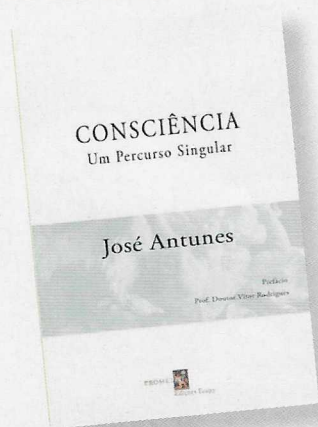


José Antunes, conferencista, organizador de eventos

«Existe a filosofia oriental zen para nos acordar e retirar deste sonho diário»

Após a sua formação em Gestão de Recursos Humanos e depois de uma Pós-Graduação em Psicologia da Consciência, José Antunes lançou o seu livro *Consciência: Um Percurso Singular* e tem-se dedicado desde então à sua divulgação, através de palestras e *workshops* e curso *Psicologia Integrativa da Consciência*. Um desses *workshops* foi realizado na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa, tendo, posteriormente, sido convidado a participar na qualidade de orador, no I Congresso sobre Inteligência, em Leiria. Recentemente, a *Zen Energy* entrevistou José Antunes, a propósito do seu livro.



Contactos

Tel: 963 961 274

E-mail: jantf21@netcabo.pt



Nesta entrevista, José Antunes explica por que motivo escreveu o livro *Consciência: Um Percurso Singular*.

O que pretende concretamente com esta obra?

O meu livro *Consciência: Um Percurso Singular* é um alerta e um guia para todos aqueles que sentem necessidade de se abrirem ao autoconhecimento e de se identificarem com uma vida com maior propósito, adquirindo ou intensificando um processo amoroso e humanitário de interajuda.

Afirma no seu livro que quem vive e tem despertado a sua consciência, conhece-se como ser espiritual, conhece-se de corpo e alma. Sabe que a sua saúde depende essencialmente do seu equilíbrio bioenergético, sabendo como se auto-regular mental e fisicamente. Quer isto dizer que a maioria das pessoas ainda não despertou e que só sobrevivem, sem terem um sentido de vida, um autoconhecimento das condições somática, emocional, mental e espiritual?

As 'massas' ainda necessitam actualmente de se alimentar emocionalmente, estando de acordo com o seu foco existencial, niveladas e subordinadas mentalmente pelo ainda existente paradigma cultural/existencial tridimensional, condicionando materialmente a procura de respostas para as vidas de cada um de nós. A vivência mental ou emocional é pois referência do actual padrão evolutivo da Humanidade. De notar que o nível emotivo é demasiado fugaz, vulnerável, bipolar no sentido da sua volatilidade e, por isso, demasiado efémero para ser validado além de uma identificação estatística em termos de 'graus de sobrevivência'.

No livro tem uma citação do médico Waldo Vieira que se refere à sociedade humana como muito doente, e apontando milhões de pessoas como serem escravas das opiniões dos

outros, não conseguindo pensar por si mesmas. Acha que, hoje em dia, é possível não depender das outras pessoas, dos nossos hábitos, crenças, educação, publicidade, média e manipulação a todos os níveis e conseguir pensamentos próprios, originais, puros, não contaminados?

A opinião do colectivo não tem de estar certa ou errada. Ela não tem bases comprovadas nem se sabe sobre a sua origem ou porque foram aceites certas ideias colectivamente. Você é livre para escolher. No entanto, a sua escolha poderá estar em agradar aos outros, sendo mais um peão representativo do colectivo,

ou seguir, com esse mesmo colectivo, um rumo de crescimento próprio, não deixando de cumprir regras fundamentais da sociedade. Todos nós estamos relativizados nas nossas vidas, a nossa existência é colectiva e é necessariamente desse modo que estamos a evoluir singular e colectivamente. Por isso, a componente essencial da inteligência emocional, é a relacional. Há que

aprender a crescer emocionalmente na companhia dos outros. Existe, no entanto, um elemento perturbador desta dinâmica que impede a cooperação e a concórdia entre os demais. A existência de um ego desestruturado, doente, obcecado pela ilusão da competição, mascarando-se para se camuflar, alimentando-se de um suposto controle, tomando posição hierárquica de destaque, utilizando como

arma o factor medo. O manifesto afunilamento cognitivo/comportamental de uma pessoa agindo deste modo inibirá, seguramente, uma corrente de pensamentos genuínos, pois ela encontra-se delimitada por certas

crenças que a colocam distante da sua natureza criativa, empenhada em obter apenas resultados específicos. É uma predadora e simultaneamente uma perdedora pois, cada vez que extrai resultados, afasta-se progressivamente da sua natureza amorosa, da possibilidade de se sentir bem consigo própria, imersa que está na intensa e fugaz sensação da adrenalina da

”Usar a inteligência espiritual é indicativo de que se possui um ego estruturado e uma mente emocionalmente estável”

Quem somos nós?

O psicoterapeuta e escritor Brian Weiss acredita que «cada um de nós possui uma alma que continua a existir depois da morte do corpo físico e que regressa constantemente a outros corpos, num esforço progressivo para alcançar um plano mais elevado». Quem somos nós?

Somos consciências ou espíritos, seres energéticos inteligentes que, ao reencarmarmos em diferentes formas humanas, adquirimos maiores lições sobre o Amor Divino e um maior grau de aprendizagem sobre a vivência amorosa e o modo como tornar mais significativa a sua partilha entre nós, de cada vez que retornamos a este planeta. É diversa a nossa forma, o nosso aspecto como seres humanos para estar de acordo e garantir uma boa performance programática de realização de objectivos para os quais fomos incumbidos. Somos por isso almas, que ao regressarmos adquirimos uma determinada forma descartável de acordo com o nosso programa existencial.

conquista. Voltada para o exterior, ela é um manipuladora solitária. Este é o caminho de sentido oposto para se encontrar genuína aceitação e expressão social.

Falta de inteligência espiritual

Diz-se que no meio de nós andam muitas almas em diferentes níveis de desenvolvimento. Acha que o mundo está tão mal devido à falta de inteligência espiritual da maioria das pessoas que não tem noção da sua natureza espiritual, como se fossem meros objectos físicos?

A grande maioria das pessoas está tão absorta em seu universo relacional, que não sente necessidade de se questionar a respeito da sua existência, apenas sobrevivendo para questões materialistas. No entanto, é a falta de perspectiva e a consequente ausência de percepção sobre a nossa condição espiritual, que ilusoriamente nos separa e nos afasta do bem universal. Como

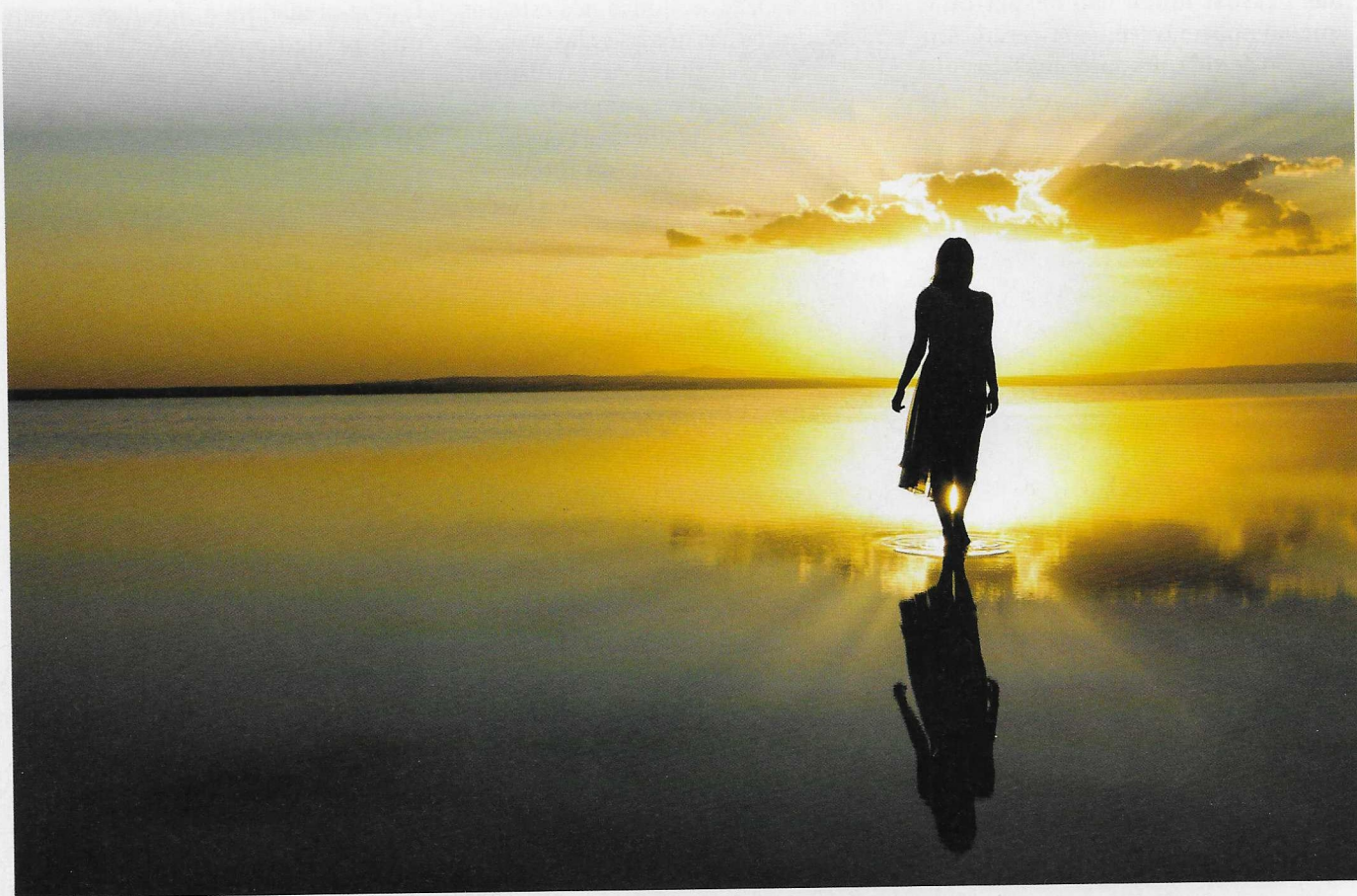
referiu William James, um psicólogo da corrente humanista: "Somos como ilhas no mar, separados na superfície, mas conectados nas profundezas". Fomos vítimas da falta de informação e da ciência ortodoxa, vulgo materialista, que nos fez acreditar que só existe o que é captado e registado pelos nossos cinco sentidos, tudo o resto não existe. No entanto, a corrente da nova física e das ciências psicoenergéticas demonstram-nos o inverso. São elas que estão a transformar o nosso velho mundo, ainda circunscrito pela ideia de que nada pode ser feito para modificar o que uma minoria aponta ser a visão colectiva da Humanidade. Não somos subproduto de um cérebro nem existimos porque temos um corpo físico. Somos consciências, seres espirituais cósmicos que através de uma mente, utilizamos

um cérebro para processar informação e desta trazer significado às nossas existências. Utilizar a inteligência espiritual para alcançar graus de lucidez sobre a vida, depende da prévia capacidade de expressão da inteligência emocional que, pela sua dinâmica, possibilitou ultrapassar entraves emocionais ou bloqueios mentais que aprisionassem a mente a uma imagem do passado, bloqueando o processo espiritual.

O que é a inteligência espiritual e como é que pode ajudar cada um de nós a viver uma vida com mais sentido, mais serena, mais consciente e mais feliz?

”«(...) a inteligência espiritual permite aos seres humanos serem criativos, mudar as regras e alterar situações (...)»”

Como refiro nas pág. 75 e 76 do livro «(...) a inteligência espiritual permite aos seres humanos serem criativos, mudar as regras e alterar situações (...) a inteligência





espiritual permite-me perguntar se quero estar nessa particular situação, possibilitando-me de trabalhar com os seus limites. É esta sua capacidade para reenquadrar ou recontextualizar a nossa experiência que modifica a percepção, transformando a nossa original compreensão desta». Quem é espiritualmente inteligente adquire novas perspectivas, uma diferente percepção sobre como encarar e se posicionar emocionalmente perante certas situações. Porque alcançou naturalmente uma renovada visão sobre os processos mentais, a sua resposta perante a dinâmica dos acontecimentos tem sempre uma alternativa ao engajamento ou envolvimento directo nas situações. A conquista de capacidades multifocais entrosadas de raciocínio (elasticidade mental) e a plasticidade cerebral adquirida pelo complexo treino das inteligências permite-lhe, objectivamente, distanciar-se emocionalmente das situações, optando por um posicionamento mais sereno, mais lúcido perante os acontecimentos. Usar a inteligência espiritual é indicativo de que se possui um ego estruturado e uma mente emocionalmente estável. Por isso, a faceta de mais elevado significado para quem está espiritualmente desenvolvido, é o de saber que tem responsabilidades

acrescidas de servir, de fazer chegar esse conhecimento espiritual ao seu semelhante.

E o que é o Estado Modificado de Consciência?

É a nossa condição diária mais comum. Emocionalmente somos conduzidos quase que exclusivamente pela nossa dinâmica mental, comparando situações actuais com cenários passados ou, mesmo, visualizando, perante expectativas, supostos cenários num futuro próximo ou distante. Felizmente, existe a filosofia oriental zen para nos acordar e retirar deste sonho diário, fazendo-nos presentes junto dos nossos sentidos e sensações. Em sentido mais estrito, existem os estados hipnótico e pré-hipnótico ou hipnóide, este último característico do estado modificado de consciência em psicoterapia. **Z**

Elisabeth Barnard e Tânia Martins

Foto: Cedida pelo entrevistado

O ego

O ego é a primeira etapa no percurso do autoconhecimento, vivenciando-o para o conhecer e trabalhar durante a regressão?

O tipo de ego mais comum é o desestruturado, desagregando-se ao representar no palco da vida um sem-número de máscaras, considerando ser esse o melhor modo para chamar a atenção, procurando, por este meio, obter controlo. No limite, poderá haver dissociação cognitiva e a produção de personalidades paralelas, caso das multi-personalidades. A psicoterapia regressiva tem aqui um papel decisivo para a compreensão e atuação antecipada na cura destas situações.

A manifestação primária do ego serve para tentar encontrar uma identidade, um determinado padrão cognitivo/comportamental que encontre consonância com determinada forma de pensar e sentir, apresentando-se de modo consistente perante os outros. De notar que, a tentativa para formar uma identidade corresponde apenas ao primeiro estágio na formação de uma personalidade. Numa segunda fase, o ego deverá naturalmente abrir mão da sua posição dominante, cedendo lugar às inteligências que se vão desenvolvendo e adquirindo a sua dinâmica e relevância; é o caso das inteligências emocional ou relacional e espiritual. O ego deverá, assim, respeitar, deste modo, o seu natural ciclo de nascimento, amadurecimento e regresso aos bastidores, colaborando no reforço da vontade mental ou, mesmo, dissolvendo-se, havendo um processo de desidentificação. Todos estes aspectos relativos à dinâmica do desenvolvimento pessoal poderão ser diagnosticados e intervencionados durante sessões de psicoterapia regressiva.