



# Quanto Tempo de Vida Você Escolheu?

**Norberto R. Keppe\*** Extrato do  
livro *A Medicina da Alma*, capítulo VI, pág. 59

É muito mais difícil viver que morrer. O ser humano tem um sentido de autodestruição muito pronunciado que, mais cedo ou tarde, o levará à sepultura. Mas, geralmente, o leva bem antes do que deveria.

Hoje em dia, uma nova ciência, a gerontologia, pesquisa os motivos da existência em determinadas regiões de indivíduos extremamente idosos — em contraste com outras, onde se morre muito cedo. Infelizmente se ativeram aos aspectos físicos da questão.

Na Psicanálise, Freud descreveu a existência de um impulso de morte na mente de todo neurótico. Provavelmente, reside aí o motivo principal de seu envelhecimento prematuro.

*L. A., nascido na Bahia, veio a São Paulo, para tratar de seu problema de regurgitação. Todo alimento que ingere, volta à boca, e ele acaba expelindo-o. De setenta quilos, emagreceu para quarenta e três. Um fato interessante é que o contraste que toma para tirar as radiografias, segue seu curso orgânico normal. Aliás, é o único líquido que toma com facilidade.*

*Seu histórico psicopatológico é o seguinte: aos dezesseis anos de idade perdeu o pai, de quem tinha grande dependência. A família passou a ter dificuldades econômicas, e ele foi trabalhar numa mina de chumbo, em outra cidade, fato que o obrigou a morar com uma irmã casada.*

*Depois de um ano, iniciou o seu processo patológico.*

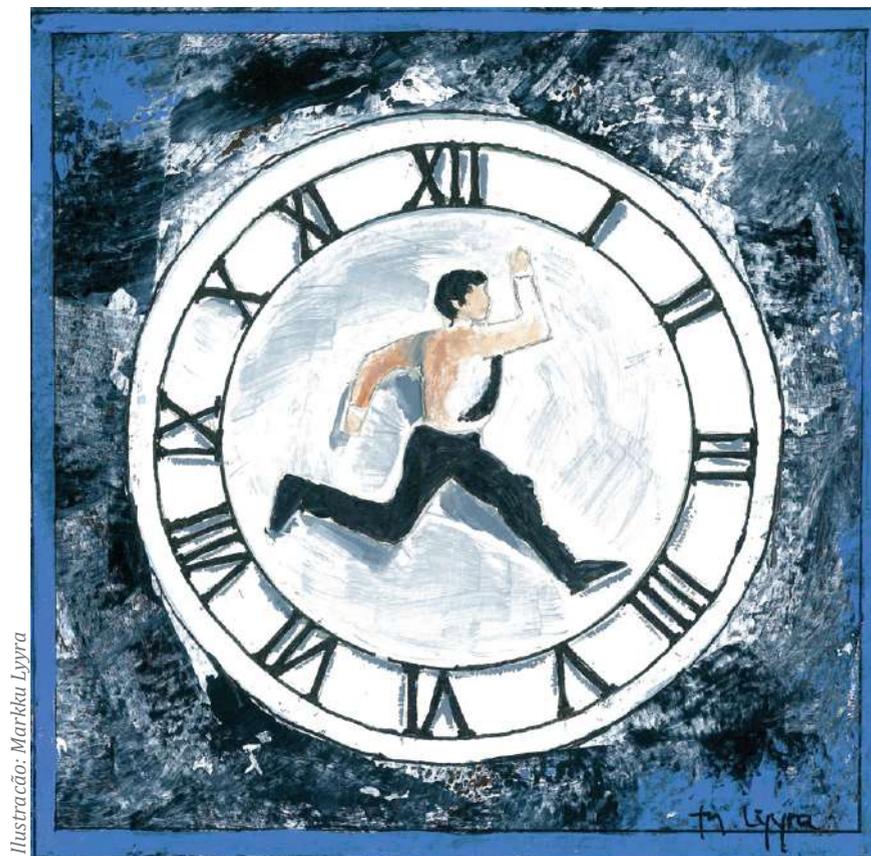


Ilustração: Markku Lyyra

*Sua dependência ao pai o levava a procurar um substituto, que encontrou nos médicos que o cuidavam (disse que não queria de modo algum deixar o hospital). E sua identificação com o progenitor o levava ao processo de autodestruição.*

Nos hospitais principalmente, encontramos muitos indivíduos com uma problemática de autodestruição notável.

*No serviço de alergia, G. F. disse o seguinte: “Minha asma só melhora quando estou numa situação difícil. Por exemplo: certa noite sonhei que ia morrer, e tinha certeza disso. Havia mesmo um prazo de três meses. Pois bem, durante esse tempo estive*

*perfeitamente bem, sem uma crise sequer da doença.”*

*“A tristeza seca os ossos”, escreveu Bacon. O indivíduo otimista vive mais tempo e tem maior resistência às doenças, porque tem entusiasmo com as coisas da existência, dando ênfase ao chamado impulso de vida, descoberto por Freud.*

Deste modo, a morte deve ser encarada como um problema pertencente mais ao campo psíquico que ao fisiológico.

No entanto, a fase de autodestruição tem uma curva longínqua do completo extermínio. Isto é, no aparecimento de uma moléstia de natureza grave, o indivíduo reage, tem os seus

sentimentos de culpa sanados em parte, e procura voltar à normalidade psicorgânica.

A busca que o homem faz da morte, não é dela em si, mas de uma fuga da realidade, isto é, ele quer apenas sair do estado em que se encontra. Quantos indivíduos que tentaram o suicídio e não tiveram êxito, depois ficaram apavorados com o que fizeram. E quantos não tomaram apenas uma atitude teatral?

O neurótico realmente não quer morrer, mas sair do abismo em que caiu e cada tipo de doença o leva a isso. O histérico, por exemplo, quer chamar atenção sobre si. O agressivo, ferir os outros, através da moléstia. O masoquista, encontrar prazer em se diminuir. E, assim, em cada sintoma, existe uma finalidade diferente.

O fim buscado não é a morte, mas as consequências: castigo e punição, mais aos outros que a si mesmo.

A pessoa morre conforme vive, mas o neurótico tem um fim mais dramático, porque não é coerente entre o que deseja e faz.

**Continua na pág. 4**

\*Norberto Keppe é psicanalista, filósofo e pesquisador independente da física, fundador e presidente da SITA - Sociedade Internacional de Trilogia Analítica (Psicanálise Integral), com 38 livros publicados.



# Aprenda Línguas e Cure Seu Estresse

Richard Jones, professor canadense do Trilogy Institute

Estava conduzindo um workshop sobre estresse um tempo atrás com meus colegas do Trilogy Institute. Havia 25 pessoas na sala e discutíamos qual a razão das pessoas ficarem tão estressadas em situações como falar em público ou conversar com um nativo (medo comum em brasileiros).

As respostas foram as de sempre: medo de cometer erros, traumas da infância, timidez. Então contei para eles uma conversa que tive com Dr. Norberto Keppe, criador do método terapêutico que usamos em nossa escola, a respeito do medo de falar em público. "Qualquer atitude de dúvida ou desconfiança, qualquer nervosismo ou medo," disse ele, "representa oposição aos seus próprios dons e talentos." Notei então que há razões muito mais profundas do que normalmente pensamos.

Quando temos medo de falar em público (ou em outro idioma) o que se passa na superfície revela uma atitude bem mais profunda, e que

nós não percebemos: nós, de fato, temos atitudes contra nosso próprio desenvolvimento. Essa situação precisa ser conscientizada se queremos nos desenvolver.

Por exemplo: digamos que você precisa falar em público na semana que vem. Primeiro, você percebe que é muito difícil arranjar tempo. Você adia demais, e acha um milhão de outras coisas para fazer. Olha seus e-mail a cada 5 minutos, joga paciência no computador, e de repente sente que é o momento perfeito para organizar os seus arquivos de 1992.

Você enrola, mas finalmente, vira a noite (anterior à apresentação) e finaliza seu power point. No dia seguinte, quando acorda e começa a treinar, percebe que está incoerente ou esquecendo coisas importantes que gostaria de dizer. Sente-se sem clareza e sem foco, longe de ser aquele palestrante que você gostaria de ser.

Então chega à conclusão inevitável: "Eu odeio falar em público!" E diz isso para todo mundo. "Estou com muito medo." E qualquer outra oportuni-

dade que surge para falar em público você fica nervoso e perde o sono – e faz de tudo para evitar a oportunidade.

No entanto, você acaba de cometer um erro clássico de culpar a coisa errada pelo seu problema. Falar em público não é o problema; ele é apenas um grande espelho, trazendo a consciência de que: você não é tão organizado quanto pensa que é, você tem hábito de procrastinar coisas importantes em sua vida, você tem dificuldades em expressar suas ideias clara e concisamente.

São atitudes que existem independentemente da situação, e você nunca irá conseguir resolvê-las se não conscientizar os aspectos mais profundos. E estas dificuldades podem aparecer em outras áreas – como, aceitar novas promoções ou novas responsabilidades, ir para entrevistas de emprego, falar uma segunda língua.

Para que possamos nos superar e progredir, precisamos lidar com



Alunos do Trilogy Institute durante aula de inglês

as atitudes contraproducentes que nos levam à procrastinação e aos atrasos. Tudo isso é ligado com o nosso relacionamento com o mundo, e é tratando desses problemas internos que alcançamos o sucesso.

Essa é a sabedoria que vem da ciência Trilogia Analítica que aplicamos todos os dias em sala de aula no Trilogy Institute, e que pode fazer uma incrível diferença quando você vai aprender um novo idioma, trazendo redução do estresse e um grande desenvolvimento em muitas áreas de sua vida.

[www.trilogyinstitute.com.br](http://www.trilogyinstitute.com.br)

## Odontologia Psicossomática Trilógica

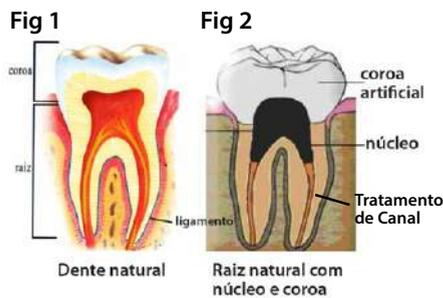
# Evite o Perigo de um Implante

Heloísa Coelho e Márcia Sgrinelli,  
Cirurgiãs-dentistas com orientação psicossomática

Algumas pessoas, quando estão com um problema dentário que pode ser cuidado com tratamento de canal, pensam em vez disso, em extrair o dente natural e fazer um implante. Porém, o melhor tratamento é preservar ao máximo o dente natural, pois, além de ser totalmente compatível com o corpo, sua raiz possui um "amortecedor natural" (ligamento) ao redor dela (fig.1). Quando mastigamos, esse ligamento absorve o impacto, protegendo o osso.

O tratamento de canal consiste na remoção da polpa do dente, que deixa de ser irrigado, mas pode ter suas funções normais (mastigação) desde que esteja bem restaurado para evitar fraturas.

E nos casos em que só sobra a raiz do dente: vale a pena fazer tratamento de canal? O ideal é sempre conservar uma raiz aproveitável. Afinal, um bem, por menor que seja, é sempre grande. Tratando-se o canal dessa raiz, esta pode ser



usada para fixação de uma coroa artificial através de um núcleo ('pino'). (Vide fig.2)

Todo tratamento dentário conservador dos dentes naturais é trabalhoso para o profissional, mas é bem recompensador porque se consegue recuperar a saúde e a estética bucal de uma forma menos invasiva e com mais sucesso, além de ser mais econômica para o cliente.



**Márcia Sgrinelli**  
CRO-SP 25.337 (11) 3814-2159  
(Av. Rebouças, 3887, atrás Shop. Eldorado)  
**Heloísa Coelho**  
CRO-SP 27.357 (11) 4102-2171  
(Rua Augusta, 2676)  
[www.odontotrilologica.odo.br](http://www.odontotrilologica.odo.br)

## Grande Hotel Trilogia

# SPA Trilógico em Cambuquira - MG



A palavra SPA, que associamos a locais que promovem a saúde física e mental, tem a sua origem no município belga de Spa, famoso pelas suas águas termais. É possível que o nome do município se tenha originado da sigla SPA em latim (*sanus per aqua*), que significa "saúdavel pela água". Na cidade de Cambuquira, conhecida por ter as melhores águas medicinais do mundo, o SPA Trilógico oferece fins de semana com a aplicação da Psicossomática Trilógica (mental, física e social), no GHT - Grande Hotel Trilogia. Esse é o primeiro centro de suporte psico-neu-

ro-endócrino-imunológico baseado na metodologia do psicanalista Norberto Keppe através da conscientização e interiorização. O SPA inclui consultoria médica e odontológica, técnicas corporais e estéticas, orientação nutricional, Arteterapia, caminhadas na Mata Atlântica, banhos de cachoeira e uso terapêutico das águas. Coordenado pela psicanalista Cláudia Pacheco, autora dos livros *A Cura pela Consciência - Teomania e Estresse*, e *De Olho na Saúde*. O GHT oferece também pacotes de hospedagem para grupos. Informações no e-mail: [reservas@grandehoteltrilogia.org.br](mailto:reservas@grandehoteltrilogia.org.br)

# A Doença dos Pactos

Cláudia Bernhardt de Souza Pacheco\*  
Extrato do livro *As Mulheres no Divã*, pág. 76

Por falar em pactos, Jean Jacques Rousseau já dizia: “O homem fala o que sabe, a mulher fala o que agrada”, querendo dizer que a mulher quer agradar a quem ouve, e não está preocupada em fazer valer a verdade.

Com isso elas criam as maiores confusões e intrigas, pois o que agrada uma mulher é ouvir falar mal dos outros.

Mesmo considerando-se que existem mulheres mais bondosas, elas dificilmente querem desagradar a quem quer que seja falando a verdade, pois, muitas vezes, esta mostra a dureza da loucura humana.

Assim sendo, desde criança a mulher poupa a si mesma e aos outros a visão dos problemas e das maldades humanas, criando em torno de si um mundo róseo de hipocrisia e alienação.

Quando eu digo a certas clientes que elas devem romper o “pacto” que fizeram com os homens, tendo acatado uma posição de submissão, subserviência e dependência, em troca de uma vida de alienação e irresponsabilidade social, não estou querendo dizer que devam partir para uma guerra contra eles, como se fossem vítimas

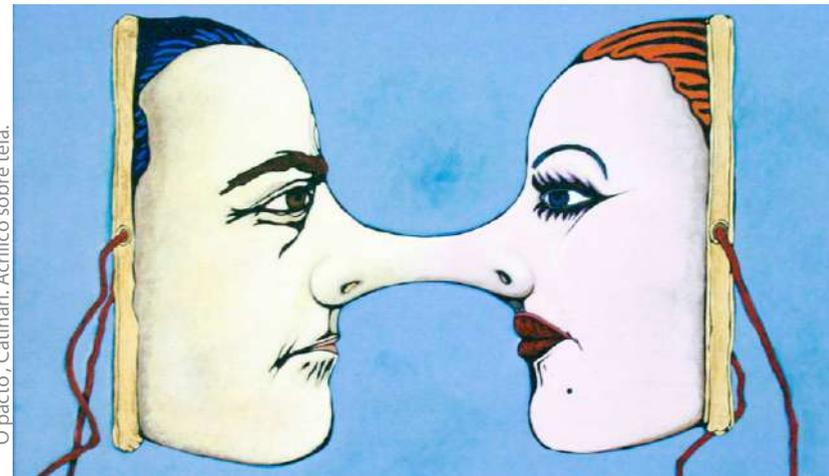
em mãos algos; afinal, quando existe um pacto, ambas as partes devem estar de comum acordo.

É muito frequente as mulheres passarem de um extremo ao outro — ou adotam uma posição de convivência (até certo ponto imoral) com a patologia do marido, filhos e sociedade, ou então optam por uma atitude de liberdade para a agressão e para a loucura. De “beatás” e “Amélias”, passam à libertinagem.

O difícil é a mulher manter um relacionamento sem pactuar com o que sabe que não é certo no outro.

É comum mulheres de civilizações mais atrasadas (latinas, árabes, orientais) passarem anos a fio com medo de contrariar o marido — sem trabalhar, sem estudar, sem sair sozinhas, apanhando silenciosamente. Quando percebem o absurdo de tal situação, muitas descambam para o extremo oposto, alimentam uma guerra dentro de casa, atormentam os filhos e amigos, não aceitando mais qualquer restrição às suas vontades e, muitas vezes, exigindo o divórcio. Parecem querer viver numa só tacada todas as fantasias que reprimiram até então.

Esta atitude carece de bom senso. É óbvio que afeto, trabalho, estudo, jamais podem fazer mal



\*"O pacto", Catimari. Acrílico sobre tela.

A mulher que pactua com um homem agressivo e repressor, na verdade tem dentro de si a mesma intenção agressiva e destrutiva contra a sua própria vida, só que não o percebe e projeta nele toda a sua patologia.

a quem quer que seja, mas desde que a pessoa não perca o bom senso e cheque suas intenções.

A mulher que pactua com um homem agressivo e repressor, na verdade tem dentro de si a mesma intenção agressiva e destrutiva contra a sua própria vida, só que não o percebe e projeta nele toda a sua patologia.

Caso ela não conscientize isso, todas as decisões que tomar conservarão o mesmo padrão de destrutividade, e não adiantará um afastamento ou uma ruptura social, pois a raiz do mal permanecerá intacta em seu interior.

\*Cláudia Bernhardt de Souza Pacheco, Presidente do Instituto Keppe & Pacheco - Teologia Filosofia e Ciência.

## Atendimento Psicanalítico

- Sessões individuais e de grupo
- Adultos, adolescentes e crianças
- Psicanalistas formados no método psicanalítico de Norberto Keppe
- Sessões pessoalmente ou à distância (telefone ou skype), em vários idiomas



**SITA**  
SOCIEDADE INTERNACIONAL  
DE TRILOGIA ANALÍTICA  
(PSICANÁLISE INTEGRAL)

Informações e marcação da 1ª entrevista:

(11) 3032-3616  
contato@trilogiaanalitica.org  
www.trilogiaanalitica.org

## Programas de TV e Rádio



Canal 9 da NET e 186 da VIVO TV  
(Emissora TV Aberta SP)

Todos os dias às 6h, Segundas às 12h,  
Quartas às 9h e Quintas às 20h



Rádio Mundial  
95,7 FM - Terças às 16h



trilogychannel.org

Ler  
é tudo  
de  
bom...  
belo,  
e verdadeiro.

Livraria especializada  
na ciência da Trilogia Analítica

livrariaproton.com.br



Instituto Keppe & Pacheco de Ciência e Tecnologia

# Terapia Psicossomática do Estresse

Curso de Pós-Graduação em Gestão do Estresse, reconhecido pelo MEC, permite compreender cientificamente as causas psico-sociais deste “mal do século”, e ensina como geri-las e controlá-las.

Considerado por muitos a pandemia do século XXI, o estresse é determinante na aparição de cinco das seis principais causas de morte no mundo: infartos, câncer, AVC, enfermidades respiratórias e acidentes. Por isso, 90% das visitas ao médico têm a ver com eventos decorrentes desta condição.

Não há ninguém imune a esse mal do século que, em nível muito intenso, influi na aparição de depressão, diabetes, problemas de trabalho e de relacionamento, com um efeito assustador na qualidade de vida e no desenvolvimento pessoal e profissional.

## Base Keppeana

O Curso de Pós-Graduação em Gestão do Estresse - Psicossomática Trilógica, nas modalidades latu senso e livre, é baseado nas descobertas do psicanalista Norberto Keppe, criador da Psicanálise Integral ou Trilogia Analítica.

Keppe dirigiu e chefiou o Grupo de Estudos de Medicina Psicossomática da Clínica de Gastrenterolo-

gia do Prof. Edmundo Vasconcelos no Hospital das Clínicas da USP e é autor de mais de 30 livros sobre o tema da psico-sócio-patologia e da psico-sócio-terapia, além de ter unificado os campos da biologia, psicologia e da física, em suas pesquisas mais recentes. Seu estudo sobre a energética, lançado no livro “A Nova Física da Metafísica Desinvertida”, deu origem à criação do Keppe Motor; o ventilador de teto movido a esse motor, ganhou o selo do Inmetro, sendo o mais econômico do Brasil. Dr. Keppe é fundador, junto com Cláudia Bernhardt Pacheco, do Depto. de Psicossomática da SITA - Sociedade Internacional de Trilogia Analítica, que atua na prevenção e tratamento do estresse e suas nefastas consequências.

## Contribuições Históricas

O curso permite uma visão histórica e prática das causas psico-sociais do estresse, com o estudo das descobertas psicanalíticas e de cientistas como Hans Selye, Claude Ber-

nard, Franz Alexander, Antoine Bechamp, Gunter Enderlein, Sebastian Kneipp - entre outros - abordando ainda a Medicina Energética, a Nova Física, a Psicogenética e a Psico-Sócio-Terapia para o seu benefício, dos seus clientes e próximos.

Direcionado a todos profissionais de saúde e interessados no tema, o Curso inclui quatro viagens ao Grande Hotel Trilogia em Cambuquira - Minas Gerais, onde os alunos terão uma experiência prática única de Medicina Psicossomática Trilógica, com workshops de Psicanálise Integral, Interiorização e aprendizado de terapias energéticas auxiliares, como Kneipp, Arteterapia, Integração Estrutural, Massagem, Argiloterapia, além de Termalismo e Crenoterapia - com o uso terapêutico das melhores águas minerais do mundo!

Informações e Inscrições:  
(11) 3032-3616  
www.keppepacheco.com

# Quanto Tempo de Vida Você Escolheu?

(Continuação do artigo de capa)

Durante grande parte de sua existência, não a aceitou, e, agora que está agonizando, quer viver. Deste modo, no seu íntimo se trava uma luta feroz, que se manifesta nos seus estertores mais prolongados.

A morte do indivíduo equilibrado é serena e aceita porque ele viveu sempre em prol de um ideal, recebeu bem os seus revezes e se sente realizado. Quando o corpo chegou a uma fase de completa decadência, ele, que deu ênfase às produções do espírito, espera tranquilamente o último desenlace, sabendo perfeitamente que isso faz parte do seu plano vital.

Ele foi muito útil, trouxe mais um tijolo, para a construção desse formidável edifício, que é consequência da evolução humana: a civilização, e sente que o seu trabalho foi bem feito.

Certamente, a morte em si não é o grande problema, mas sim o que ela representa, isto é, os fatores concomitantes.

*A. M. veio ao tratamento analítico por motivo de suas fobias e medo da morte.*

*Depois da fase inicial, caiu num período de depressão, no qual esqueceu completamente aquele problema anterior, alegando que o sofrimento com este último sintoma era muito maior, tirando-lhe qualquer preocupação de morrer.*

*O motivo era uma forte contrariedade afetiva, devido ao afastamento do homem que amava profundamente. Via-se que sua libido estava comple-*

*tamente insatisfeita, levando-a a um desinteresse geral. Deste modo, estava levando a vida como se estivesse morta.*

A morte em si pouco significa, porque o moribundo não tem consciência do que lhe vai acontecer. E a pessoa velha está mais do que suficientemente preparada, desde que biologicamente existe o desgaste físico, que inconscientemente é aceito. É o mesmo caso do indivíduo que está sonolento, esperando a hora de dormir.

**“A vida e a morte podem surgir num minuto, mas a sua preparação é muito longa.”**

Psicanaliticamente considerando, não existe morte repentina. Seja num leito de hospital, ou dentro de um automóvel em alta velocidade, existe um período enorme, anterior, de planificação.

E não é preciso ser um grande psicanalista para pressentir a autodestruição do indivíduo. Aliás, muitas pessoas, quando se aproximam de doentes, sentem algo estranho, como se estivessem adivinhando o fim.

O inconsciente sabe mais do que nós, constituindo o maior campo de estudo sobre a personalidade humana. Nós temos obrigação mesmo de, na medida do possível, conhecê-lo — como único meio de assumir controle sobre o próprio destino.

O povo árabe usa da expressão “está escrito”, para explicar

que, aquilo que acontece, está predeterminado. Aliás, de certa maneira, esse espírito sempre existiu em todos os povos, constituindo uma tentativa de esclarecimento dos próprios impulsos interiores: se meu inconsciente quer assim, nada poderá demovê-lo — a não ser conhecendo-o.

Nós procuramos a morte (inconscientemente) devido à estreiteza de nossos horizontes. Entramos em tantas dificuldades, cometemos tantos desatinos que, afinal, nos refugiamos nela.

Porém, caso tivéssemos os horizontes mais amplos, e os ideais melhor situados, encontraríamos novamente interesse e amor pelas realizações e facilmente chegaríamos aos duzentos anos. “A vida apresenta muito interesse para quem o procura...”

O medo à morte também pode ser analisado segundo o apego que o indivíduo tem ao seu corpo: se vive em função dos prazeres sensoriais (inadequadamente), é evidente que verá com desespero a perda dessas prerrogativas.

Mas, em todos aqueles que já passaram pelo perigo de perder suas vidas, parece que a impressão foi bem diferente da que imaginamos.

*Um motorista inglês vinha em grande velocidade por uma estrada, coberta pelo nevoeiro, quando foi de encontro à traseira de um caminhão. Viu-se como que pairando no ar, e contemplando o próprio corpo destroçado. Olhava-o com certa pena. De repente sentiu sangue nas vistas e perdeu aquela visão. Acordou depois de uma semana num leito de hospital, tendo sido “milagrosamente” salvo.*

Os parapsicólogos modernos acreditam na possibilidade de o psiquismo se distanciar do corpo, à semelhança mais ou menos com o fenômeno da bilocação, acontecido com alguns seres privilegiados.

Para crentes e ateus, a morte apresenta duas espécies distintas de dificuldades: o de sofrer no último momento e as consequências posteriores, caso haja sobrevivência do psiquismo. Aqui, entramos num segundo aspecto da neurose, que a terapêutica analítica ousou ignorar por muitos anos, e agora ocupa posição importantíssima nas escolas modernas.

Freud e seus adeptos mais fanáticos aboliram, desse campo, todas as manifestações do psíquico, no sentido espiritual. No neurótico, muitas vezes, não é tão primordial saber a origem de um trauma psicológico, como tomar consciência de uma nova realidade — porque a psicanálise transgrediu do terreno puramente terapêutico para o das realizações humanas.

Uma pessoa que faça análise, hoje em dia, pode visar muito mais o seu aperfeiçoamento do que propriamente sanar um sintoma. Deste modo, temos que curar o indivíduo do seu passado, bem como dar-lhe uma visão de vida que possa levá-lo a aceitar tranquilamente o magno problema da morte — e a ciência analítica já é capaz disso.

Para adquirir a obra *A Medicina da Alma*:  
(11) 3032-3616  
[www.livrariaproton.com.br](http://www.livrariaproton.com.br)



**TRILOGY INSTITUTE**

Universidade Livre Terapêutica em Línguas

(Ex-Millennium)

Matrículas abertas o ano todo. Cursos regulares em 8 idiomas.



Inglês



Espanhol



Francês



Italiano



Alemão



Sueco



Finlandês



Portuguese for foreigners  
Português/Redação

**Chácara Sto. Antônio**  
**5181-5527**

R. Américo Brasiliense, 1777  
(Estação Granja Julieta - CPTM)

**Moema**  
**5052-2756**

Al. Maracatins, 114  
( próx. a Indianópolis)

**Rebouças**  
**3814-0130**

Av. Rebouças, 3887  
(Metrô Faria Lima)

**Augusta**  
**3063-3730**

R. Augusta, 2676, térreo  
Galeria Lerner  
(Metrô Consolação)

[www.trilogyinstitute.com.br](http://www.trilogyinstitute.com.br)

Sofie Bergvist,  
professora  
sueca  
do Trilogy  
Institute

