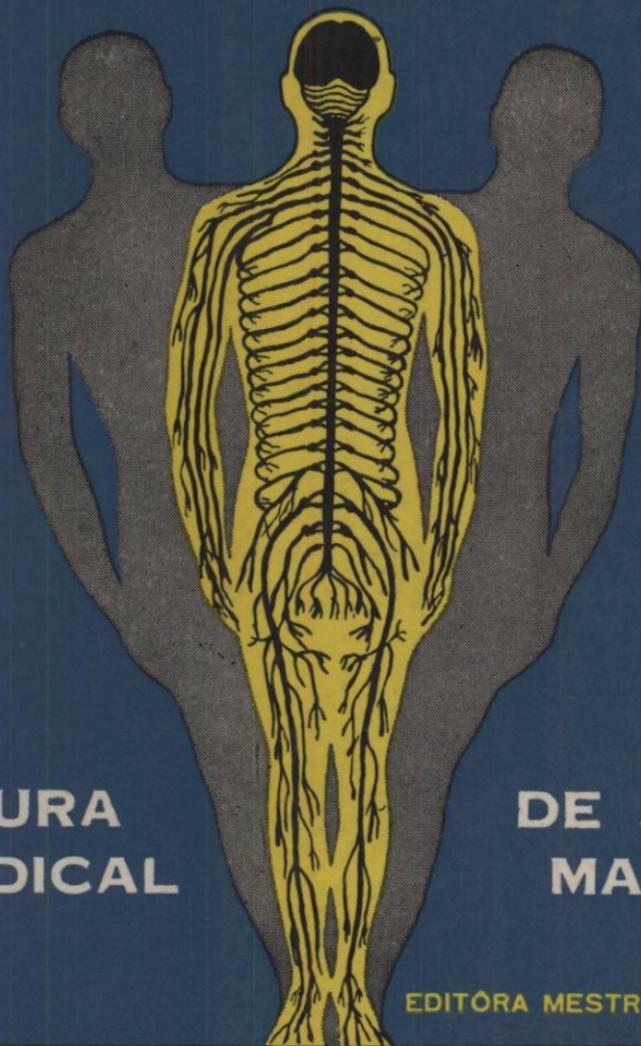


Dr. Vander

# NERVOS



CURA  
RADICAL

DE SEUS  
MALES

EDITORA MESTRE JOU



NERVOS



DR. ADRIÁN VANDER

NERVOS  
FORTES E SADIOS  
LIBERTAÇÃO RADICAL  
DOS DISTÚRBIOS NERVOSOS

COMO SE LIVRAR DE:

*Nervosismo — Angústia —  
Fraqueza nervosa — Irritabilidade —  
Mau humor — Esgotamento — Pessimismo —  
Tristeza — Neurastenia — Desânimo —  
Como se livrar dos complexos*

COMO CONSEGUIR:

*Nervos fortes — Energia —  
Alegria — Otimismo — Bem-estar —  
Vontade — Clareza mental —  
Capacidade de trabalho*

Numerosas ilustrações



EDITÔRA MESTRE JOU  
São Paulo  
1969

Edição em espanhol .....	1966
Primeira edição em português .....	1966
Segunda edição em português .....	1969

**TÍTULO ORIGINAL**

**NERVIOS**

**Fuertes y sanos — Liberación radical  
de los trastornos nerviosos**

**TRADUÇÃO**

**PROF. LYCURGO GOMES DA MOTTA**

**REVISÃO**

**MARLENE DE FREITAS**

**CAPA**

**WILSON TADEI**

© Dr. Adrián Van der Put — 1966 — Barcelona (Espanha)  
Concessionária exclusiva da presente edição em idioma português

**EDITORA MESTRE JOU**

**Rua Martins Fontes, 99**

**SÃO PAULO**

# INTRODUÇÃO

*O homem de hoje, o chamado homem moderno, é às vezes o homem novo, porque está experimentando uma transformação tão grande e rápida em sua personalidade, que logo se diferenciará totalmente dos anteriores, dos chamados homens do passado.*

*Trata-se de uma mudança tão profunda no pensar, no sentir, no viver, como jamais houve na história.*

*É difícil neste momento advinhar como será o futuro de nossa existência. O famoso ano 2000 provavelmente não terá nenhum paralelo com o imaginado.*

*O homem novo, em vias de formação, encontra-se de repente ante novas situações imprevistas, não sonhadas, e para as quais não estava preparado, e às quais, em muitos casos, não pôde se adaptar devidamente. Tudo isso provoca nêle conflitos internos e complexos que alteram seu caráter.*

*O progresso da máquina, suposto dócil servidor do homem, fêz com que, em muitos aspectos, este tenha se tornado escravo e prejudicado em corpo e mente por esta supercivilização. Por exemplo:*

*o ruído, muitas vezes em excesso, é grave prejuízo, encurta a vida em uns dez anos e em certos casos muito mais; as verduras e frutas de qualidade inferior às de outrora, pelo exagero de adubos artificiais e, mais ainda, pelo grande envenenamento dos alimentos pelos inseticidas.*

*Nos grandes centros de supercivilização, cada dia são mais as pessoas que quase sem o saber enfrentam novos problemas em sua existência, cada vez mais complicada. Em todo caso, cada indivíduo deve resolver se vai escolher o caminho que leva a uma vida sã, fonte de alegria natural, de paz, de felicidade, com maiores possibilidades de viver livre de conflitos internos, ou se encaminhará para a doença, por não conhecer o caminho da verdadeira saúde. Neste caso a existência tornar-se-á muito mais difícil, com doenças, desilusões, mágoas. São muitos os fatores danosos desta civilização, onde milhões de pessoas vivem doentes, angustiadas, sofrendo o que com grande freqüência é a causa de não poderem viver uns em paz com outros.*

*A doença mais freqüente, hoje, é a neurose e o caráter desorientado, alterado, cheio de complexos.*

*Como demonstram muitas estatísticas, mais da metade dos indivíduos (a proporção varia conforme o país) padece de distúrbios nervosos ou neuróticos, ou de certas doenças crônicas, muitas das quais chamadas doenças da supercivilização industrializada e materializada.*

*As doenças corporais prejudicam as pessoas, fazem sofrer os familiares e podem ser, além disso, um peso morto para a coletividade, mas os distúrbios do caráter são ainda causa de graves conflitos entre os seres humanos e amiúde destroem a paz familiar.*

*São conhecidas de todos as estatísticas de conflitos matrimoniais, entre pais e filhos, divórcios etc., para citar só alguns exemplos.*

*Os conflitos do caráter dificultam e mesmo impossibilitam a compreensão, tolerância, amor ao próximo e a convivência em paz e harmonia; o ódio e a agressividade, com suas múltiplas manifestações, perpetuam a insegurança e a angústia.*

*Todos êsses problemas já têm sido repetidamente discutidos em jornais, revistas e publicações diversas.*

*Porém, apesar de tantas doenças e conflitos na existência atual, somos otimistas, porque sabemos que uma síntese das diversas ciências de hoje, muito adiantadas, pode dar-nos uma visão de conjunto necessária para que o homem, individual e coletivamente, liberte-se de suas idéias perturbadoras e complexos que ele mesmo pode ignorar por se acharem ocultos nas profundezas do subconsciente.*

*Somos de opinião que grande parte dos problemas da nova existência (não todos) pode ser solucionada pela Medicina Natural em colaboração com a Psicologia profunda. Estas ciências têm em suas teorias básicas muito de comum, porque ambas*

*procuram as causas fundamentais e remotas, não as circunstanciais e imediatas das doenças e interessam-se, especialmente pela biografia, isto é, a vida interior do paciente, onde se encontram as causas fundamentais; ambas vêm que a causa essencial da decadência e fraqueza do corpo, da mente e do sentir, provém principalmente da vida malsã, enervante, agitada, artificial, muito materializada e às vezes desumana. As citadas ciências crêem em uma vida mais simples e natural, livre de conflitos internos.*

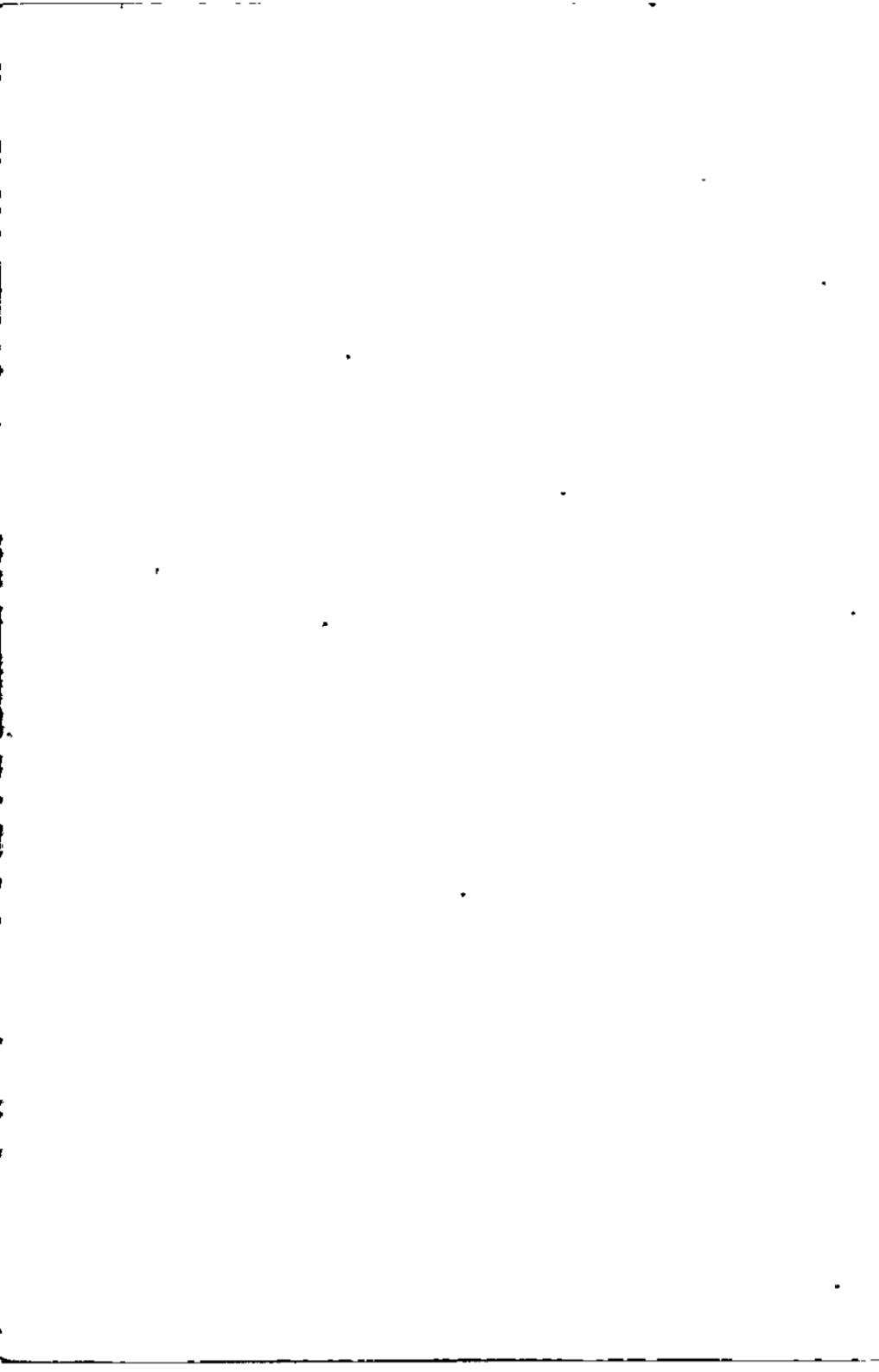
*A Medicina Natural é uma ciência que tem estudado especialmente como se pode abandonar o caminho da vida malsã e seguir o que leva à saúde em todos seus aspectos, à libertação de todos aqueles fatores prejudiciais, prazeres malsãos, erros que conduzem às doenças físicas, mentais e aos distúrbios do caráter.*

*Para ter, porém, uma visão de conjunto, é necessário aproveitar ao mesmo tempo o grande cabedal de conhecimentos da ciência médica moderna, da medicina preventivo-higiênica e, como já dissemos, da Psicologia profunda, que é a ciência de hoje, e que mais dados nos tem revelado sobre o caráter e a psique humana.*

*Assim, por exemplo, descobriu-se que a maioria das pessoas só chega a desenvolver 15% das suas autênticas faculdades e talentos, e não aproveita os 85% restantes.*

*A finalidade principal dêste livro é oferecer em teorias simplificadas o fruto do labor de muitos sábios e pesquisadores que, com seus esforços beneficiam à humanidade, acrescentando os seus conhecimentos aos nossos, a fim de ajudá-la a viver em paz e harmonia, desfrutar das faculdades naturais e torná-las proveitosa em benefício de todos.*

*Para os que sofrem de uma neurose manifesta ou psicose, é conveniente que saibam que a psiquiatria de hoje possui diversos métodos terapêuticos de grande eficácia. É cada vez maior o número de pessoas que se beneficiam dos mesmos, coisa antes não conseguida.*



# I

## VOÇÊ TEM DISTÚRBIOS NERVOSOS?

### Conheça suas causas e a maneira de evitá-los

Você já se sentiu algumas vezes nervoso, irritado, mal-humorado? Assaltaram-no às vezes sensações de temor ou de angústia?

Certamente terá você experimentado essas sensações mais de uma vez. E do mesmo modo terá notado, também, que são muitíssimas as pessoas que sofrem amiúde desses e outros distúrbios parecidos.

Se você é um empregado, talvez tenha-se magoado por haver seu chefe, nervoso e levado por irritação ou mau humor, chamado sua atenção injustamente.

Se você é chefe de pessoal, talvez tenha-se aborrecido porque seus subordinados, preocupados, intranquílos e nervosos, hajam estragado algum trabalho ou perturbado o ritmo da emprêsa.

Se você é uma pessoa casada reconhecerá que não poucas vêzes a causa de seus desgostos conjugais foram o nervosismo, a irritabilidade excessiva, que dificultaram a devida compreensão entre os esposos.

Se hoje em dia são freqüentes os distúrbios nervosos, são também importantes suas possíveis conseqüências. E se não forem combatidos a tempo e em sua raiz, êsses distúrbios podem ir piorando até se agravarem. Não se assuste porém; isso nunca acontece quando combatidos devidamente, e você, desde agora, se padecer de algum desses distúrbios, saberá como dêle se livrar.

Sabemos hoje que muitas doenças que antes se atribuíam a causas somáticas, são, em muitos casos, devidas a distúrbios nervosos, como demonstrou a Ciência na pressão alta, na úlcera de estômago, distúrbios do coração etc.

Talvez você se pergunte: a que se deve a freqüência desses distúrbios? Pois bem, mais adiante, nos capítulos seguintes, explicaremos detalhadamente as causas fundamentais de todos êles, para que, conhecendo-as, possa evitá-las ou combatê-las e, assim, escapar ao mal mais generalizado de nosso século. Mas já agora, para facilitar-lhe a compreensão do que segue e obter uma visão clara e completa de tais problemas, dir-lhe-emos que há várias causas que influem sobre quase tôdas as pessoas, e que são responsáveis pela maior parte dos referidos distúrbios. Deve consolá-lo o fato de

serem êsse fatores prejudiciais próprios de nossa época, pois assim compreenderá que de seus distúrbios nervosos você não é de todo culpado; isso porém, não significa que não tenha o dever de se libertar dos mesmos, para seu bem e o dos demais. Ao contrário, deve procurar a cura, pois à Ciência de hoje, sobretudo a Psicoterapia e a Medicina Natural, dispõem de meios muito eficazes para consegui-lo, visto que estas ciências evoluíram muito recentemente. Com isso, não só você se beneficiará enormemente, pois viverá melhor e mais feliz, mas também seus familiares, amigos e conhecidos corresponder-lhe-ão da mesma forma, porque o *nervosismo gera nervosismo, enquanto que a amabilidade gera amabilidade*.

As causas dos distúrbios nervosos são gerais e afetam quase tôdas as pessoas, sobretudo depois das duas últimas guerras mundiais, que acentuaram consideravelmente êsses transtornos. As principais causas são as seguintes:

\* 1.<sup>a</sup> O estado de insegurança geral, especialmente a econômica, em que vive a maioria das pessoas em muitos países. Essa insegurança acarreta um estado de inquietude, medo e ansiedade, influindo na conduta das pessoas e provocando diversos distúrbios nervosos e do caráter. Sobre êsse estado de insegurança trataremos, detalhadamente, em outro capítulo, por sua importância, já que é uma das raízes fundamentais dos distúrbios nervosos e do caráter.

\* 2.<sup>a</sup> A tendência geral na humanidade de hoje em dar mais valor aos bens materiais (comodidades, técnica, maquinaria, dinheiro, luxo etc.) que aos espirituais, que deveriam ser os mais importantes: cultura, criação de personalidades autenticamente adultas, com o completo desenvolvimento de todas suas capacidades, equilibradas e sadias tanto física como espiritualmente, o que constitui sem dúvida, o verdadeiro objetivo da humanidade sobre a terra. Uma vida puramente material, sem valores espirituais, tem que levar a fracassos e não pode proporcionar a tranquilidade nem a felicidade. Devemos, porém, acrescentar que, para gozar dos valores espirituais, é necessário cultivá-los. Desta forma, elas nos sustentarão quando sofrermos fracassos ou perdas materiais. No decurso deste livro daremos mais indicações sobre êsses valores.

3.<sup>a</sup> O fato é que a maior parte das pessoas vive contrariamente às leis da natureza, sem levar em conta que tais leis regem a saúde de todos os seres vivos. Essa vida demasiadamente artificial e antinatural prejudica as pessoas de duas formas: 1.<sup>a</sup>, perturbando o funcionamento do corpo e produzindo substâncias nocivas (toxinas) que alteram o sistema nervoso; 2.<sup>a</sup>, criando conflitos emocionais e morais, fonte de idéias perturbadoras que são outra causa de transtornos nervosos.

Nos tratados correntes sobre doenças nervosas, as classificações que se incluem não podem servir de guia prático e eficaz para os nervosos. E sendo

nossa finalidade eminentemente prática, já que nosso maior ensejo, ao escrever esta obra, foi poder dar a cada leitor indicações claras e aproveitáveis para que possa resolver seu problema e saiba viver melhor e mais feliz, não podíamos empregar nenhuma das classificações nem descrições vulgares. Tivemos, pois, que idealizar um sistema novo, que nos permitiu, como se verá a seguir, resolver melhor êsses problemas, e que reúne, entre outras, as seguintes vantagens:

1.<sup>a</sup> Proporciona uma visão clara e completa dos distúrbios nervosos e do caráter, ao demonstrar que têm algumas causas fundamentais comuns, que são por um lado, a vida antinatural e por outro, as idéias perturbadoras, como veremos mais detalhadamente em outro capítulo.

2.<sup>a</sup> Nosso sistema permite ver claramente o mecanismo pelo qual se apresentam os mais diversos distúrbios nervosos, mecanismo que de outra forma pode parecer complicado e obscuro.

3.<sup>a</sup> Permite estabelecer um sistema de vida mais sadio e adequado em todos os distúrbios nervosos e do caráter, o qual é eficaz em todos os casos, mas por sua vez requer as adaptações especiais necessárias a cada caso particular.

Neste novo sistema que idealizamos não classificamos, nesta obra, os distúrbios nervosos do pensar e do sentir como os do caráter, isto é, como histerismo, neurose, psicopatias, psicoses etc. E não o fazemos porque, em geral, é muito difícil precisar

com exatidão; no histerismo e na neurastenia, por exemplo, teríamos que englobar mais de cem sintomas diferentes e o leitor se desorientaria entre êles e não veria retratado seu caso ou poderia confundi-lo com outro. De qualquer forma, vamos explicar em poucas palavras o que é uma neurose, tão freqüente hoje em dia. Neurose é uma perturbação do equilíbrio normal da psique, acompanhada de distúrbios do caráter e das emoções e, quase sempre, de distúrbios do corpo, como angústias, palpitações, dores, insônia etc.

Você já notou que muitas pessoas sentem-se ofendidas se alguém lhes diz que são neuróticas? É um fato curioso e que não acontece em outras doenças. Por exemplo, nenhum diabético ou reumático leva a mal se lhe disserem que sofre destas doenças. Deve-se isso a que muitas pessoas encaram com certo menosprêzo os que sofrem de distúrbios nervosos, por crerem que são uns simuladores, amantes de queixas sem motivo, e que com um esforço de vontade poderiam sobrepujar seus distúrbios. Não é, porém, assim. Para consôlo dos que a sofrem podemos dizer que hoje em dia não há nenhuma pessoa que, em um momento ou outro, não os sofra, devido às condições desfavoráveis que já citamos e que se acham tão espalhadas. É preciso ter muito boas defesas nervosas e mentais e uma vontade forte para escapar aos distúrbios nervosos e do caráter em meio a tantos fatôres prejudiciais. Mas, ao mesmo tempo, temos também que reconhe-

cer que hoje, graças ao melhor conhecimento de suas causas e aos modernos progressos da Ciência, podem evitar-se e curar-se perfeitamente, como se verá no decurso dêste livro.

Provavelmente, quando você sofre algum distúrbio nervoso (angústia, tristeza, aborrecimento, medo, irritabilidade, insegurança, tédio etc.) o atribui a um desgôsto, contratempo, ofensa recebida etc., e crê que estas são as únicas causas de seu distúrbio. É um grande êrro que se comete diariamente. Logo, porém, compreenderá que estas causas foram apenas provocadoras, mas não a causa fundamental que já vinha atuando desde algum tempo; isto é, as causas provocadoras (fracassos, perdas materiais, contratemplos etc.) são como uma faísca que provoca a explosão do combustível armazenado em seu interior. E qual é o combustível que causa os distúrbios nervosos? São, como você logo verá, umas idéias que se vão acumulando na mente durante muito tempo — às vêzes desde a infância — e que é preciso conhecer e eliminar (já diremos como) para a libertação dos distúrbios e mesmo dos defeitos do caráter, e dêste modo viver melhor e mais feliz.

Comprovou-se que os povos que vivem em harmonia com a “natureza” sofrem em menor escala distúrbios nervosos e do caráter, assim como doenças mentais, gozando da saúde e alegria naturais que toda a humanidade deveria possuir. Não nos referimos aqui aos povos primitivos que degeneraram

pelos vícios e costumes malsãos, nem aos que continuam em estado selvagem ou os que vivem em condições desfavoráveis.

Em compensação, nas grandes cidades modernas, de vida tão agitada, existe um grande número de pessoas nervosas e neuróticas, que sofrem conflitos e angústias, e que só o médico vê, pôsto que sómente a êle se revelam certos distúrbios que não transpiram exteriormente. Isto se deve à contínua tensão nervosa que a forma de vida, tão agitada e artificial, traz consigo. É um tipo de vida mecanizada, em que o homem não dispõe de um instante para relaxar seus nervos e deixá-los descansar do contínuo trabalho a que estão submetidos.

É preciso suprimir ou, pelo menos, diminuir as causas principais dêstes distúrbios do caráter e da personalidade, hoje reconhecidos como devidos em grande parte, aos conflitos que nascem em uma civilização malsã e antinatural.

**Você deseja ter êxito,  
viver melhor e mais feliz?**

Quantas vêzes terá você ouvido dizer que nos distúrbios do caráter e da personalidade nada se pode fazer para mudá-los! Talvez você tendo acreditado nisso, tem sofrido conflitos internos, insatisfação ou angústia, resignando-se, como se fôsse inevitável, visto que tantas pessoas sofrem do mesmo mal.

Pois bem, é interessante saber que de modo algum você deve considerar êstes distúrbios como inevitáveis. Em primeiro lugar, porque podem dar margem a sofrimentos mais graves e, quando menos, sempre serão um grande obstáculo ao bem-estar e ao êxito na vida. Em segundo lugar, e isto é o mais importante, porque é possível libertar-se dêstes males e, assim, viver mais feliz. E como se pode provar isto? Cremos que a melhor prova são milhões de pessoas doentias, fracas, nervosas e tristes em todo o mundo que, submetendo-se aos métodos que a Ciência oferece, e de que falamos aqui, não só se libertaram completamente dêles, mas, se tornaram sãs, mais vigorosas, alegres e melhor preparadas para triunfar na luta pela vida. Adquiriram novas qualidades e capacidades que as ajudam a vencer em vários setores que as enchem de alegria e otimismo e em suma, dão à sua vida um sentido mais amplo e mais em harmonia com a parte boa e positiva de sua personalidade.

E você, felizmente, não sofre distúrbios nem tem nada que mudar? Melhor, felicitamo-lo. Tenha, porém, em mente, que lhe oferecemos muito mais, isto é, aumentar tôdas suas faculdades e capacidades, e isto sim, com certeza o interessará. Todos podemos aumentar nossas capacidades, e muito mais do que cremos. Um dos maiores psicólogos do mundo, o sábio norte-americano William James, já o confirmou, dizendo que a imensa maioria das

pessoas utiliza únicamente uma quinta parte de suas possibilidades, ou seja, dito em palavras mais simples, vive com vinte por cento de sua alma.

Como acontece, porém, em tôdas as coisas, é preciso agir, e agir imediatamente. A leitura dêste livro muito lhe ensinará do caminho. Convém-lhe desde hoje mesmo começar a ver as coisas de um modo diferente de antes, mais otimista. Procurará encontrar nas outras pessoas o que há de bom nelas, e não considerar seus defeitos. Dizia o grande sábio Emerson: "Quase tôdas as pessoas que conheço são superiores a mim em alguma coisa. Pois bem, nesta coisa procuro aprender com elas". Um exemplo: constantemente vemos pessoas que se acham em boa situação econômica e que, não obstante, não são felizes, devido às suas ambições desmedidas; estas deveriam aprender com aquelas, de situação modesta, que, por não serem ambiciosas nem invejosas, vivem alegres e felizes.

Para melhor êxito neste trabalho, você deve averiguar quais são seus próprios defeitos e qualidades. Seus defeitos são verdadeiros inimigos e, como tais devem ser eliminados. Suas qualidades são seus amigos; você deve cultivá-las e desenvolvê-las. Julgamos que você neste livro encontre os meios de conseguir tudo isto. Não deixe passar mais tempo sem aproveitar as vantagens que se lhe oferecem. Ponha imediatamente mãos à obra e, já desde hoje você pode desfrutar da convicção de

obter êxito. Dormirá melhor, terá mais fé na vida e maior paz interior.

## Por que você não está satisfeito e feliz?

Nos próximos capítulos explicaremos, para maior clareza, cada um dos distúrbios que podem surgir, e o modo de se livrar dêles. Se você observar as pessoas, verá que, embora os distúrbios sejam muito diversos, todos êles podem agrupar-se em uma destas duas classes:

Em distúrbios e nervosismos, que deixam a pessoa deprimida, como no esgotamento, a tristeza, o mês, o pessimismo, a angústia etc. Ou em outros, nos quais a pessoa estará excitada, como na inquietação, irritabilidade nervosa, ansiedade, cólera etc. Uma mesma pessoa pode estar umas vêzes excitada e outras deprimida. Seja qual fôr o distúrbio nervoso que sofra, quase sempre você observará que afeta ao mesmo tempo o corpo e a mente, porque corpo e mente formam uma unidade que é o indivíduo.

Desta forma explica-se também, que os distúrbios do caráter podem ser devidos a dois grupos de causa: causas do corpo e causas do espírito. É muito importante conhecer tôdas estas causas, já que para libertar-se de um modo radical e definitivo dêsses distúrbios, é necessário suprimir as causas fundamentais.

## A chave de seus problemas: as idéias perturbadoras

### Como conhecê-las e delas se livrar

Quando começamos a preparar esta obra para ajudar a solucionar as dificuldades de milhares de leitores que a esperavam, defrontamo-nos com os seguintes problemas que se apresentavam e os quais tivemos que resolver:

1.º Era preciso fazer entender de maneira fácil a todos os leitores que sofrem de nervosismo, a relação de seus distúrbios com seu corpo e com sua mente, isto é, com seus nervos e com seu caráter, modo de ser e de sentir, desejos, ambições etc.

2.º Era também necessário fazer esclarecer de maneira bem simples e clara que a raiz de muitos distúrbios nervosos não está nos nervos, mas no caráter e nas idéias da pessoa. Sem compreender isto, certos distúrbios nervosos não podem ser curados completamente, devendo-se empreender em muitos casos, uma verdadeira melhoria ou reeducação do caráter, se a pessoa quiser ver-se livre de seus distúrbios.

Há muitos anos que notamos a dificuldade de fazer apreender isto a todos os leitores. A Psicologia profunda hodierna descobriu que existe em muitas pessoas uma resistência inconsciente que as impedem de perceber as causas de seus males, e

poder reconhecer que estas causas residem, em parte, na própria personalidade das pessoas. É a resistência neurótica. Continuamos, porém, trabalhando até encontrar o que podemos chamar *chave dos distúrbios nervosos*, ou seja, nossa teoria das "idéias perturbadoras". Como você verá, amável leitor, ao longo desta obra, nossa teoria das idéias perturbadoras resolverá muitos dos seus problemas e oferecerá as seguintes vantagens:

1.<sup>a</sup> Far-lhe-á compreender muitos problemas referentes a seus conflitos internos, insatisfações etc., que não havia conseguido entender antes.

2.<sup>a</sup> Dar-lhe-á uma visão de conjunto de todos os distúrbios do caráter e da personalidade, que muitas vezes vêm unidos.

3.<sup>a</sup> Ao descobrir uma só causa fundamental como origem de todos os distúrbios emocionais e do caráter, podemos estabelecer um método unitário que conduz não só à libertação de um determinado conflito interno ou nervosismo, mas a todos êsses distúrbios em conjunto. A libertação unitária de toda espécie de tristeza, pessimismo, depressão, insatisfação etc. produz a completa unidade de todas as sensações de otimismo, alegria autêntica e natural, euforia e satisfação.

Esta nova teoria é por nós desenvolvida em toda plenitude e com detalhe em nossa obra "Caráter e personalidade", \* que completa a pre-

---

\* No prelo.

sente. Vamos, porém, dar aqui um resumo da mesma, já que várias vêzes no decurso dêste livro teremos que mencioná-la.

Estudando e meditando sobre os distúrbios do caráter, as diversas neuroses, os desequilíbrios nervosos etc., que somam milhares de distúrbios diferentes, cuja descrição não é possível fazer aqui, chegamos a descobrir que existe uma causa fundamental e unitária de que nascem todos êles. Esta causa são certas idéias que vão-se acumulando dentro da personalidade, envenenando-a e fazendo-a enfermar, como os venenos e impurezas materiais fazem o corpo adoecer. A estas idéias damos o nome de *idéias perturbadoras* porque, por diferentes que sejam, têm tôdas de comum o fato de perturbarem o normal equilíbrio da parte mental e emocional da pessoa.

Observando-se que as idéias perturbadoras são a verdadeira causa dos distúrbios emocionais e nervosos, ofereço-lhe, querido leitor, uma solução de grande alcance, que é a da *libertação das idéias perturbadoras* que leva à libertação dos transtornos e conflitos emocionais e de sua repercussão sobre os nervos. Não falamos aqui de causas orgânicas ou problemas existenciais insolúveis, que é coisa diferente.

Mas para que se possa libertar das idéias perturbadoras é necessário que se saiba quais são e como se podem combatê-las, já que, geralmente,

essas idéias, de que há milhares no meio ambiente, não são conhecidas da pessoa, algumas vezes porque não são notadas e passam despercebidas, e outras, porque entram na mente disfarçadas de idéias boas. Assim as idéias perturbadoras podem achar-se armazenadas e escondidas no interior da personalidade durante anos, juntando-se umas às outras e podendo formar complexos. Os mais freqüentes são os de inferioridade, superioridade, inibição, culpabilidade etc. Estas idéias perturbadoras podem, em dado momento, sair do interior (subconsciente) da personalidade, onde se achavam armazenadas e escondidas, apresentar-se na mente (consciente), dando lugar aos mais diversos conflitos.

Daremos a conhecer, em diversos capítulos, as idéias perturbadoras, e uma vez se reconheça que atrapalham o bom equilíbrio, deverá livrar-se delas. Assim, conseguirá viver mais satisfeito e mais livre de conflitos e angústias. A teoria das idéias perturbadoras completa a das idéias fortalecedoras, que é o seu contrário. As primeiras levam a sofrimentos e as últimas abrem o caminho para o bem-estar. Devemos cultivar idéias sãs e fortalecedoras para vencer e neutralizar as perturbadoras aumentando assim o cabedal de alegria e otimismo.

Nossa teoria das idéias perturbadoras não só nos dá a chave para a libertação dos transtornos de que tratamos neste livro, mas também nos mostra o caminho certo para a consecução das seguintes finalidades:

1.<sup>a</sup> Livrar-se dos transtornos do caráter, que são um grande empecilho para o êxito na vida.

2.<sup>a</sup> Suprimir os obstáculos que impedem o pleno desenvolvimento da personalidade e de todas as faculdades, como vontade, inteligência, clareza mental, energias, capacidade de amar, compreensão, tolerância, bondade etc.

3.<sup>a</sup> Libertar a pessoa do temor, ansiedade, depressão, angústia, tristeza, pessimismo etc., e dar-lhe uma grande dose de alegria, otimismo, segurança em si mesma etc.

4.<sup>a</sup> Evitar muitos aborrecimentos, fracassos e desgraças.

5.<sup>a</sup> Quando se apresentarem contratemplos, desgraças inevitáveis, fazer com que a pessoa não sofra se forem insignificantes, e sofra o mínimo nos de verdadeira importância e gravidade, mas que nunca sinta desespôro.

6.<sup>a</sup> Facilitar que cada pessoa conheça e aproveite ao máximo suas próprias faculdades e capacidades, desenvolvendo-as devidamente e delas obtendo o máximo rendimento, permitindo-lhe viver mais sossegadamente.

7.<sup>a</sup> Em resumo, preparar a pessoa para ter mais êxito na vida em todos sentidos, isto é, ensinar-lhe o caminho de uma nova arte de viver com menos sofrimentos e com mais saúde e alegria, ou seja, de viver melhor.

**Esgotamento nervoso  
debilidade da cabeça, distração,  
dificuldade de concentrar-se**

**Como se livrar dêstes distúrbios**

Mário é um jovem estudante de ginásio. De certo tempo para cá não progride nos estudos apesar de a êles dedicar-se durante várias horas ao dia. Esquece mais do que aprende. Seus professores observam o que está se passando e resolvem falar a seus pais. Não falta ao menino vontade de aprender, ao contrário, notando que lhe é muito difícil entender as lições, dedica ao estudo mesmo parte do tempo destinado ao recreio. Os professores julgam que o rapaz está fatigado mentalmente e necessita de uma temporada de repouso. E comunicam isso a seus pais. Estes, porém, acham que se não aprende é porque pouco se dedica ao estudo. Grande êrro. Se ele não aprende mais é porque seu cérebro está cansado e à beira do esgotamento. Os professores têm razão ao dizer que o menino precisa de uma temporada de relativo repouso mental, embora isto só não resolva por completo o problema. A verdadeira solução consiste em seguir o tratamento adequado, por meio do qual ele se recupere completamente. E isto acontece realmente.

Há trinta anos que o sr. Martins trabalha no mesmo escritório. Viu muitos companheiros seus

progredirem e alguns mesmo ocuparem cargos elevados na emprêsa. Ele, ao contrário, não progrediu. Realiza o mesmo tipo de trabalho desde que entrou na firma. Uma vez seus chefes tentaram dar-lhe um trabalho de mais responsabilidade. Em vista, porém, de suas falhas e enganos, tiveram que reintegrá-lo no seu antigo pôsto. A que se deveu o fracasso? Vejamos um pouco de perto como o sr. Martins trabalha. Chama-nos a atenção sua excessiva lentidão, suas freqüentes distrações, seu fácil cansaço mental, sua pouca memória; em uma palavra: seu esgotamento nervoso.

Compreendemos, agora, por que não pôde progredir em seu emprêgo. Como não sabia as causas de seus distúrbios, não pôde combatê-las devidamente e estas persistiram durante trinta anos. Seu fracasso, portanto, fica perfeitamente explicado. Um dia, devido a uma doença do fígado, veio consultar-nos. Recomendamos-lhe um tratamento apropriado, e sua surpresa foi grande e muito agradável ao notar que com o tratamento, ao mesmo tempo que se curava da doença, sentia aumentar-lhe as faculdades e conseguia uma clareza mental que até então nunca tivera.

Como o sr. Martins, há muitos em todos os trabalhos e profissões. É certo que as causas do esgotamento nervoso são muitas e muito difundidas. Não é raro, pois, que tal distúrbio seja tão freqüente.

Muitas pessoas não sabem que o nervosismo e excessiva irritabilidade de que sofrem podem ser causados pelo esgotamento nervoso. Crêem que, porque estão quase sempre excitadas e em tensão nervosa, têm os nervos fortes. É um lamentável engano, fonte de grandes prejuízos, pois essas pessoas não se curam de seu nervosismo porque ignoram-lhe as verdadeiras causas. Os nervos sãos e fortes distinguem-se, justamente, por sua solidez, tranqüilidade, serenidade. Recebem as impressões do exterior, agradáveis ou desagradáveis, e a elas respondem de maneira normal e adequada, sem exagôro. Em compensação, os nervos fracos respondem de modo exagerado e anormal, irritando-se, aborrecendo-se ou tornando-se tristes.

O esgotamento nervoso é também causa de nervosismo por outro mecanismo, que é o seguinte: a pessoa tem dificuldade para o trabalho mental (seja profissional, de estudo, de escritório etc.), uma vez que lhe é difícil seguir o fio de seus pensamentos e êstes parecem fugir. Assim, por exemplo, ao ler ou ouvir chega um momento em que não se dá conta do que leu ou ouviu. Por tudo isso sofre ao notar seus fracassos e o escasso rendimento que consegue com seus esforços, e isto torna a pessoa ainda mais nervosa.

O esgotamento pode sobrevir após uma época de demasiado trabalho mental ou de excessivas preocupações na resolução de algum assunto difícil.

Em pessoas de fundo nervoso pode, também, aparecer o esgotamento depois de um susto, um desgôsto, uma infelicidade etc.

Em outras, o esgotamento instala-se por longas temporadas de sofrimentos morais, de lutas intei-riores, de pensar e preocupar-se muito com algum problema grave.

Pode sobrevir também o esgotamento após uma época de vícios: bebidas, *noitadas*, excessos de tôdas as espécies, principalmente sexuais etc., os quais diminuíram a quantidade de energias da pessoa.

O esgotamento nervoso é mais comum entre os que se dedicam ao trabalho mental do que entre os trabalhadores manuais.

As causas aqui citadas são as mais visíveis, geralmente. Mas muitos ignoram, e é indispensável sabê-lo, que uma das causas mais importantes e fundamentais do esgotamento nervoso é a alimentação antinatural, pobre em vitaminas, minerais e demais substâncias nutritivas e vitalizantes dos nervos, assim como os outros fatores da vida malsã e antinatural comum.

Do que foi dito depreende-se que, para obter os resultados desejados, é indispensável restabelecer as energias nervosas que faltam.

Embora se obtenham resultados passageiros ao combater o esgotamento por meio de estimulantes, como se se tratasse de um sintoma incômodo, sem suprimir sua causa não se consegue o resultado total, que é a saúde perfeita.

Portanto, deve submeter-se a um tratamento integral e libertar-se, além disso, de tôdas as idéias perturbadoras.

## Nervos inquietos. Caráter variável

### Como se livrar dêstes distúrbios

A senhorita Luísa, de vinte e dois anos de idade, é alta, magra, do tipo nervoso e de caráter geralmente alegre e cordial. Não obstante, os que com ela privam amiúde, principalmente seus pais, sabem que seu estado de ânimo varia muito. Pequenas coisas causam-lhe grandes efeitos. Por exemplo, anteontem, porque sua meia se desfiou um pouco, desgostou-se muitíssimo e permaneceu todo o dia triste e abatida. Ontem ao contrário, sem nenhum motivo visível, teve uma alegria exagerada que lhe deu vontade de dançar sózinha pela casa.

Pessoas como esta, vemos muitíssimas. Você mesmo terá conhecido algumas. São pessoas que se aborrecem e desgostam por coisas sem importância ou que se alegram extraordinariamente sem motivo plausível. Oscilam de um extremo a outro, e por isso chamam-se *ciclotínicas*, isto é, de caráter cíclico ou variável. Algumas vezes estão mal-humoradas e deprimidas, outras, excitadas e otimistas, sempre de modo caprichoso e imprevisível. As vezes, quando seria de se esperar uma reação de enfado, permanecem tranqüilas e contentes.

A que se devem tôdas essas mudanças? A que seus nervos são pouco sólidos, acham-se em contínua tensão, são inquietos e a vontade não é bastante forte para dominá-los e controlá-los. No fundo são personalidades pouco firmes e vigorosas, embora em outros aspectos possam ter boas qualidades. Esse distúrbio, porém, se não fôr corrigido, ofusca tudo o que há de bom nas mesmas, impede que consigam amizades firmes e triunfem na vida.

Do exposto conclui-se que há necessidade de se libertar dêsse distúrbio quanto antes. Se não se submeter a um tratamento adequado, o mal pode durar tôda a vida.

Se você tiver ou vier a ter filhos, interessa-o saber que pode evitar que êle sofra êsse distúrbio, pelo endurecimento de seu corpo durante o crescimento e educando seu caráter devidamente, procurando desenvolver a vontade e o contrôle dos nervos.

A Ciência e a Medicina Natural aconselham o seguinte:

1.º Endurecimento e fortalecimento do corpo e dos nervos (veja-se o capítulo "Fortaleça seus nervos pelo endurecimento").

2.º Alimentação sadia e nutritiva, que contenha as vitaminas, minerais e demais substâncias de que necessitam os nervos, e que não contenha tóxicos nem excitantes.

3.º Vida sã, segundo as leis da natureza, que expomos na terceira parte desta obra, onde também descrevemos a alimentação sadia e adequada.

4.º Ir eliminando as idéias perturbadoras armazenadas no interior da pessoa e substituí-las por idéias sãs e fortalecedoras. Procurar, ao mesmo tempo, perceber as situações ridículas em que cai amiúde a pessoa, por suas crises nervosas (veja-se também o capítulo "O caráter histérico").

### **Pouca memória. Memória fraca**

#### **A que se deve e como melhorá-la**

Conhecemos uma jovem, secretária de uma importante emprêsa, que sabia de cor uns trezentos números de telefone. Há pessoas que têm memória muito boa para os números, outras para os nomes; outras que sabem de cor muitas datas da História e não se lembram de coisas da vida diária, como o simples fato de colocar uma carta na caixa postal. Vemos pois, que os tipos de memória diferem em espécie. Sabe-se, também, que algumas pessoas têm mais memória do que outras.

Como você pode ter mais memória? Se lhe interessa ter mais memória — para seus estudos, seu trabalho, sua vida em geral — convém-lhe saber que a memória pode se desenvolver muito com a prática e a devida educação. E, além disso, você deve conhecer as causas que diminuem a

memória, para evitá-las e combatê-las. Essas causas são as seguintes:

1.<sup>a</sup> *Causas corporais que produzem uma debilidade ou esgotamento do cérebro:* anemia (sangue pobre), velhice prematura (endurecimento das artérias ou arteriosclerose), escassez de vitaminas e substâncias nutritivas de que necessita o cérebro, devido a uma alimentação errônea e antinatural etc. Há pessoas de pouca memória que esquecem as coisas recentes e em compensação recordam-se das remotas; isso deve-se, quase sempre, à má circulação do sangue no cérebro por velhice prematura ou velhice antinatural.

2.<sup>a</sup> *Causas mentais e emocionais:* Isidoro H. tinha grande pendor pela mecânica. Tôdas suas horas livres eram passadas na oficina de um seu amigo, onde ficou conhecendo motores de automóveis, chegando a entender muito bem todo mecanismo. Em compensação, os livros de Direito eram para êle letra morta e não podia compreendê-los, não obstante ser vontade de sua família que êle seguisse advocacia. Tôda sua grande memória para a mecânica desvanecia-se quando abria os livros de Direito. Seus pais negavam-se a admitir que a vocação do jovem seguia por outro caminho. Resolveram, finalmente, consultar um especialista sobre a orientação profissional do rapaz. Após realizar com êle vários testes ou provas de suas capacidades (inteligência, memória, habilidade manual, inclinações etc.), chegou-se à conclusão de que sua verda-

deira aptidão, coincidia com sua vocação, que era indubitavelmente para a mecânica. A ela se dedicou então, aplicando todo seu talento, com tão grande êxito que chegou a idealizar inovações nos motores, que lhe permitiram adquirir uma situação econômica muito sólida.

Este é um exemplo de falta de memória por causas mentais. Isto é, não há memória, ou melhor, esquecem-se as coisas de que não se gosta, porque não se pode concentrar nem quer que entre em sua personalidade (neste caso da memória) o que não o atrai. Em compensação, fixa-se e recorda-se bem do que gosta, que costuma ser precisamente aquilo para o que se tem aptidão, pois a natureza dispõe, geralmente, que se tenha vocação para o que melhor se adapta à nossa forma de ser e às nossas capacidades.

As emoções muito fortes e repetidas, os sustos, os desgostos etc., podem diminuir a capacidade de concentração e com ela a memória para certas coisas. Os estudantes sabem muito bem que, quando estão desgostosos com alguma coisa, precisam de muito mais tempo e esforço para recordar as lições.

A memória depende muito da atenção e concentração, e no capítulo anterior já vimos que elas diminuem quando há esgotamento nervoso. É esta uma das causas mais importantes e freqüentes da memória fraca, pelo que aconselhamos repassar o capítulo “Esgotamento nervoso”.

Como vimos, a memória fraca pode dever-se a diversos distúrbios do corpo ou da parte emocional. Deve-se procurar não só melhorar a memória, mas, além disso, curar a pessoa em sua totalidade, tanto em seu corpo como em sua mente, libertando-a também das idéias perturbadoras que possa ter. Isto conseguido, não só desaparecerá a falta de memória, como todos os outros distúrbios que existam.

Para conseguir tudo isto, recomendamos seguir os conselhos e aplicações práticas, descritas na última parte desta obra. Um dos fins principais é melhorar a circulação no cérebro, tornando-a mais pura e rica de substâncias nutritivas e vitais, com que o cérebro se nutrirá perfeitamente e funcionará melhor.

Devem seguir-se também os conselhos dados no capítulo "Como melhorar e fortalecer a personalidade", a fim de que a pessoa se veja livre de idéias perturbadoras, visto que estas enfraquecem a memória ao ocupar a mente, desviam a atenção impedindo a concentração, e gastam energias nervosas e mentais.

Pode-se aumentar a memória exercitando-a, isto é, fazendo uma espécie de ginástica, o que se consegue com o estudo metódico e ordenado, em forma de treinamento progressivo, sem ultrapassar a capacidade de cada um.

**Goze mais a vida, adquirindo  
um caráter alegre e otimista**

**Como se livrar da tristeza  
e da depressão**

Conhecemos pessoas que suportaram grandes desgraças com resignação e fortaleza exemplares. Ao contrário, conhecemos casos totalmente opostos. Recordamos, por exemplo, o seguinte caso, ocorrido durante uma curta estada nossa em Cuba, durante o desmoronamento econômico em que faliram vários bancos: um multimilionário muito egoísta vira como muita gente perdia então, o pouco que tinha, sem que sua triste sorte lhe comovesse. Mas logo chegou um dia em que ele também perdeu grande parte de sua enorme fortuna. Mesmo após essa perda ainda lhe restaram uns vinte milhões; entretanto, sentiu-se tão triste, desolado e pobre que não viu outro caminho senão suicidar-se, e assim o fêz. Esse homem, tão rico materialmente, era tão pobre espiritualmente que, ao perder grande parte de seus bens materiais, tornou-se vazio, sem nada aproveitável, isto é, sem idéias sãs e fortalecedoras, porém, com muitas idéias perturbadoras.

Outro caso: Mercedes perdeu seu noivo a quem muito amava. No momento ficou muito triste. Mas, como havia sido educada devidamente e tinha um caráter sadio, logo compreendeu que o mesmo aconteceria a muitas moças, pelo que essa perda não lhe

pareceu nada extraordinária, e assim a ela se resignou, libertando-se rapidamente de sua melancolia.

Devemos compreender que, se temos que nos libertar da tristeza, é melhor fazê-lo quanto antes e não sofrer primeiramente durante anos, inutilmente, até perder a saúde.

Aurora também perdeu seu noivo. Como era, porém, de caráter histérico, não pôde compreender que o acontecido a tantas pessoas poderia também acontecer a ela, a mais formosa, a melhor etc., pois considerava-se superior às outras mulheres. Assim, devido à sua grande sobrecarga de idéias perturbadoras e à sua falta de idéias sãs e fortalecedoras, o choque emocional foi tão grande que não pôde adaptar-se à nova situação e sofreu grandes distúrbios nervosos, com desequilíbrios mentais que se aproximavam da loucura, e sómente após um longo tratamento, pouco a pouco salvou-se de sua enfermidade melhorando também de temperamento.

Estes dois últimos exemplos ilustram dois casos opostos de boas e más defesas contra as idéias perturbadoras produzidas por contratempos e desgraças. Entre estes casos extremos há muitos outros graus.

Em outros capítulos explicamos que o homem perfeitamente são, e que vive conforme as leis da natureza e da moral, possui um cabedal de alegria que nêle brota natural e espontâneamente. Não

necessita de estímulos artificiais para não se sentir triste nem aborrecido.

É importante distinguir entre a tristeza com motivo e a tristeza exagerada e sem motivo. Por exemplo, comprehende-se a tristeza pela perda de um familiar, não, porém, pela perda de dinheiro ou coisa semelhante. Só é normal sentir uma certa desilusão, não uma depressão crônica. As situações de miséria econômica podem fazer perder o equilíbrio, mas quase não existem hoje em dia.

Para a maior clareza distinguiremos quatro grupos de pessoas. Em qual dêles você deve ser incluído? Vejamo-lo:

Grupo 1.º — Compreende as pessoas sãs de corpo e de espírito e que têm uma formação adequada, que as capacita suportar as contrariedades da vida. Acham-se muito bem defendidas contra as idéias perturbadoras, produtoras de tristeza, e sua personalidade irradia alegria.

Como certas contrariedades são inevitáveis, essas pessoas terão também que as arrostar, como por exemplo, a perda de algum ente querido; mas sua tristeza será passageira, tranqüila, sem exagôro nem crises nervosas.

Elas gozam constantemente, salvo nestes casos eventuais, de uma alegria sã e natural.

Grupo 2.º — Abrange pessoas alegres por temperamento, cuja formação, porém, não foi tão acertada como nas do grupo anterior, pelo que seu caráter não é bastante firme e resistente em face

dos contratemplos e dificuldades da vida. Essas pessoas deixam-se influir por idéias perturbadoras e sofrem de vez em quando tristeza sem motivo, embora estejam geralmente mais ou menos alegres.

Grupo 3.<sup>º</sup> — Inclui as pessoas que por seu temperamento já são inclinadas à tristeza. Nestas os contratemplos e desgraças produzem tristeza exagerada (depressão) e que persiste por muito tempo. São pessoas mal defendidas contra as idéias perturbadoras, por terem tido uma formação errônea que as tornou de caráter fraco, ou por haverem herdado uma constituição predisposta à tristeza. Entram também neste grupo as pessoas de caráter histérico e de caráter variável.

Grupo 4.<sup>º</sup> — É o extenso grupo de todos os que sofrem distúrbios nervosos: neuróticos, psíquicos e os que sofrem moléstias que influem sobre o caráter: úlcera do estômago, doentes do fígado, da próstata etc. Sua doença causa-lhes, entre outros sintomas, uma depressão mais ou menos profunda e contínua. Nêles, as desgraças e contratemplos aumentam enormemente suas tristezas.

Não seja você dessas pessoas que, por não conhecer as idéias perturbadoras, enchem, sem notar, sua personalidade de idéias de tipo depressivo, que se vão armazenando em seu interior. Você deve saber que, quando ocorre algum contratempo, essas idéias ocultas saem do interior e invadem a mente, produzindo a tristeza exagerada ou sem motivo, que a pessoa não pode evitar naquele

momento. As pessoas desta classe são vítimas de uma profunda depressão quando têm uma contrariedade ou desgraça.

Seja você uma pessoa livre de idéias perturbadoras e com um grande patrimônio de idéias sãs e fortalecedoras. Então, quando tiver algum contratempo, em lugar de surgir em seu espírito idéias perturbadoras, dar-se-á o contrário: surgirão idéias sãs e fortalecedoras, e você não sofrerá depressão ou, em todo caso, sempre em muito menor grau que as pessoas do caso anterior.

Nosso sistema das idéias perturbadoras permite ver com clareza quase todos os distúrbios, visto que em todos se produzem tais idéias. Quando surge um desgôsto, uma desgraça, uma contrariedade, uma ofensa etc., sempre sai do interior da pessoa aquilo que durante anos vem-se acumulando nesse depósito que chamamos *o subconsciente*. Se o depósito se achava cheio de idéias perturbadoras (conceitos errôneos, idéias falsas sobre si e as demais pessoas, atitudes falsas face ao mundo e a seus semelhantes etc.), aparecerão distúrbios de uma ou outra classe (irritabilidade, cólera, tristeza, agressividade, angústia etc.).

Ao contrário, se no espírito inconsciente havia um grande acervo de idéias sãs e fortalecedoras (de alegria, otimismo, fé etc.), estas servirão para anular grande parte das idéias tristes e a pessoa não sofrerá transtornos nervosos.

Visto que nem sempre podem evitar-se as desgraças, contrariedades etc., o melhor e mais seguro processo para não sofrer inutilmente e poder desfrutar plenamente de todo o bem que a vida pode oferecer, é livrar-se das idéias perturbadoras e aumentar as idéias fortalecedoras.

É preciso fortalecer sempre o corpo e os nervos, o que é importante, já que muitas vezes a depressão tem como causa algum distúrbio corporal, como má digestão, doenças do fígado, da próstata, impotência, achaques da idade crítica, pobreza de elixires de vida etc.

Procurar-se-á evitar a solidão, que faria pensar mais nos motivos que provocam a tristeza. Em compensação, procurar-se-á ter uma ocupação constante e distrações sãs; conversas amenas com amizades escolhidas etc.

Evitar-se-ão, na medida do possível, as notícias ou impressões desagradáveis e combater-se-ão as causas que provocaram a tristeza com idéias opostas, sãs e otimistas. É conveniente desabafar as mágoas com outra pessoa que as compreenda, que anime e console.

Uma nova vida mais sã e natural é útil, tanto para as pessoas tristes passageiramente, por algum motivo infeliz, como para as que já estão quase sempre deprimidas. É indispensável que estas últimas sigam, além disso, os conselhos que damos na terceira parte desta obra. Deverão segui-los não só durante as crises depressivas, mas também

depois destas, tanto para evitar futuras crises como para transformar a personalidade e torná-la mais forte, otimista e feliz. Os que sofrem de depressão crônica devem consultar quanto antes um especialista.

Leia-se também o capítulo seguinte, onde damos indicações e conselhos que completam o que acabamos de dizer.

Finalmente, uma última recomendação: Não esqueça, caro leitor, que algumas pessoas se libertam facilmente e em pouco tempo dos seus transtornos; outras, em compensação, necessitam de tempo e esforço. Mas com fé e perseverança todos conseguirão o resultado que esperam.

### **Você tem o costume de se queixar e se lamentar?**

#### **Saiba o que deve fazer**

Muito amiúde ouvimos dizer: "Como sou desgraçado!", "Que má sorte eu tenho!", "Tudo me sai mal!", "Como estou mal!", "Dói-me tal coisa" etc. Tôdas estas queixas e lamentos indicam quase sempre um caráter fraco. As pessoas corajosas e de caráter firme raramente se queixam. Só o fazem em circunstâncias realmente trágicas da vida e, mesmo nesses casos, fazem-no de modo razoável e sem desesperar-se.

Em compensação, as pessoas de caráter e vontade débeis lamentam-se a todo momento e por qualquer coisa sem importância. .

A que se devem as queixas e lamentos excessivos. Em primeiro lugar a que essas pessoas, de caráter fraco, sentem as pequenas contrariedades como se fôssem grandes. Em segundo lugar, porque têm o mau costume de manifestar suas contrariedades sob a forma de queixas para despertar a compaixão dos outros. Com isto o que conseguem é tornar-se antipáticas e perder amizades, já que com suas contínuas queixas e lamentos apenas incomodam o próximo. E não é só isto, pois ao mesmo tempo prejudicam-se a si mesmas, já que, ao reviver suas contrariedades as imprime mais fortemente em seu interior, agravando seu estado em vez de vencer e esquecer as ditas contrariedades, como é normal.

Este defeito do caráter é quase sempre consequência de uma educação errada, em que não se ensinou que a vida é uma luta e tem acontecimentos agradáveis e desagradáveis, e que para vencer nessa luta e não sofrer mais que o necessário, deve adquirir-se um caráter forte, capaz de afastar as idéias perturbadoras e ser corajoso ante os contratempos. Pode conseguir-se isso pela educação apropriada na infância. As pessoas maiores que possuem êsse defeito podem também corrigi-lo levando uma vida mais sã e natural, baseada na reeducação que ao longo desta obra ensinamos.

Temos que reconhecer, em favor das pessoas inclinadas a queixar-se, que na vida agitada de hoje abundam as contrariedades, e por outro lado êste mesmo gênero de vida debilita os nervos tornando-os mais sensíveis às impressões desagradáveis. Mas precisamente por êste motivo é tanto mais necessário adquirir nervos sólidos e um caráter vigoroso, que ajudem à pessoa sofrer menos com as contrariedades correntes e suportar melhor as grandes desgraças. Além disso, devem aprender a desfrutar mais e melhor dos gozos e prazeres sadios e naturais que nos ajudam muito a viver felizes.

Queixar-se amiúde para conseguir o que se deseja ou grangear as atenções dos demais é próprio das crianças que abusam do carinho dos pais. Mas, êste proceder por ser próprio de crianças educadas errôneamente, não é digno de pessoas adultas. Tenham isto bem presente os que gostam de lamentar-se.

Já vimos que a queixa é prejudicial ao queixoso e aos outros. Ora, o que se deve fazer quando se deseja solucionar um problema é submetê-lo a uma pessoa competente, para que nos aconselhe (um bom amigo, um médico conselheiro etc.).

Um dos princípios da arte de viver melhor e mais feliz é procurar, quando se produzem acontecimentos agradáveis, vivê-los plenamente e prolongar sua duração na personalidade, falando sobre êles, recordando-os etc., com o que aumenta o cabedal de idéias e emoções sãs e fortalecedoras,

produtoras de alegria e otimismo. E, pelo contrário, quando se produzem contratemplos e desgraças, procurar ser-lhes indiferente e não recordá-los, para esquecê-los quanto antes. Procura-se ver a vida pelo lado otimista. Assim procedendo, o conjunto de idéias sãs e fortalecedoras predominará sobre o de idéias perturbadoras.

A pessoa tem que se convencer de que as queixas e as lamentações são não só inúteis, mas, além disso, prejudiciais.

Em minha juventude, entre outros costumes semelhantes, tinha o de pensar muito amiúde: "Devo ser um homem valente". Com isto queria significar que desejava adotar uma atitude firme e heróica na vida, e o certo é que êsse desejo me fêz muito bem. Darei apenas um exemplo. Quando, durante a guerra mundial, perdi pela primeira vez minha fortuna, posso garantir que não senti nem desgôsto nem tristeza. Estava preparado para suportar essa perda com tranqüilidade. E, o que é mais importante, notar que não sofria por isso proporcionou-me uma satisfação moral, real e positiva, porque comprehendi que era forte e valente perante às adversidades.

Ora, é verdade que muitas doenças e a debilidade física facilitam também a tristeza e as lamentações. É, pois, indispensável fortalecer o corpo e melhorar a saúde e vigor corporais, que favorecem o bem-estar da alma (veja-se a terceira parte desta obra). Além disso, deve começar-se

logo o trabalho de eliminar as idéias perturbadoras e aumentar as idéias fortalecedoras (verdadeira reeducação do caráter e rejuvenescimento da personalidade). O êxito é certo. Uma vez livre de idéias perturbadoras, as capacidades mentais e corporais da pessoa aumentam enormemente. Graças ao seu melhor caráter, grangeará amigos e terá mais probabilidades de triunfar na vida e, como consequência de tudo, sentir-se-á mais feliz. Sentir-se são, forte e cheio de vitalidade e alegria proporciona um gôzo incomparável, muito superior ao que pode proporcionar a fortuna quando se carece de verdadeira saúde e alegria. Pois bem, podem conseguir-se facilmente esta saúde e alegria naturais seguindo os conselhos de que dispõe a Ciência hodierna.

Se com queixas e lamentações pudéssemos recuperar alguma coisa, aconselhariamo<sup>r</sup> queixar-se. Mas quando se perdeu uma coisa, irremediavelmente, devemos dar o assunto por terminado, pois basta isso, e não devemos acrescentar, por nossa falta de juízo, a perda de nossa tranqüilidade e bom humor, porque, então, ainda perderíamo<sup>r</sup> mais coisas, o que precisamo<sup>r</sup> evitar a todo custo. É claro que para conseguir essa fortaleza não desgraças de certa importância deve-se estar treinado primeiro com os pequenos contratemp<sup>s</sup>os correntes, os quais devem deixar-nos completamente indiferentes. Jamais devemos deixar-nos arrabiar a alegria e o bom humor, pois essa perda está em

nossas mãos evitá-la com um pouco de esfôrço e treinamento.

**Faltam-lhe decisão,  
valentia, atrevimento?**

**Liberte-se da inferioridade, da timidez  
e da indecisão e triunfará**

Tomás possuía um enorme cabedal de conhecimentos, uma carreira universitária e bastante dinheiro. Não obstante, fracassou por completo em todos seus intentos de triunfar, e assim chegou à idade de cinqüenta e cinco anos. Eis aqui o seu caso. Aos vinte e cinco anos aconteceu-lhe uma série de desgraças e perdeu todo seu dinheiro. Não foi por sua culpa, mas por causas fortuitas, isto é, o que se chama má sorte. Mas por causa desse fracasso nasceu em seu interior um complexo de inferioridade e inibição, que não notava, e que o impediu de, durante trinta anos, pôr em prática algum dos trinta ou quarenta projetos para restabelecer sua boa posição econômica anterior. Cada vez que tentava arrostar um novo plano de ação, começava a analisar e exagerar todos os riscos e perigos que êsse plano apresentava, ficando em consequência paralisado, sem se resolver a atuar. Nada mais conseguiu fazer de efetivo em tal sentido, apesar de seus conhecimentos e faculdades

mais que suficientes. É verdade que a fraca constituição de seu corpo também favorecia seu acanhamento. É êste um caso extremo de inferioridade, timidez, e inibição.

Vejamos agora um caso mais comum. Emílio era um negociante modesto e tinha um nível econômico mediano. Ofereceram-se-lhe várias boas oportunidades de melhorar sua situação, mas assaltaram-lhe diversos temores, e assim continuou toda a vida. Ganha o suficiente para viver e poderia ser feliz se não fôsse ambicioso e não desejasse melhorar. Vemos, pois, que, por um lado tem ambições, e por outro, complexos de inferioridade e inibição. Ambição e complexos de inibição não podem coexistir em uma mesma pessoa.

Citamos êstes dois casos para que se compreenda melhor o que segue. Todos êstes distúrbios têm de comum a existência de freios que limitam as atividades normais do indivíduo. Quando há indecisão êle duvida entre fazer uma ou outra coisa e acaba, em muitos casos, nada fazendo. Quando há inferioridade, inibição ou timidez, não chega a agir por temor de fracassar ou por sentir-se vencido ao primeiro obstáculo.

A debilidade corporal pode provocar o acanhamento. Pode também ser proveniente do esgotamento nervoso (veja-se), ou de causas mentais e emocionais, como são as idéias perturbadoras e complexos de medo ao ridículo, temor de fracassar etc.,

que quase sempre procedem de uma educação desacertada na infância. Há pessoas que já foram ativas e enérgicas e que se sentem diminuídas por alguma das causas citadas. Suprimindo a causa, voltam a ser como antes, o que se consegue com os conselhos e aplicações práticas gerais descritos na terceira parte desta obra.

Há pessoas tímidas para uma coisa e atrevidas para outras. Assim, por exemplo, há homens valentes e audazes em face dos perigos e, em compensação, tímidos para conversar com uma mulher ou para iniciar um negócio etc.

Antes de tudo é necessário fortalecer o corpo e os nervos; fortalecer-se-á, assim, também o caráter e aumentar-se-á a confiança em si mesmo ao sentir-se mais forte e capaz de vencer na luta pela vida. Para isso enviamos o leitor à terceira parte desta obra.

Em segundo lugar é preciso combater as causas que já assinalamos, para o que, em muitos casos, será necessário melhorar o caráter eliminando as idéias perturbadoras e aumentando o acervo de idéias sãs e fortalecedoras. Em nossa obra "Caráter e personalidade" tratamos detalhadamente dos complexos de inibição e de inferioridade e da maneira de vencê-los.

Como complemento, será útil ler biografias de homens célebres que triunfaram por seu valor, decisão e espírito empreendedor.

## Você é de natureza pessimista?

Saiba que pode aumentar  
sua dose de otimismo

Em conseqüência de vários desenganos sofridos na juventude, Filipe tornou-se muito pessimista; vivia em atitude negativa e duvidava do bom resultado de qualquer acontecimento ou atividade não só sua, mas das outras pessoas. Como se diz familiarmente, "via tudo negro", ou seja, desfavoravelmente, prevendo sempre resultados infelizes. Esse modo de ver as coisas refletia-se igualmente em todos os detalhes da vida diária. Se sua espôsa comprava algum utensílio doméstico ele já supunha que seria de má qualidade e que logo se estragaria. Se entrava na casa uma nova empregada, já prognosticava que não serviria para o trabalho. Se seu filho tinha que fazer um exame, ele já vaticinava uma repreação. E assim era em tudo.

Com tal maneira de ver as coisas, não sómente vivia triste e prejudicava sua saúde, mas tornava-se antipático a suas amizades, que acabou por perder. Pelo mesmo motivo, em sua casa as relações familiares foram se esfriando.

Ao libertar-se de suas idéias perturbadoras e reeducar seu caráter chegou a ser normal e alegre.

A que grupo você pertence? As pessoas, sob este ponto de vista, podem dividir-se em três grupos: 1.º, as otimistas, que tudo vêem com as cores mais

favoráveis; 2.º, as pessimistas; 3.º, as realistas, que vêem as coisas tais como são. Tanto as otimistas como as realistas podem ser pessoas normais. Em compensação, as pessimistas são doentias, já que o pessimismo não é uma reação normal do caráter são. A verdadeira civilização, o progresso e em geral tôda a vida, supõem atividade e confiança, isto é, tudo contrário ao pessimismo.

A que se deve o pessimismo? Quase sempre se deve a fracassos sofridos na vida, que criaram idéias perturbadoras de inferioridade, desconfiança e dúvida. É sinal de caráter fraco, visto que os caracteres firmes e maduros aproveitam os fracassos que todos temos, para aumentar sua experiência e conhecimento da vida, mas não causam idéias perturbadoras.

Deve notar-se que o pessimismo, quando existe, tende a aumentar, visto que os fatos parecem dar razão ao pessimista, pois a sua mesma atitude contribui para aumentar os fracassos e infelicidades.

Costumam também ser pessimistas as pessoas egoístas, que não atribuem jamais seus fracassos a seus próprios erros ou falhas, atribuindo sempre a culpa às circunstâncias e aos outros.

Algumas vezes o pessimismo é sintoma de mau funcionamento do fígado (veja-se o capítulo "Cuide de seu fígado e seus nervos melhorarão").

Temos que reconhecer que é difícil livrar-se do pessimismo. Pode-se, porém, conseguir com

alguma paciência e constância. Para isso, deve fazer-se o seguinte:

1.º — Em primeiro lugar, convencer-se de que o pessimismo é prejudicial a si mesmo, por ser fonte de tristeza e sofrimentos, que prejudicam a saúde. Por outro lado torna antipática a pessoa e a faz perder amizades. O otimista, ao contrário, vive mais alegre, torna-se mais simpático aos outros e consegue mais facilmente amizades que podem ajudá-lo a triunfar na vida.

2.º — Fortalecer o corpo e os nervos mediante os conselhos e aplicações práticas que expomos na última parte desta obra, e curar qualquer doença que exista, especialmente do fígado.

3.º — Reconhecer que a origem de seu pessimismo são as idéias perturbadoras nascidas de alguns fracassos ocorridos no passado etc. Uma vez atingido isto, compreender a ausência de base do pessimismo, visto que o acontecido no passado não mostra o que tem que acontecer no futuro. Conseguido isto, procurar esquecer os fatos desagradáveis do passado, afastando-os do espírito cada vez que se apresentem, pois enquanto trouxer no pensamento a carga do passado, dificilmente se libertará do pessimismo.

4.º — A princípio, procurará por todos os meios estar sempre alegre e sorridente, embora custe um esforço de momento. Com o tempo, essa

alegria e otimismo que a gente se esforça por sentir, chegam a ser naturais e espontâneos. Isto está perfeitamente comprovado, pois a moderna Psicologia demonstrou que a ação influí sobre o estado de ânimo, isto é, que atuando repetidamente como se se estivesse alegre, chega-se a sentir verdadeira alegria. Quem duvidar disso poderá facilmente comprová-lo.

5.º — Empreender atividades que sejam do agrado da pessoa e para as quais tenha aptidões e faculdades suficientes, visto que assim terá êxito e se convencerá de que seus temores pessimistas são infundados.

6.º — Ler de quando em vez este capítulo e outros relacionados da presente obra, para mais consolidar as idéias sãs e fortalecedoras de otimismo e alegria.

Existem casos de depressão e de caráter pessimista, aos quais o que foi dito não basta, principalmente hoje, em ambientes antinaturais e prejudiciais. Há pessoas portadoras de conflitos internos relacionados com sua concepção angustiosa, do mundo, do universo e da existência, com conflitos morais etc. Necessitam consultar um especialista, que decidirá se é útil uma psicanálise ou uma análise existencial, completada por uma análise espiritual que as ajude a libertar-se de suas idéias perturbadoras.

## Você é muito impressionável? deixa-se influenciar ou dominar facilmente?

Acha-se hoje perfeitamente comprovado que por meio do hipnotismo pode-se conseguir resultados extraordinários. Por exemplo: fêz-se, entre outras, a seguinte experiência: sugeriu-se a uma pessoa hipnotizada a idéia de que fazia frio intenso; pois bem, apesar de estar em pleno verão, ela começou a tremer de frio e a cobrir-se com vários cobertores, e mesmo assim continuava tremendo. Realizou-se, também, uma experiência contrária. Em pleno inverno e em um lugar muito frio hipnotizou-se uma pessoa a quem se fêz crer que fazia um calor sufocante. Então ela começou a suar e tirar a roupa, parecendo afogar-se de calor, quando na realidade fazia um frio intenso.

Consiste a sugestão em influir sobre as idéias e conduta de outra pessoa. O hipnotismo é um caso extremo de sugestão, em que a pessoa hipnotizada perdeu todo seu controle e aceita qualquer idéia ou ordem que lhe seja dada pelo hipnotizador. Citamos o hipnotismo para que melhor se compreenda o que é a sugestão.

A sugestão é um fato corrente e que acontece todos os dias a quase todos os indivíduos, embora não de forma extrema como no hipnotismo. Todos, uns mais, outros menos, influímos sobre as outras

pessoas e nos deixamos influir por estas. Usamos geralmente a sugestão quando persuadimos, quando convencemos, quando tratamos de negócios, quando tentamos realizar uma venda ou oferecer um serviço etc. Usam-na muito os vendedores e comerciantes. A publicidade moderna usa já a sugestão científica que se aprende em cursinhos, e que é um dos fenômenos malsãos de uma civilização em que a competição chega a ser brutal. É a luta pelas vantagens materiais levada muito longe, e às vezes à custa de valores éticos, uma das causas do aumento das neuroses.

Dizemos que as pessoas que têm grande poder de sugestão são “persuasivas” e que sabem “influir sobre as outras”. É uma qualidade muito útil para o êxito em muitas atividades. Pode cultivar-se e desenvolver-se por métodos adequados, sempre que seja para o bem.

As pessoas que são sugestionáveis ou que têm caráter pouco firme, se deixam sugestionar e influir facilmente; o que acontece é que elas têm más defesas contra as idéias estranhas, que são as que entram sem passar pelo devido controle da razão. O perigo destas más defesas contra as idéias estranhas é que muitas das que entram podem ser errôneas, absurdas, imorais, provocadoras de conflitos e distúrbios etc., isto é, em uma palavra, idéias perturbadoras, causadoras dos transtornos nervosos e defeitos do caráter. Realmente, em nosso gênero de vida artificial e, em muitos aspectos

malsã, abundam as idéias perturbadoras, que penetram na mente das pessoas sugestionáveis, e que são na maioria, favorecidas pelas más leituras e pela imoralidade que com freqüência nos chega através do cinema, dos espetáculos, da moda etc. Elas avultam e induzem a cometer ações muitas vezes automáticas e prejudiciais. Um exemplo de sugestão em massa temos em algumas modas que, apesar de serem sob todos os aspectos inconvenientes, incômodas, malsãs e antieconômicas espalham-se enormemente por efeito da sugestão coletiva.

Já vimos os perigos de ser impressionável em demasia e não submeter ao devido contrôle as idéias estranhas. Portanto, é indispensável combater eficazmente êste distúrbio. O ideal é controlar tôdas as idéias que chegam a deixar-se impressionar sómente pelas boas, morais, sãs e fortalecedoras, não deixando que entrem as perturbadoras. Sabendo isto, comprehende-se imediatamente a utilidade de nosso sistema unitário.

Sabemos, hoje, que tudo o que debilita o corpo e os nervos diminui as defesas contra as idéias estranhas e facilita ser sugestionado. Fica, assim, demonstrada mais uma vez a necessidade de uma vida sã e natural.

Além disso, deve-se controlar as idéias estranhas pelos seguintes meios: antes de admitir e considerar como própria qualquer idéia que nos chegue, submetê-la à razão, para saber se está de

acôrdo com a realidade e não é uma idéia falsa ou perturbadora. Por outro lado, deve-se aumentar a quantidade de idéias sãs e fortalecedoras já que estas se opõem a que entrem idéias perturbadoras que lhe são contrárias. Assim, cada idéia perturbadora que tente entrar encontrará na mente a idéia sã e fortalecedora que lhe é contrária e que a anula, não a deixando instalar-se.

Finalmente, deve acostumar-se a pensar com ordem e método, a realizar trabalho mental para adestrar a atenção e a concentração e, assim, evitar que as idéias entrem em nosso espírito sem notarmos; neste sentido são muito úteis as boas leituras, que realizam a dupla missão de cultivar nossas faculdades mentais e nos proporcionar idéias sãs e fortalecedoras.

É também útil apontar as idéias perturbadoras e as duvidosas, o que ajuda a examiná-las. Isto deve fazer-se com certo humor. Convém, às vezes, mesmo rir-se delas; isto lhes tira força.

**As preocupações:  
veneno para o corpo e para a alma  
Como delas se livrar**

O sr. Marcos N., fabricante holandês de cinqüenta e sete anos, procurou-nos na Alemanha devido a alguns distúrbios importantes: pressão sangüínea alta, um leve ataque de apoplexia e uma

excitação nervosa extraordinária. Além disso, outro distúrbio que muito o molestava era uma insônia persistente, pois fazia meses que não dormia mais do que umas duas horas durante a noite. Falando com êle, notamos logo que pertencia ao tipo de pessoa que se preocupa com tudo e em excesso. Assim, desde havia anos, causava-lhe tremendas preocupações a marcha de sua fábrica, devido a dificuldades surgidas e que são inevitáveis em qualquer indústria. Não só isto, mas no trabalho desgostava-se continuamente e se encolerizava muito amiúde, pois às pessoas que tem essa tendência nunca faltam motivos para se encolerizar.

À apresentação dos primeiros distúrbios de sua doença, como conseqüência de sua má higiene mental durante anos, juntaram-se novos motivos de preocupação, pois assaltava-o freqüentemente o temor de morrer de um ataque de apoplexia. Essa preocupação piorava ainda mais sua doença, e seus distúrbios agravaram-se até chegar ao estado em que nos veio ver, com uma excitação nervosa contínua e sem poder dormir.

Procuramos fazê-lo compreender que a causa de seus distúrbios eram as preocupações excessivas e o estado de tensão nervosa em que vivia, e que sem suprimir essa causa não poderia recuperar a saúde total, mas apenas obter melhorias parciais. Embora seguisse nosso tratamento no que se refere ao corpo, não o fêz em relação à parte mental e emocional, motivo pelo qual, quando no fim do

tratamento voltou a consultar-nos, conquanto houvesse obtido considerável melhora, já que a pressão alta do sangue havia baixado e a excitação nervosa diminuído, não se achava ainda curado de todo. De qualquer forma, achava-se muito animado pela recuperação e, disposto esta vez, a fazer o que fosse necessário para se curar radicalmente. Em várias consultas fomos ensinando-lhe o caminho para se livrar das idéias perturbadoras que são a causa de suas excessivas preocupações, e assim continuou melhorando até a completa cura.

É certo que na vida moderna, tão antinatural e complicada, não faltam problemas e dificuldades de diversas espécies, econômicos, familiares etc., que são uma causa constante de preocupações nas pessoas mal defendidas. É claro que em casos graves não se pode sempre evitar a preocupação. Mas mesmo assim, deve levar-se em conta que a preocupação não ajuda a resolver o problema, ao contrário, já que a mente fica como que obscurecida pela preocupação, é mais difícil encontrar a solução. O que se deve fazer face a um problema é ocupar-se em resolvê-lo de maneira serena e tranqüila. Útil e eficaz é *ocupar-se* dêle. Inútil e prejudicial é *preocupar-se*.

A Psicologia profunda aconselha resolver, em primeiro lugar e imediatamente, os problemas mais desagradáveis.

As preocupações constantes não só prejudicam os nervos, mas também podem produzir doenças

no corpo, como a pressão alta, a acidez do estômago, a velhice prematura, o diabetes, as doenças do fígado etc.

Mas você dirá, provavelmente, que, mesmo reconhecendo isso, não pode evitar preocupar-se com muitas coisas. Compreendemos o alegado, e foi justamente por esse motivo que escrevemos este capítulo, para ajudá-lo nesta tarefa e ensinar-lhe o caminho certo para combater as preocupações.

Em primeiro lugar vamos tratar das pessoas que se preocupam excessivamente com detalhes quotidianos insignificantes e que carecem de importância; por exemplo, porque se quebrou um objeto apreciado, porque desfiou-se-lhe a meia, porque manchou o assoalho, porque perdeu o ônibus, porque amarrotou a roupa, porque discutiu com um companheiro de escritório etc. Preocupar-se com essas coisas revela pouca fortaleza de caráter e sobrecarga de idéias perturbadoras. Essas pessoas precisam melhorar seu caráter, libertar-se de idéias perturbadoras e aumentar o acervo de idéias sãs e fortalecedoras.

Os que se preocupam com coisas mais importantes que as citadas deverão fazer o seguinte:

Antes de tudo, não se esquecerem de fortalecer o corpo e os nervos mediante os conselhos e aplicações práticas que explicamos no fim desta obra, já que a fraqueza do corpo e dos nervos facilita as preocupações, como tantos outros distúrbios nervosos. Uma mente clara e uns nervos sólidos fazem

que a pessoa tenha mais confiança em si mesma e em seu futuro, ajudando-a livrar-se das preocupações que a impedem de sentir o bem-estar e a alegria naturais.

Nos momentos em que se sinta preocupada, a pessoa deverá ocupar seu espírito com outra coisa, o que lhe fará esquecer momentâneamente a preocupação. É claro que esta terá tendência em voltar. Deverá, então, manter-se ocupada em alguma coisa completamente alheia ao motivo da preocupação. Há uma lei muito importante em Psicologia (Ciência da alma) que diz que ninguém pode pensar em mais de uma coisa ao mesmo tempo. Isto está perfeitamente comprovado. Portanto, se você quiser livrar-se de uma preocupação, concentre toda sua atenção em outro assunto. É mais eficaz fazer isto que tentar simplesmente evitar a preocupação não pensando em nada, o que só poucas pessoas podem conseguir no relaxamento mental completo.

Pode conseguir-se isto por meio das distrações sãs (veja o capítulo "Distrações e prazeres sãos", onde lhe damos numerosos meios saudáveis eficazes, muitos deles igualmente úteis para ocuparem sua mente e suas energias). Se seu caso se prestar a isso, poderá, também, consegui-lo por meio de novos conceitos sobre o trabalho (veja o capítulo), que são eficacíssimos. Basta dizer que milhares de pessoas, que se achavam grande parte do tempo desocupadas, libertaram-se das preocupações e nervosismos. O grande êxito da chamada "cura de

trabalho" ficou bem demonstrado durante a última guerra mundial, visto que graças a ela milhares de soldados, que regressavam da frente com os nervos destroçados pelo sofrimento e pelos horrores presenciados, curaram-se de seus distúrbios e puderam reintegrar-se na vida normal.

Finalmente, se desejar livrar-se devidamente das preocupações e sentir-se mais alegre e feliz, deve cultivar uma atitude mental nova, mais otimista, uma forma de ver as coisas da vida que lhe permita suportar com serenidade e até com indiferença as infelicidades e os contratemplos. Isto não significa renunciar à ação e à luta pela vida. Nada disso. Você pode e deve agir e trabalhar com entusiasmo para conseguir os fins que se propôs nesta vida, já que ter aspirações é perfeitamente natural e normal. Mas intimamente deve evitar o excessivo apêgo às coisas, a fim de que, se estas falharem, não perturbem sua tranquilidade e bom humor, pois isto seria acrescentar àquela perda, outra mais importante, a de sua alegria e paz interior.

### Você se aborrece facilmente?

#### Como evitar a excitação e a cólera

O sr. Matias S. sofrera alguns desgostos e contratemplos, como sofrem muitas pessoas. Mas, em vez de vencê-los e esquecê-los foi acumulando os

mesmos em seu interior, sob a forma de recordações desagradáveis, envenenando assim o seu caráter. O resultado foi que, cada vez que sofria um desgôsto ou uma contrariedade, aumentava a irritabilidade excessiva proveniente das idéias perturbadoras acumuladas. Assim, diante de qualquer pequena causa provocadora, como um leve contratempo, ouvir uma palavra que lhe parecia ofensiva, embora não o fôsse etc., aborrecia-se e muitas vezes tinha tremendos acessos de cólera. Esse mau caráter tornava-o tão desagradável, que todos se iam afastando dele; em pouco tempo todos seus amigos o abandonaram, inclusive alguns de seus familiares.

Certa vez, achando-se casualmente presente seu amigo de infância André, o sr. Matias sofreu tal arrebatamento de cólera por um motivo com o qual seu amigo nada tinha que ver e, sem considerar ser aquêle alheio ao assunto, descarregou-lhe todo seu furor. André, profundamente abalado pela injustiça, caiu doente. O sr. Matias, passada a crise, arrependeu-se do que fizera.

A causa de seus furores eram recordações de supostas ou reais ofensas recebidas anteriormente. Essas recordações achavam-se ocultas em seu interior, no subconsciente, como idéias perturbadoras. Cada vez que ele se emocionava, desaparecia o controle da razão, e então tôdas aquelas idéias perturbadoras, acumuladas durante anos, surgiam livremente do subconsciente, sob a forma de sentimento de furor.

Quem está excitado não percebe que a pessoa que se acha diante de si não merece tal tratamento, visto que em todo caso deveria aborrecer-se com a pessoa que, no passado, o prejudicou (supondo que houvesse motivo suficiente), mas não contra a que está presente, que nenhuma culpa tem, ou só a que corresponde ao último fato.

É muito importante conhecer êste mecanismo, já que para se livrar das idéias perturbadoras deve-se conhecê-las e saber como atuam.

Se você é propenso a encolerizar-se, leia com atenção o que segue, pois interessa-o. Se não quiser fracassar em sua profissão, trabalho ou matrimônio, se não quiser tornar-se antipático ou desagradável, perder amizades, tornar-se intratável, amargar sua vida e a dos que o rodeiam, evite a cólera. Se não desejar esgotar seus nervos e prejudicar sua mente, evite a cólera. Se não quiser sofrer úlcera gástrica, nem males do fígado, nem diabetes, nem pressão alta, evite a cólera.

Supomos que você esteja de acordo conosco e queira evitar a cólera. Mas agora, naturalmente, quererá saber como deverá agir, pois muitas vezes tentou dominar-se sem consegui-lo. Pois bem, nós lhe indicaremos meios seguros para fazê-lo. Primeiramente convém-lhe saber que há várias causas que favorecem a excitação nervosa e a cólera. Portanto, se você tiver alguma destas causas, deve combatê-la e o êxito ser-lhe-á mais fácil e acessível.

Que espécie de alimentação você adota? Já sabe que a alimentação excessivamente rica em carnes, enlatados, condimentos fortes ou bebidas alcoólicas em pessoas propensas e nervosas predispõe à cólera? Procure, além disso, que em sua alimentação não falte nenhuma substância das que necessitam os nervos para funcionar bem: Se faltar alguma, os nervos tornam-se mais excitáveis e é mais fácil perder a tranqüilidade e aborrecer-se.

Você digere bem? A má digestão também facilita a cólera. Do mesmo modo a prisão de ventre.

Deve também combater a insônia, se a tiver, o excesso de trabalho mental e o cansaço físico excessivo.

Se já suprimiu as causas anteriormente citadas e ainda se encoleriza amiúde, então deverá reconhecer que convém melhorar o seu caráter. Sim, não se assusta. Reconheça-o, pois não é nenhum mal, mas um grande bem para você, assim agir. Você é o mais interessado nêle e será o maior beneficiado, finalmente. Mesmo por egoísmo convém-lhe que o faça. Além disso, é próprio de sábios errar... e reconhecer o êrro. Creia que não existe pessoa sem defeitos. O que acontece é que alguns os reconhecem e tentam corrigi-los; êstes são os que triunfam. Outros, por ignorância ou por orgulho, não querem reconhecê-los, com o que só acarretam fracassos e sofrimentos. Que caminho você quer escolher? Pense que êsse trabalho você deve fazer

só consigo mesmo. Ninguém vai ficar sabendo. Escolha! Estamos certos de que é bastante inteligente para escolher o melhor caminho.

Assim, vamos começar. Há um complexo muito importante e freqüente, tanto que em pequeno grau o tem a maioria das pessoas, e algumas muito acentuadamente. É o *complexo de superioridade*. Este complexo faz pensar a quem o tem que sempre deve mandar e dominar, que nunca se engana, e que todos os outros são inferiores, que nunca têm razão e que só devem ouvir e obedecer. É certo que a pessoa não tem uma idéia clara disso, mas o complexo existe oculto em seu interior ou no escuro labirinto das emoções e das idéias perturbadoras do subconsciente, e faz com que se comporte dessa maneira. As pessoas que têm esse complexo, a fim de não perder sua superioridade, encolerizam-se amiúde, sem notar que, desse modo, não demonstram nenhuma superioridade, mas, pelo contrário, caem no ridículo. O verdadeiramente superior e digno é dominar-se quando comete uma falta e não perder o controle dos nervos.

Outra possibilidade é que lhe tenham acontecido no passado diversos contratemplos, desgraças, desenganos ou fracassos que tenham amargurado seu humor e estado de ânimo. Em tal caso sua amargura impede-o de ver as coisas tais como são, e tudo lhe parece mais feio e desagradável. Por isso, a todo momento acontecem-lhe coisas que você considera motivos suficientes para encolerizar-se.

Ora bem, se você deseja curar-se e viver mais feliz, deverá reconhecer que as idéias perturbadoras armazenadas em seu interior, por motivo daqueles acontecimentos desagradáveis do passado, são seus verdadeiros inimigos e podem causar-lhe grandes prejuízos. Por conseguinte, deverá livrar-se delas. Deve romper com seu passado e deixá-lo como o que é, como passado. Não deixe que ele perturbe seu presente e seu futuro. Viva desde hoje nova vida. Pense que hoje nasceu para uma vida melhor e mais feliz. No capítulo anterior demos conselhos que o ajudarão a libertar-se das preocupações do passado.

As distrações e os prazeres saudáveis, os novos conceitos sôbre o trabalho (veja os capítulos que trazem êstes títulos) ajudar-lhe-ão muito a triunfar em seu firme propósito.

Além disso, recomendamos-lhe que siga os conselhos que damos na última parte desta obra.

Finalmente, uns conselhos úteis para quando notar que começa a excitar-se. Fique um momento só, se fôr possível, e, se tiver êste livro consigo, leia novamente êste capítulo. Se não o tiver, medite sôbre os prejuízos da cólera e reconheça seus inconvenientes. Renove seu propósito firme de evitá-la. Convença-se de que tão logo se liberte da exaltação tornará a sentir um bem-estar agradável. Pense que cada vitória que conseguir facilitar-lhe-á as seguintes. A seguir procure rir ou cantar. Se a excitação e os incômodos durarem e você tiver em

mãos os meios necessários, tome uma ducha ou jorros de água fria da cintura para baixo, de dois a cinco minutos, ou então um banho de assento, com água fresca ou morna, de dez a quinze minutos de duração.

Recomendamos repassar, além disso, os capítulos “Esgotamento nervoso”, “A neurastenia” e “O caráter histérico”.

### Mêdo, angústia, ansiedade

Saiba como dominá-los,  
e gozará mais a vida

Wilfredo era filho de uma família de boa posição. Mas durante a guerra, devido à perda da fortuna, à carestia da vida e de alistamento do pai no exército, sua família e ele, que era ainda menino, tiveram que passar por muitos sofrimentos e pobreza. Esses sofrimentos deixaram fundas marcas na personalidade do menino, influindo na sua conduta. Com efeito, uma vez maior, não podia deixar de sentir medo e angústia ante a possibilidade de qualquer pequeno contratempo ou fracasso, cuja gravidade ele via aumentada sem perceber. Por isso, embora daí em diante tivesse tido muita sorte e evoluído com êxito, vivia em um estado quase contínuo de inquietação e angústias íntimas, com medo de possíveis fracassos e sofrimentos.

Você já pensou alguma vez de onde provêm o medo e a angústia? Você nunca sentiu essa sensação interior de inquietude, de temor impreciso, de opressão no peito ou no ventre, de desfalecimento? Se não a sentiu, feliz de você, porque isso indica que seus nervos são fortes e sua personalidade sente-se segura.

Mas se a sentiu, terá notado que a maioria das vezes a reflexão não basta para libertá-lo da angústia quando esta se apresenta. Isto talvez o tenha desanimado, fazendo-o pensar que nunca pederá sentir-se inteiramente livre dessa incômoda sensação. Nada disso. O medo e a angústia, como outros distúrbios nervosos, são perfeitamente curáveis mediante o devido tratamento.

Você deve saber que uma coisa é o medo e a angústia justificados ante um perigo real, como ladrões, uma doença, incêndio, terremoto, raio, guerra, morte etc., e outra é o medo e a angústia exagerados ou sem motivo, que constituem um distúrbio nervoso, como os que se apresentam ao ver um rato ou uma cobra d'água ou o fato de achar-se em um lugar fechado, atravessar uma rua etc.

Em geral, o medo costuma ter uma causa clara e conhecida. Ao contrário, a angústia costuma ser um mal-estar, uma inquietude, que não se refere a nada conhecido; é como um temor impreciso a algo desconhecido, a uma ameaça que não sabemos de onde vem.

A ansiedade é uma angústia leve; é algo assim como estar preocupado sem saber por quê. Assim, sentimos às vezes ansiedade quando não chegamos a tempo a um lugar determinado; quando esperamos uma pessoa que tarda a chegar etc.

Em geral, o mês, a angústia e a ansiedade apresentam-se juntos. Eis o motivo por que as descrevemos no mesmo capítulo. Além disso, acompanham quase sempre os restantes distúrbios nervosos, de que muitas vezes são a causa.

**CAUSAS.** -- Em primeiro lugar, como já dissemos, há um mês e uma angústia justificados, que são os que se apresentam ante um perigo real: guerras, catástrofes etc. Há pessoas que nem mesmo nestes casos sentem mês. São as pessoas valentes e, em casos extremos, os heróis. É certo que existem heróis que também sentiram mês, mas estimulados por um poderoso ideal e uma forte vontade, puderam vencê-lo.

Não sentir mês ou a êle sobrepor-se é vantajoso, visto que permite ver os fatos com mais clareza e atuar do modo mais adequado, enquanto que o mês invencível e o pânico produzem confusão de idéias e podem chegar a paralisar a pessoa.

Há pessoas tão corajosas que parecem divertir-se ante o perigo, como se se alegrassem de sua capacidade de fazer-lhe frente e vencê-lo. É, por exemplo, o caso de alguns alpinistas, que desafiam o perigo e acham mesmo prazer nisso, gozando os momentos de maior emoção e de maior risco.

Nós, porém, tratamos de outra espécie de medo e de angústia, que é a que sofrem algumas pessoas sem que haja razão para tal, ou por uma causa insignificante. Nestes casos, a pessoa não comprehende claramente o que lhe provoca a angústia; não há um motivo determinado que a produza. Ao perguntar-se: "Porque estou angustiado?", não acha resposta. É como uma angústia flutuante, vaga, que pode se apresentar em diversas circunstâncias, nas pessoas predispostas a sofrê-la.

De onde provém êsse distúrbio? Por que algumas pessoas têm tendência a angustiar-se e outras não? É muito importante esclarecê-lo, já que é a chave para sua cura.

Para encontrar as causas da angústia temos que retroceder muitas vêzes à tenra infância e averiguar os fatos desagradáveis ocorridos naquela época e que até podem estar esquecidos. Êsses fatos podem haver prejudicado o caráter, seja já na infância ou mais tarde. Tenhamos presente que a pessoa não tem consciência disso e, regra geral, desconhece completamente a relação dêstes fatos passados com seu estado de angústia atual.

Para compreender melhor o que expomos, citaremos vários exemplos de medo desta espécie:

- 1.<sup>º</sup> Medo exagerado da pobreza.
- 2.<sup>º</sup> Medo de uma eventual doença.
- 3.<sup>º</sup> Medo de más notícias.
- 4.<sup>º</sup> Medo do trabalho.
- 5.<sup>º</sup> Medo da solidão.

6.º Mêdo de viagens em estrada de ferro, automóvel, navio etc.

7.º Mêdo dos lugares fechados ou das aglomerações.

8.º Mêdo do escuro.

9.º Mêdo dos eventuais contratemplos e fracassos etc.

O mêsdo exagerado da pobreza costuma nascer da idéia perturbadora de que sem muito dinheiro não é possível a felicidade e se está exposto a muitos perigos e sofrimentos. É normal que se procure evitar a pobreza; isso é prudência e previsão. Mas o mêsdo exagerado da pobreza só faz sofrer inutilmente, visto que não ajuda a resolver o problema. Em algumas pessoas pode dar lugar a avareza ou à ambição desmedida. A angústia que nasce do mêsdo exagerado da pobreza é um estado mórbido (verdadeira neurose).

Citaremos mais fatôres que podem ser causa de mêsdo e angústia. Muitas idéias perturbadoras podem entrar na mente pela leitura de narrações cheias de terror, assassínios, novelas policiais, muito em voga hoje em dia, películas retratando violência etc.; que enchem o espírito de idéias e imagens desagradáveis... Quando o contrôle da razão e da vontade diminui ou desaparece, como por exemplo, durante o sono, nas crises de fraqueza nervosa etc., aquelas imagens e idéias funestas podem sair do interior e passar à consciência, gerando pesadelos, angústias, mêsdo etc. A pessoa pode, então, imaginar

que é outra vítima de algum dos criminosos de suas novelas, ou crer-se perseguida, encarcerada, ou em perigo etc. No dia em que estiverem melhor difundidos êstes mecanismos, a má literatura de crimes, torturas, terror etc., será considerada como prejudicial e completamente desprezada.

### Como conhecer o medo e a angústia

**SINTOMAS DO MÉDO:** O medo pode produzir respiração rápida, palpitações, calafrios, "pele de galinha", suor, enjôos, diarréias, vontade de urinar etc.

**SINTOMAS DA ANGÚSTIA.** — A angústia manifesta-se por um mal-estar físico que pode chegar mesmo a ser dor. Uma das doenças mais conhecidas é a opressão do coração, ou como se diz vulgarmente, "estar agoniado".

Pode sentir-se também um peso no estômago (como "um nó no estômago"), ou um vazio no ventre, como quando se cai ou se abaixa repentinamente em um elevador rápido ou em um avião.

Há sonhos que revelam quase sempre o estado de angústia da pessoa que os tem. Podemos citar como mais freqüentes sonhar que se cai no vácuo, como por exemplo, sonhar que vamos correndo e logo nos encontramos diante de um precipício, não podemos parar e caímos nêle; acordamos, então, com uma dolorosa sensação de vácuo no estômago; ou então que ao atravessar uma ponte ou um

andaime, êste desmorona e caímos; ou que caímos de um avião; ou em um poço sem fundo etc.

A sensação de cair no vácuo é típica da angústia e mostra que se deve seguir um tratamento para curá-la. Outros sonhos que mostram angústia são os de ver-se atropelado por um veículo ou por um vagalhão, de apalpar corpos repugnantes na escuridão, como anéis de serpentes, de ser perseguido e correr para não ser alcançado, de que o mundo lhe cai em cima, de que entra em um funil que se vai estreitando etc.

A ansiedade, que, como dissemos, é como uma pequena angústia, apresenta-se amiúde devido a preocupações de trabalho ou econômicas; por exemplo, ansiedade por não ver terminado o trabalho, por estar descontente com o labor de outro etc. Quando se conhece a causa da ansiedade e sobre ela se reflete, só isso já produz um alívio da mesma.

**COMO SE LIVRAR DESSES DISTÚRBIOS.** — Em primeiro lugar, é sempre conveniente seguir os conselhos e aplicações práticas expostos na última parte desta obra, os quais, fortalecendo o corpo e os nervos, aumentam a sensação interior de bem-estar, tranqüilidade e energia.

Em segundo lugar, na medida do possível, a solidão e as impressões desagradáveis. Procurar distrações sãs (veja-se o capítulo correspondente). Tratar de esquecer logo os desgostos e pesares, que toda pessoa tem, pois afigindo a personalidade com idéias tristes e deprimentes não se resolve nenhum

assunto, ao contrário. Se, apesar da fôrça de vontade, não se conseguir esquecer os pesares, confiá-los a alguma pessoa compreensiva, hábil e de confiança, para conseguir o desafôgo e a tranquilidade necessários.

Aumentar o trabalho corporal ou fazer algum exercício que ocupe o tempo e a atenção, que fortaleçam ao mesmo tempo o corpo e os nervos evitando pensar em assuntos desagradáveis. É muito útil a "cura de trabalho". A cultura física e os desportos aumentam a sensação de fôrça e energia interiores, o que também ajuda a vencer a angústia; distraem o espírito das idéias perturbadoras e cansam o corpo de uma maneira natural favorecendo um sono profundo e reparador. A vida sedentária é antinatural e enfraquece o corpo e o caráter.

Finalmente, devemos dizer que em todo transtorno emocional, especialmente na angústia, deve-se averiguar as causas produtoras. Estas costumam ser alguma idéia perturbadora reprimida que perde grande parte do seu poder nocivo só pelo fato de ser conhecida pela pessoa e, quando é vencida e eliminada, perde-o por completo. Estas idéias perturbadoras acham-se ocultas naquele profundo porão a que chamamos subconsciente, pelo que só podemos conhecê-las tirando-as do mesmo, isto é, tornando-as conscientes (operação que poderíamos chamar de "limpeza do subconsciente").

**DURANTE AS CRISES DE ANGÚSTIA. —**  
Para acalmar o desfalecimento, o suor, o pulso

rápido, a opressão do coração, a sensação de vazio no ventre e demais distúrbios somáticos que a angústia pode produzir, são muito eficazes os banhos de assento ou de tronco com fricção, de dez a vinte minutos, com água moderadamente fria. Costumam produzir um rápido alívio, por serem muito calmantes.

A seguinte fórmula de plantas medicinais ajuda, também, a acalmar os incômodos da angústia. Agárico, tília e fôlhas de agripalma. Misturem-se em partes iguais. Uma colherada das de sopa da mistura para uma xícara de infusão. Tome-se uma xícara cada meia hora, até três xícaras, enquanto durar a crise de angústia.

O progresso da Ciência permitiu descobrir certos medicamentos de ação rápida para acalmar a angústia, que só deverão ser ingeridos a conselho médico.

## Transforme seu nervosismo em energia aproveitável

Já faz anos que, procurando a verdadeira origem e a raiz dos distúrbios nervosos, hoje tão comuns, compreendemos o inevitável conflito que devia existir entre a natureza humana e a vida moderna, tão agitada e artificial.

Nascem precisamente dêste conflito a maior parte dos distúrbios nervosos e, o que é muito importante, muitas pessoas com boas faculdades

não podem desenvolvê-las nem aproveitá-las devidamente, e por isso malogram.

Hoje em dia educam-se os seres humanos de tal maneira que vivem segundo o gênero de vida corrente, em muitos aspectos artificial e malsão. Isso faz que no interior de algumas pessoas normais e sãs se produza uma luta entre as exigências da vida moderna demasiado antinatural e seus impulsos e instintos naturais. As normas de vida corrente ordenam-lhes o que devem fazer e mesmo, às vezes, o que hão de pensar e sentir; em compensação, suas tendências naturais, em pessoas sãs e normais, levam-nas a seguir uma vida muito mais de acordo com as leis da Natureza e da Moral.

Desta luta resultam diversos problemas que vamos examinar. Podem ocorrer várias possibilidades:

1.<sup>a</sup> Os que têm pouca personalidade não sentem essa luta entre suas idéias, sentimentos e tendências e o ambiente que os rodeia, pelo que continuam a vida corrente sem sofrer apenas por esse motivo. Muitos, porém, costumam adoecer por outros motivos, em geral pela vida antinatural em voga.

2.<sup>a</sup> Outros, que possuem certa personalidade própria, hão de afogar seus sentimentos naturais e substituir sua personalidade por outra que se considera "normal", isto é, a corrente na vida atual antinatural. Como isso é contrário ao seu modo de ser, produz inquietudes e conflitos e faz muitas

vêzes que malogrem suas boas faculdades, por não poder desenvolvê-las a seu gôsto.

3.<sup>a</sup> Os indivíduos que possuem uma personalidade forte e notável, as pessoas de verdadeiro talento, de grandes faculdades e finos sentimentos, que não podem se amoldar à vida corrente, com todos seus erros, contradições, modas, lutas egoístas e materialistas, sem altruísmo e sem fé, competições desleais, vícios etc., entram em conflito com os demais, sendo fácil que, por tal motivo, cheguem a sofrer distúrbios nervosos, embora possam evitá-los se souberem como fortalecer sua saúde e seus nervos, e permanecer livres de idéias perturbadoras.

Asvêzes, porém, isto é difícil em virtude de conflitos internos e de problemas que precisam de uma análise especial para resolvê-los.

4.<sup>a</sup> Finalmente, há pessoas que, por terem idéias perturbadoras e defeitos de caráter, não se adaptam ao gênero de vida comum, não porque tenham faculdades superiores às do grupo anterior mas por falta de maturidade e incapacidade de compreender os outros e de se adaptar. Chegam a sofrer, quase sempre, distúrbios que terminam em uma ou outra forma de neurose.

**CONCLUSÕES IMPORTANTES.** — Há pessoas que sofrem dos nervos e são talentosas, superdotadas e de sensibilidade requintada. Seus distúrbios são, precisamente, devidos a conflitos com o mundo ambiente que as rodeia, por ser este anti-natural e estar em contradição com sua forma

superior de sentir. Sua fina sensibilidade, que as capacita a apreciar a beleza, o bem, a justiça, a bondade etc., pode, também, fazê-las sofrer mais pela fealdade, o mal, a injustiça etc. Isto é, seu próprio talento pode tornar-se um motivo de sofrimento dentro de um ambiente em que os bons valores nem sempre são os que mais abundam e se admiram.

**SOLUÇÃO PRÁTICA.** — Os indivíduos que têm talento e sensibilidade não devem permitir que êstes se transformem em um motivo de sofrimento, mas ao contrário, alegrar-se por suas faculdades, porque elas, bem dirigidas e aproveitadas, podem ser uma grande fonte de êxitos e de bem-estar, para êles e quantos os rodeiam.

Se já sofrem algum distúrbio nervoso, podem se libertar dêle. Pouco a pouco notarão que as energias que antes se perdiam em parte, voltam frutíferas e produtivas.

Quem possui talento não deve tratar os outros com desdém e encerrar-se em sua torre de marfim, pois isto seria prejudicial. Usando das faculdades que tem, ser-lhe-á fácil compreender os demais, sem por isso nada perder de sua sensibilidade refinada. Deve evitar que não entrem idéias perturbadoras em seu interior.

Além disso, procurará grangear amizades entre pessoas de faculdades semelhantes às suas, que o compreendam e às quais compreenda, aproveitando

## ILUSTRAÇÕES

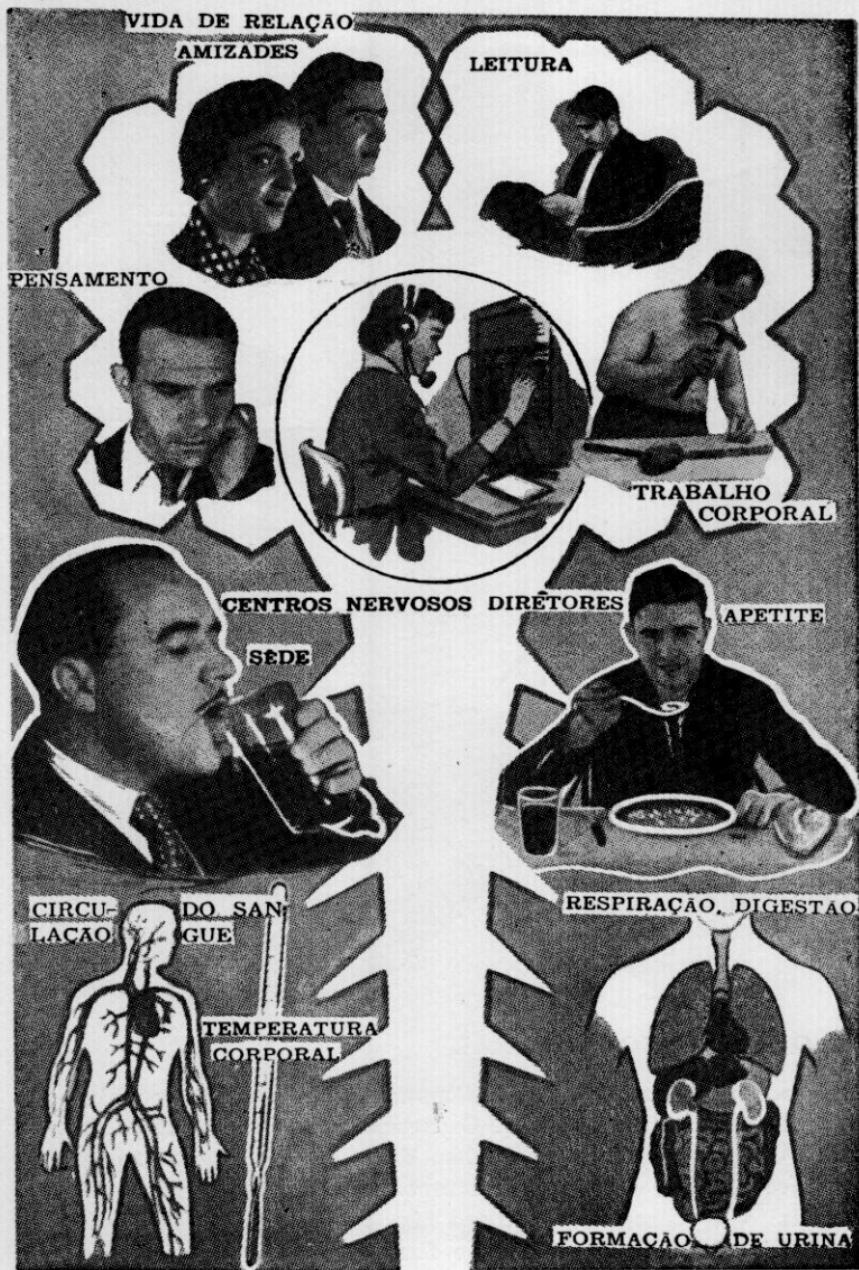
## COMO FUNCIONA O SISTEMA NERVOSO

A parte superior da estampa representa o cérebro, onde se acham os centros nervosos que dirigem as atividades do indivíduo, tais como a leitura, o trabalho, a vida de relação, o pensamento etc. Ele percebe tôdas estas funções.

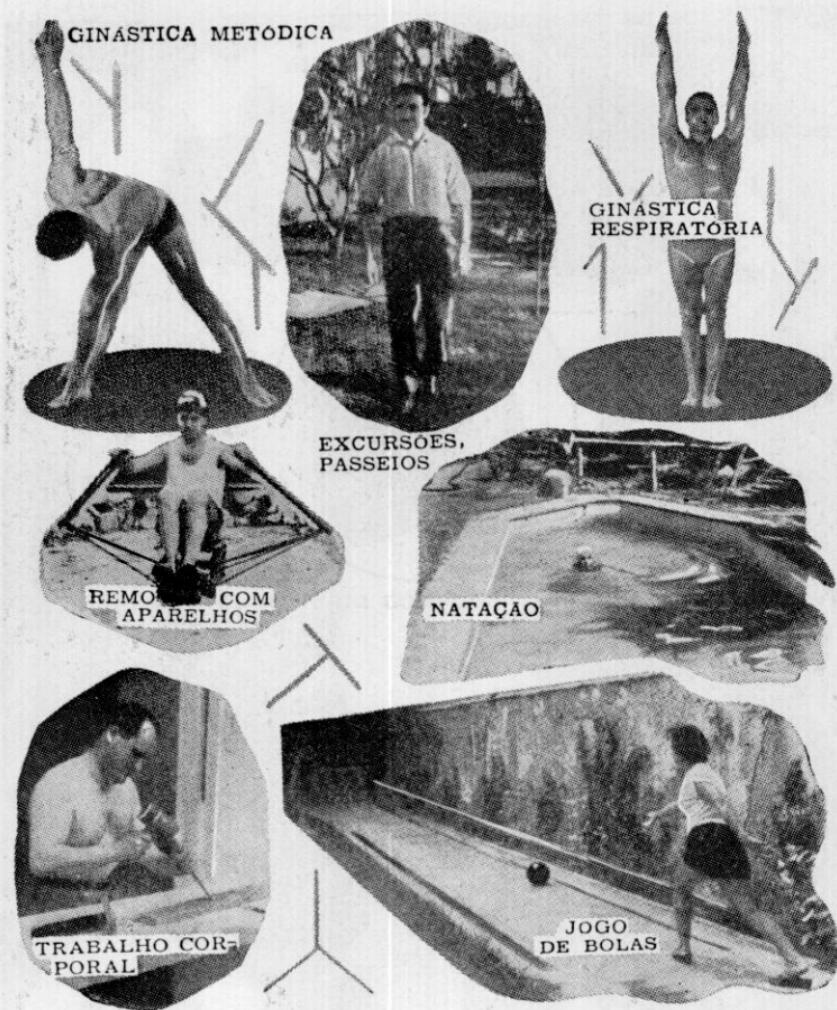
Mas, além do cérebro há outras funções que a pessoa não nota: o cérebro regula o funcionamento dos diversos órgãos do corpo. Isto é feito por meio dos centros nervosos da vida vegetativa, que simbolizamos mediante uma pequena central telefônica, porque tais centros recebem constantemente notícias dos diferentes órgãos e põem-nos em relação uns com outros. Estes centros regulam, entre outras funções, as seguintes:

. A sensação de sede, que leva a beber quando o corpo precisa de líquido. A sensação de fome, que incita a comer para repor as substâncias perdidas pelo desgaste da vida. A circulação do sangue, que conduz a cada parte do corpo as substâncias de que necessita. A temperatura do corpo que na pessoa sã é relativamente constante. A respiração, a digestão, a formação de urina etc.

Estas duas partes do cérebro: a consciente (que pensa e sente) e a inconsciente (a da vida vegetativa) estão intimamente relacionadas e influem-se mutuamente. Por isso, os diversos distúrbios neuróticos da vida psíquica (idéias perturbadoras, emoções prejudiciais etc.) podem perturbar o funcionamento dos órgãos e produzir, por exemplo, palpitações do coração, más digestões, distúrbios do apetite etc. Dá-se também o contrário, isto é, que as doenças do corpo influem sobre nosso modo de pensar e de sentir. Assim, por exemplo, os distúrbios do fígado produzem freqüentemente depressão, tristeza, melancolia e mau humor.

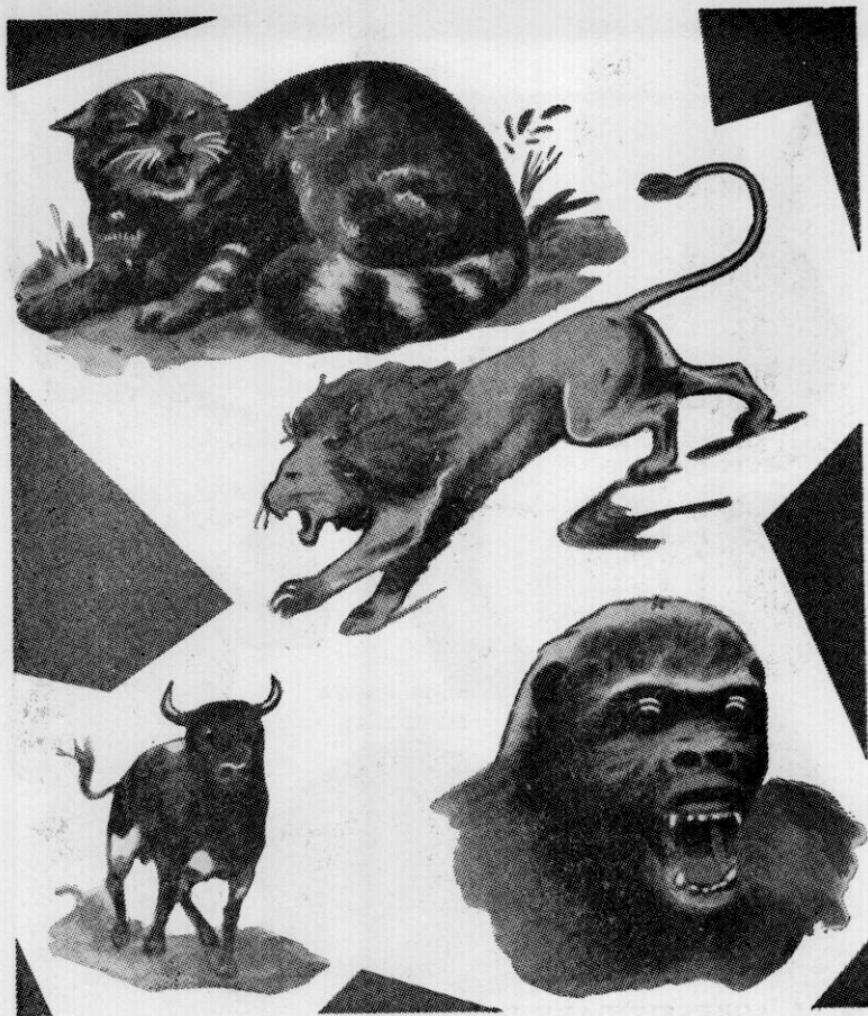


## ESTAMPA 2



### O EXERCÍCIO CORPORAL

Pode praticar-se de muitas maneiras. Representamos algumas delas nesta estampa. O exercício fortalece os músculos, o coração e os pulmões. Além disso, praticado com método e constância, e unido aos restantes processos naturais, ajuda muito a conseguir um corpo saõ, uns nervos sólidos e um caráter equilibrado, alegre e firme.



### O MECANISMO DA AGRESSIVIDADE

É esta a primeira das três estampas em que explicamos como nasce a agressividade e suas consequências. Aqui vemos vários animais em atitude feroz. O poderoso instinto dos animais impele-os a viver e a procriar. Por isso, em certas ocasiões tornam-se agressivos e lutam quando alguém se opõe à satisfação de seus instintos. Essa agressividade é normal e natural nos animais.

## ESTAMPA 4

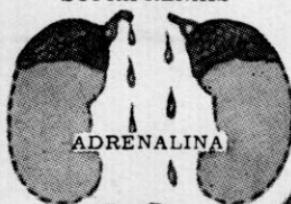
HOMEM SELVAGEM



HOMEM PRIMITIVO



GLANDULAS SUPRA-RENAIS



AGRESSIVIDADE, COLERA



MAIS FÔRCA MUSCULAR



CORAÇÃO

MAIS RAPIDEZ DE AÇÃO

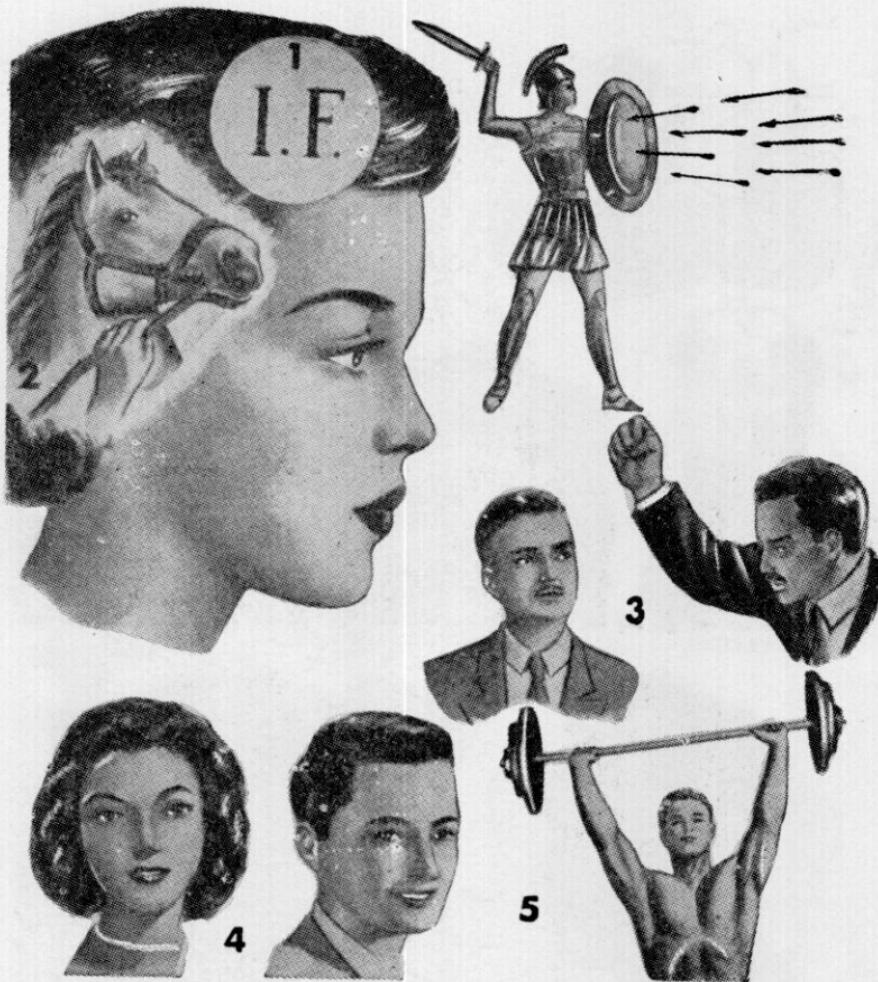
### A AGRESSIVIDADE DOS HOMENS PRIMITIVOS E SELVAGENS

O homem primitivo, à semelhança dos animais, sente, também, uma agressividade natural quando alguma coisa se opõe à satisfação de seus instintos (perigo, fome etc.). Ao encolerizar-se, as glândulas suprarrenais produzem uma descarga de adrenalina (hormônio) no sangue, o que aumenta a capacidade de luta estimulando o coração e aumentando a força e a rapidez de movimentos.



### AGRESSIVIDADE POR DISTÚRBIOS NERVOSOS

Muitas pessoas civilizadas sofrem de uma agressividade anormal, doentia, devida a erros de educação na infância e a fracassos passados (parte superior da estampa). Em consequência disso têm idéias perturbadoras (S G) causadoras de sua agressividade (simbolizada pelo tigre). Abaixo e à direita: pessoa neurótica que responde com ira injustificada. À esquerda, pessoa sadi, não neurótica, que conserva a calma apesar da atitude do outro.



AS IDÉIAS FORTALECEDORAS,  
BASE DE UM CARÁTER SÃO E FELIZ

1. As idéias fortalecedoras (I. F.) ajudam a controlar os instintos primitivos, simbolizados pelo cavalo (2) e defendem a mente contra a entrada de idéias perturbadoras (o que simboliza o guerreiro protegendo-se das flechas). 3. As idéias fortalecedoras ajudam a evitar que a pessoa se encolerize mesmo sendo provocada. 4 e 5. As idéias fortalecedoras aumentam a firmeza do caráter, como o exercício fortalece o corpo.

BOA FORMAÇÃO DO CARATER



ESTUDOS BEM DIRIGIDOS



CULTURA, FORMAÇÃO MORAL



BOAS LEITURAS



CULTIVO DAS  
INCLINAÇÕES  
ARTÍSTICAS



AMBIENTE SÃO,  
MORAL E MENTAL.



AMOR A NATUREZA.

### COMO SE DEFENDER CONTRA AS IDÉIAS PERTURBADORAS

Os fatôres aqui simbolizados aumentam as defesas da mente contra as idéias perturbadoras e ao mesmo tempo enriquecem-na com idéias fortalecedoras, base de um caráter são e de nervos sólidos.

## CONSEQUÊNCIAS DAS IDÉIAS PERTURBADORAS

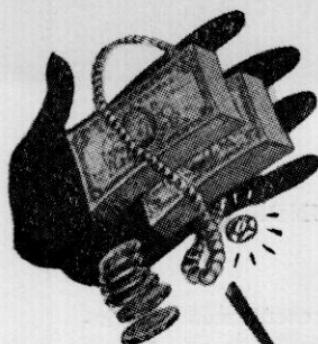
Na metade superior da estampa simbolizamos a origem de algumas idéias perturbadoras: ambição desmedida de riqueza e ostentação, que domina muitas pessoas; espetáculos eróticos e excitantes, maus exemplos, paixão pelo jôgo, más leituras, abuso do álcool e outros vícios, desgostos, desgraças e contratemplos não superados; defeitos de educação, falta de carinho familiar, falta de um verdadeiro amor etc.

Alguns dêstes fatores podem não prejudicar às pessoas de mente sã e bem defendidas contra as idéias perturbadoras. Mas quando tais fatores prejudiciais atuam sobre uma mente mal defendida por falta de treinamento mental, deficiente formação e pobreza de idéias fortalecedoras, podem causar numerosos distúrbios do caráter, alguns dos quais simbolizados na metade inferior da estampa 8: insegurança, preocupações, inquietudes, tristeza, mau humor, humilhação, timidez, mês, ataques de nervos, caráter variável, indecisão, tendência à cólera etc., e relativamente ao corpo podem produzir, entre outros, os seguintes distúrbios nervosos: dores diversas, angústias, palpitações, prisão de ventre ou diarréia, insônia etc.

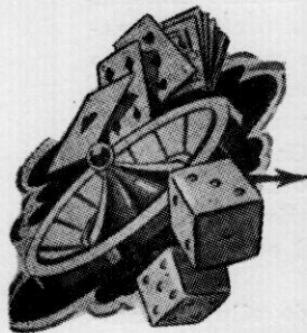
Veja-se na estampa 9 os resultados favoráveis da riqueza da mente em idéias fortalecedoras, que neutralizam e eliminam as idéias perturbadoras.

AMBÍCOES DESMEDIDAS ESPETÁCULOS IMORAIS  
DE RIQUEZA, LUXO ETC.

DESGOSTOS,  
DESGRAÇAS



PAIXÃO PELO JOGO



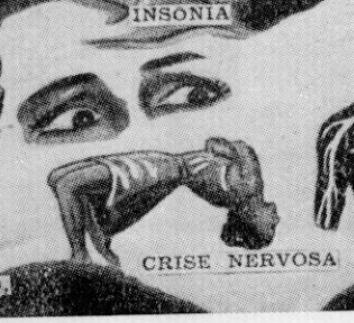
PREOCUPAÇÕES,  
DESCONFIANÇA



TRISTEZA,  
PRANTO



INQUIETUDES



CRISE NERVOSA

HUMILHAÇÃO,  
MÉDO

## RESULTADOS FAVORÁVEIS DA ABUNDÂNCIA DE IDÉIAS FORTALECEDORAS

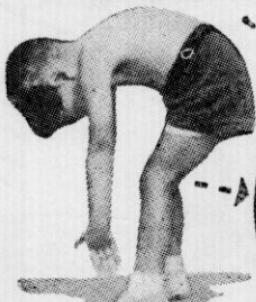
Na parte superior da estampa 9, representamos os principais fatores que enriquecem a personalidade em idéias sãs e fortalecedoras. Um dos mais importantes é o ambiente familiar são, em que se unem o carinho familiar (de que tanto necessita a criança para seu perfeito desenvolvimento emocional), os bons exemplos e um caráter são dos pais. A saúde e o vigor corporais produzem sensações de alegria, otimismo e segurança que favorecem o nascimento de idéias fortalecedoras na mente. Os jogos adequados na infância e demais gozos sadios são imprescindíveis para o desenvolvimento de um caráter saudável, como também o são a adequada formação intelectual e as boas amizades e companhias.

Todos êstes fatores favoráveis, atuando sobre a mente (círculo central), estimulam o desenvolvimento de uma personalidade sadia, madura, feliz e bem defendida contra as idéias perturbadoras. Assim, quando a pessoa possuidora deste caráter são sofre algum contratempo ou desgraça, imediatamente entram em movimento suas idéias fortalecedoras e evitam a entrada das idéias perturbadoras produtoras de tristeza, mau humor, pessimismo e descontentamento.

Por êsse motivo, a pessoa com um bom cabedal de idéias fortalecedoras reúne as melhores condições para conservar sempre e em tôda sua plenitude as qualidades que representamos na parte inferior da estampa. Além disso, por maior influência que tenha a mente sobre o corpo, o caráter sadio e bem equilibrado repercute favoravelmente sobre a saúde em geral, estimula e favorece o bom funcionamento de todos os órgãos.



AMBIENTE  
FAMILIAR SÃO



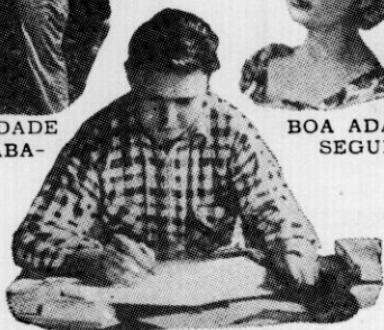
SAÚDE CORPORAL,  
VITALIDADE



GOZOS SADIOS



CAPACIDADE  
DE TRABA-  
LHO



CLARIDADE MENTAL



BOA ADAPTAÇÃO,  
SEGURANÇA



ALEGRIA, OTIMISMO  
ENERGIA, BEM-ESTAR

## ESTAMPA 10

### HIGIENE DA GRAVIDEZ



### COMO AUMENTAR A SAÚDE E AS DEFESAS DO SISTEMA NERVOSO

Pode conseguir-se isto mediante os fatores simbolizados nesta estampa. Fortalecendo-se os nervos, estabelece-se uma das bases do caráter são e equilibrado.



### COMO CONHECER AS NEUROSES

(histeria, neurastenia etc.)

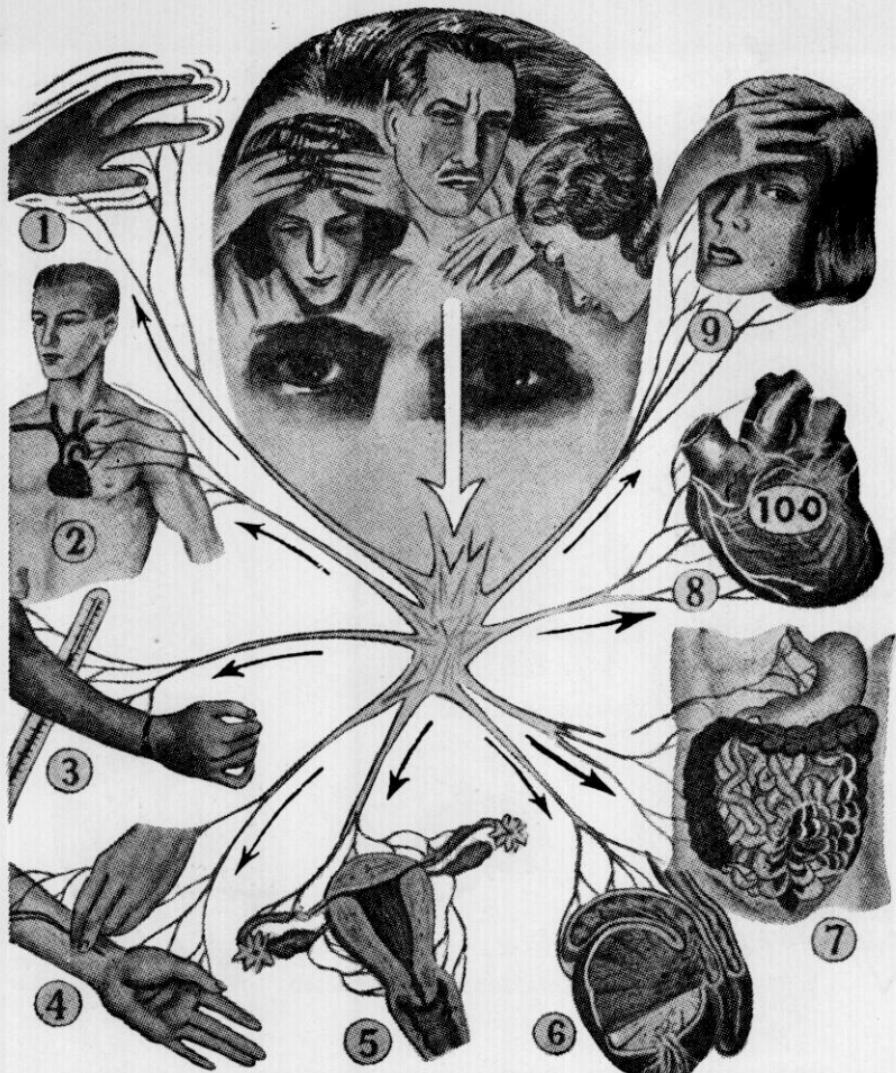
Nesta estampa e nas seguintes representamos os principais distúrbios que podem produzir as neuroses.

ESTAMPA 12



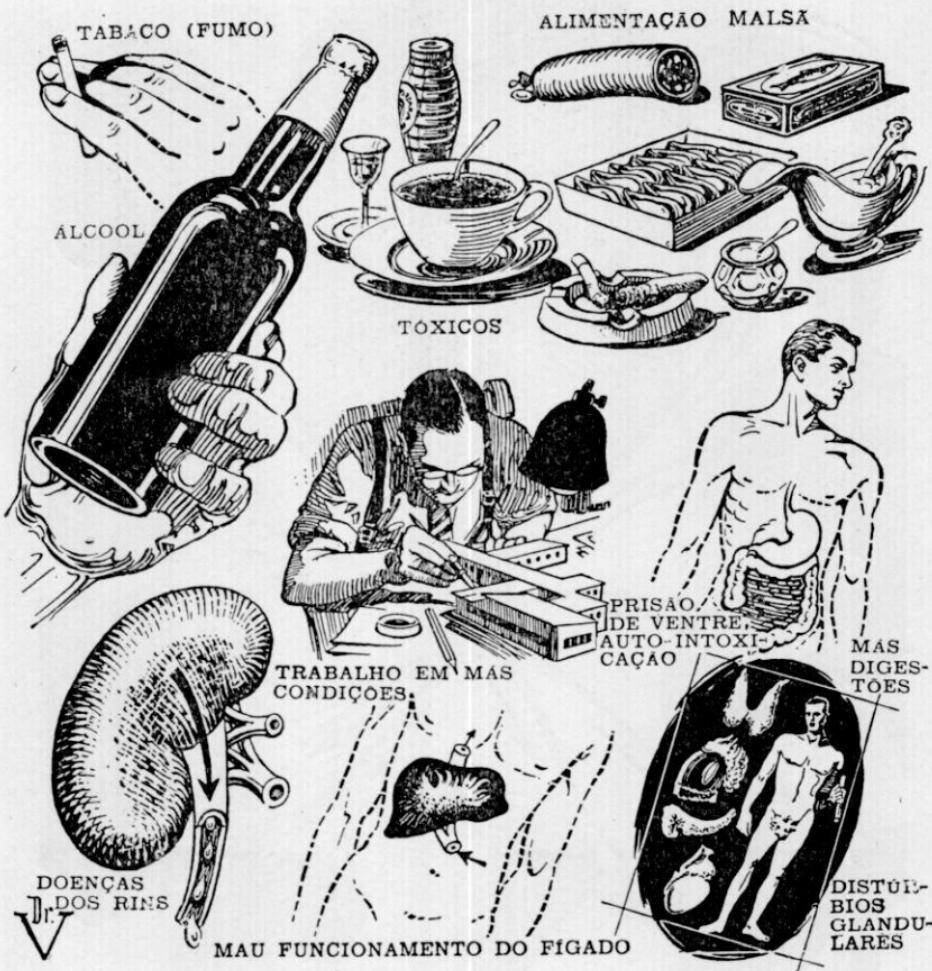
(Continuação da estampa anterior)

É importante reconhecer logo os transtornos neuróticos para poder curá-los e evitar, assim, muitos sofrimentos, conflitos e fracassos a que estão sujeitas as pessoas neuróticas.



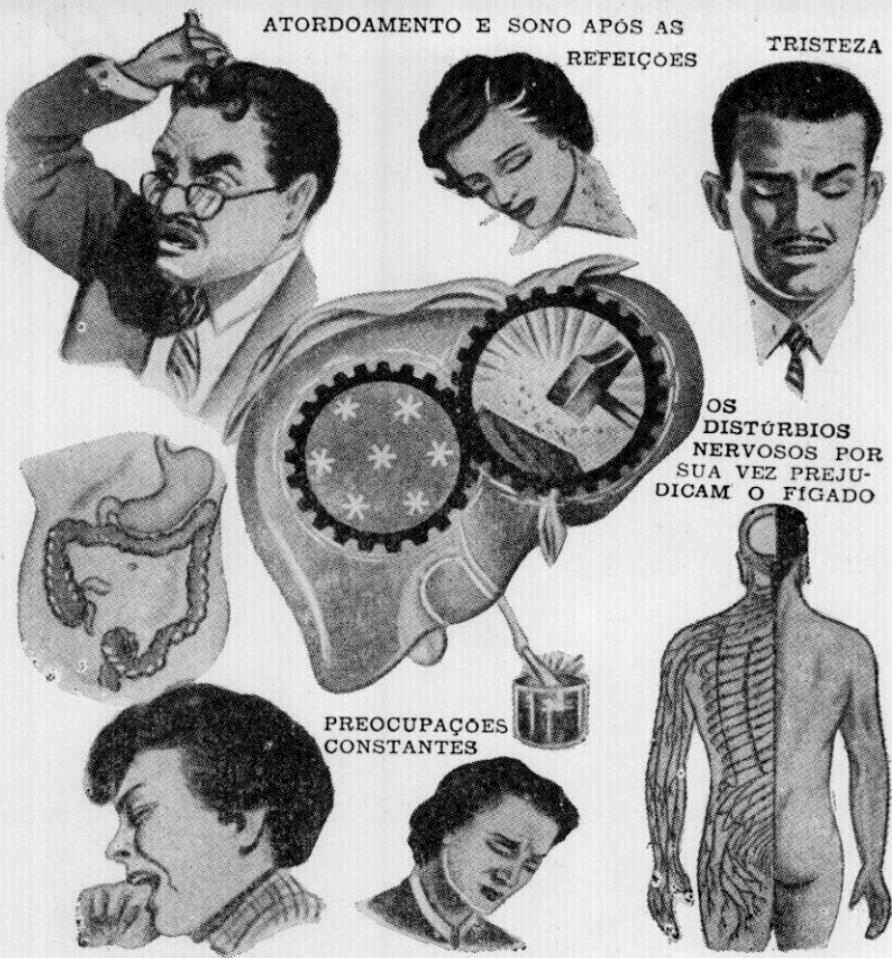
### DISTÚRBIOS CORPORAIS DEVIDOS AOS NERVOS

As pessoas nervosas ou neuróticas podem apresentar alguns dos seguintes distúrbios corporais: 1. Tremor. 2. Má circulação, sufocação, pressão alta ou baixa. 3. Pele demasiadamente quente ou fria. 4. Pulso rápido. 5. Dores do útero. 6. Fraqueza viril. 7. Má digestão, vômitos, diarréia, prisão de ventre, dores de barriga. 8. Palpitações. 9. Dores de cabeça, enjôos, angústia.



CONVÉM QUE V. SAIBA DE ONDE VÊM AS SUBSTÂNCIAS PERTURBADORAS QUE ENVENENAM O CORPO E ENFRAQUECEM OS NERVOS

As pessoas de nervos fracos devido a substâncias perturbadoras sofrem muito mais por qualquer impressão desagradável ou desgôsto. Representamos nesta estampa as principais origens das substâncias perturbadoras.



### NERVOSISMO POR DISTÚRBIOS DO FÍGADO

O mau funcionamento do fígado pode produzir alguns dos distúrbios nervosos aqui simbolizados. Ao centro representamos o fígado com suas reservas em vitaminas (estréias brancas) e o com sua função destruidora de venenos (martelo). Por sua vez, os desgostos, sofrimentos morais, preocupações e demais distúrbios prejudicam o fígado.



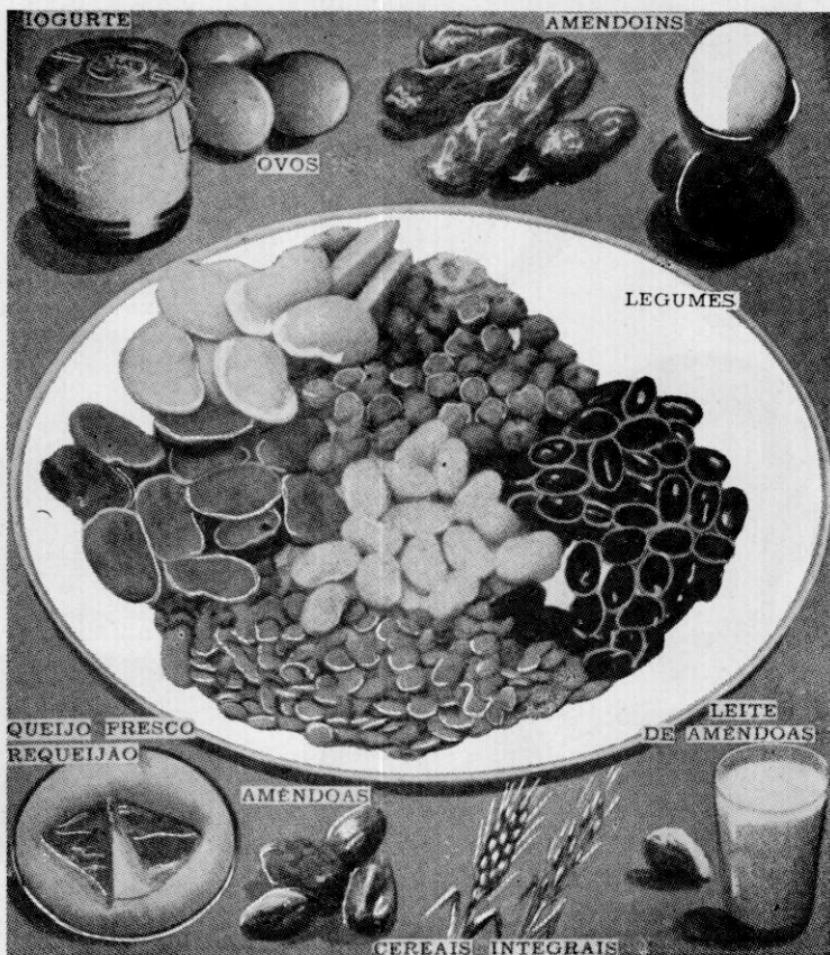
MAU FUNCIONAMENTO DA PRÓSTATA

Ele pode produzir os distúrbios aqui simbolizados: 1. Depressão, mau humor, dor de cabeça. 2. Pressão alta ou baixa. 3. Açúcar na urina. 4. Músicas contra os microrganismos. 5. Pouca fecundidade. 6. Má cicatrização. 7. Cansaço mental, memória fraca. 8. Fadiga, falta de energia.



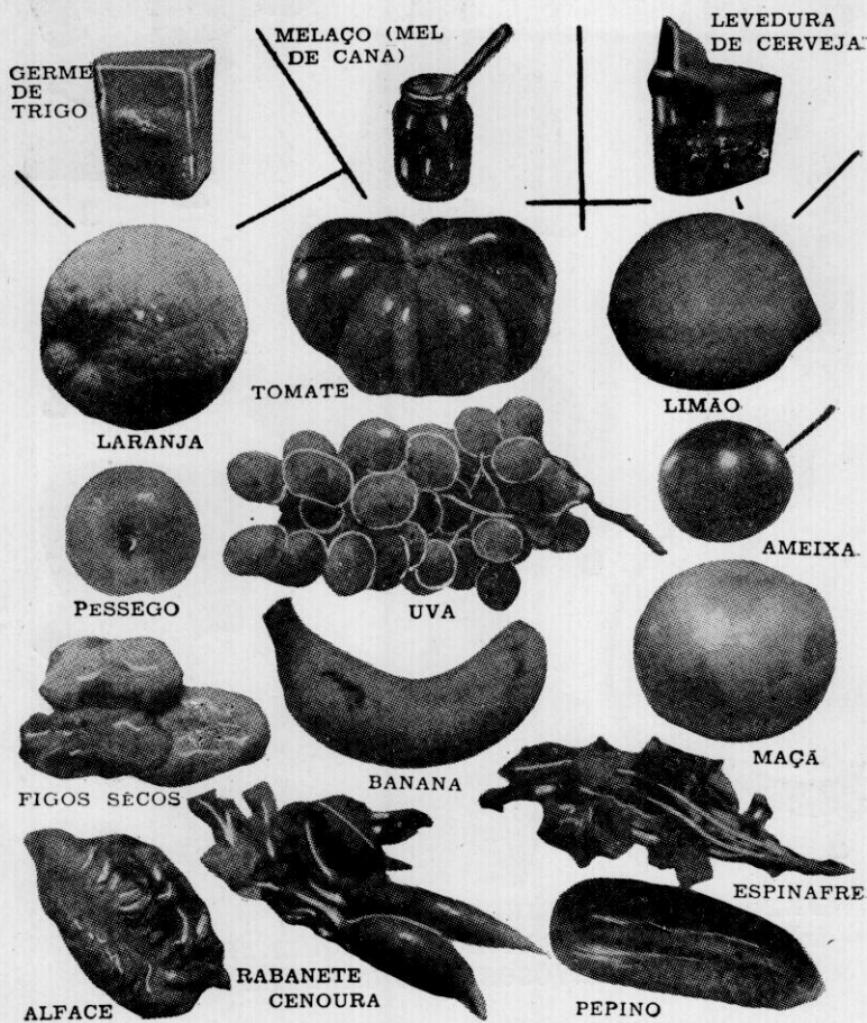
AS GLÂNDULAS GENITAIS MASCULINAS SÃS FAVORCEM O BOM FUNCIONAMENTO DOS NERVOS

Symbolizamos aqui as principais ações dos hormônios ou elixires de vida produzidos pelos testículos, os quais repercutem favoravelmente sobre o sistema nervoso e o caráter do homem.

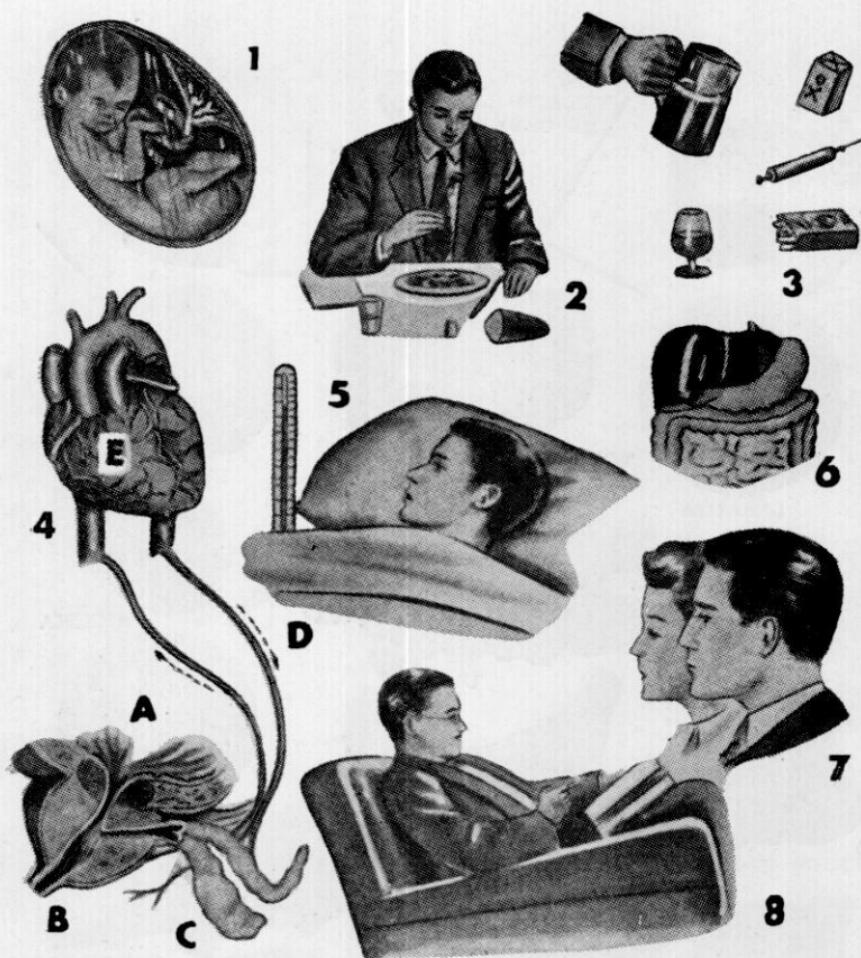


ALIMENTOS ESPECIALMENTE  
FORTALECEDORES DOS NERVOS

Nesta estampa e na da página seguinte, simbolizamos os principais alimentos que, por sua riqueza em fósforo, vitaminas e outros princípios nutritivos, fortalecem o sistema nervoso.



ALIMENTOS ESPECIALMENTE FORTALECEDORES  
DOS NERVOS (Continuação da estampa anterior).



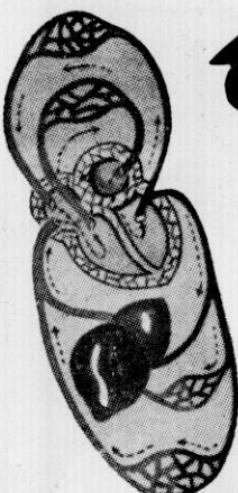
FATORES QUE PREJUDICAM  
AS GLÂNDULAS, CAUSANDO FREQÜENTES  
DISTÚRBIOS NERVOSOS E DO CARÁTER

1. Má constituição hereditária.
2. Vida e alimentação an-tinaturais.
3. Álcool, tabaco (fumo), venenos diversos.
4. Má circulação do sangue (E, coração; D, artéria; A, bexiga da urina; B, próstata; C, vesículas seminais).
5. Doenças in-feciosas.
6. Fígado débil, más digestões, prisão de ventre.
7. Má higiene do matrimônio.
8. Vida demasiadamente se-dentária.

BOA CIRCULAÇÃO DO SANGUE



BOA CONSTITUIÇÃO  
HEREDITARIA



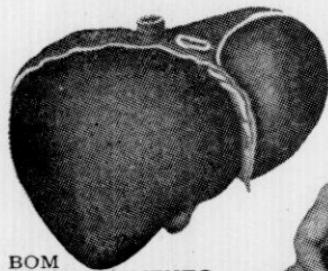
ALIMENTAÇÃO  
RICA EM VI-  
TAMINAS E  
MINERAIS



DIGESTÃO PERFEITA



ESTÍMULOS  
NATURAIS (SOL,  
AR, EXERCÍCIOS,  
ENRIJECIMENTO)



BOM  
FUNCIONAMENTO  
DO FÍGADO



BANHO VITAL



BOA HIGIENE DO MATRIMÔNIO

FATORES QUE FAVORECEM  
O BOM FUNCIONAMENTO DAS GLÂNDULAS

Contribuindo assim, para a saúde e fortaleza dos nervos e  
equilíbrio do caráter.



CICLO NORMAL  
DA MENSTRUAÇÃO



PROTEGE A GRAVIDEZ



FORMAS  
FEMININAS



BOA REPARTIÇÃO  
DA GORDURA

NERVOS SÓLIDOS



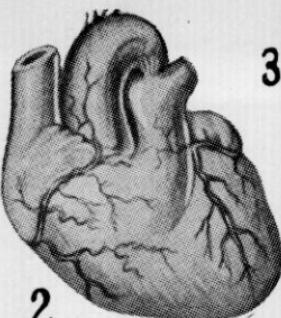
AJUDA A  
EVITAR A  
PRESSÃO  
ALTA



JUVENTUDE  
PROLONGADA,  
ENERGIAS, BEM-ESTAR

### AÇÕES FAVORÁVEIS DA BOA FUNÇÃO DOS OVÁRIOS

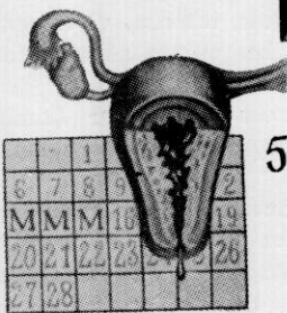
São simbolizadas nesta estampa. Como se pode ver, os elixires de vida dos ovários repercutem sobre os nervos e sobre todo o corpo.



3



4



5



6



7



8

V

### CONSEQUÊNCIAS DO MAU FUNCIONAMENTO DAS GLÂNDULAS

Os seguintes transtornos da mulher podem dever-se ao mau funcionamento dos ovários, da hipófise e da tireoide: 1. Esterilidade. 2. Má circulação, palpitações do coração. 3. Pressão alta ou baixa. 4. Obesidade. 5. Distúrbios da menstruação. 6. Sufocações. 7. Irritabilidade nervosa. 8. Tendência à histeria.

## VOCÊ SOFRE DE TENSÃO NERVOZA

São muitas as pessoas que deixando-se arrastar pelo torvelinho da vida corrente, complicada e artificial, com pressa constante e luta intensa, vivem em uma tensão nervosa, contínua que lhes esgota as energias e lhes prejudica a saúde.

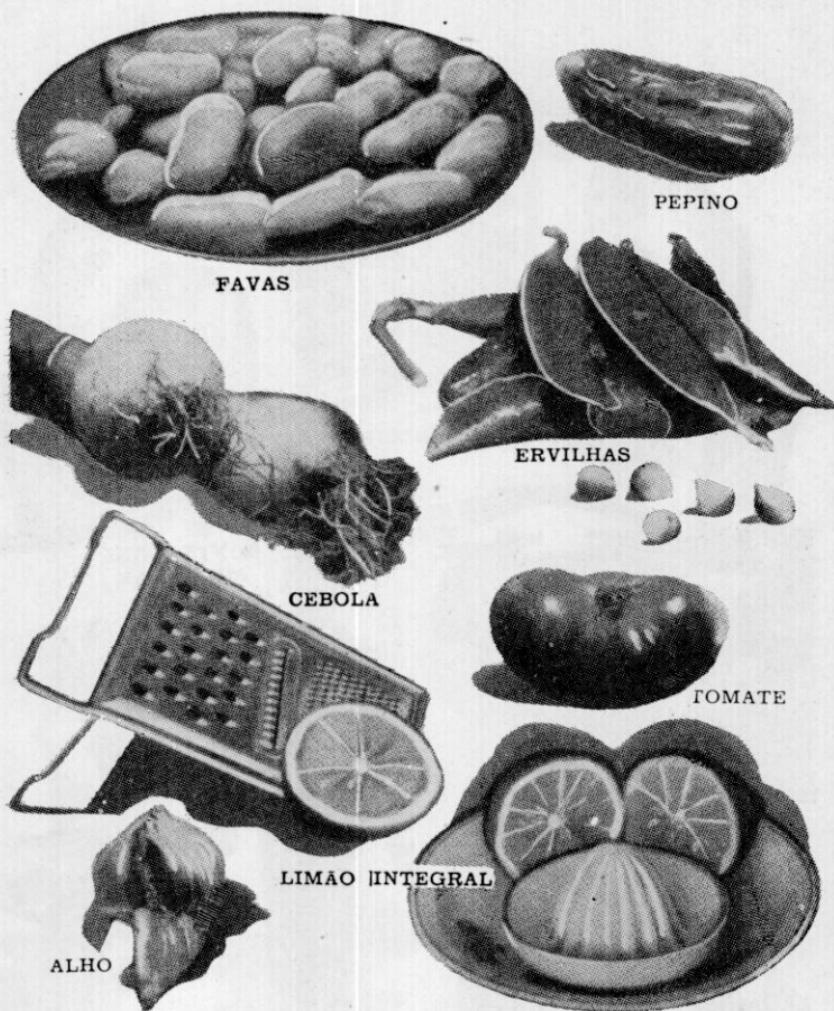
Certos transtornos do caráter (simbolizados na parte superior da estampa) predispõem a ser vítima da tensão nervosa.

O mais importante dêles é a insegurança, mãe de quase todos os transtornos nervosos e do caráter. Ela conduz, por um lado, à autodefesa, que é uma atitude de alarme e de defesa ante os demais, encarados como inimigos; por outro lado, ao fingimento ou falta de espontaneidade. Situamos todos êstes transtornos no inconsciente, porque em geral a pessoa não percebe que está sofrendo dos mesmos.

A pessoa que sofre de tensão nervosa tem quase sempre uma ou várias partes do corpo em estado de contração inútil, o que se nota por sua rigidez, por sua lentidão de movimentos ou por sua atitude pouco harmônica. Algumas destas contrações acham-se simbolizadas na metade inferior da estampa.

Todos os que sofrem de tensão nervosa devem aprender a relaxar-se. Praticando a cura de relaxamento, eliminarão a tensão nervosa tão inútil quanto prejudicial, e conseguirão maior clareza mental, maior tranqüilidade nervosa, mais energias e mais bem-estar interior. Por outro lado o relaxamento tem a vantagem de, em menos tempo, descansar-se muito mais do que com o repouso ordinário. Damos no texto amplos detalhes sobre o modo de praticar o relaxamento corporal, mental e emocional.





### ALIMENTOS ESPECIALMENTE BENÉFICOS

Os alimentos aqui representados são especialmente úteis porque purificam o sangue, melhoram sua circulação e proporcionam abundantes vitaminas e minerais.



PLANTAS BENÉFICAS ESTIMULANTES  
DO SISTEMA NERVOSO

Ajudam a diminuir a depressão, a fadiga e a fraqueza dos nervos: 1. Alecrim. 2. Espinheiro branco. 3. Hissôpo. 4. Tômilho. 5. Noz-de-cola (extrato). 6. Losna-maior (absinto). 7. Centáurea. 8. Angélica. 9. Salva. 10. Funcho (erva-doce). 11. Genciana. 12. Hortelã.



## PLANTAS BENÉFICAS CALMANTES

Que ajudam a normalizar o sistema nervoso, sem enfraquecê-lo: 1. Violeta. 2. Valeriana. 3. Lúpulo. 4. Camomila (macela). 5. Maracujá. 6. Agárico. 7. Papoula. 8. Tília. 9. Arnica. O rosto simboliza os estados de excitação nervosa em que são úteis estas plantas.

o imenso prazer espiritual que produz o intercâmbio de idéias e de afetos com as boas amizades.

Além disso, deve levar-se em conta que as pessoas de talento e sensibilidade podem, também, padecer dos nervos por outras causas, como por exemplo: doenças do corpo, alimentação antinatural, educação defeituosa durante a infância etc.

Não só os superdotados, mas também todos os nervosos comuns, em geral, notarão um grande aumento de suas energias e de suas faculdades depois de adotar uma vida mais sábia e mais agradável, libertando-se de idéias perturbadoras e cultivando as fortalecedoras, já que suas energias, antes mal encaminhadas, que se gastavam em inquietudes, angústia, aborrecimentos, preocupações etc., aproveitar-se-ão agora ao máximo para seu benefício e bem-estar.

### O caráter histérico — Grave perigo para a felicidade de si mesmo, do matrimônio e da família

#### Como conseguir um caráter forte e sô

A histeria era considerada como uma doença incurável. Mas com o progresso das Ciências que se ocupam da saúde, a pessoa pode livrar-se deste mal. Para isso deve pôr todo seu empenho em

livrar-se das causas de seus próprios males e dos que causa, sem querer, aos que o rodeiam, através da arte de reeducar o caráter com a moderna Psicologia profunda e adotando os princípios da Medicina Natural.

Vamos ver qual é a educação errônea que facilita o histerismo, principalmente em pessoas que têm um sistema nervoso demasiado fraco e excitável, embora aqui só possamos dar um breve resumo.

Como a criança pequena não raciocina, guia-se sómente em sua conduta pelo prazer, e assim procura fazer o que lhe é agradável e evita o que a incomoda. Por exemplo: se quando chora, para fazê-la calar-se se lhe dá o peito ou uma guloseima, então chora quando quer o peito ou a guloseima, e, se isto lhe dá bom resultado várias vezes, ela aprende que chorando consegue o que deseja, e, por conseguinte, torna-se chorona. Se os pais não conhecem êste mecanismo e cedem aos seus caprichos, ela continua aplicando com êxito tal procedimento. Aprende, também, que, se não chorar bastante, não obtém o resultado desejado, visto que os pais, notando a realidade, resistem em parte antes de ceder. Portanto, chora quando é necessário para que êles cedam.

Sé os pais um dia resistem, apesar de tudo, porque o que a criança pede não lhes convém, seu chôro transformar-se-á em gritos e, se ainda êstes não bastarem, sofrerá um ataque de nervos (histé-

rico), ante o qual os pais, se não conhecerem seu mecanismo e finalidade, cedem ao capricho da criança. Deste modo, pouco a pouco, vai-se criando o caráter histérico.

Se à criança, em vez do capricho ou brinquedo que pede e que não lhe convém ou que os pais não lhe podem dar, derem-lhe um banho ou uma ducha de água fresca, que além disso são muito saudáveis, é possível que ainda chore mais no comêço, embora o mais provável é que se acalme, visto que as referidas aplicações de água são calmantes. Mas, mesmo que chore, isto se repetindo, logo aprenderia alguma coisa nova, que é: "Não devo chorar nem gritar quando desejo algo que meus pais não me podem dar, porque a ducha me espera". E, finalmente, já não choraria.

Vemos, pois, que a educação demasiado suave e com excesso de mimos e o aceder facilmente a todos os caprichos da criança é uma porta aberta à histeria. Esta educação errônea é freqüente quada é indispensável, porque nada mais é que uma é educado pelos tios ou avós, que o consideram o centro do mundo e o mimam mais do que o educam.

Não nos esqueçamos nunca que a educação adequada é indispensável, porque nada mais é que uma preparação para saber viver e tratar com êxito a tôdas as pessoas.

A educação errônea também é freqüente nas crianças débeis e enfermiças, porque torna mais difícil aos pais não ceder aos seus caprichos. Não

obstante, os pais que se encontram neste caso deveriam pensar que, se seu filho é fraco ou doentio de corpo, isso não deve ser motivo para que prejudiquem também seu caráter com uma educação errônea, mas, ao contrário, convém justamente educá-lo melhor para que se torne uma pessoa útil e capaz de se defender por si mesma, desenvolvendo e aproveitando ao máximo suas faculdades e aptidões.

Os pais desejam, como é natural, o melhor para seus filhos. É necessário, pois, que saibam o mal que lhes fazem educando-os com excesso de mimos, porque, quando crescidos, desejarão continuar sendo os preferidos, os mimados, e o centro de atração de todos.

Os que assim educam seus filhos são muitas vezes êles mesmos débeis de caráter e não têm a suficiente força de vontade para contrariar os desejos da criança quando convém fazê-lo. Pais: saibam que podem educar seus filhos com o máximo carinho, mas sem prejudicar-lhes o caráter; nisto consiste, precisamente, a arte de educar. E mais tarde os próprios pais colherão os frutos no comportamento de seus filhos. É evidente que nem sempre é fácil, mas se aproveitarem os novos conhecimentos que a Ciência oferece, torna-se muito mais agradável e fácil como demonstramos em nossa obra "Como educar teus filhos".

A criança deve aprender que existem outras vontades além da sua, e precisa acostumar-se a

respeitá-las, porque não aprendendo em criança, quando é fácil, terá que aprendê-lo mais tarde à força, e então o fará com dificuldade e sofrimento. Não é melhor que a criança veja contrariados alguns de seus desejos (sofrimento mais aparente que real), e não tenha que sofrer muito e durante toda sua vida por culpa de seu caráter histérico e fracassar em muitas coisas, por exemplo, no matrimônio e em suas amizades, e em alguns casos até em sua profissão?

A pessoa histérica julga-se o centro do mundo. Este defeito deve corrigir-se desde a infância, ensinando a criança a apreciar e valorizar devidamente e sem exageros as qualidades e defeitos dos outros, assim como os seus próprios.

Devem ter presente, além disso, os que são pais, que as crianças histéricas são as que mais tarde fazem-nos sofrer, porque os histéricos são ingratos, por ser uma característica do histerismo o egoísmo exacerbado. Eis o grande desengano que sofrem os pais que, erroneamente, crêem que cedendo a todos os caprichos da criança, estas os quererão mais quando se tornarem maiores. Este desengano é o castigo que recebem alguns pelo prejuízo que causam a seus filhos dando-lhes má educação.

Vejamos um exemplo prático de histerismo, no qual se vêem claramente os prejuízos causados, tanto para a pessoa quanto para seus familiares, e,

neste caso particular, para a felicidade do matrimônio:

Aurora era uma jovem alegre e inteligente. Seus nervos não eram, porém, fortes. Tinha reações exageradas, tanto para as alegrias como para as dores. Quanto ao mais era uma jovem de muito boa saúde. E como não observava seu temperamento variável, considerava-se a si mesma completamente normal e perfeita.

Um dia ficou conhecendo Mateus, môço de mediana posição. Ambos enamoraram-se, ao que parecia intensamente, e não demoraram em casar-se. Durante os primeiros tempos tudo correu muito bem. Como Aurora tendia a exagerar suas emoções, fôssem agradáveis ou desagradáveis, durante a viagem de núpcias pareceu-lhes viver em um mundo de maravilhas.

Ao regressar da viagem e ao enfrentar as realidades da vida do lar, começou a sentir-se cada vez mais triste e deprimida. Como Mateus tinha que ir trabalhar, ela ficava só em casa durante grande parte do dia. Nessas horas não fazia senão preocupar-se e aumentar seu mal-estar, porque lhe faltavam mimos e atenções que tinha em casa dos pais.

Ao voltar do trabalho, Mateus encontrava amiúde sua mulher triste e preocupada. Ao perguntar-lhe a causa daquele mal-estar, ela respondia que aquela vida de estar quase sempre só lhe parecia muito dura. A princípio Mateus não deu

grande importância a isso, mas ao ver que com o tempo, Aurora piorava em vez de melhorar, começou a sentir-se também aborrecido e chegou a reprovar-lhe o mau caráter, pois com seu comportamento parecia dar a entender que não o amava, visto que não dava sinais de satisfação quando êle chegava em casa.

Ela começou a queixar-se de sua má sorte e a chorar para despertar-lhe a compaixão (coisa muito típica das histéricas). A princípio, com êsses choros conseguiu atrair os mimos e atenções do marido, mas com o tempo êste acostumou-se com os choros que já não surtiram o efeito desejado, mas ao contrário, porque Mateus não ocultou seu desagrado por ter uma mulher de caráter tão infantil. Ela, ao ver essa indiferença a suas queixas, ainda mais se lamentava, alegando que não era amada nem compreendida.

Tiveram uma filha e Aurora sentiu-se novamente feliz, pois tinha a sensação de já não estar só, porque tinha as carícias de sua filhinha.

Mas como não se curara de seu caráter histérico, as relações entre marido e mulher continuavam muito tensas. Por outro lado, surgiu logo outro motivo de desavença, que foi o seguinte: Aurora tratava sua filha como se fosse um brinquedo para sua diversão. Mateus, que compreendia o que era a educação e a missão dos pais, censurava Aurora pelo seu mau sistema de educar a criança. Foi êsse um motivo de grandes discussões entre

os esposos, que muitas vêzes terminaram com um desmaio ou com um ataque de nervos por parte de Aurora, que não queria reconhecer, de modo algum, que estava errada.

As reações histéricas de Aurora tornaram-se cada vez mais freqüentes e manifestas e, apesar da boa vontade de Mateus, a convivência no matrimônio chegou a tornar-se insuportável, pelo que resolveram separar-se. Assim o fizeram, e de tudo o que aconteceu, bem como da separação, Aurora, intimamente, lançou tôda a culpa em Mateus, visto que acreditava ser a melhor mulher e a mãe mais abnegada que jamais existiu. Suas amigas não se atreviam a sustentar que seu marido era uma pessoa de bom caráter, pois ela o negava de maneira absoluta.

Depois da separação, Aurora caiu em profunda depressão, com grandes manias e complexos perante os homens e todo o mundo. Quase não podia dormir, apesar de tomar grandes quantidades de bromuretos e outros calmantes.

Veio consultar-nos. Após ouvir seus transtornos, compreendemos que devíamos conhecer tudo o que se referia ao desenvolvimento de seu caráter. Interrogamo-la nesse sentido, e de sua narração tiramos os fatos seguintes:

“Fui filha única de uma família de classe média. Meus pais, e principalmente minha mãe, adoravam-me. Eu era a menina que se vestia melhor no bairro.

“Meus pais mimavam-me tanto que nunca me negavam um capricho, e se alguma vez tentavam fazê-lo, meu pranto e minhas crises nervosas faziam com que finalmente cedessem.

“Não tinha amigas e nem queria tê-las. Minha melhor amiga era minha mãe, que satisfazia meus desejos. Meus pais não combinavam bem, pelo que, quando eu tinha doze anos, minha mãe já começou a tornar-me confidente de seus conflitos. Comecei a pensar que meu pai era pouco carinhoso e incapaz de compreender um ser tão sensível e delicado como era minha mãe.

“Quando assistíamos a uma festa eu costumava ser a môça mais bem vestida e mais solicitada pelos rapazes, e se alguma vez não o fôsse ia logo embora, pois queria destacar-me em todos os lugares.

“Conheci Mateus e agradou-me seu modo de ser, tão cortês e agradável naquela época. Além disso agradava-me porque era bom e atencioso para com minha mãe.

“Em nossa viagem de núpcias fomos muito felizes. Mas ao voltar ao lar comecei a notar que Mateus deixava de dedicar-me tôdas aquelas frases bonitas e aquelas carícias que tanto me agradavam.

“Depois de casados tivemos que viver em outra cidade, onde Mateus trabalhava. Isso muito fêz sofrer à minha mãe. Por outro lado, sentia-me só em uma cidade em que não tinha conhecidos nem amigos. Meu marido não compreendia minha tris-

teza, e essa incompreensão fazia-me sentir ainda mais infeliz.

“Ao nascer minha filhinha, meu espôso começou a sentir-se enciumado pelo que eu prodigalizava tantos mimos à criança. Nossas discussões por êsse motivo chegaram a ser muito violentas, pois êle pretendia que eu ensinasse a minha filhinha de três anos a obedecer com tanta disciplina como se se tratasse de uma pessoa maior. Fomos nos afastando cada vez mais, e se não nos separássemos, não teríamos desfrutado nem uma hora de paz e tranqüilidade”.

Graças à confiança que depositava em nós, pudemos fazê-la compreender o mecanismo de seus transtornos, que resumimos a seguir:

“Sua educação durante a infância foi de mimos excessivos. Por outro lado, havia herdado de sua mãe uma exagerada sensibilidade e uns nervos inquietos que a faziam complicar as coisas e mesmo ver-se a si e às demais pessoas, diferentes do que eram na realidade.

“O fato da mãe ter deixado de amar seu pai fêz que pusesse nela todos seus ideais e afetos, até então não plenamente satisfeitos. Isto contribuiu para que sua mãe exaltasse seus predicados considerando-a como a môça mais bela, melhor e mais inteligente que existia. Como possuía todo seu afeto e toda confiança em sua mãe, também começou a crer o mesmo, pelo que não é de estranhar que não fôsse capaz de ver as coisas como elas são.

“Em uma palavra, devido a essa educação errônea, não pôde desenvolver um caráter normal e maduro, e foi vítima de seu próprio caráter. Como conseguia de seus pais tudo quanto queria, firmou-se nela a idéia de que os outros deviam fazer o mesmo, visto que o merecia por suas grandes qualidades. Ao casar-se acreditava que seu marido seria igual à sua mãe, que em sua cegueira era incapaz de ver seus defeitos. Mas, como era natural, isso não se deu, já que Mateus, embora a amasse, não partilhava sua maneira de ser nem podia aprovar sua forma de reagir.

“Principalmente, quando Mateus viu a forma como educava sua filha, percebeu o dano que podia causar-lhe com os erros de sua educação. Mas como Aurora era ainda um caráter imaturo, infantil, não podia entender a verdade das coisas”.

“Compreendendo aos poucos tôdas estas causas, Aurora mergulhou-se em tristes pensamentos. Nós, porém, convencemos-la da inutilidade de seu pesar e garantimos-lhe que podia obter a solução, que lhe abriria um novo caminho de bem-estar e felicidade em sua vida. Não lhe escondemos que teria que fazer sacrifícios e vencer dificuldades, mas que, se persistisse no esforço, obteria, indubitavelmente, o êxito final. Fizemos com que ela apreendesse pouco a pouco o seguinte:

“Ao conhecer você a causa e o mecanismo de seus conflitos e distúrbios e aceitar que seu caráter era imaturo, já está em franco caminho de liber-

tar-se de seus complexos. Você tem, agora, que eliminar de sua mente as idéias errôneas que fazia de si mesma e pôr em seu lugar a verdade a respeito das qualidades e defeitos que realmente possui, já que sem conhecer sua verdadeira personalidade, dificilmente poderia melhorá-la. Para isto conseguir, aconselhamos que anote em um caderninho, tôdas as noites, as falhas que tiver durante o dia; por exemplo: zangar-se, não saber renunciar a alguma coisa quando necessário, não apreciar devidamente as outras pessoas etc., e os êxitos obtidos, tais como já ser capaz de ouvir os demais, de dominar-se, de ter paciência com os defeitos alheios, não haver mentido etc.

“A leitura de nossa obra “Caráter e personalidade”, também pode ajudá-la muito a conseguir um caráter maduro. Finalmente, com tudo isto mostramos-lhe o caminho do êxito que pode conseguir, uma vez que tenha a inteligência natural.

“Mais tarde você se sentirá muito satisfeita por haver conseguido fortalecer seu caráter. Com a satisfação moral que você obtiver em seus esforços para conseguir uma personalidade amadurecida, pôsto que seja crente, e com a consciência do benefício que proporcionará a sua filhinha, fugirão de você a tristeza e o pessimismo, pois terá uma noção mais clara das finalidades de sua vida”.

Três meses depois o resultado conseguido já era muito grande. Declarou-nos o seguinte:

“Não só durmo sem necessidade de tomar nenhum calmante, mas também não sofro aquelas constantes crises nervosas. As pessoas que comigo têm contacto vêm notando uma grande mudança em meu modo de ser, sendo agora, conforme dizem, muito mais amável e compreensiva que antes.. Também meu marido inteirou-se desta minha mudança e quis que eu voltasse para seu lado, tendo começado para nós uma segunda lua de mel”.

Desde então ambos os esposos viveram em melhor harmonia, salvando-se, assim, aquêle casamento.

Este exemplo, como muitos outros que poderíamos dar, mostra-nos que, no histerismo, os distúrbios nervosos nascem principalmente do caráter. A princípio, quase sempre existe certa predisposição hereditária, já que as pessoas de nervos fortes e boa disposição de suas faculdades não se tornam facilmente histéricas, embora recebam durante sua infância uma educação errônea, das que predispõem à histeria.

### **Como conhecer as pessoas que sofrem de uma neurose com caráter imaturo e de tipo histérico**

Essas pessoas sentem necessidade de fazer-se valer e procuram por todos os meios aparentar

mais do que são e do que valem. Desejam ser o centro de atenção de quantos as rodeiam, fazendo tudo para consegui-lo. Assim, por exemplo, as mulheres com este caráter, em assunto de modas procuram, se puderem, andar na última moda, embora seja extravagante e arrojada. Isto, porém, costuma acontecer sem que a pessoa tenha plena consciência do mesmo, visto que as idéias perturbadoras que a obrigam a ser assim estão ocultas em seu subconsciente.

A pessoa histérica "atua" quase constantemente em presença de outras, considera-se sempre em cena e é de notar sua afetação e falta de naturalidade. É por pensar que é o centro de atração e que todos nela se fixam e dela estão pendentes.

Chama a atenção a variabilidade de seu humor e de seus sentimentos. Costumam ficar muito alegres quando tudo caminha a seu gosto, logo, porém, zangam-se e entristecem-se por qualquer pequeno contratempo. Passam do mesmo modo da simpatia ao ódio, e tudo isso sem motivos razoáveis, deixando-se levar por impulsos momentâneos.

A pessoa não amadurecida crê intimamente que tem muitas qualidades (beleza, bondade, inteligência, generosidade etc.), que em realidade não possui ou as possui só em parte, nem procura consegui-las pela vontade e pelo esforço, uma vez que sua vontade não pode evitar a influência de suas idéias perturbadoras. Assim, vive em um mundo imaginário e artificial, mundo que seus pais

começaram a criar com seus mimos e sua educação errônea, e que nela se impregnou devido à sua constituição hereditária.

Não se atreve a enfrentar a realidade e a resolver as coisas pelos meios normais, isto é, pelo esforço e pelo trabalho. Por exemplo: Luíza, jovem espôsa de vinte e quatro anos, não recebia de seu espôs e demais familiares tôdas as atenções e mimos que desejava. Pois bem, queixava-se de dores diversas, palpitações e desmaios, sintomas todos que em seu caso deviam-se ao histerismo. Vendo-a doente, seus familiares dedicavam-lhe toda espécie de cuidados e atenções e mostravam-se muito carinhosos para com ela. Dêsse modo conseguiu ela ser o centro de atração de quantos a rodeavam, transformando-se, por outro lado, em um verdadeiro problema para a sua família. Felizmente, consultaram um médico que acertou o diagnóstico, e após paciente tratamento curou Luíza de sua doença.

Outro caso: Margarida tinha um pretendente. A princípio sentia-se atraída para êle e decidida a ceder-lhe a mão. Mas, durante o veraneio em um lugar do litoral, conheceu outro jovem que julgou ser-lhe mais conveniente. Terminou o veraneio e voltou para casa. Então, o primeiro pretendente expôs-lhe seus desejos de ir falar com seus pais para pedir-lhe a mão. Ela queria opor-se a essa resolução mas não tinha coragem de fazê-lo. Durante uns dias estêve preocupada com êsse pro-

blema, sem lhe dar solução. Por fim adoeceu de palpitações, desmaios, irritabilidade e ataques de nervos. Temendo que estivesse muito enferma, seus pais levaram-na a um especialista, que aconselhou uma temporada de repouso e mudança de ambiente. Para isso, enviaram-na a sua residência de verão, isto é, ao referido lugar do litoral. Dêsse modo, por um mecanismo histérico, Margarida conseguiu estas três finalidades: que o noivado não se realizasse; não se indispor com o primeiro pretendente e ir viver no lugar onde residia o segundo pretendente.

Em realidade, a pessoa não amadurecida é como uma criança grande. Ou seja, é uma pessoa maior que conserva suas reações de criança mimada.

Os exemplos citados até aqui são de histerismo bastante acentuado. Deve-se, porém, levar em conta que existem muitas pessoas que, conquanto não sejam de todo histéricas, têm alguns sintomas de histerismo. A vida antinatural moderna, artificiosa e complicada faz que a maioria dos indivíduos tenha algumas vezes reações semelhantes às do histérico. Além disso, é muito raro que a educação recebida na infância seja absolutamente perfeita. Por tudo isto, devemos, nós adultos, fazer também, de vez em quando, pequenos esforços de reeducação para nos libertarmos dos defeitos do caráter, que todos temos, e que tanto nos prejudicam.

**COMO SE LIVRAR DO HISTERISMO. —**  
As pessoas que tenham compreendido as grandes

desvantagens em sofrer êste tipo de neurose têm interesse em livrar-se do mesmo.

Essas pessoas, em parte, são desejosas de carinho; mimá-las, porém, é contraproducente, pois aprendem que, com sua maneira de comportar-se, podem obter dos outros o que desejam. Não se lhes deve, também, negar tôda atenção, pois os sintomas podem causar doenças reais pelo estado depressivo em que se mergulham. O melhor é tratá-las com estima, fazendo-lhes ver com cuidado e lentamente que o que sofrem é em parte imaginário, e que depende delas mesmas conseguir um caráter amadurecido. Deve fazer-se de forma que não desejem estar doentes, mas também sem que cheguem a sentir "que ninguém os quer".

Para evitar a neurose histérica é indispensável educar bem as crianças, como indicamos anteriormente. Isto é sumamente importante.

Quando já existe, é indispensável, em primeiro lugar, seguir os conselhos e aplicações práticas expostos na terceira parte desta obra, para fortalecer o corpo e os nervos. São muito benéficos os banhos de tronco com água fria, de quinze a trinta minutos de duração. O endurecimento corporal e a cura pelo trabalho também são muito eficazes em certos casos.

Em segundo lugar é imprescindível livrar-se das idéias perturbadoras e substituí-las por idéias sãs e fortalecedoras, conseguindo dêste modo a liberação completa e definitiva, sem a qual não pode haver tranqüilidade nem bem-estar.

**A neurastenia faz perder os amigos e a alegria de viver**

**Como adquirir um caráter são e simpático**

A palavra "neurastenia" significa "fraqueza de nervos" e foi inventada por um médico norte-americano chamado Beard, em fins do século passado. A Ciência de então considerava esta doença como conseqüência de um excesso de trabalho mental, pelo que, ao divulgar esta palavra, produziu-se uma verdadeira epidemia de neurastenia na Europa, pois muitos consideravam uma distinção sofrê-la. Muitos homens vaidosos encontraram nela um meio de se distinguir dos camponeses, visto que êstes não costumavam sofrer a mesma, por levarem uma vida mais natural.

À medida que a Ciência se adiantou, as coisas mudaram. Hoje em dia o neurastênico procura ocultá-la para que não se fechem as portas a suas atividades. Usam-se atualmente expressões como: "neurose", "tipo neurastênico".

Para que se veja mais claro o que é a neurastenia, vamos dar um exemplo:

O sr. Marcelino C., casado e com dois filhos, agente comercial, de 37 anos, tinha os seguintes distúrbios: dores de cabeça quase contínuas, especialmente na sua parte alta; sensação de ter a cabeça vazia; incapacidade absoluta de fixar a aten-

ção em suas atividades; fadiga mental extraordinária; vertigens; sensações estranhas, como de insetos correndo pela pele; falta de sono, pois apenas dormia três horas diárias, e isto durante meses; grande fadiga geral. Para que o leitor forme uma idéia da enorme fadiga e incapacidade a que chegou, basta dizer que, apesar de ter espôsa e dois filhos pequenos a quem competia manter com seu trabalho, viu-se obrigado a abandonar êste por completo, vivendo de algumas economias, até esgotá-las. As causas de sua doença eram várias: longo tempo de trabalho excessivo, principalmente mental; falta de sono, alimentação pobre em princípios vitais, preocupações intensas. Tôdas estas causas, favorecendo-se umas às outras em sua ação, levaram-no a um estado deplorável.

Submeteu-se a um tratamento de Medicina Natural e recuperou a saúde.

Não se deve confundir a neurastenia com o histerismo, pois neste a causa principal é um defeito do caráter, quase sempre por falsa educação.

Evite as seguintes causas se não quiser tornar-se neurastênico e sofrer todos os prejuízos que isso representa: trabalho mental excessivo, sobretudo se baseado em más condições, como com angústia, ansiedade ou pressa; preocupações excessivas (leia o capítulo que trata dêste assunto); dormir pouco, mormente se é por tresnoitar e por vícios; fumar demasiadamente, tomar bebidas

alcoólicas, alimentação errônea, pobre em vitaminas e sais minerais necessários aos nervos.

O neurastênico tem nervos excitáveis que respondem com uma sensibilidade exacerbada aos estímulos. Do mesmo modo que, quando uma pessoa tem uma parte do corpo dolorida, sente um simples roçar naquela parte muito mais que em outra sã, os nervos do neurastênico, por serem mais sensíveis, têm uma irritabilidade anormal e extraordinária.

Para que se possam reconhecer facilmente nas pessoas neurastênicas, os sintomas principais desta doença, representamos gráficamente as mesmas em duas estampas, para maior clareza. Note-se, porém, que nem todos os neurastênicos têm os mesmos sintomas, mas que estes variam de um a outro. Por isso, são tão eficazes os tratamentos psicosomáticos e integrais que fortalecem o corpo e os nervos.

**COMO SE LIVRAR DA NEURASTENIA.** — Podemos afirmar sem dar lugar a dúvida que hoje em dia a neurastenia se cura perfeitamente, graças ao melhor conhecimento de suas causas e mecanismo. O neurastênico já não deve preocupar-se mais com seu distúrbio, pois com isso nada解决a, só agrava sua doença, sem aproveitar os progressos da Ciência.

Veja-se, além disso, a terceira parte desta obra.

**INDICAÇÕES ESPECIAIS.** — Relativo ao repouso mental durante uma temporada, evitando

especialmente o que fatiga o espírito, como o trabalho intelectual intenso, as preocupações etc.

Exercício corporal moderado, evitando o cansaço excessivo, a vida muito sedentária. É muito conveniente a ginástica e algum desporte não muito forte: tênis, pingue-pongue, natação suave, passeios etc.

Nosso Banho Vital e o banho de tronco são muito benéficos para acalmar e fortalecer.

Se fôr possível, mudar de ambiente durante uma temporada, indo, por exemplo, ao campo. Desta maneira, abandonam-se ao mesmo tempo as preocupações e as obrigações excessivas.

Se houver falta de sono, veja-se o capítulo "Como dormir com sono profundo e reparador".

Procurar melhorar o caráter e a personalidade, eliminando as idéias perturbadoras que possam existir.

### **Os perigos do egoísmo**

### **A felicidade de dar e receber**

Maurício era um menino excessivamente mimado. Sua mãe, rica viúva, sem outros filhos nem familiares, sentia um amor único e absorvente por seu filho, cedendo a todos seus caprichos e dando-lhe toda espécie de prazeres e luxos. Isto fêz com que o menino se criasse egoísta e com um complexo de superioridade. Para conseguir o que desejava

não lhe importava enganar ou prejudicar os outros. Após a primeira guerra mundial, a mãe perdeu toda a fortuna. Maurício, que tinha então vinte anos, teve necessidade de ganhar seu sustento. Teria podido trabalhar honradamente, pois tinha capacidade. Mas seu afã de luxo e vícios, seu egoísmo e sua falta de escrúpulos levaram-no a seguir o mau caminho. Começou cometendo pequenas fraudes, para terminar sendo cabeça de um bando de malfeiteiros. Dava as idéias e seus homens executavam os roubos e crimes. Sua mãe logo faleceu; sem dúvida os sofrimentos por causa do filho levaram-na ao túmulo. Finalmente, alguns membros do bando foram capturados pela polícia. Delataram-no, e Maurício foi preso e processado. O promotor pediu para ele a pena de morte. O defensor, porém, firmando-se no laudo médico, segundo o qual o acusado tinha suas faculdades mentais alteradas, por haver sofrido de meningite em criança, conseguiu que fosse condenado à prisão perpétua.

Vemos aqui um exemplo do egoísmo extremo, por falta absoluta de respeito aos direitos alheios. Seu próprio egoísmo extremado, que o impeliu a correr atrás da felicidade mal compreendida, impediu que em sua vida agitada, penetrassem a paz e o bem-estar. Em resumo, primeiro uma vida inquieta, com constantes preocupações, e depois os trabalhos forçados com todos seus sofrimentos.

Miguel X. foi um grande vigarista que se ufanava de haver sempre zombado da polícia. Era muito inteligente, mas egoísta. Ambicionava possuir bastante dinheiro fácil e sem trabalhar. A sua própria inteligência, porém, advertiu-o do perigo de cair algum dia nas mãos da polícia, pelo que, quando juntou uma quantia importante, resolveu dedicar-se a negócios algo sujos, embora menos perigosos. Especulou mal e perdeu quase todo o dinheiro. Achou-se logo pobre e desocupado. Não estava preparado para levar avante uma vida honrada. Não cultivara os verdadeiros valores. Tinha apenas vícios, mas êstes não podia satisfazê-los sem dinheiro. Sofreu um verdadeiro desmoronamento nervoso. Tentou suicidar-se. Foi internado em uma clínica para doentes mentais, onde permaneceu um ano. Seu irmão, excelente pessoa, que veio da América, ajudou-o, reeducou-o com auxílio de um conselheiro médico (psiquiatra) e pôde conseguir que trabalhasse honradamente, o que fez durante o resto de sua vida, encontrando, assim, paz e bem-estar.

Como no primeiro exemplo (Maurício) vemos uma vida mal gasta no mais extremo egoísmo, no caso de Miguel vemos uma vida que passou por duas épocas: 1.<sup>a</sup>, egoísmo com falta de escrúpulos, 2.<sup>a</sup>, normalidade com espírito de colaboração.

Ambos os casos são extremos, porém, muito típicos. Vejamos agora um caso muito mais fre-

güente, e, portanto, mais útil de conhecer e compreender seus mecanismos:

Um comerciante vivera sempre com a constante preocupação de chegar a possuir muito dinheiro. Não era bom nem mau e, portanto, não chegara a praticar delitos. Além disso, sua própria covardia ter-lho-ia impedido. Tinha um medo exagerado de eventual pobreza, pelo que sempre ansiava amontoar mais dinheiro. É certo que nada sabia deste mecanismo (lembremo-nos de que ninguém conhece a fundo sua verdadeira personalidade e ignora os impulsos e idéias perturbadoras do subconsciente, que tanta força têm sobre a conduta). Acreditava que o modelo de um bom cidadão era trabalhar muito, ganhar muito e juntar dinheiro sem se preocupar. Grande parte das outras finalidades da vida as sacrificava a esta. Não tinha tempo nem energias para pensar nos outros, nem cultivar verdadeiras amizades. Apenas era amável, por pura formalidade, no trato comercial, e, ainda assim, cada vez que conhecia uma nova pessoa, só pensava em que lhe poderia ser útil essa mesma pessoa e como tirar-lhe proveito. Não apreciava os indivíduos por sua bondade ou seus sentimentos, mas pela utilidade que lhe poderiam trazer.

Pensava que o mais importante era chegar a ser rico; depois então faria todo o resto. Chegou finalmente à riqueza após uns trinta anos de luta, quando já estava corporal e emocionalmente arrui-

nado, neurastênico, doente de úlcera gástrica e prematuramente envelhecido, sem verdadeiros amigos e sem alegrias íntimas. Agora que conseguira seu grande sonho, amealhar certa riqueza, achou-se incapaz de gozar a vida. Por um lado, não tinha energias para continuar lutando e acumulando dinheiro. Por outro, já não podia gozar das vantagens que seu dinheiro lhe oferecia, porque, embora fosse rico materialmente, era muito pobre de saúde, alegria e valôres espirituais. Tudo isso precipitou sua morte, triste e sem verdadeiras amizades.

Casos semelhantes, mas não tão extremos, em que a pessoa é menos egoísta, são muito freqüentes. Amiúde há uma mescla de certas qualidades, mas a pessoa não pode desenvolvê-las por se achar demasiado sobre carregada com sua luta material e suas ambições.

Talvez algum leitor pergunte a si próprio: Que têm a ver êstes exemplos com os casos de nossa vida comum e com os distúrbios nervosos? Têm muito a ver, como adiante mostraremos. A moderna Psiquiatria (Ciência dos distúrbios nervosos, mentais e do caráter) sustenta que a diferença entre êsses casos extremos e o pequeno egoísmo de tantas pessoas de hoje é só questão de grau, distinguindo, pois:

1.º Egoísmo extremo e anormal, que geralmente vem acompanhado de outras perturbações, como delinqüência etc.

2.º Egoísmo exagerado, como o do comerciante descrito.

3.º Ligeiro egoísmo comum, que às vezes só se manifesta em certas ocasiões; é o da maioria das pessoas.

4.º Normalidade, espírito social de colaboração, interesse por outras pessoas, compreensão, benevolência; é próprio de caracteres amadurecidos e bem formados.

A vida atual, que é bastante artificial e que em muitos casos despreza as leis da Natureza e da Moral, produz muitas pessoas demasiadamente preocupadas consigo mesmas e despreocupadas dos outros, muito ambiciosas, e cujo ideal é conseguir para si riqueza e vantagens materiais. Muitas dessas pessoas são insensíveis aos sofrimentos e preocupações alheias. Dizem que cada um deve velar por si mesmo. Todos nós conhecemos pessoas desta espécie. Algumas trazem um disfarce de amabilidade artificial.

Talvez você não saiba, querido leitor, que a Ciência hodierna veio demonstrar muitas verdades que antes só eram ensinadas pela Moral e pela Religião. O egoísmo sempre foi considerado como uma falta contra a ética, contra os outros, e, portanto, como algo que se devia evitar. Hoje, a Psiquiatria diz alguma coisa mais:

## O egoísta não só prejudica aos outros, mas prejudica-se a si mesmo

Como? Veremos isso ao longo dêste e de outros capítulos.

Alguns crêem que os egoístas são mais felizes. Há nisto um êrro de observação, que se guia apenas pela aparência. Em realidade, os egoístas ambiciosos não costumam sentir-se alegres nem felizes. Em seu espírito acham-se as idéias perturbadoras, as preocupações, a inveja, o ódio etc. Então, dirá você, de que lhes serve preocupar-se tanto consigo mesmo? Pergunta muito acertada, para cuja resposta é preciso saber mais alguma coisa sobre as relações que devem reinar entre os sêres humanos.

Quando nascemos já nos encontramos situados em meio de um mundo supercivilizado, formado por milhões de pessoas. Nos primeiros anos de nossa vida somos uns sêres indefesos que dependemos totalmente dos pais e de outras pessoas que nos protegem, cuidam-nos, alimentam-nos etc. Sentimo-nos como formando parte de uma grande família. Parece-nos que todos juntos formamos "um", isto é, o "nós". Sentimo-nos felizes e protegidos e, portanto, tranqüilos.

Ao crescer começamos a notar que nossa personalidade é distinta das demais pessoas e aprendemos a considerar cada indivíduo como um ser independente, com suas idéias e desejos próprios.

É este o nascimento do "eu". Nesta idade as crianças começam a mostrarse rebeldes e com desejos de independência. Conforme a educação que se lhes dá nesta época, podem tornar-se egoístas, quer dizer, que só se interessam por si mesmas, e persistem assim durante toda ou quase toda a vida (personalidade egocêntrica). Sobre isto demos alguns exemplos ao comentar o capítulo. Estes caracteres têm muito de comum com certos tipos de caráter histérico, pelo que aconselhamos ler também o capítulo que trata da histeria para compreendê-la melhor.

Deve saber-se que a pessoa demasiado egoísta não goza de uma vida tranquila; acha-se amiúde em estado de tensão quase contínua, devido principalmente ao temor excessivo de fracassar em seus fins egocêntricos, medo que lhe aconteça algo desagradável, preocupação excessiva consigo mesma, temor de ser prejudicada, medo exagerado de ficar pobre, que a faz ser muito ambiciosa etc. Mas a pessoa não pode evitar ser assim, enquanto não se libertar de suas idéias perturbadoras que entraram em sua mente e subconsciente sem o saber. Em uma palavra, não vive em estado de descanso, de paz interior, de felicidade e de alegria, mas preocupada, inquieta, em conflito com os outros e em muitos casos amargada pelo ódio e pela inveja. E com tudo isso, que consegue? Positivamente, sabemos (a Ciência o demonstrou) que consegue prejudicar sua mente, seus nervos, suas artérias, seu coração,

seu fígado, suas glândulas, seu estômago e outros órgãos. É certo que a maioria das pessoa ignoram isso. Por êsse motivo é muito útil sabê-lo.

Ora bem, muitos indivíduos que crêem ser bons, são em realidade egoístas. Talvez quisessem ser bons, mas não podem consegui-lo, porque assim como um artrítico não deixará de o ser enquanto não eliminar o ácido úrico, os egoístas não podem ser bons se não se libertarem de suas idéias perturbadoras. Porém, o que mais importa compreender é que êles não sabem que são egoístas. Se a gente disser a um criminoso que êle é egoísta, não o crerá; porá sempre a culpa nos outros e jamais procurará a falta em seu interior. Não devemos, portanto, estranhar que as supostas boas pessoas que são egoístas em leve grau, não o reconheçam.

Que devemos fazer, então? Primeiramente, cada um deve examinar sinceramente sua personalidade e procurar averiguar quanto egoísmo encerra. O melhor é aconselhar-se com uma pessoa compreensiva e experiente, e em caso de neurose manifesta, consultar um especialista. Logo compreenderá que a atitude egoísta perante a vida provém de um período da infância em que esta atitude é até certo ponto normal, mas que não deve ir além dessa época, já que a pessoa deverá ir amadurecendo à medida que cresça e se desenvolva. Este amadurecimento consiste em que a pessoa perceba de um modo consciente que forma parte de uma grande comunidade: a Família, a Nação,

a Humanidade; e que para a máxima felicidade de todos que formam esta imensa comunidade é preciso que colaboremos e desempenhemos nosso papel da melhor maneira possível. Nesta fase de amadurecimento devemos sentir-nos todos como irmãos que se amam e respeitam uns aos outros. É a isto que alguns grandes psiquiatras modernos (Jung, Adler, Künkel etc.) chamaram de "sentimento de comunidade" e "sentimento do nós", porque em vez de sentir-se alguém como um "eu" isolado e em luta com os demais, sente-se formar parte da comunidade, como um membro mais da grande família humana.

A Psiquiatria moderna ensina que a pessoa que sente isso tem maiores probabilidades de viver mais tranqüila, relaxada, alegre e feliz. É certo que deve preocupar-se consigo mesma, mas de uma maneira ordenada e sem esquecer de se interessar e se preocupar com os outros. Todos nós conhecemos algumas destas personalidades amadurecidas. São sempre compreensivas, amáveis, cordiais, servis-  
cias. Preocupam-se sempre com os assuntos alheios. Estão sempre dispostas a prestar auxílio e dar conselho quando êste pode ser útil. Tudo isto tem, também, sua merecida recompensa: ganhar facilmente a simpatia e a amizade das outras pessoas. São muito apreciadas e queridas. Vemos, pois, que se dão muito, e também recebem muito em compensação. Enriquecem sua vida espiritual. Nunca se aborrecem nem se sentem sós. É que na vida há

uma lei, pouco visível à primeira vista, a qual faz que no mundo mental, aquêle que tudo ambiciona para si arrisca perder a verdadeira felicidade e paz interior, enquanto que o que sente com os outros estende sua personalidade a muitas vidas e recebe muito no terreno espiritual.

Certamente algum leitor poderá alegar: "Muito bem, se todos tivessem sempre o sentimento de comunidade e colaboração com os demais, a vida seria com certeza mais formosa para todos. Como há, porém, muitas pessoas que não o têm, por que vou tê-lo? Que vou ganhar com isso?" Cremos que quando êste leitor chegue a compreender devidamente estas verdades, verá que não só por moral e altruísmo, mas, mesmo pelo seu próprio egoísmo, convém-lhe escolher o melhor caminho, o do "nós". Por outra parte, se todos raciocinassem como êle, o que seria da humanidade? Não é mais nobre o que primeiro começa? Avante, pois, pelo caminho empreendido, que nos oferece tôda espécie de êxitos e uma vida mais generosa e melhor.

Alguns leitores cultos observarão, sem dúvida, que, para completar êste assunto, ainda falta explicar muita coisa. Embora tenhamos plena consciência, e o leitor inteligente o compreenderá, de que um assunto tão importante e transcendental não possa ser resolvido completamente em um capítulo, consideramos útil incluí-lo neste livro, deixando para outra obra tratá-lo com a extensão e o detalhe que merece.

## Crises nervosas

### Como conseguir nervos fortes e sãos

As crises nervosas quase sempre aparecem em pessoas que já sofriam algum distúrbio nervoso, e que não usaram o tratamento adequado para curá-lo.

Nas pessoas já predispostas pode provocar a crise algumas das seguintes causas: desgostos, emoções demasiado fortes, desgraças, contratempos, medo, falta de sono etc.

É conveniente conhecer os sintomas que indicam a aproximação de uma crise nervosa, para poder aplicar imediatamente os cuidados exigidos. Esses sintomas podem ser alguns dos seguintes: grande irritabilidade, falta de sono, pesadelos, tontura, mudança de humor etc.

Se não se aplicarem a tempo os cuidados adequados instala-se o ataque de nervos, que pode ser de várias espécies. O mais freqüente é o ataque de movimentos violentos e desordenados (convulsões), muito típico da histeria. Outra forma de ataque é a explosão de riso, de pranto ou de zanga. Pode também haver grande depressão, tristeza, falta de sono, angústia etc.

Em todos os casos convém um bom diagnóstico que esclareça a origem do mal.

**QUE FAZER DURANTE O ATAQUE. —** Enquanto o médico não chegar: deitar a pessoa.

Desapertar-lhe a gola (ou o colarinho), a cinta e outras peças que lhe apertem.

Se o ataque fôr de movimentos (convulsões), colocar-lhe dentro da boca um lenço enrolado ou um pedaço de madeira, para evitar que morda a língua.

Bater-lhe no rosto com uma toalha molhada em água fria.

As aplicações de água fria são muito úteis. Recomendamos especialmente o banho de assento com água morna ou fresca, de quinze a vinte minutos de duração, ou jorros de água fria, que são calmantes dos nervos. Pode repetir-se várias vezes durante o dia, se necessário.

Se as aplicações de água não bastarem para acalmar a pessoa, far-se-á o seguinte:

Comprimir com os dedos os olhos fechados, durante uns segundos, repetindo várias vezes.

Apertar fortemente com as mãos a região dos ovários (isto é, os dois lados do baixo ventre).

É muito calmante a envoltura úmida e fria de todo o corpo (veja-se).

Às pessoas muito deprimidas e abatidas é útil o banho de assento com água fria, de quinze minutos de duração, conforme a resistência ao frio que elas tenham. É tônico e estimulante nos nervos.

Há ataques de nervos que duram poucos minutos enquanto que outros duram mesmo horas. Nestes últimos há tempo de aplicar todos ou quase

todos os processos recomendados, até conseguir que passe o ataque.

Nas crises fortes e de longa duração é muito importante conseguir que a pessoa durma muito e profundamente. Para isso é muito eficaz o banho de tronco de vinte a quarenta minutos, com água fresca ou morna, assim como a envoltura úmida e fria.

Em casos de grande nervosismo e agitação, o médico indicará o calmante mais adequado.

Deve saber-se que hoje em dia existem tratamentos especiais, de grande eficácia, tanto de um mal somático, isto é, devido a transtornos corporais, como de uma neurose. Estes tratamentos dos especialistas são cada dia mais perfeitos e eficazes, e a cura obtém-se tanto mais rapidamente quanto mais cedo se começar o tratamento.

## II

# DISTÚRBIOS SOMÁTICOS DEVIDOS À EXCITAÇÃO NERVOSA

**Dor de cabeça, palpitações,  
má digestão etc.**

Os distúrbios dos nervos ou do caráter podem repercutir sobre diversos órgãos do corpo e occasionar doenças. Essas pessoas são tidas às vezes como doentes do coração, do estômago etc., quando em realidade são doentes dos nervos. Isso se explica pela íntima relação que existe entre a mente, os nervos e os órgãos do corpo.

Curando os distúrbios nervosos ou do caráter, que são sua causa, desaparecem automaticamente as doenças corporais. Nestes casos, porém, é necessário um bom exame médico, para não atribuir aos nervos uma doença verdadeira de um órgão.

A influência dos nervos e da mente sobre os órgãos, no sentido de produzir perturbações e

doenças nos mesmos, é tão grande que seu descobrimento deu lugar a um extenso e importante ramo da Medicina, de recente criação: a Medicina psicosomática.

Não me é possível entrar em detalhes sobre os mecanismos em virtude dos quais o espírito influí sobre o corpo e vice-versa. Trata-se aqui do sempre presente e nunca resolvido problema das relações "corpo-alma". Direi apenas, esquematicamente, que os estados de tensão psíquica e emocional conscientes (que têm sua localização no córtex cerebral) difundem-se para os núcleos diretores do sistema nervoso vegetativo (ou da vida inconsciente), e daí enviam impulsos prejudiciais aos diferentes órgãos do corpo, produzindo os mais diversos distúrbios, entre os quais vou destacar os principais:

**DORES DE CABEÇA.** — Muitas vezes são devidas a estados de tensão nervosa, que agem produzindo uma contração dos músculos da cabeça que, quando é persistente, produz a dor; outras vezes a tensão perturba a circulação do sangue dentro da cabeça, produzindo uma congestão cerebral (cefaléia vasomotora). Existe, finalmente, outro tipo de dores de cabeça, que é a enxaqueca ou emicrânia, que também possui muita relação com os nervos e o caráter da pessoa.

**OUTRAS DORES.** — Muitas outras dores de diversas partes do corpo podem ser devidas, também, a estados de tensão nervosa: nevralgias do

rosto, do peito, dos braços etc. Câimbras de estômago e de intestino etc.

**DISTÚRBIOS DO CORAÇÃO E DA CIRCULAÇÃO SANGÜÍNEA.** — Causas nervosas podem dar lugar a: palpitações, dores no coração, opressão no peito, sufocações, enjôos, tendência a desmaio, pulso rápido, dificuldade de respirar etc.

Sabemos, hoje, que a pressão alta pode ter muitas causas (arteriosclerose, doenças da aorta, dos rins etc.). Há, porém, uma forma de pressão alta em que não se encontra uma causa orgânica que a explique, e por isso recebeu o nome de pressão alta "essencial". Pois bem, sabe-se agora que esta forma de pressão alta é também uma doença psicossomática, isto é, uma doença somática de origem psíquica (mental e emocional). Seriam justamente os estados de tensão emocional devidos a uma agressividade reprimida, a causa produtora da pressão alta.

**DOENÇAS E DISTÚRBIOS DOS ÓRGÃOS DIGESTIVOS.** — Podem ser de origem nervosa os seguintes distúrbios: falta de apetite, excesso de apetite, excesso de sêde, sensação de bola no esôfago, dificuldade de engolir, espasmos da entrada do esôfago (espasmos do cárdia), câimbras do estômago, acidez do estômago (hipercloridria), úlcera do estômago e do duodeno; prisão de ventre, diarréias, colite mucomembranosa, retocolite ulcerosa etc.

DOENÇAS E DISTÚRBIOS DO APARELHO RESPIRATÓRIO. — Podem ser produzidos por distúrbios nervosos alguns casos de tosse, sufocação, asma, coriza (resfriado nasal).

DOENÇAS E DISTÚRBIOS DO APARELHO URINARIO E SEXUAL. — Enurese (urinar na cama), distúrbios da menstruação, leucorréia, alguns casos de esterilidade, frieza, falsa gravidez (pseudociese); distúrbios da menopausa, impotência no homem.

DOENÇAS E TRANSTORNOS DOS OSSOS, MÚSCULOS E ARTICULAÇÕES. — Podem ser de origem nervosa os seguintes transtornos: lumbago, tremor e algumas formas de reumatismo.

Não termina aqui a série de distúrbios somáticos produzidos pelos nervos, que poderia se alongar muito mais. Pretendi únicamente assinalar os mais importantes e nos quais a influência do sistema nervoso foi perfeitamente comprovada.

Depreende-se de tudo isto que, quando tais distúrbios são puramente funcionais, isto é, sem lesão orgânica alguma, seu tratamento é o da perturbação nervosa que os produziu.

Quando a perturbação de origem psíquica ocasionou já verdadeiras lesões, como, por exemplo, na úlcera do estômago, não basta o tratamento dos nervos; deve-se, além disso, seguir um tratamento integral psicossomático.

## Nervosismo por doenças ou fraqueza do corpo

A pessoa doente ou fraca pode sofrer por vários motivos: pelos incômodos de sua doença, por ver diminuídas suas capacidades, por crer que sua doença o impedirá de ter êxito na vida etc. Além disso, é comum que, se já experimentou vários tratamentos sem êxito, chegue a crer que sua doença é incurável, o que aumenta seu sofrimento. Por todos êstes motivos pode sofrer distúrbios nervosos.

Talvez você, caro leitor, seja uma das muitíssimas pessoas que sofrem doenças crônicas ou têm uma constituição fraca e por isso sofre também dos nervos. Nesse caso ser-lhe-á interessante saber que hoje em dia, graças aos grandes progressos da Ciência, quase todas as doenças podem curar-se radicalmente, se fizer a tempo o tratamento adequado e estiver disposto a levar, além disso, uma vida saudável e mais em harmonia com as leis da Natureza. Não viva mais tempo esmagado por um pessimismo que é apenas um fruto do passado, isto é, de quando se dispunha de mui poucos tratamentos realmente curativos.

É necessário aumentar suas defesas e transformar sua constituição fraca em outra forte e robusta.

Muitas pessoas têm o costume de esperar tudo do médico, sem dar nada de si, confiando em que

uma droga receitada por êle bastará para resolver por completo o problema da cura. Não seja você uma dessas pessoas. Não se esqueça de que nenhum médico pode absolvê-lo de todos os erros cometidos contra sua saúde, e que muitas vêzes continuam sendo cometidos durante o tratamento e depois dêle. Este caminho só conduz a que de doenças sem importância se passe a outras graves e crônicas.

Do exposto você concluirá que, para eliminar o nervosismo devido a doença ou fraqueza do corpo, faz falta submeter-se a um tratamento que cure a doença e fortaleça o organismo.

Nunca se esqueça de que, sem uma saúde robusta e poderosas reservas, sempre estará sujeito a sofrer numerosas doenças e constantes fracassos na vida, e que uma vez perdida a saúde os demais bens materiais não a podem compensar.

Sòmente a cura completa e a regeneração total do corpo podem dar à pessoa saúde e energias que sejam fonte de otimismo, bem-estar, alegria, coragem, capacidade de trabalho e outras qualidades que aumentam consideravelmente as probabilidades de êxito na vida e proporcionam uma tranqüilidade maior e felicidade.

### **Cuide de seu fígado e seus nervos melhorarão**

Não são poucos os transtornos, tais como mau humor, irritabilidade, tristeza, melancolia, falta de

sono, cabeça fraca etc., que têm sua causa no fígado, embora às vezes nem a própria pessoa o saiba.

Ao chegar aos quarenta ou cinqüenta anos são muitas as pessoas que, sem estar propriamente doentes do fígado, têm o que se chama "insuficiência hepática", isto é, êste órgão está cansado e não trabalha bem.

O fígado doente ou cansado torna a pessoa nervosa, devido à produção de diversas substâncias nocivas que são de várias espécies:

1.<sup>a</sup> A alimentação antinatural produz substâncias tóxicas que o fígado, quando está sadio, se esforça por destruir. Mas se está fatigado e doente não pode destruí-las devidamente e então chegam aos nervos e os prejudicam. Com as últimas descobertas da Ciência alimentar sabe-se que muitas das doenças do fígado e da bálio, que antes se consideravam incuráveis ou de mui difícil cura, podem hoje ser curadas.

2.<sup>a</sup> O mau funcionamento do fígado é causa de más digestões, as quais também produzem substâncias que prejudicam o sistema nervoso.

Além disso, o fígado doente pode falhar em sua missão de fabricar e armazenar vitaminas e, assim, estas escasseiam para os nervos.

Deve, também, levar-se em conta que, assim como o fígado doente produz nervosismo, os desgostos freqüentes prejudicam por sua vez êsse órgão tornando-o doente. Do mesmo modo, se você

é uma dessas pessoas, interessa-lhe submeter-se a um tratamento para curar seus nervos e seu fígado, uma vez que se influem mútuamente. Deste modo obterá resultados muito maiores, e a cura completa não se fará esperar. Há muita gente que continua doente por ignorar êstes mecanismos.

Expomos a seguir o seguinte caso:

Senhora de quarenta anos, dedicada a seus afazeres, de temperamento muito nervoso e que várias vêzes havia sofrido cólicas hepáticas. Sempre tivera prisão de ventre mais ou menos forte conforme as épocas, e ultimamente muito a incomodava a frialdade dos pés. Tudo isso suportara, não obstante, com relativa resignação, mas assim que começou a notar sinais alarmantes de fraqueza sentiu-se profundamente preocupada. Sua fraqueza ia aumentando apesar de se empanturrar de alimentos antinaturais que julgava nutritivos: carnes, mólhos, miolos, salames, conservas, "frios", mariscos etc. Com o correr dos anos sua decadência chegou a extremos difíceis de compreender pelas pessoas leigas em Medicina: passava o dia inteiro em uma poltrona; nos dias nublados ou chuvosos não se levantava da cama até à hora do almôço; quando não dormia bem, não tinha ânimo para erguer um braço etc. Finalmente, tornou-se uma pesada carga para a família. O pouco de energia artificial de que desfrutava por breves momentos conseguia por meio de drogas tónicas e estimulantes, calmantes e soporíferos para dormir e aliviar as

dores artríticas que freqüentemente sentia. Tinha quarenta anos de idade e já parecia uma velha. Como uma sua filha, casada, fôsse curada de grande anemia acompanhada de fortes dores de cabeça, graças a um tratamento pela Medicina Natural, resolveu consultar e submeter-se a igual tratamento. Verificou-se que a causa fundamental de seus males tinha sua origem em uma desordem da nutrição, acompanhada de grande intoxicação produzida pelo regime alimentar tão errado que seguia havia anos. A escassez de vitaminas, especialmente as A, B e E, contribuía para o esgotamento de seu sistema nervoso, com o aparecimento de dores e de fraqueza e cansaço da vista.

O resultado foi que a paciente conseguiu a cura radical em poucos meses.

O fígado é um órgão que tem grande poder restaurador contanto que não lhe faltem substâncias vitais e permaneça livre de substâncias perturbadoras. Tudo isto já expusemos em uma obra especial intitulada "Cure seu fígado".\*

## **Prisão de ventre e distúrbios nervosos**

Há muito que se conhecem os perigos da prisão de ventre. Hoje, porém, já estão bem demonstrados seus prejuízos sobre os nervos.

---

\* Editada por Mestre Jou.

Por infelicidade, êsses conhecimentos tão importantes e tão úteis são pouco conhecidos pela maioria das pessoas, pelo que cremos necessário difundi-los. Um dos autores que tem grande mérito por seus magníficos trabalhos referentes ao diagnóstico e tratamento dos órgãos da digestão é o doutor F. X. Mayr. Demonstrou, entre outros muitos conceitos novos, que a prisão de ventre crônica não só prejudica o intestino, fígado, vesícula biliar e pâncreas, mas também todo o corpo, conforme seja a auto-intoxicação e os órgãos que mais sofrem por essas conseqüências, em certas pessoas são justamente os nervos.

Como a prisão de ventre não produz dores e pouco incomoda a princípio, muita gente dela se descuida, considerando-a quase normal, pelo que fica sujeita a sofrer tôdas suas conseqüências.

A prisão de ventre prejudica de várias maneiras: produzindo substâncias nocivas que passam ao sangue e atacam os nervos, e além disso, pela pressão que as fezes endurecidas exercem sobre os órgãos e nervos do ventre.

Por êstes mecanismos a prisão de ventre crônica pode produzir enjôos, nervosismo, irritabilidade, mau humor, tristeza, dor de cabeça etc. Além disso, a prisão de ventre favorece outras doenças, como a apendicite, a colibacilose, o envelhecimento prematuro etc. Por tudo isso comprehende-se a necessidade de curá-la quanto antes.

Não podemos tratar aqui com a devida extensão de um assunto tão importante, que exige por si só uma obra completa. Para mais detalhes pode o leitor consultar nossa obra "Prisão de Ventre". \*

## A idade madura

### A velhice prematura e suas conseqüências para os nervos

Se você é uma pessoa de idade madura observe devidamente a diminuição de sua capacidade mental, já que ela pode ser indício de que começa a velhice prematura (arteriosclerose).

O sr. Gonçalo M., de cinqüenta e cinco anos, por suas qualidades e esfôrço chegara a ser gerente de uma fábrica de tecidos. Destacou-se, desde a juventude, por sua grande capacidade. Tinha uma inteligência claríssima e penetrante, uma grande visão dos negócios, um excelente caráter, grandes dotes de organização etc.; por tudo isso chegou a ser a alma da emprêsa, levando-a a um desenvolvimento imprevisto.

Pois bem, ao chegar aos cinqüenta e cinco anos começou a surgir sobre este homem a nuvem de um perigo ameaçador, que nem ele mesmo soube avaliar. Suas capacidades começaram a diminuir rápidamente. O resultado disso foi uma série de falhas no trabalho, que ocasionaram sua suspensão.

---

\* Editada por Mestre Jou.

O que acontecia ao sr. Gonçalo? Começava a ser vítima do endurecimento das artérias cerebrais. Artérias são tubos por onde passa o sangue que leva a todos os órgãos as substâncias necessárias à sua nutrição e funcionamento normais. Quando as artérias se endurecem, estreitam-se e perdem sua elasticidade, pelo que o sangue não circula por elas com velocidade. Aonde chega pouco sangue, chegam poucas substâncias nutritivas e vitais, e por isso surgem transtornos.

Neste caso particular do sr. Gonçalo M., o transtorno deveu-se a várias causas: alimentação pobre em vitaminas, excesso de trabalho e de preocupações durante longo tempo, e algumas doenças infecciosas que sofreu.

Esta doença, que também chamamos de *velhice prematura* e que no exemplo citado se manifestou especialmente no cérebro, é tão comum hoje em dia que podemos dizer que, mais cedo ou mais tarde, ataca a tôdas as pessoas dos países civilizados. Vai-se estendendo cada vez mais à medida que a vida se torna cada vez mais artificial.

Em nossos dias, ao chegar aos cinqüenta anos, quase a metade dos indivíduos sofre esta doença em maior ou menor grau, embora muitos deles não notem seu distúrbio. Por êsse motivo expomos a seguir seus principais sintomas, porque conhecendo-os possa fazer-se o necessário para evitar a velhice prematura com todos seus achaques.

Dificuldade de concentrar a atenção e coordenar pensamentos, dificuldade de aprender coisas novas, memória fraca, fácil cansaço mental, lentidão em compreender e raciocinar, enjôos, sono durante o dia, falta de sono durante a noite, mau humor, mau temperamento, preocupações, manias, dor de cabeça, nervosismo etc.

Felizmente podemos garantir-lhe que, se você o desejar, poderá evitar esta doença, pois hoje em dia conhecem-se melhor suas causas. Destas, as mais importantes são as seguintes:

- Alimentação errônea e antinatural, pobre em vitaminas e demais substâncias necessárias ao organismo, e demasiado rica em substâncias perturbadoras; o uso continuado de bebidas alcoólicas, que, além de prejudicar os canais sanguíneos, lesam o sistema nervoso; o tabaco (fumo), o esforço cérebral contínuo e esgotante, as preocupações constantes, as paixões e emoções fortes e durante longo tempo, doenças infecciosas e focos infecciosos etc.

- Graças ao conhecimento de suas causas e aos modernos tratamentos de que hoje dispomos, ser-lhe-á possível livrar-se dêste perigo que ameaça as pessoas de idade madura.

- Intimamente relacionada com o endurecimento dos condutos de sangue (veias e artérias) acha-se a *pressão alta*, doença que atualmente está muito difundida. Qualquer uma destas doenças é muitas vezes causa da outra.

Tratamos destas duas doenças, com extensão e detalhe, em nossa obra "Pressão alta e velhice prematura".

Quem quiser evitar a velhice prematura, e conservar até uma idade muito avançada a plenitude de suas energias e capacidades, deverá orientar-se em nossa obra "Sempre Jovem".

### Evite os tóxicos que prejudicam seus nervos

*Café.* — O café é um excitante dos nervos. Estimula a mente e facilita momentâneamente o trabalho intelectual. Torna o pulso mais rápido e aumenta a quantidade de urina.

Não obstante estas vantagens momentâneas e passageiras, o café tem vários importantes inconvenientes. O principal é que aumenta o desgaste do corpo e a algumas pessoas faz emagrecer. Não é nenhum alimento. Não proporciona energias. Só contribuiu para gastar as que o corpo tem de reserva. Nas pessoas magras e pouco alimentadas o café é prejudicial, pelo desgaste que ocasiona.

Em pessoas de temperamento nervoso, o café costuma aumentar o nervosismo.

De todos modos, o uso moderado do café (por exemplo, uma xícara ao dia) geralmente não prejudica.

Tomar, porém, muito café pode ocasionar um verdadeiro envenenamento, com um ou vários dos

seguintes sintomas: falta de sono, sono com pesadelos, palpitações, irritabilidade, dor de cabeça, tremor, enjôos etc.

Com o tempo, a pessoa que se acostuma a tomá-lo precisa beber quantidades cada vez maiores, pelo que se expõe a sofrer os transtornos citados.

O café é prejudicial aos que têm endurecimento das artérias (arteriosclerose), pressão alta, tuberculose, diabetes, distúrbios nervosos, acidez gástrica, colite etc. Nas pessoas nervosas aumenta a excitação e torna suas idéias mais precipitadas. Além disso, pode produzir-lhes insônia, que é tão prejudicial aos nervosos.

A pessoa verdadeiramente sã, forte, alegre, animada, não tem necessidade de tomar estimulantes, como café e outros, para sentir-se bem, mas são muitos os indivíduos que não sabem privar-se dêles. Atualmente existe café sem cafeína ou descafeinado, e as casas de regime vendem café-mate. O chá fraco é menos prejudicial.

*Tabaco (fumo).* — O tabaco foi trazido da América há uns quatrocentos anos. Foi João Nicot quem o levou para a Europa. De seu sobrenome é que surgiu a palavra “nicotina” nome do veneno (alcalóide) que contém o tabaco. O costume de fumar espalhou-se logo, tanto que vários papas e reis proibiram-lhe o uso ao notarem o grande mal que causava à saúde.

O fumar é a causa de vários distúrbios, e mesmo de graves doenças. É uma verdade perfeita-

mente demonstrada. É um grande êrro a idéia de muitos ingênuos de que o uso do fumo não causa prejuízos.

A nicotina, alcalóide existente no tabaco, é um tóxico violentíssimo. Oito gôtas dêste veneno dadas a um cavalo, produzem-lhe a morte em poucos minutos.

Os trabalhos recentes de vários pesquisadores demonstraram que não é só a nicotina a causa dos diversos distúrbios; há outros venenos no tabaco. Se nos fumantes não se produz o envenenamento agudo e mortal é porque a quantidade de veneno que ingerem é pequena, por isso o organismo vai-se acostumando a ela; com o tempo, porém, produz-se envenenamento vagaroso, crônico.

Do ponto de vista dos nervos, que é o que aqui nos interessa, diremos que, com o tempo, quase todos os fumantes chegam a sofrer alguns dos seguintes distúrbios: palpitações, tremor, dor de cabeça, dor de estômago, enjôos, vertigens, angústia, opressão no peito, diminuição da memória e da capacidade mental, fraqueza da vista, falta de sono à noite, sono durante o dia, impotência etc.

Além dêstes distúrbios, o hábito de fumar pode produzir bronquite, endurecimento das artérias (arteriosclerose), envelhecimento prematuro, pressão alta, inflamação do estômago, má digestão, diarréia, emagrecimento, dores na mulher durante a menstruação etc. Além disso, está hoje perfeita-

mente demonstrado que o fumar é uma das causas mais importantes do câncer do lábio, da língua, da garganta (laringe) e do pulmão. Todos êstes cânceres apresentam-se, quase sómente, nas pessoas que fumam.

Há quem resista muito bem ao tabaco, fumando muito e chegando à idade avançada. São, porém, excessões. Você não se arrisque.

Demos alguns detalhes sobre os prejuízos do tabaco, mas isto não é suficiente para que os fumadores empedernidos deixem de fumar. Necesitam de outros conselhos que vamos dar. Deve-se, principalmente, ajudar a evitar que os jovens se acostumem a êste vício por ignorar seus perigos.

*Como se libertar do vício de fumar.* — É difícil que os fumantes se libertem dêste costume. Quando não fumam sentem-se deprimidos, aborrecidos, com mal-estar, pelo que costumam voltar ao vício de fumar.

Há processos para diminuir a quantidade de nicotina tragada. São os seguintes: introduzir um pedacinho de algodão em rama ou corpos porosos especiais no trajeto da fumaça; fazer passar a fumaça por substâncias químicas especiais contidas no tubo do cachimbo ou na piteira e que neutralizam parte da nicotina.

Todos êstes métodos, porém, não são curativos, nem sequer evitam completamente a intoxicação, apenas a atenuam.

Há quem prefira abandonar completamente o tabaco. Na maioria dos casos é mais eficaz ir diminuindo o mesmo pouco a pouco, e quando já se fume muito pouco, suprimi-lo de uma vez.

Ao mesmo tempo é indispensável libertar-se de tôda espécie de nervosismo e conseguir desfrutar de mais prazeres sãos.

Os processos naturais, banhos derivativos (revulsivos), banhos de vapor etc., ajudam a eliminar melhor a nicotina e fortalecem todo o corpo.

Se surgirem transtornos por não fumar, é muito útil o Banho Vital, tomado várias vezes ao dia, os jorros de água fria da cintura para baixo e o banho de assento.

Os que seguem a vida e a alimentação sãs prejudicam-se menos pelo uso do tabaco.

Muitos fumantes ficam desanimados porque crêem que o mal-estar que sentem a princípio, quando deixam de fumar, será duradouro. Se soubessem que é questão de mais ou menos tempo, teriam mais força de vontade para resisti-lo, encontrando depois, uma vez vencido o vício, a libertação de sua escravidão. O problema é, porém, mais importante, às vezes grave, e não podemos tratá-lo aqui devidamente, pelo que lhe dedicamos uma obra "O fumo e sua saúde", \* onde expomos com todo detalhe a resolução dêste problema.

---

\* Editada por Mestre Jou.

## Juventude e nervos sólidos por meio de umas glândulas sãs

As glândulas de secreção interna são uns órgãos de tamanho pequeno que temos dentro do corpo e que fabricam substâncias chamadas *hormônios*. Nós os denominamos *elixires de vida*, visto que contribuem para a conservação da saúde e da juventude, e sua falta é causa de velhice prematura.

Para que se comprehenda a importância dos elixires de vida, basta dizer que dêles dependem nada menos que as seguintes funções: o crescimento e o desenvolvimento, a puberdade, a menstruação, o parto, a lactação, a mútua atração entre o homem e a mulher etc.

Podemos dizer que os elixires de vida, juntamente com os nervos, dirigem e regulam tôdas as funções do corpo. Há uma íntima relação entre as glândulas e o sistema nervoso. Certas doenças e distúrbios nervosos não saram se primeiramente não se normalizar o funcionamento dessas glândulas.

Os distúrbios das glândulas são muito prejudiciais durante a infância e a adolescência, porque, se não se aplicar logo o tratamento adequado, não se desenvolverão devidamente o corpo nem as faculdades mentais.

Qualquer destas glândulas, quando funcionam mal, podem produzir distúrbios nervosos. As mais

importantes, porém, dêste ponto de vista, são a tireóide, a próstata, os testículos e os ovários.

*Tireóide.* — Quando a glândula tireóide (situada no pescoço) trabalha demais, há uma grande excitabilidade nervosa, inquietude, tremores, fraqueza etc.

Vejamos agora os distúrbios nervosos que podem dever-se às glândulas:

*Próstata.* — É uma glândula pequena como uma castanha, situada abaixo da bexiga da urina. Até há pouco não se sabia que a próstata era uma glândula produtora de hormônios.

Graças às pesquisas modernas sabemos, hoje, que os hormônios da próstata favorecem o bom funcionamento do sistema nervoso, estimulando-o e tonificando-o.

Quando a próstata fabrica pouco hormônio, podem aparecer os seguintes distúrbios: depressão, abatimento, tristeza, cansaço, debilidade geral, mau humor, falta de sono, nervosismo, pressão sanguínea baixa, fraqueza viril etc., Existem neurastenias devidas a esta causa.

*Testículos.* — Na puberdade, a escassez de vida dos testículos pode perturbar o desenvolvimento do corpo e das faculdades mentais, produzindo caracteres pouco varonis.

Quando os hormônios dos testículos diminuem muito em uma pessoa madura, aparece a velhice prematura.

Estes hormônios têm papéis muito importantes. Entre êles o de produzir os caracteres varonis e a atração para a mulher, mecanismos postos pela Natureza para favorecer a procriação.

Os distúrbios nervosos, por pobreza dos testículos em hormônios, são muito freqüentes e semelhantes aos que explicaremos no caso da próstata. Muitas vezes a neurastenia deve-se ao mau funcionamento dos testículos e da próstata, acompanhado de fraqueza viril. Por isso, tanto a neurastenia como os transtornos nervosos devidos a esta causa são mais freqüentes no fim da idade madura, quando já começa a falhar a função dos testículos.

*Ovários.* — Os ovários são dois órgãos da forma e do tamanho de duas amêndoas com casca, e que estão situados no baixo ventre, um em cada lado do útero. Fabricam os óvulos para a procriação. Fabricam, também, hormônios que regulam as funções dos órgãos genitais da mulher: menstruação, proteção da gravidez etc. Além disso, porém, êstes hormônios influem sobre o resto do corpo, dando as características de feminilidade e influindo especialmente sobre os nervos e a vida emocional da mulher.

O mau funcionamento dos ovários tem lugar com mais freqüência na puberdade, no comêço da vida matrimonial, na gravidez, na lactação e sobre-tudo ao chegar à idade crítica (suspensão das regras). Isto acontece porque em algumas mulheres os ovários, enfraquecidos por uma vida antinatural

não podem adaptar-se com a devida rapidez às mudanças que têm lugar em tais épocas.

Por esse motivo podem apresentar-se alguns dos seguintes distúrbios: nervosismo, mau humor, tristeza, mudança de temperamento, reações histéricas, ataques de nervos, vertigens, falta de ar, pressão alta ou baixa etc. Nas mulheres que têm idéias perturbadoras de defeitos do caráter, êstes se acentuam durante estas crises e nelas é mais fácil que apareçam distúrbios nervosos.

*Conclusões práticas.* — Deduz-se facilmente de todo o exposto a grande importância do bom funcionamento das glândulas para a saúde e para os nervos.

Como em tôdas as doenças, principalmente nas das glândulas, o mau funcionamento de um órgão repercute sobre todo o corpo. Daí se deduz a necessidade de cuidar da saúde em geral, por meio de uma alimentação e vida sãs, que beneficiem a todo o corpo.

Em nossa obra "Fonte de juventude — Hormônios — Elixires de vida", tratamos com a devida extensão e detalhe dêste tema tão importante para a saúde, dando ao mesmo tempo os mais modernos e eficazes processos para conservar a juventude.

### III

## CONSELHOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS GERAIS DOS DISTÚRBIOS NERVOSOS

Quase todos os distúrbios do temperamento e da personalidade vêm acompanhados de nervosismos. E, inversamente, a maior parte dos nervosismos prejudicam o temperamento. Compreende-se, pois, que para conseguir a libertação e adquirir a calma, o bem-estar e a alegria natural, deve cuidar-se da saúde corporal e o amadurecimento do caráter. Nervos fortes e sãos e caráter equilibrado e feliz. Isso não só é conveniente, mas em muitos casos indispensável. Grande parte dos fracassos que tinham lugar antes eram devidos a que não se conhecia bem esta mútua relação entre corpo e alma, ao ignorar os mecanismos e a fôrça do inconsciente, e se atualmente ainda se colhem fracassos é porque, mesmo sabendo esta verdade, muitas vezes na prática não se sabe ou não se pode aplicá-la devidamente.

É um fato indiscutível que muitos transtornos nervosos e do temperamento não se curam sem curar ao mesmo tempo o corpo, e também há doenças corporais, funcionais, que não saram se não se chegar a normalizar a psique, o pensar e o sentir; isso pode acontecer, por exemplo, com a úlcera gástrica, certas doenças do fígado, distúrbios nervosos do coração, dores, espasmos, fraqueza nervosa, causados pelos conflitos internos, angústia, neurose etc. Corpo e alma formam uma unidade funcional.

### Alimentação sã

Seguir uma alimentação sã tem as seguintes vantagens:

1.<sup>a</sup> Elimina as causas da doença, se o transtorno é devido a erros na alimentação.

2.<sup>a</sup> Coloca o organismo em melhores condições de saúde e resistência.

3.<sup>a</sup> Aumenta o vigor do sistema nervoso e torna a pessoa menos excitável. Fornece as vitaminas e as substâncias nutritivas de que necessitam os nervos para bem funcionarem.

É impossível libertar-se dos distúrbios nervosos, quando provêm de uma alimentação desacertada, sem estabelecer um bom regime nutritivo e vitalizante.

*Normas de alimentação.* — Ao estabelecer a alimentação curativa levar-se-ão em conta as seguintes normas:

1.<sup>a</sup> A alimentação deve ser suficiente. Há pessoas nervosas porque comem pouco e digerem mal, e que se acham desnutridas desde muito tempo.

Em geral, deve providenciar-se para que o nervoso coma algo mais do que necessitaria normalmente, porque a desnutrição agrava a maioria dos distúrbios nervosos.

Não obstante, os nervosos por sobrecarga de substâncias perturbadoras, devido a uma alimentação excessiva ou antinatural, devem alimentar-se com a quantidade normal, fazendo de vez em quando curas de purificação, como por exemplo, alimentar-se algum dia da semana de leite e fruta sómente.

2.<sup>a</sup> A alimentação deve ser completa e equilibrada, isto é, deve conter todas as substâncias necessárias e nas devidas proporções.

Com uma alimentação demasiadamente pobre em albuminas não se pode ter a cabeça nem os nervos sólidos. A quantidade necessária de albumina por dia é de um grama por quilo de peso da pessoa. Quer dizer, se uma pessoa pesar 70 quilos, necessita de 70 gramas de albuminas. Antes dos vinte anos são necessárias quantidades pouco maiores, por ser a época do crescimento.

Aconselhamos aos nervosos em geral, um pouco mais de albumina do que a necessária. Por exemplo, 100 gramas diárias.

A alimentação deve conter também a suficiente quantidade de gordura e de açúcar naturais (não se confunda com o açúcar industrial). Os cereais, o pão, as frutas, são excelentes em féculas e açúcares naturais, necessários para proporcionar a energia (calor, força muscular, energias nervosas etc.) que requer o trabalho da pessoa.

Todos os distúrbios nervosos em que há depressão, atordoamento, fraqueza corporal ou mental, tristeza, mau humor, insônia etc., exigem abundância de fécula e açúcares.

Quanto às gorduras, escolher-se-ão as que sejam naturais e de alto valor, que sirvam para a nutrição do sistema nervoso e que contenham vitaminas. Tais são o azeite, a manteiga, a nata, o leite, o leite vegetal etc. As gorduras industriais e as das carnes e do porco carecem destas vantagens.

Para comodidade do leitor damos a seguir umas listas de alimentos ricos em cada um dos princípios alimentares:

*Alimentos especiais ricos em albuminas.* — Queijo, requeijão; cereais integrais e suas farinhas; pão integral, mingaus de cereais integrais; leite vegetal; leite, iogurte; fruta oleaginosa, como amêndoas, avelãs, nozes, amendoins etc., legumes

secos, como grãos-de-bico, feijão, lentilhas, ervilhas etc.

*Alimentos especialmente ricos em féculas e açúcares naturais.* — Os melhores alimentos para a obtenção dêstes princípios alimentares são os seguintes: Batatas, castanhas, cereais (como trigo, aveia, centeio etc.) e suas farinhas, pão integral, feijão, lentilha, grãos-de-bico etc., ervilhas e vagens, tôda espécie de frutas doces; fruta seca doce; mel.

*Alimentos especialmente ricos em gorduras.* — Leite, queijo, manteiga, azeitonas, azeite puro de oliveira, nata.

*Alimentos prejudiciais.* — São os alimentos antinaturais, como: excesso de carne, conservas, moluscos, crustáceos, escabeche, toicinho, salames, vinagre, excitantes, picantes, condimentos prejudiciais em geral, e, principalmente as bebidas alcoólicas, porque todos contêm mais ou menos substâncias nocivas aos nervos.

Em alguns casos pode permitir-se ao muito nervoso alguns dêstes alimentos, se êle o exigir, antes de consentir que se desnutra.

Devem, também, evitar-se, em geral, os alimentos de fabricação industrial, porque podem conter substâncias tóxicas, adulteradoras, desinfetantes, colorantes etc., prejudiciais ao sistema nervoso.

*Os ovos.* — Os ovos são úteis aos nervosos. São uma excelente fonte de albuminas de qualidade muito boa. Em geral convém-lhes tomar dois ao

dia, e se forem jovens e desnutridos, poderão tomar até quatro ao dia.

Não obstante, os ovos prejudicam os nervosos por endurecimento das artérias (velhice prematura), ou quando funciona mal o fígado ou os rins, ou quando digerem mal. Caso digiram mal os alimentos podem tomar só as claras sem a gema; ou então a gema batida com mel.

*Alimentos crus.* — Os alimentos crus são necessários como fonte de vitaminas e princípios minerais (cal, fósforo etc.). As vitaminas desprendem-se com a cocção dos alimentos; os minerais alteram-se ou saem com o suco de cocção. Daí a necessidade de tomar pelo menos alguns alimentos crus todos os dias: saladas, frutas etc.

Os alimentos crus têm uma ação curativa e fortalecedora dos nervos.

Uma alimentação combinada, segundo os modernos conhecimentos da Ciência, transforma-se em uma verdadeira cura de rejuvenescimento dos nervos.

*O problema do sal.* — O sal deve reduzir-se muito, embora seu uso faça parte dos antigos hábitos de alimentação antinatural.

O sal é necessário ao corpo. Mas o leitor deve saber que os alimentos naturais já contêm a quantidade necessária desse tempôro. Em compensação, o sal de cozinha (cloreto de sódio) que se junta aos alimentos é uma substância prejudicial se usado em excesso.

Embora as pessoas sãs usem o sal durante anos sem prejuízo aparente, porque prejudica muito lentamente, em certas doenças é indispensável evitá-lo.

Pelos mesmos motivos devem evitar-se também os alimentos salgados, bacalhau, enchovas, azeitonas salgadas (estas últimas podem dessalgar-se deixando-as de molho em água).

O sal é prejudicial em diversas doenças dos rins, acidez de estômago, moléstias da pele, do fígado etc.

Entretanto, nos deprimidos, atordoados, fracos, cansados, não é tão necessário reduzir o sal, pois sentem-se melhor tomando os alimentos com um pouco de sal.

Reducir ou evitar o sal pode oferecer algumas dificuldades para o pouco conhecedor da moderna arte culinária; de um lado, porque não encontra tão bom paladar nas comidas, e por outro, por não saber que quantidade do mesmo contêm os alimentos, nem como dessalgar os que são muito salgados.

Para resolver devidamente os problemas relacionados com a alimentação, pode o leitor orientar-se em nossa obra "Regimes agradáveis para sadios e doentes", onde encontrará as indicações necessárias para preparar grande número de pratos que, além de agradáveis e saborosos, são sadios e curativos. Explicamos, também, como se pode substituir o sal e os condimentos prejudiciais por condimentos sãos e ricos em vitaminas e que não só dão bom sabor

aos alimentos, mas também têm propriedades purificadoras e curativas.

## Princípios minerais

A falta de minerais na alimentação (cal, fósforo, ferro etc.) pode produzir distúrbios nervosos, às vezes de bastante importância. Todos os minerais contidos nos alimentos naturais são necessários, mas os mais importantes para os nervos são a cal, o fósforo, o potássio e o ferro.

*A cal.* — A cal é útil em todos os distúrbios nervosos, especialmente nas câimbras, convulsões, tremores, inquietude, irritabilidade e nas dores nervosas de qualquer parte do corpo.

*Fósforo.* — O cérebro ressente-se de uma alimentação pobre em fósforo. O fósforo é um alimento do sistema nervoso e, portanto, convém em todos os casos de fraqueza e esgotamento do cérebro e dos nervos, e em geral em todos os distúrbios nervosos.

O leitor deve saber que a alimentação natural que recomendamos é muito rica em todos os minerais, especialmente em cal e fósforo.

*Potássio.* — Especialmente útil para curar os estados de depressão. Recomendamos o potássio dos alimentos naturais, entre êles o tomate, que os nervosos deprimidos tomarão em abundância sob a forma de salada, de suco ou de molho de tomate cru.

*Ferro.* — É muito útil aos nervosos anêmicos. Há muitos alimentos naturais ricos em ferro como: abricó, pêssego, ameixa, espinafre, acelga, amêndoas, avelãs, nozes, trigo, aveia, lentilhas, ovos.

Em conclusão temos a dizer que não é necessário ao leitor recordar todos os detalhes expostos. Basta, para obter abundância de vitaminas e minerais, seguir a alimentação natural que recomendamos, com abundância de verduras, saladas, vegetais crus, frutas frescas de toda espécie, suco de frutas e de vegetais, leite, cereais integrais, frutas secas, frutas oleaginosas, queijo fresco etc.

Para aproveitar, porém, os minerais contidos nos alimentos naturais é preciso cozinhá-los devidamente, de acordo com os modernos processos culinários, pois os antigos métodos alteravam ou tiravam com o caldo quase todos os minerais (veja-se nossa obra “Cozinha moderna”).

Para maior comodidade do leitor, em uma ilustração separada simbolizamos os alimentos mais ricos em minerais úteis ao sistema nervoso.

### **Vitaminas, fermentos, elementos união, substâncias vitais para seus nervos**

O leitor já terá visto que muitos distúrbios nervosos têm como causa a pobreza ou a falta de alguma substância vital.

Por outro lado, demonstrou-se modernamente que as vitaminas têm poder curativo em muitas doenças nervosas, embora não exista pobreza das mesmas no organismo. Portanto, na alimentação curativa dos doentes nervosos deve considerar-se como um ponto de grande importância a questão das vitaminas.

As vitaminas podem ser ministradas de duas maneiras: sob a forma de preparados artificiais ou por meio da alimentação natural. A Ciência moderna é partidária, sempre que possível, de dar com a alimentação as vitaminas naturais que contêm e vêm unidas a outros princípios vitais nas devidas proporções, tal como foi disposto pela "natureza". Isto é, que com os alimentos naturais dá-se ao corpo um conjunto de princípios vitais, entre os quais figuram as vitaminas e os minerais, todos êles em união harmônica e altamente eficaz. Cada dia se descobrem novas vitaminas, e é certo que se continuarão descobrindo outras, sucessivamente. Com a alimentação natural temos a certeza de dar não sómente todas as vitaminas já conhecidas, mas também as que se descobrirão.

As vitaminas artificiais podem ser muito úteis em grande número de doenças, onde se gasta maior quantidade de substâncias vitais quando se precisa dar em pouco tempo grandes quantidades de vitaminas, mas sem descuidar por isso da alimentação natural.

Para pôr em prática os conselhos que demos, convém conhecer quais são os alimentos mais ricos em cada vitamina, assim como as regras de técnica culinária que se deve observar para que as vitaminas não se percam na cocção dos alimentos. Não podemos dar aqui todos êsses dados, porque isso significaria aumentar desmesuradamente êste livro. O leitor que o desejar poderá orientar-se em nossa obra "Vitaminas".

## Processos naturais

Os processos naturais, como banhos parciais ou derivativos, compressas, processos sudoríferos e muitos outros, formam uma parte importante da Medicina Natural. Foram muito usados na Europa central e na Inglaterra, mas só recentemente a pesquisa científica confirmou a grande eficácia dessas aplicações naturais já conhecidas pela experiência.

Sómente na Alemanha e na Áustria há cerca de dois mil médicos, entre os quais se contam muitos catedráticos, que usam habitualmente êstes processos.

Citamos só alguns de seus efeitos benéficos: maior e mais rápida expulsão de substâncias perturbadoras pelos órgãos eliminadores (intestino, rins, pele etc.). Melhor desintoxicação pelo fígado. Ativação da circulação do sangue. Efeitos revulsivos, calmantes do nervosismo (por exemplo, o banho de assento morno de bastante duração). A

maioria dêstes efeitos são produzidos pelas reações do sistema nervoso vegetativo e, como êste se estende a muitos órgãos e funções, não são específicos de um caso determinado, mas atuam pela melhoria quase total que produzem, aumentando a vitalidade dos diversos órgãos.

Citaremos sómente alguns famosos autores dos muitos que realizaram valiosos trabalhos sobre êstes processos: O professor doutor Winternitz, o professor doutor Schömeberger, o professor doutor Braulle, e o professor doutor Vogler, todos da Universidade de Berlim.

### Sua utilidade e modo de praticá-los

Desde há muito tempo a experiência demonstrou a eficácia dos banhos e aplicações de água nas doenças e distúrbios nervosos. As aplicações comuns de água, como o banho geral e a ducha, são de pouca eficácia. Servem mais para a limpeza.

*Banho de assento e banho de tronco com fricção.*  
— São muito fáceis de tomar. Necessita-se de uma banheira de assento ou de tronco, mas em sua falta pode lançar-se mão de qualquer recipiente bastante grande. No banho de tronco, como a palavra indica, a água cobre todo o ventre e parte do peito; portanto, chega a um nível mais alto do que no banho de assento. Para evitar que os pés se esfriem convém envolvê-los em um cobertor ou calçar chinelos. A ação do banho aumenta pela

fricção do ventre por meio de uma esponja ou um pano áspero.

A água pode ser fria, quente ou morna. Neste último caso, a pessoa deve notar, ao entrar, uma leve impressão de frio. De todos modos, a temperatura da água deve determinar-se pelo grau de sensibilidade da pessoa.

Estes banhos têm uma ação grandemente calmante do sistema nervoso, principalmente se forem de longa duração (de vinte a quarenta minutos). Sua ação é, além disso, fortalecedora, porque melhora a digestão, as funções do fígado e dos rins e tonifica o sistema nervoso.

São eficazes tanto aos nervosos com depressão como aos excitados, isto é, praticamente em todos os distúrbios nervosos. São, além disso, de especial eficácia para combater a insônia (falta de sono), tomados pouco antes de ir dormir. Neste caso, a reação que ocorre no banho faz que uma grande parte do sangue fique retida nos órgãos do ventre, descongestionando o cérebro, o que favorece o sono. Ao contrário, o excesso de sangue no cérebro dificulta conciliar o sono; isto pode acontecer por excitação, por idéias perturbadoras que não se afastam do espírito, pelo café etc.

O banho de tronco de água muito fria, mas de menos duração (de dez a quinze minutos) tem efeitos semelhantes. Sua ação é mais forte, porém, menos duradoura. É igualmente útil em todos os

distúrbios nervosos, salvo nos casos em que o paciente é ainda muito sensível à água fria.

Mencionaremos os seguintes efeitos terapêuticos do banho de tronco: favorece consideravelmente a circulação sanguínea nos órgãos da digestão: estômago, intestino e fígado. Aumenta as energias e a vitalidade da pessoa por aproveitar melhor as substâncias nutritivas. Descongestiona os órgãos internos. Liberta o organismo de substâncias perturbadoras, melhorando o poder desintoxicante e purificador do fígado e estimulando a função eliminadora dos rins. Seus efeitos devem-se, em grande parte, à expulsão do sangue e dos nervos das substâncias perturbadoras, e, por outro lado, ao descongestionamento do cérebro e de outros centros nervosos.

Os banhos têm a vantagem, sobre os calmantes comuns, de poderem ser tomados indefinidamente, sem prejudicar, e que, além de acalmar, têm um efeito terapêutico, pois combatem algumas das causas dos distúrbios nervosos.

Não só doentes nervosos comuns, mas muitos de gravidade curaram-se completamente com o auxílio destes banhos, que nos casos graves têm que ser aplicados com maior freqüência do que nos nervosos vulgares. Nestes últimos, em geral, basta tomar o banho de assento ou o banho de tronco com fricção uma ou duas vezes ao dia, uma delas antes de ir dormir.

*Nosso Banho Vital.* — O Banho Vital é um agente natural curativo poderoso. Conquanto se trate de uma aplicação local, seus efeitos repercutem sobre os órgãos mais afastados.

Os utensílios indispensáveis são muito simples: uma tina ou outro grande recipiente e um tamborete comum de tamanho apropriado. Com o tamborete colocado dentro do recipiente despeja-se água até que seu nível alcance cerca de um dedo por baixo do assento do tamborete. O paciente senta-se sobre ele com as pernas para fora e um tanto abertas. Compreende-se que as bordas do recipiente não devem ser muito mais altas do que o tamborete, já que devem permitir uma posição natural e cômoda. Assim disposto, o próprio paciente, por meio de uma toalha ou um pano áspero que vai molhando com freqüência, esfrega durante todo o banho a região do baixo ventre, em todas as direções. Molha-se o pano cada vez sem quase espremer, sendo que a água que dêle desprende molha as partes genitais e suas imediações.

A fricção deve praticar-se do umbigo para baixo; primeiro de cima para baixo, depois de baixo para cima, depois da direita para a esquerda e finalmente da esquerda para a direita; molha-se outra vez o pano e repete-se desta forma a fricção durante todo o banho. Para aumentar os efeitos convém friccionar também ambos os lados dos genitais e a zona compreendida entre êles e o ânus

(períneo); deve, porém, evitar-se qualquer pressão sobre as partes genitais.

Durante esta operação não se deve molhar nenhuma outra parte do corpo; é também muito importante que não se esfriem os pés nem as pernas, para evitar isso deverão cobrir-se ou abrigar-se se não houver outro meio. Para aumentar a eficácia desta aplicação deve prolongar-se bastante, esfregar-se com alguma energia e utilizar água bem fria. Sua duração varia, segundo os casos, entre cinco e trinta minutos.

Os efeitos imediatos do Banho Vital recaem sobre a região onde se localizam as saídas dos principais aparelhos de eliminação: o aparelho urinário e os intestinos. Além disso, através dos pequenos vasos sanguíneos e das terminações nervosas dos genitais e do baixo ventre, influi vigorosamente sobre os órgãos internos.

O Banho Vital ativa a função dos rins e dos intestinos, tem ação descongestionante sobre a cabeça, os brônquios e os pulmões.

Mas o que aqui interessa particularmente é sublinhar a singular eficácia que este Banho tem mostrado para curar os distúrbios nervosos. Sua ação tão favorável sobre o sistema nervoso realiza-se por vários mecanismos: 1.º, diretamente, estimulando as terminações nervosas do baixo ventre; 2.º, melhorando o funcionamento do fígado e dos órgãos da digestão (a influência do fígado sobre os "nervos" já destacamos em outro capítulo); 3.º, ati-

vando as funções de eliminação pelos rins, livrando, assim, o corpo das substâncias perturbadoras; 4.º, estimulando a produção de hormônios dos órgãos genitais (testículos, próstata, ovários), sendo esta última ação muito importante e perfeitamente demonstrada. Em outro capítulo explicamos a influência das glândulas sobre os nervos.

Por tôdas estas ações nada tem de estranho que o Banho Vital haja demonstrado sua grande eficácia em tôda espécie de distúrbios nervosos. Acalma o sistema nervoso excitado. Tonifica os "nervos" deprimidos.

*Envolturas (faixas).* — Aplicam-se as envolturas da seguinte maneira: colocam-se dois cobertores de lã, grandes e grossos, sobre a cama. Em cima dos mesmos estende-se um lençol molhado em água fria ou morna e bem espremido. Em seguida o paciente deita-se despido e com as costas sobre o lençol úmido, no qual se envolve todo. Depois de bem ajustado o lençol ao corpo, envolve-se êste nos cobertores, um após o outro, ajustando-os bem e prendendo-os com alfinêtes de gancho. A cabeça e os braços ficam para fora.

O doente deve aquecer-se imediatamente. Para que a reação seja mais rápida e certa podem colocar-se garrafas de água quente em torno do paciente.

Geralmente deixa-se o enfermo de uma a três horas na envoltura, embora possa ficar mais tempo se fôr o caso.

A envoltura deve ser seguida de uma aplicação refrescante, que pode ser uma fricção com água fria, enxugando-se bem a seguir.

As envolturas são especialmente indicadas nos nervosos excitados ou nas crises de excitação, exercendo um poderoso efeito calmante.

*A temperatura das aplicações de água.* — Para tratamento dos “nervosos” temos que separar as aplicações frias das quentes, pois têm efeitos diferentes que o leitor deve conhecer:

*Aplicações frias:* Podem ser o banho de tronco, o banho de assento, o Banho Vital, jorros de água fria, ducha, banho geral, envolturas e compressas. Tôdas estas aplicações e banhos de água fria são recomendáveis em todos os distúrbios nervosos, sejam com excitação ou com depressão, por serem ao mesmo tempo calmantes e fortificantes.

*Aplicações quentes:* São úteis sómente aos nervosos excitados e não aos deprimidos, já que a êstes causariam maior fraqueza e depressão. Nos excitados atuam como calmantes, mas têm muito menos valor terapêutico do que as aplicações frias.

As aplicações mornas não têm quase valor, porque as reações que podem provocar no corpo são tão fracas que não têm eficácia.

### Aproveite as energias solares

Existe uma grande ignorância a respeito dos benéficos efeitos da cura solar devidamente aplicada.

Tal ignorância explica-se porque a maioria dos que tomaram banhos de sol fizeram-no sem método, nas praias de veraneio e com mais intenção de “queimar” a pele que aproveitar as ações favoráveis do sol sobre a saúde. Compreende-se, pois, que muitos ignorem que o sol é um agente curativo de numerosas doenças e, o que aqui nos interessa especialmente, nos distúrbios nervosos.

Nos balneários e sanatórios mais modernos de vários países da Europa e América pôde comprovar-se plenamente que a cura solar tonifica o sistema nervoso, acalma a excitação, melhora a circulação do sangue nos centros nervosos e sua nutrição, desintoxica, favorece a formação de vitaminas úteis ao sistema nervoso, melhora a qualidade do sangue etc.

Para obter, porém, todos os benefícios da cura solar, esta deve ser feita como se deve, com método e levando-se em conta uma série de indicações sobre a duração, partes do corpo que se expõem ao sol, aplicações de água refrescantes durante e depois do banho de sol, indicações especiais para cada caso e para as circunstâncias particulares de cada pessoa etc.; não podemos expor tudo aqui, pois exigiria vários capítulos e fugiria à finalidade dêste livro.

Para praticar devidamente a cura solar pode o leitor consultar nossa obra “Banhos de sol”, onde expomos todo o necessário para obter o máximo proveito dêste agente terapêutico tão benéfico.

## Fortaleça seus nervos mediante o endurecimento

O endurecimento corporal, como a palavra indica, consiste em tornar o corpo mais forte e resistente ante tôdas as causas que possam prejudicá-lo. Nos doentes "nervosos" o endurecimento corporal proporciona notáveis êxitos, pelo que acreditamos seja êste capítulo absolutamente indispensável em nossa obra. Mas para aproveitar tôdas suas vantagens e obter resultados nos doentes nervosos deve unir-se ao endurecimento do corpo o fortalecimento do espírito, aumentando suas defesas.

*Endurecimento do corpo.* — Consegue-se mediante os estímulos naturais. Deve ser feito gradativamente, começando por estímulos pequenos, os que o paciente pode suportar de boa vontade, e aumentando pouco a pouco sua intensidade à medida que melhoram as reações do corpo.

Deve ser um endurecimento integral, isto é, empregando todos os estímulos naturais: ar, frio, água, exercício físico, sol etc. Os melhores processos para consegui-lo são: nossos banhos derivativos, a cura solar, os banhos de ar, o exercício ao ar livre, as excursões, a natação, os desportos, a ginástica comum e a respiratória etc.

O endurecimento melhora as importantes funções da pele, ativa a circulação do sangue, combate

os pés frios e evita os resfriados e catarros. Fortalecendo a musculatura e o coração, evita a fraqueza e o cansaço, e proporciona uma agradável sensação de força e energia, que por infelicidade é quase completamente desconhecida hoje. Essa sensação de energia vem acompanhada de um desejo de exercitar os músculos e de um gôzo extraordinário quando se realiza um trabalho muscular.

Essa sensação tão agradável é própria do verdadeiro estado hígido, tal como o comprehende a Medicina Natural, e que deveria ser o normal, embora por infelicidade quase ninguém o possua hoje em dia. Por isso nem mesmo a maioria de pessoas comumente consideradas sãs conhecem em toda sua intensidade esta sensação tão agradável. Muito menos a conhecerão as pessoas doentes.

Não obstante, esta sensação de força e energia era plenamente sentida pelo homem primitivo, que vivia mais de acordo com as leis da Natureza. Os animais selvagens também a experimentam. Tê-la perdido é outra das conseqüências de nossa vida demasiado artificial e malsã.

Esta sensação de saúde e plenitude de faculdades e energias é tão agradável que se muitas pessoas a sentissem de repente, embora por pouco tempo, não vacilariam em fazer toda a sorte de sacrifícios para poder senti-la constantemente.

O endurecimento do corpo influi também sobre a mente. Pelos diversos mecanismos mencionados, o

endurecimento aumenta a quantidade de vitalidade e energias, de que se dá conta a mente, em parte consciente e em parte inconscientemente. Produz, assim, um aumento da confiança, a fé no êxito, o otimismo, a alegria, a valentia, a capacidade de trabalho, a decisão e a força de vontade, ao mesmo tempo que diminuem os temores infundados, o medo de fracassos, a timidez, o nervosismo, a indecisão, a falta de vontade, a inquietude etc.

Assim, pois, resumindo, o endurecimento ao mesmo tempo em que transforma uma pessoa fraca em outra robusta e forte, ajuda a curar o nervosismo, a devolver o otimismo e a confiança e a fortalecer a vontade.

*Treinamento mental.* — O treinamento psíquico, o fortalecimento do caráter e da personalidade é tanto ou mais necessário do que o endurecimento corporal. Hoje, ninguém põe em dúvida, por exemplo, que todo atleta, desportista, enxadrista etc., necessita um treinamento constante para "não perder a forma" e que se, ao contrário, descuidar seu treinamento, necessariamente fracassará em suas competições.

Deste fato da vida corrente podem tirar-se importantes conclusões.

Com efeito, se o treinamento é necessário para vencer em qualquer jogo ou desporte, muito mais o será para vencer nas múltiplas dificuldades da vida e não permitir que nossos nervos e nosso

caráter sejam prejudicados pelos numerosos fatores desfavoráveis de nossa vida atual.

Sem um adequado “treinamento” do caráter e da personalidade, a gente se expõe a sofrer muitos fracassos e transtornos.

Não obstante, apesar de ser tal “treinamento” tão importante, vemos que a maioria das pessoas o descuidam, por diversos motivos: umas, por ignorar sua existência e suas vantagens; outras por excesso de trabalho; outras pelas preocupações; outras, por seu desmedido afã de acumular riquezas que lhes impede dedicar energias e tempo às coisas verdadeiramente importantes, como são as da saúde, ignorando que com boa saúde mais se produz no trabalho e nos negócios.

Não obstante, apesar de ser tal “treinamento” tão necessário consiste em impor-se pequenos exercícios da vontade. Vencer nas coisas pequenas, por meio desta espécie de ginástica da vontade, facilita vencer nas grandes quando estas se apresentam.

Não podemos, neste capítulo, esgotar tôda a matéria sobre êstes assuntos. O leitor, porém, encontrará ao longo desta obra alguns outros conselhos que completam tudo o que aqui dissemos. O treinamento e fortalecimento da parte psíquica, do caráter e da personalidade foram tratados amplamente em nossa obra “Caráter e personalidade”. Com êstes tratamentos conseguiremos vencer mais facilmente as múltiplas dificuldades da vida, estaremos melhor defendidos contra os transtornos

nervosos e conseguiremos, além disso, um maior bem-estar, mais otimismo, euforia e alegria, aumentando as energias e as faculdades físicas e mentais, e tendo, dêste modo, mais probabilidades de triunfar na vida.

### A tríplice relaxação

#### Libertação da tensão do corpo, da mente e das emoções

A maioria dos indivíduos, deixando-se arrastar pelo torvelinho da vida moderna, vive em um estado de tensão nervosa mais ou menos constante.

Com o tempo, esta tensão pode produzir muitos prejuízos e mesmo verdadeiras doenças; como por exemplo, úlcera gástrica, pressão alta, angina do peito etc.

Um dos primeiros sintomas da tensão nervosa é o cansaço. Muita gente ao notá-lo, em vez de descansar e relaxar-se, procura remédio nos estimulantes: café, fumo etc. Na ocasião parece sentir-se melhor, mas, logo os estimulantes vão-se tornando cada vez menos eficazes e aumenta-se a quantidade dêles. Chega-se, assim, ao esgotamento nervoso. Para curar a tensão nervosa, além da supressão de suas causas, é muito eficaz a cura de tríplice relaxação (corporal, emocional e mental), que constitui uma parte fundamental do tratamento dos distúrbios nervosos.

*O que é o relaxamento?* — Relaxar-se é pôr todos os músculos e nervos do corpo no mais completo repouso possível. O repouso comum, como o da pessoa que fica sentada para descansar de seu trabalho, não é um repouso completo, porque certo número de seus músculos permanecem total ou parcialmente em contração. Nota-se a contração muscular porque os músculos não estão absolutamente flácidos, mas conservam uma certa dureza. Esta tensão repercute também nos órgãos internos produzindo, por exemplo, espasmos nervosos do intestino, prisão de ventre, estreitamento das artérias etc.

Uma parte essencial da cura de tríplice relaxamento é o repouso emocional e mental que se pode conseguir não pensando em nada ou só em coisas pacíficas e agradáveis; por exemplo, uma paisagem formosa e tranquila. Melhor ainda é prestar toda a atenção nas sensações corporais que acompanham o relaxamento e a respiração. Esta última deve ser lenta e efetuada principalmente com o ventre.

É claro que o relaxamento deve ser aprendido, pois não se consegue imediatamente. Aprender a relaxar-se exige várias semanas para uma pessoa normal, não neurótica. Para um neurótico pode-se exigir de dois a seis meses. Quanto mais tensão nervosa tiver uma pessoa, tanto mais levará para aprender a relaxar-se por completo.

O tempo que se empregar nesta cura não é, de modo algum, tempo perdido, pois além dos benefícios que traz à saúde em geral e ao sistema nervoso, virá a recuperação com vantagens sob a forma de maior rendimento no trabalho. E ainda mais, com meia hora de relaxamento descansa-se mais do que com duas horas de repouso imperfeito, pelo que se economiza tempo.

*Como praticar o relaxamento.* — A melhor posição para praticá-lo é deitado de bôca para cima sobre a cama ou sobre um colchão no soalho. Pode-se também praticá-lo sobre a areia da praia ou sobre o solo do campo.

Para maior comodidade, podem colocar-se umas pequenas almofadas sob a cabeça e os joelhos. Com o tempo pode prescindir-se delas. Os braços e as pernas podem ficar um pouco dobrados. O rosto o mais relaxado possível, a testa sem rugas, os lábios suavemente cerrados, sem que os dentes cheguem a tocar-se, as pálpebras fechadas sem esforço.

Com a imaginação deve repassar-se de vez em quando tôdas as partes do corpo para relaxar-se (afrouxá-las) o mais possível. Após repassar todo o corpo, fixar-se-á atenção sobre uma parte determinada, por exemplo uma perna, para deixar todos seus músculos o mais frouxo que se puder, as articulações como soltas, em uma palavra, a perna e o pé como mortos. Quando o conseguir, terá a

sensação de que a perna pesa e logo sentirá calor na mesma, devido à circulação mais rápida do sangue. Nem todos, porém, chegam a ter estas sensações, pelo menos no comêço.

Quando conseguir relaxar ao máximo uma perna, fará o mesmo com a outra, depois com o braço, em seguida com o outro, depois com o pescoço, e assim sucessivamente com todos os músculos do corpo.

As sessões costumam durar de quinze a trinta minutos. Uma ou mais vezes ao dia, conforme o tempo disponível.

Com a prática conseguirá relaxar-se em qualquer momento do dia e em qualquer posição. Está claro que então o relaxamento não pode ser total, mas únicamente dos músculos que não intervêm na conservação da postura do corpo. Poder-se-á também relaxar durante as viagens em ônibus ou quando se guia um carro. Nesse estado a pessoa cansa-se muito menos, pois as várias partes de seu corpo permanecem descontraídas e tranqüilas e mesmo com os olhos atentos, êstes encontram-se em relativo repouso. Os músculos relaxados podem contrair-se mais rapidamente do que os músculos tensos.

Em casos de grande tensão nervosa e neurose de importância, o relaxamento exige sessões mais longas e só se consegue com o auxílio do psicoterapeuta.

## Evitar os ruídos prejudiciais

Não podemos entrar em detalhes sobre este assunto tão sensacional e surpreendente que é o dano causado pelo ruído.

Hoje tudo está analisado científicamente. As estatísticas revelaram que os ruídos são muito mais prejudiciais para o caráter e a personalidade do que se supunha. Os pesquisadores científicos de hoje afirmam que o excesso de ruído nos centros urbanos produz a velhice prematura e abrevia a existência uns dez anos.

Citam-se vários distúrbios neuropsíquicos, entre eles a dureza de ouvido até chegar à surdez em casos extremos, certas formas de neurose e angústia, pressão alta, doenças do coração, insônia, e até úlcera gástrica. Poder acostumar-se ao ruído não é vantagem, porque os prejuízos que acarreta ao sistema nervoso e à psique são iguais; só a pessoa não o sabe, e por isso nada faz para evitá-lo até que adoeça gravemente.

Desde quando em Paris foi proibido o uso do *claxon* nos veículos como luta contra o ruído, esta medida salutar foi adotada quase universalmente. O ruído malsão é um dos muitos fatores prejudiciais de nossa vida agitada, e, embora aqui não possamos expô-lo com detalhe, quisemos chamar a atenção de nossos leitores sobre este fator, porque

há muitas pessoas que o ignoram e nada fazem para evitar o ruído.

Em uma cidade da Alemanha, por exemplo, Dortmund, onde trabalha a equipe do professor Lechmann em colaboração com o Município, construíram o plano da cidade com um mapa em côres onde cada côr indica as zonas conforme a intensidade de ruído que ali se produz.

Começaram a construir as casas e oficinas de tal forma que se reduz o ruído ao máximo possível, e os bairros estão divididos relativamente em silenciosos e ruidosos, o que influi no preço do aluguel de suas vivendas, isto é, os bairros mais silenciosos são os que alcançam aluguéis mais elevados. Adaptam-se às máquinas dispositivos especiais para amortecer os ruídos. Na França, segundo recentes estatísticas, perdem-se por ano cerca de um bilhão de horas de trabalho, porque o ruído diminui o rendimento do trabalho, e, principalmente no trabalhador intelectual.

Convém, pois, evitar o ruído sempre que se puder; viver, se possível, em bairros tranqüilos, passar as férias em lugares que não sejam ruidosos nem agitados. Eventualmente, dormir com algodão nos ouvidos.

É muito salutar, por este e outros motivos, fugir algumas vêzes ao ruído, gozar da paz em plena Natureza, favorecendo ao mesmo tempo o corpo com a vitalidade e a saúde que podem proporcionar

as excursões, combinadas com certos processos naturais: banhos de sol e de ar, relaxamento, paz interior etc.

## Plantas benéficas

Indicaremos a seguir as plantas mais usuais. Dividem-se em dois grupos: plantas estimulantes e plantas calmantes (vejam-se também as ilustrações).

*Plantas estimulantes dos nervos.* — São várias as plantas que gozam de propriedades estimulantes dos nervos. Damos adiante algumas fórmulas em que se agrupam várias plantas, a fim de combinar devidamente suas propriedades.

Tisana n.º 1 — Alecrim, espinheiro branco, hissôpo, losna-maior (absinto). Fórmula útil aos deprimidos por esgotamento, má circulação do sangue, envelhecimento prematuro, intoxicação por drogas etc.

Tisana n.º 2 — Hissôpo, tomilho, centáurea, angélica, salva. Para pessoas muito deprimidas, seja qual fôr a causa.

Tisana n.º 3 — Hortelã, genciana, hissôpo, salva. Para os deprimidos que têm também fadiga muscular, má digestão ou mau funcionamento do fígado.

Em tôdas estas fórmulas misturam-se as plantas em partes iguais. Uma colher das de sopa

da mistura para uma xícara de tisana. Duas xícaras ao dia, uma após cada refeição.

Mencionaremos também a noz-de-cola, útil às pessoas deprimidas, tomando de dez a cinqüenta gôtulas diárias da tintura, repartidas em várias vezes.

*Plantas calmantes dos nervos.* - - São benéficas e não prejudicam, mas são de ação suave, e nas excitações e nervosismo fortes não são suficientes. A Medicina atual dispõe de uma série de medicamentos de grande eficácia, e que não são tóxicos como os de anos atrás. As plantas calmantes servem para combater a excitação nervosa. São muito numerosas as plantas que produzem este efeito. Representamos as principais em uma ilustração (veja-se).

Para facilitar ao leitor a aplicação destas plantas daremos a seguir várias fórmulas úteis nos casos que indicamos:

Tisana n.º 4 — Para pessoas excitadas, com grande nervosismo: Agárico de carvalho, tília, valeriana e papoula.

Tisana n.º 5 - - Para pessoas excitadas, com dor de cabeça, angústia, falta de ar, rosto congestionado, coléricas: Agárico, arnica, valeriana, violeta.

Tisana n.º 6 — Para excitados, com insônia, muito faladores, briguentes: Violeta, valeriana, camomila, maracujá.

Tisana n.º 7 — Para excitação sexual: Papoula, tília, lúpulo, lírio das lagoas.

Tisana n.º 8 — Contra a angústia e a ansiedade: basílico, melissa (erva-cidreira), valeriana, hissôpo.

Preparam-se estas fórmulas misturando as plantas em partes iguais. Uma colher das de sopa da mistura para uma xícara de infusão. Nas fórmulas que contêm arnica, juntam-se duas flôres de arnica por xícara. Duas xícaras ao dia, uma após cada refeição. Durante as crises de excitação poderão tomar até dez xícaras ao dia, no máximo, mas não cada dia.

*Plantas depurativas.* - - Para eliminar as substâncias perturbadoras e purificar o organismo são muito úteis as plantas depurativas. As mais recomendáveis e eficazes são as seguintes: Agraço, alfazema, vara-de-ouro, bétula, levítico, cardo santo, rabo de cavalo, estigmas de milho, urtiga etc. Misturam-se várias destas plantas em partes iguais. Uma colher das de sopa para cada xícara de tisana. Três xícaras ao dia, longe das refeições. Usam-se estas plantas como complemento das fórmulas dadas anteriormente.

O leitor que desejar conhecer com maior profundidade e detalhe o emprêgo das plantas medicinais poderá orientar-se em nossa obra "Plantas medicinais".

## Como dormir com sono profundo e reparador

Dormir pouco pode ser causa de diversos distúrbios nervosos; e ainda mais prejudicará o sistema nervoso se vier junto a outros fatores desfavoráveis.

Quando se perdem horas de sono voluntariamente, por tresnoitar, por trabalhar à noite etc., podem somar-se outras influências prejudiciais ao sistema nervoso, como vícios, trabalho excessivo etc.

É imprescindível que o nervoso durma oito, dez ou até onze horas diárias, como medida curativa. Quanto mais intenso fôr o distúrbio nervoso, maior deverá ser o número de horas de sono. Há de ser, porém, um sono profundo e reparador, pois o sono superficial e povoado de pesadelos e sonhos é também altamente prejudicial.

*Para evitar os sonhos e pesadelos.* --- Os sonhos e pesadelos são prejudiciais às pessoas nervosas. Durante os mesmos, assim como no momento de dormir e acordar, é quando mais facilmente invadem a imaginação as idéias e imagens perturbadoras, por faltar o controle que a mente exerce quando está bem desperta.

Para evitá-los, dever-se-á dormir em uma cama mais ou menos dura, permanecendo-se em uma postura cômoda, sem que haja partes do corpo comprimidas e nem músculos em tensão.

Evitar ir para a cama com preocupações. Suprimir-se á todo trabalho mental depois da ceia.

Evitar luzes, ruídos ou cheiros que possam incomodar ou sobressaltar o paciente enquanto estiver dormindo.

Ginástica ou passeio antes de deitar-se. Banho de tronco ou banho de assento com água morna ou fria, de vinte a quarenta minutos de duração.

Não jantar copiosamente para não dificultar a digestão.

Libertar-se de idéias perturbadoras e cultivar as sãs e fortalecedoras (veja-se o capítulo "Mêdo, angústia, ansiedade").

Finalmente, deve levar-se em conta que há doenças corporais que também podem produzir pesadelos, principalmente doenças do coração, do fígado ou dos rins, que se devem combater.

A hora de se levantar, a pessoa deve acordar rapidamente e vestir-se logo para evitar o estado intermédio entre o sono e a vigília, que é perigoso. Nas de despertar atrasado ou que permanecem em certa modorra, é útil iluminá-las com uma luz forte (pode ser a do sol através da janela). Uma vez fora da cama, deverá tomar uma ducha, jorros ou o Banho Vital, e fazer ginástica, especialmente os que ficam um tanto atordoados e que se sentem cansados ao levantar-se.

O sono como agente curativo complementa os efeitos dos outros processos naturais. Dormir bem e ter um sono reparador é hoje tão necessário nesta

vida agitada, que lhe dedicamos uma obra especial, intitulada "Insônia". \*

## Novos conceitos sobre o trabalho. A atividade como agente benéfico para o caráter

O jovem Edmundo W., de vinte anos, era neurastênico e vivia torturado por uma multidão de idéias perturbadoras que lhe causavam preocupações, mau humor, tristeza e irritabilidade. Sofria também de acidez no estômago. Experimentara muitos tratamentos sem resultado: Em vista disso nasceu nêle outra idéia perturbadora, talvez a mais prejudicial de tôdas: a de sua incurabilidade, que o torturava horrivelmente ao pensar no suplício que suporia uma vida inteira de sofrimentos. Achava-se incapacitado para o trabalho.

Quando os Estados Unidos entraram na guerra, por conselho de alguns companheiros e por sentimento do dever, alistou-se como voluntário para trabalhar na retaguarda, já que não se poderia pensar em enviá-lo aos lugares de combate. Combinou com o médico que iria à consulta uma vez por semana.

Pois bem, deu-se o inesperado: ao trabalhar e esquecer suas preocupações começou a sentir-se melhor, o que o animou, fazendo com que se entre-

---

\* Editada por Mestre Jou.

gasse com mais fé ao trabalho. O resultado foi que, ao cabo de três semanas achava-se muito animado e alegre, esquecendo-se de ir ao médico. A melhoria continuou com rapidez cada vez maior até à cura definitiva.

Mais ainda, ficou tão forte e bem defendido que, mais tarde, quando recebeu a notícia da morte de seu irmão a quem muito queria, suportou-a com grande valor e sem sofrer distúrbios.

Já terá visto o leitor por outros capítulos que quase tôdas as pessoas que sofrem de distúrbios nervosos têm idéias perturbadoras. Enquanto a pessoa está desocupada e só com suas idéias perturbadoras, estas atuam e produzem distúrbios. Em compensação, se sua atenção estiver ocupada em outras coisas (por exemplo: trabalho, distrações sãs, negócios etc.), as idéias perturbadoras não podem atuar tanto e, como toda coisa que não se alimenta, enfraquecem e desaparecem.

É por isso que a cura de trabalho se torna tão eficaz. Deve, porém, levar-se em conta que a supressão das preocupações é só uma parte da regeneração total, corporal e mental. Depois de curada, a pessoa ficará mais forte do que antes, já que não deixará entrar novas idéias perturbadoras.

A cura de trabalho é especialmente útil às pessoas desocupadas ou que trabalham pouco. Sómente quando há fraqueza ou esgotamento nervoso (veja-se) é que convém reduzir o trabalho ou fazer mesmo cura de repouso.

Além de desviar o espírito das idéias perturbadoras, a cura de trabalho tem várias outras vantagens, como:

- 1.<sup>a</sup> Torna o corpo mais sô e forte.
- 2.<sup>a</sup> Fortifica a vontade e estimula o desejo de empreender ou realizar as coisas.
- 3.<sup>a</sup> Combate diretamente a neurastenia, a histeria e outras numerosas neuroses, que em muitos casos sô fruto da ociosidade ou se agravam com ela.
- 4.<sup>a</sup> Enche um vâcuo na vida e evita o aborrecimento, que é a mãe dos vícios.
- 5.<sup>a</sup> Torna a vida dos ricos mais digna e dá-lhes satisfação moral de sentirem-se úteis e capacitados para alguma coisa.
- 6.<sup>a</sup> Faz desaparecer a falsa sensação de cansaço que têm alguns nervosos.

Quanto às horas de trabalho durante a cura depende das energias, aptidões e preferências de cada um e da espécie de trabalho. O que importa é que a ocupação seja constante, sem deixar tempo para o ócio e o tédio. Podem fazer-se, mesmo, vários trabalhos durante o dia, evitando-se entretanto, a fadiga excessiva, que seria contraproducente.

*Regulação do trabalho em geral.* -- Muita gente é nervosa, em parte, por falta de um trabalho sô. Outros, por excesso de trabalho que os esgota. Tanto o excesso como a falta sô prejudiciais.

Deve-se evitar a ociosidade, embora se tenha dinheiro, e procurar exercer uma profissão de acordo com os gostos e a capacidade de cada um. Pelo menos entreter o tempo em algo útil, para evitar pensar muito nos próprios males e problemas, porque ao fazê-lo surgem logo as idéias perturbadoras, que impedem ou retardam a cura.

Entre os operários há menos ócio, e também menos distúrbios nervosos. Em compensação, nos negociantes, intermediários, gerentes etc., são mais freqüentes os distúrbios nervosos e a neurastenia.

O trabalho sem gôsto e não adequado às aptidões do indivíduo prejudica-lhe os nervos.

Achar-se pouco ocupado pode levar ao tédio e aos vícios. Por outro lado, o trabalho excessivo e extenuante deve reduzir-se ou trocar-se por outro mais adequado. Quem realiza um trabalho rude deve dispor de algum tempo, diariamente, para se distrair de maneira sã, de acordo com seu gôsto.

### Distrações e prazeres sãos

As vêzes não se pode praticar com a devida intensidade a cura de trabalho, pela idade da pessoa, por achar-se esta muito fraca etc. Nestes casos pode ser substituída por distrações sãs.

Além disso, as distrações sãs servirão de eficaz complemento da cura de trabalho nos casos em que esta possa praticar-se. Ou seja, o tempo que

não se empregue trabalhando ou dormindo empregar-se-á em distrações sãs; por exemplo, leitura, música, passeios, excursões, desportos, viagens, bom teatro, bom cinema etc. Dever-se-ão, porém, reunir duas condições: não fatigar demasiadamente e cumprir com sua verdadeira finalidade, isto é, evitar que atuem as idéias perturbadoras de diversas espécies dos distúrbios nervosos.

Cada gênero de distrações é útil em certos distúrbios nervosos e, em compensação, não o é em outros. Deve, pois, saber-se em que casos é adequada cada distração, para poder obter das mesmas o devido efeito curativo.

Em nossa obra "Caráter e personalidade", tratamos com a devida extensão e detalhe das distrações sãs que, sem fatigar, não só dirigem favoravelmente a atenção e os pensamentos, mas desenvolvem suas faculdades, em benefício da saúde e da sua personalidade.

Nos distúrbios nervosos com excitação, tais como grande irritabilidade, agitação, ataques de nervos, ansiedade etc., geralmente não convém as distrações, mas são necessários o repouso e o sono profundo.

As distrações sãs acham-se especialmente indicadas nos distúrbios nervosos com depressão.

*As boas companhias.* — Sabe-se que é necessário cultivar as boas companhias, pois contribuem para alegrar a vida, partilham as penas e podem

dar conselhos quando necessários. É notório que a gente deve fugir às más companhias.

Não é, porém, neste sentido que nos referimos às boas companhias mas com a idéia de que podem fazer parte das distrações sadias de que falamos anteriormente. Uma boa companhia durante o passeio, em casa, no teatro, durante as refeições, na conversa, nas visitas e reuniões etc., pode ajudar a distrair o nervoso de suas idéias perturbadoras.

Um bom amigo ou um familiar cultos podem desempenhar êsse papel. Obtém-se notáveis êxitos se a pessoa que serve de companhia estiver devidamente inteirada de sua missão e souber como se deve tratar o nervoso, sendo-lhe útil a leitura desta obra. O nervoso dêste modo, pode desafogar-se e esvaziar todos seus pesares interiores, descarregando, assim, seu sistema nervoso. Mas isto deve fazê-lo uma só vez, e uma vez feito, deve esquecer suas preocupações, pois a repetição dos pesares só serve para alimentá-los no espírito e aumentar seus prejuízos, em lugar de desviar a atenção dos mesmos, que é o verdadeiramente curativo.

## Clima e ambiente

Conquanto o clima adequado não seja indispensável para conseguir a cura, pode servir de auxílio àquêles que, por suas condições e circunstâncias, possam escolher o clima mais conveniente.

Não convém ao nervoso um clima demasiado quente nem excessivamente frio. Convém-lhe um clima temperado e suave. Por outro lado, o clima seco é melhor do que o úmido. Os lugares chuvosos e úmidos, de céu constantemente coberto de nuvens, são depressivos para os nervos sensíveis e tristes.

Viver perto do mar não é muito favorável à maioria dos nervosos fracos e sensíveis.

O clima de montanha é útil a quase todos os nervosos, principalmente aos deprimidos, pois estimula e tonifica.

Sendo o nervoso melancólico e triste, devem evitar-se as paisagens tristes, brumosas, cinzentas, escolhendo em troca as ensolaradas e de céu azul. Também não convém aos nervosos tristes a solidão extrema, por isso devem escolher-se lugares que reúnam as duas condições: clima de altitude e que possa proporcionar ao nervoso a suficiente distração e companhia sã.

O que dissemos sobre o clima pode aplicar-se também à temperatura das habitações, visto que os nervosos sentem-se mal em lugares fechados, cálidos, de ar viciado, especialmente após as refeições e no verão.

A mudança de ambiente e as viagens são calmantes em muitos casos. Agem de várias maneiras: mudança de clima, descanso, férias, abandono das preocupações, rompimento com os fatos passados desagradáveis, conhecimento de pessoas e lugares novos etc.

## Como melhorar e fortalecer a personalidade

O tratamento mental ou tratamento da personalidade é necessário, tanto nos distúrbios nervosos como nos do caráter. Os dois tratamentos, corporal e mental, seguidos simultaneamente e perfeitamente compenetrados, levarão à verdadeira cura.

Freqüentemente, o nervoso responde, ao ser aconselhado sobre o particular, que não pode por si só mudar sua vontade e o seu caráter, e usa de expressões como estas: "Como eu quisera estar alegre!", "Se estou mal-humorado não é por meu gôsto" etc. E tem razão. Não se podem resolver tais problemas de uma maneira tão simples. É necessário um sistema de tratamento completo que reúna as vantagens da Medicina Natural e as modernas conquistas da Psicologia.

Não basta dizer ao paciente o que deve ou não fazer. É preciso ensinar-lhe como pode consegui-lo; como pode suprimir as causas de seus males e livrar-se do nervosismo, do mau humor, da tristeza, da ira etc. É necessário fazê-lo compreender quais são as causas verdadeiras e fundamentais, as quais, suprimidas, verá desaparecer inteiramente todos seus distúrbios e recobrará a vontade, a energia e o bem-estar.

Se pensarmos nos prejuízos que causam os transtornos nervosos na vida familiar e nos fracassos que acarretam à pessoa que os sofre, com-

preenderemos a necessidade de um guia completo que conduza a uma solução dêstes problemas. Esse guia não poderemos dar nesta obra, já que para ser completo exige um livro separado. Tal é a finalidade que nos levou a escrever a obra "Caráter e personalidade", que encerra não só a nossa experiência de muitos anos, mas os conhecimentos mais recentes sôbre esta matéria em todo o mundo. Assim como a teoria das substâncias perturbadoras permite explicar as doenças do corpo, nossa teoria das idéias perturbadoras permite explicar por uma só causa fundamental os distúrbios nervosos e do caráter.

Todos os mecanismos causadores dos distúrbios nervosos aparecem dêste modo com grande clareza, e o conhecimento das causas verdadeiras e fundamentais abre caminho ao tratamento realmente curativo, capaz de proporcionar uma cura definitiva nos casos em que era difícil ou impossível obtê-la.

O leitor terá visto que demos os conselhos e aplicações práticas gerais, comuns a todos os distúrbios nervosos. Para explicar esta unidade enviamos o leitor aos primeiros capítulos desta obra, que convém ler novamente, pôsto que agora os compreenderá melhor. Nêles falamos da unidade fundamental de causas dos distúrbios nervosos, produzidos todos êles pela existência de idéias perturbadoras, unidas à falta de defesas naturais, produto dos erros da vida antinatural.

O leitor deve ler várias vezes e meditar sobre os conselhos que demos. Podemos afirmar, hoje em dia, que todos os distúrbios nervosos são perfeitamente curáveis, em alguns casos rapidamente, em outros com mais lentidão.

## Conclusão da obra

No final desta obra desejamos chamar a atenção sobre o fato de que ainda há muitas pessoas que ignoram o que aqui expusemos e sofrem deficiência no caráter, transtornos corporais e sofrimentos psíquicos. Em todos êstes casos é indispensável descobrir as causas fundamentais da doença. Mas é típico, justamente nestes distúrbios, o fato de que o paciente quase nunca se dá conta de que sofre dos mesmos (isto é, não tem consciência clara de sua doença, não quer ou não pode vê-la), embora às vezes os outros os vejam com clareza. Para sua cura é indispensável que estas pessoas consultem quanto antes um especialista, pois só êste pode saber com certeza se a causa dos distúrbios é uma doença somática ou mental ou uma falha no desenvolvimento do caráter. Não se deve esquecer que todos êstes distúrbios se curam tanto mais facilmente quanto mais cedo se aplicar o tratamento adequado.

Expusemos nesta obra um resumo dos conhecimentos atuais, do ponto de vista da Medicina Natural e da Psicologia. Até há pouco não existiam

medicamentos eficazes para certos distúrbios psicossomáticos, mas a psicofarmacologia progrediu extraordinariamente nos últimos anos, conseguindo descobrir certos medicamentos para combater os distúrbios psíquicos; compete, porém, ao psiquiatra aplicá-los e combiná-los com outros processos igualmente específicos. Hoje é possível curar muitos casos que faz ainda poucos anos eram considerados como incuráveis.

Também os diversos métodos de psicoterapia aperfeiçoaram-se extraordinariamente e proporcionam hoje grandes resultados.

Insistimos em tudo isto porque ainda são muitas as pessoas que, embora admitam que estão nervosas, irritáveis ou deprimidas, não seguem nenhum tratamento e, em consequência, muitas vezes chegam a estados graves, que poderiam ter evitado perfeitamente.

Deve-se isto, principalmente, à falta de certos conhecimentos relacionados com seus distúrbios. É por isso que expomos nesta obra muitas noções de utilidade para a compreensão dos distúrbios nervosos e do caráter. Por exemplo, nos casos em que seja indicada uma psicanálise (exame detalhado do passado e de todos os problemas e conflitos internos do indivíduo) êstes conhecimentos facilitarão o trabalho do facultativo e contribuirão para a maior rapidez e êxito do tratamento.

Nesta obra falamos repetidamente da necessidade de uma vida mais sã, e natural, e expusemos

os grandes benefícios de Medicina Natural e da Psicoterapia. Além disso, insistimos que em muitos casos, faz falta um tratamento especial que só o psiquiatra pode aplicar. A Psiquiatria é o ramo mais complicado da Medicina e em poucos anos progrediu enormemente. A Psicologia profunda e a Medicina Natural têm muito de comum em seus conceitos fundamentais. Ambas procuram encontrar as causas remotas dos distúrbios que apresentem as pessoas, reconhecem a importância dos fatores antinaturais e ensinam que a vida sã e natural é o caminho da regeneração.

# ÍNDICE

Introdução .....	7
I	
Você tem distúrbios nervosos? Conheça suas causas e a maneira de evitá-los .....	13
Você deseja ter êxito, viver melhor e mais feliz? .....	20
Por que você não está satisfeito e feliz? .....	23
A chave de seus problemas: As idéias perturbadoras. Como conhecê-las e delas se livrar .....	24
Esgotamento nervoso, debilidade da cabeça, distração, dificuldade de concentrar-se. Como se livrar dêstes distúrbios .....	29
Nervos inquietos. Caráter variável. Como se livrar dêstes distúrbios .....	33
Pouca memória. Memória fraca. A que se deve e como melhorará-la .....	35
Goze mais a vida, adquirindo um caráter alegre e otimista. Como se livrar da tristeza e da depressão .....	39
Você tem o costume de se queixar e se lamentar? Saiba o que deve fazer? .....	45
Faltam-lhe decisão, valentia, atrevimento? Liberte-se da inferioridade, da timidez e da indecisão e triunfará .....	50
Você é de natureza pessimista? Saiba que pode aumentar sua dose de otimismo .....	53
Você é muito impressionável? Deixa-se influenciar ou dominar facilmente? .....	57

As preocupações: veneno para o corpo e para a alma. Como delas se livrar .....	60
Você se aborrece facilmente? Como evitar a excitação e a cólera .....	65
Mêdo, angústia, ansiedade. Saiba como dominá-los e gozará mais a vida .....	71
Como conhecer o medo e a angústia .....	76
Transforme seu nervosismo em energia aproveitável	79

### ILUSTRAÇÕES

O caráter histérico, grave perigo para a felicidade de si mesmo, do matrimônio e da família. Como conseguir um caráter forte e são .....	115
Como conhecer as pessoas que sofrem de uma neurose com caráter imaturo e de tipo histérico.	127
A neurastenia faz perder os amigos e a alegria de viver. Como adquirir um caráter são e simpático	132
Os perigos do egoísmo. A felicidade de dar o receber	135
O egoísta não só prejudica aos outros, mas prejudica-se a si mesmo .....	141
Crises nervosas. Como conseguir nervos fortes e sãoos .....	146

### II

Distúrbios somáticos devidos à excitação nervosa (dor de cabeça, palpitações, má digestão etc.) .....	149
Nervosismo por doenças ou fraqueza do corpo ....	153
Cuide de seu fígado e seus nervos melhorarão ....	154
Prisão de ventre e distúrbios nervosos .....	157
A idade madura: A velhice prematura e suas consequências para os nervos .....	159
Evite os tóxicos que prejudicam seus nervos .....	162
Juventude e nervos sólidos por meio de umas glândulas sãs .....	167

## III

Conselhos e aplicações práticas gerais dos distúrbios nervosos .....	171
Alimentação sã .....	172
Princípios minerais .....	178
Vitaminas, fermentos, elementos união, substâncias vitais para seus nervos .....	179
Processos naturais .....	181
Sua utilidade e modo de praticá-los .....	182
Aproveite as energias solares .....	188
Fortaleça seus nervos mediante o endurecimento ..	190
A tríplice relaxação. Libertação da tensão do corpo, da mente e das emoções .....	194
Evitar os ruídos prejudiciais .....	198
Plantas benéficas .....	200
Como dormir com sono profundo e reparador ....	203
Novos conceitos sobre o trabalho. A atividade como agente benéfico para o caráter .....	205
Distrações e prazeres sãos .....	208
Clima e ambiente .....	210
Como melhorar e fortalecer a personalidade .....	212
Conclusão da obra .....	214
Índice .....	217





COMPOSTO E IMPRESSO NO ANO DE 1969, NAS OFICINAS DA  
EMPRESA GRÁFICA DA REVISTA DOS TRIBUNAIS S. A.  
RUA CONDE DE SARZEDAS, 38, SÃO PAULO, BRASIL.