeleceu-se noutra cidade, começou a trabalhar e, finalmente, conseguiu enriquecer. Tornou-se ela mesma uma proprietária de terras e passou a maltratar os seus escravos. Morreu sozinha e infeliz com uma idade avançada. Ainda em estado de transe, Alice reconheceu o escravo com quem Karina teve um caso como sendo o mesmo homem que a havia abandonado no altar na regressão anterior (como Letícia, na Sessão 2). Ele era também o mesmo indivíduo que veio a ser seu namorado na vida atual (Sessão 6).

Essa sessão de terapia trouxe progressos acentuados. Alice pareceu significativamente melhor quando veio para a sua próxima sessão. Ela adotara uma melhor atitude em relação às outras pessoas, especialmente em relação aos seus amigos e familiares. As outras pessoas notaram uma mudança em Alice e as suas ações passaram a ser mais adequadas às situações que encontrava.

Duas semanas depois, ela relatou ter tido visões espontâneas do bebê que ela tinha dado à luz como Lara na sua vida passada. Intuitivamente, ela reconheceu o bebê como um dos seus primos da vida atual. Alice relatou que era como se ela o estivesse vendo do ponto de vista espiritual, como Lara. Assim, aproveitei a oportunidade para conduzi-la de novo à vida passada como Lara.

Enquanto revivia o período após a morte de Lara, ela viu a mãe de Lara maltratar o neto e a bater nele. Isso fez com que Lara se sentisse culpada e desesperada, porque ela não podia protegê-lo. Fizemos então uma técnica terapêutica para libertar a sua culpa e tristeza, através do reenquadramento da experiência, libertando espaço para as suas próprias boas ações na vida presente.

Nos dois meses seguintes, Alice continuou a melhorar. Durante esse período, ela conseguiu enfrentar e superar corajosamente algumas situações difíceis, tanto em casa quanto no trabalho.

Sessão 5: Vida Passada como Maria Madalena – Abuso Sexual

Nessa sessão, Alice voltou novamente à vida daquela mulher rica e ríspida chamada Maria Madalena.

Desta vez, ela visualizou o início da vida de Maria Madalena, como sendo uma menina doce até à sua adolescência. Ela reviveu uma conversa perturbadora com uma amiga naquela época. Ela defendia vigorosamente a sua visão da importância e da existência do amor, enquanto a sua amiga desdenhava do amor, dizendo que era uma farsa.

Logo depois, ainda adolescente, o seu pai adotivo começou a abusar dela sexualmente, e ela foi mantida por algum tempo como sua "amante". Sentindo-se suja e enojada, ela decidiu que o amor realmente não existia. A sua atitude mudou e ela casou-se posteriormente com um velho rico e nojento, buscando apenas a sua riqueza e o seu status social. Embora ela conseguisse ser bem-sucedida no aspecto material, ela

tornou-se a mulher amarga e dura que Alice tinha visto anteriormente, no final da Sessão 3.

Nós integramos todas estas experiências e Alice teve alguns bons *insights* a partir das suas regressões. Trabalhei com ela no estado de transe no sentido de purificar os seus sentimentos de sujidade e desgosto. Com a ajuda de seu "amigo anjo" e de imagens de uma luz de cura, Alice foi conduzida no sentido de ser mais autoindulgente e a ir buscar um estado de espírito mais feliz.

Os próximos meses não trouxeram a melhora clínica esperada. Alice ficou até um pouco mais ansiosa e impaciente. Ela lembrou-se de algumas coisas sobre a sua infância e afirmou que não tinha absolutamente nenhuma boa lembrança dos seus primeiros anos de vida. Estava cansada, com excesso de trabalho, e queria ir mais devagar na sua terapia, porque estava a passar por um momento difícil em termos financeiros. Como estávamos em meados de dezembro, decidimos fazer uma pausa por um mês, o que coincidia com as suas férias.

Sessão 6: De Volta à Vida Passada como Karina

Descansar fez bem a Alice. Quando retomámos a terapia, após esse intervalo, ela estava a sentir-se muito melhor. Estava até mesmo a mostrar sinais de estar perto de começar a namorar um rapaz que ela não considerava bonito, mas que era sensível e compreensivo. No entanto, ainda havia um longo caminho a percorrer, pois apenas o pensamento da possibilidade de ter um relacionamento ainda fazia com que ela ficasse anoréxica.

Nesta sessão, ela entrou numa nova experiência de regressão, revendo a vida em que ela teve um caso com o escravo (como Karina, Sessão 4). Surpreendentemente, ela agora reconheceu aquele escravo como sendo o seu pretendente a namorado na sua vida atual. Alice

lembrou-se de como ela se tinha tornado muito zangada com ele durante aquela vida, porque ela esperava que ele permanecesse ao seu lado quando o seu marido descobriu o seu romance. Em vez disso, o escravo, com medo de perder a vida, se fosse apanhado, fugiu e dececionou-a. A partir daí, ela tomou uma decisão consciente de nunca mais amar um homem e de nunca mais acreditar no amor. Isso reforçou as decisões similares que ela tinha feito noutras vidas e que eram difíceis de abrir mão.

A terapia de Alice continuou, alternando entre sessões em estado de transe e sessões de terapia cognitiva. Foi utilizada uma mistura de diferentes abordagens terapêuticas, desde uma abordagem mais direta, cognitivo-comportamental, até uma abordagem mais ampla, transpessoal. Ela conseguiu manter aquele namorado como um parceiro romântico por um curto período, cerca de três meses. Depois disso, ela continuou a progredir lentamente no seu bem-estar emocional, adquirindo progressivamente uma atitude mais madura e consciente de si mesma.

Recuperação

O caminho para a recuperação não foi suave. Alice continuou tendo crises de ansiedade, durante as quais ela se sentia desconfortável e, às vezes, com medo de não conseguir lidar com seu stresse. Ela até pensou em suicídio, mas, felizmente, cada vez que o pensamento surgiu, ela prontamente rejeitou a ideia.

Dois anos mais tarde, Alice testemunhou dois acidentes de carro numa mesma semana. Isso fê-la lembrar-se da experiência de regressão como Letícia (Sessão 2), durante o qual ela se matou deliberadamente num acidente de carro, e como Lara (Sessão 3), na vida em que ela cometeu suicídio após o parto. A memória do seu sofrimento associado

aos suicídios naquelas vidas passadas ajudou Alice a tomar uma decisão robusta, consciente, de nunca mais tirar a sua própria vida.

Este foi um caso incomum, pela gravidade do problema, em que a paciente precisou de muito mais tempo para integrar as sessões de terapia na sua vida atual. Embora a maioria das terapias de regressão exija sessões ao longo de poucos meses, com Alice ela estendeu-se ao longo de um período de cerca de nove anos.

O intervalo entre as próximas sessões de Alice variou de alguns meses a mais de um ano. Durante esse tempo Alice ainda precisou de lidar com muitos aspectos da sua própria insegurança. Isto incluiu gerir o seu relacionamento com a sua mãe complicada e aprender a melhorar os seus relacionamentos com homens, principalmente através de tentativa e erro. Durante esta jornada, ela teve vários *flashbacks* das suas vidas passadas. Com os detalhes que recordou, ela conseguiu integrá-las melhor e até mesmo perceber por si mesma algumas questões e *insights*. Numa nova experiência de regressão, ela voltou para a sua infância na vida atual para trabalhar com os seus sentimentos de culpa sobre o divórcio dos seus pais.

Foi uma longa jornada. Ela tinha muitas questões com que lidar e muitas experiências e sentimentos a processar. O meu papel como terapeuta foi caminhar ao seu lado, apoiá-la emocionalmente e ajudá-la a entrar em contacto profundo consigo mesma e com a realidade de seu mundo interior.

Progresso

Os nossos esforços acabaram por ter frutos. Alice começou gradualmente a desenvolver relacionamentos diferentes com os seus amigos e com os seus parceiros românticos. Ela estava em processo de se tornar consciente de que os homens também eram humanos, com qualidades positivas e negativas e aprender a lidar com os defeitos de

cada um. Quase oito anos após a primeira sessão, ela deu um grande passo à frente. Saiu de casa da sua mãe!

Além disso, ela já tinha o mesmo namorado há dois anos. Esse foi um grande avanço em relação ao estado em que se encontrava quando veio pela primeira vez até mim, lutando pelo amor. Ela estava feliz com o namorado, apesar de sentir que ele não era tão inteligente nem tão dedicado ao crescimento profissional quanto ela. Inicialmente, quando Alice ainda estava a morar com a mãe, eles pensaram em morar juntos mas ela decididamente rejeitou a ideia porque queria ter a experiência de viver sozinha e cuidar de si mesma. Pouco mais de um ano depois, eles casaram-se.

Isso foi um grande avanço!

Na cerimónia de casamento, enquanto eles estavam a trocar os votos conjugais, ela disse claramente ao seu noivo: "Obrigada por seres um homem tão amoroso e, acima de tudo, obrigada por me fazeres acreditar novamente que o amor existe!" Após essas palavras, Alice virou a cabeça para o lado, sorrindo, olhou diretamente para mim e acenou.

Foi um momento extremamente significativo e memorável. Por trás dessa conquista estava a história de um coração flamejante. Não fossem todos aqueles anos difíceis de luta na sua terapia, eu nunca teria sentido aquela imensa sensação de realização.

Considerações Finais

A história de Alice é complexa, como a maioria das histórias que encontramos em terapia, especialmente na presença de depressão e transtorno de pânico associados. Trata-se, afinal, de lidarmos com os relacionamentos que temos em várias encarnações, de enfrentarmos situações diversas, sempre enfrentando a difícil tarefa de conviver com pessoas que são, necessariamente, diferentes de nós. Precisamos de aprender a amar e ser amados.

Alice estava a repetir o mesmo padrão, vida após vida. O seu problema era que ela se sentia culpada por algo que tinha feito numa das suas vidas passadas e esse sentimento de culpa impediu-a de ser feliz nas vidas seguintes. Ela recusou-se a amar, depois tentou novamente, mas teve sempre a sua expectativa frustrada. Isto resultou em autodestruição e numa decisão renovada de nunca amar de novo.

Quando fomos um pouco mais atrás, ela localizou a fonte desse padrão como vindo da sua vida como Maria Madalena. A sua revolta contra ter sofrido abuso sexual pelo pai adotivo resultou numa atitude dura e sórdida ao longo daquela vida. Isso gerou um sentimento de culpa de longa duração.

Na vida atual, Alice tinha uma culpa inadequada sobre a sua experiência de infância quanto às relações pouco amorosas entre os seus pais e entre estes e as filhas. Como criança, Alice tomou a culpa imerecidamente sobre si mesma. Isso não é incomum porque, quando crianças, geralmente acreditamos que os nossos pais são perfeitos. Quando alguma coisa corre mal, em casa, temos a tendência de pôr a culpa em nós mesmos, pois sabemos intuitivamente que não somos perfeitos.

Alice ainda veio ao meu consultório por mais duas vezes, alguns meses depois do seu casamento, para lidar com alguns problemas menores relacionados com o seu trabalho. Quatro anos depois, confirmei a sua condição clínica. Ela tinha deixado toda a medicação psiquiátrica, o que realmente me agradou. Nesse momento, ela estava mais madura e independente, e não tinha tido qualquer outro episódio de ansiedade ou depressão.