



## **Curando suas Vidas Passadas – Explorando as Várias Vidas da Alma**

*Roger Woolger, Ph. D.*

Introdução

Capítulo 1 – A história por trás da história

Capítulo 2 – Como nos lembramos de vidas passadas

Capítulo 3 – Vidas passadas, problemas presentes

Capítulo 4 – As questões inacabadas da alma

Capítulo 5 – Entre vidas: Cura no Brado

Capítulo 6 – Como nossos corpos se recordam de vidas passadas

Capítulo 7 – Integrando nossas almas

Capítulo 8 – A história secreta da reencarnação

Recursos

## Capítulo 1 – A História por Trás da História

“Aqueles que não se recordam do passado estão condenados a repeti-lo.”  
George Santayana

### QUANDO A TERAPIA NÃO FUNCIONA

Vários dos problemas que levamos aos nossos terapeutas, rapidamente nos remetem a acontecimentos na infância, tais como perdas, abuso, tragédia e similares, mas há várias questões que nem mesmo anos de terapia parecem alcançar. Muitos clientes chegam com sentimentos de sofrimento profundo, ou fobias inexplicáveis, como medo de naufragar, apesar de nunca terem estado no mar, por exemplo. Tais sentimentos não fazem sentido quando buscamos sua origem na experiência da vida atual do cliente. Repetidas vezes eles dizem que sempre tiveram determinada sensação, ou que sempre fantasiaram sobre determinados países, ou tiveram pensamentos sobre determinado tipo de morte desagradável, ou então fortes convicções de terem sido um outro tipo de pessoa em outra era.

Tais pensamentos não devem ser ignorados. De fato, os vários casos acumulados de lembranças de vidas passadas, tanto através de terapia quanto de pesquisas, formam uma conjuntura quase irrefutável para se descartar o dogma científico (pois é um dogma) da *tábula rasa* – a idéia de que a mente é um ‘vazio total’ no nascimento. Aos poucos, mais e mais leitores e investigadores sem preconceitos percebem que quase todos os nossos problemas provêm de questões com as quais nascemos, de que a alma tem sua própria história. Com essa perspectiva, a “terapia de vidas passadas”, como vem sendo chamada há alguns anos, é uma psicologia profunda, uma psicologia da alma e das mais profundas tribulações que ela herda da história maior da humanidade. Como escreveu o grande filósofo francês, Michel de Montaigne, em seus *Ensaio*s: “Cada homem leva a marca de toda a condição humana”.

Assim, quando a terapia convencional, com sua ênfase em nossas experiências dessa vida, não funciona, a razão pode ser simples: o terapeuta está procurando o trauma, o evento que ocasionou o distúrbio psicológico, no lugar errado.

### WENDY: A ANSIEDADE DE UMA MÃE

#### **“Eu não deveria tê-los deixado sozinhos!”**

Uma de minhas clientes, uma mãe a quem chamarei de Wendy, tinha terríveis ataques de ansiedade sempre que via os filhos indo para a escola, ou até mesmo quando brincavam longe de casa com outras crianças. Ela não agüentava que eles ficassem afastados dela por muito tempo, nem mesmo para ir a uma colônia de férias. Ela sabia que isso não era justo, e esforçava-se para vencer seus medos. Mesmo com seus filhos ficando mais velhos, os temores irracionais persistiam. Ela sempre ficava ansiosa em relação a eles, e telefonava constantemente, mesmo após se tornarem adultos e

constituírem suas próprias famílias. Ela me procurou após uma amiga visitá-la com filhos pequenos, pois os ataques de pânico haviam voltado com força total, só que agora, foram os filhos de outra pessoa que dispararam os profundos sentimentos de pavor em Wendy.

Wendy tentara vários tipos de terapia, ao longo dos anos, mas sua ansiedade nunca fora realmente embora. Naturalmente, ela havia explorado sua infância, porém a lembrança mais angustiante fora a do dia em que sua mãe a colocou no ônibus escolar, quando tinha cerca de seis anos de idade. Não acontecera nada na época que pudesse explicar o medo, simplesmente a menina ainda pequena ficara apavorada por deixar sua casa e sua mãe.

Quando sondamos mais profundamente, em uma sessão de regressão, descobrimos que, em uma vida passada, Wendy fora um menino, índio nativo norte-americano. No reviver de sua história, o menino saía para caçar com seu pai, aos dez ou onze anos, na época em que a tribo estava sendo expulsa de sua terra por homens brancos. Ao voltar para casa, encontrou o acampamento da família, à beira do rio, sendo atacado. Saindo da floresta viu sua mãe, seu irmão caçula e sua irmã sendo estuprados e mortos diante de seus olhos. Ele e seu pai correram, com facas, arcos e flechas, na tentativa de afastar os atacantes. O menino lançou-se corajosamente contra eles, mas os homens brancos com suas poderosas armas de fogo os mataram. O clímax da regressão aconteceu quando o menino morreu, sentindo-se terrivelmente responsável pela morte de sua família, embora ele e seu pai nada pudessem ter feito. Seu pensamento na hora da morte foi:

– Eu nunca deveria tê-los deixado sozinhos.

Quando a história veio à tona na consciência de Wendy, ficou claro que seus medos durante a infância e sua ansiedade em relação à sua própria família sempre estiveram, inconscientemente, associados ao menino nativo norte-americano do passado. Até nossa sessão, ela sempre tivera medo de que aquele horror pudesse se repetir de alguma maneira. O fato de saber que aquela vida era como uma fita antiga, que se repetia no pano de fundo de sua consciência, foi suficiente para ajudar Wendy a apagá-la e a liberar grande parte de seu medo. Às vezes são necessárias várias sessões de terapia para quebrar hábitos profundos de medo, mas agora, Wendy podia pelo menos dizer a si mesma com sinceridade:

– Hoje minha família está segura. Isso é apenas uma história antiga. Eu posso deixá-la.

## PROCURANDO A HISTÓRIA POR TRÁS DA HISTÓRIA

Sabemos que muitas pessoas carregam padrões de medo, culpa e preocupações obsessivas como Wendy. Clinicamente, esses padrões são rotulados de “fobias” ou de “distúrbios de ansiedade”, contudo, a literatura psiquiátrica raramente consegue determinar sua origem. O mais intrigante, em relação a tais sentimentos, é que são simplesmente irracionais; seu conteúdo não faz sentido por si, e não há nada que faça a ligação do medo com nossa experiência de vida. Um homem que nunca foi esfaqueado, ou sofreu um corte profundo, pode ter um medo terrível de facas; uma mulher que

nunca sofreu uma queimadura grave pode ter um medo profundo de fogo. Buscar na infância as explicações para tais medos parece não deslocá-los. Com frequência, como no caso de Wendy, o medo já está presente na infância, totalmente formado.

Na perspectiva da terapia de vidas passadas, nada disso é surpreendente: as coisas que tememos como fogo, afogamento, armas, explosivos, animais selvagens, lugares fechados, multidões e viagens aéreas não são traumas de infância, mas sim medos herdados fisicamente, resíduos de vidas anteriores ainda entranhados no sistema psíquico, que chamamos de inconsciente ou de alma. Os horrores que mais tememos realmente aconteceram a outra pessoa, mas essa “outra pessoa” ainda está presente em nós hoje, como uma memória impressa de uma vida que já acabou, mesmo que a personalidade da vida passada não saiba disso.

Quando percebemos que um medo irracional pode vir de uma experiência de outra vida, então podemos procurar o que chamo de “a história por trás da história”, a fita antiga, como a de Wendy, que fica tocando no fundo da consciência. Um dos conceitos de Freud pode nos ajudar em relação a isso: a noção da compulsão à repetição, que ele definiu como um impulso incontrolável de se repetir comportamentos antigos ou histórias que já não nos lembramos conscientemente. Quando expandimos essa teoria para além de uma só vida, vemos rapidamente que o comportamento neurótico de uma pessoa, embora irracional no presente, pode fazer pleno sentido no contexto de uma história de vida passada. A mulher que tem medo de fogo pode ter sido queimada amarrada; o homem que tem terror de multidões pode ter sido pisoteado durante uma revolta; a criança com medo de ruídos altos pode se lembrar de ter morrido em um campo de batalha; o adulto com medo de voar pode ter sido um piloto de caça abatido em uma vida passada. Cada uma dessas histórias foi gravada, com suas muitas variações, nos anais da regressão a vidas passadas. Elas nos mostram que cada queixa, não importa quão irracional pareça, quando isolada como sintoma, pode ser um indício de uma história soterrada, a forma da alma revelar sua dor mais profunda ainda retida.

## CHERYL: MEDO DE PÚBLICO

### **Resíduos de uma vida romana.**

Uma ansiedade muito comum é o medo de falar ou de aparecer diante de muitas pessoas. Essa condição incapacitante pode atuar até mesmo em grupos pequenos, como foi o caso de minha aluna Cheryl, uma jovem psicoterapeuta que participou de um dos nossos workshops de Processo de Memória Profunda. Cheryl era uma terapeuta muito capaz, mas sempre sofrera de incapacitantes ataques de pânico quando se tratava de falar em público. Até o terceiro dia do workshop, ela fora bem-sucedida em evitar tal ansiedade, propositalmente enfiando o nariz em seu caderno e falando o mínimo possível. Contudo, naquela manhã, o tópico era medo, e quando a conversa abordou o terror em situações grupais, ela teve um ataque de ansiedade, só por estarmos falando sobre o assunto. Cheryl percebeu que precisava falar sobre o que estava acontecendo com ela e, finalmente,

sobrepuiu seu medo o suficiente para falar, mesmo com o coração disparado, com as palmas das mãos suando e com nós no estômago. A transcrição que segue é típica de como podemos procurar a “história por trás da história”, nesse caso, a história por trás de uma história da infância de Cheryl.

**Cheryl:** É muito difícil dizer isso na frente do grupo, mas tive uma recordação tão forte há alguns momentos. Me vi em uma festa de Natal, de vestido branco, quando ainda era criança. A família inteira estava na sala. Eu não consigo entrar. Estou morrendo de medo. Estão todos me olhando de cima. Meu ombro está doendo muito.

**Roger:** Feche seus olhos e volte aos quatro anos de idade, em seu vestidinho branco, momentos antes de entrar na sala.

**Cheryl:** (tremendo, em lágrimas) Não posso. Não posso entrar. Estão todos me olhando. Eu odeio este vestido branco. Por que eles querem que eu o use? Estou aterrorizada. Algo horrível vai acontecer. (Ela soluça profundamente).

**Roger:** (suavemente ajudando-a a focar na imagem) Entre na sala. Caminhe até o outro lado da sala. Isso não pode te fazer mal hoje.

**Cheryl:** Estou totalmente congelada. Estou na sala e todos estão dizendo:

– Que vestidinho bonito. Que linda.

– Não consigo olhar para eles. Estou com muita vergonha e com medo.

**Roger:** O que acontece?

**Cheryl:** Nada. De alguma forma me sinto melhor. Não tem nada a ver com eles. Era aquela porta, o vestido...

**Roger:** Volte de novo. Ao momento mais assustador, logo antes de você passar pela porta. Isso mesmo. Fique com o medo. Respire dentro do medo. Deixe que a pior imagem de algo terrível surja na contagem de três. Um, dois, três!

**Cheryl:** (quase gritando) Ai, socorro, é uma multidão enorme. Estão gritando comigo lá de cima. Sou uma mulher adulta, de vestido branco. É Roma. Eles vão nos matar. Ai! Um leão! Meu braço! Eu não estou mais lá. Estou acima de tudo, olhando para baixo. (Ela segura seu próprio braço e dobra-se em dor. Ela soluça, então a dor começa a diminuir e ela se sente aliviada. Após vários minutos de choro, ela finalmente consegue falar). Me vi como uma das primeiras cristãs. Era uma arena romana. Agora entendo porque odeio vestidos brancos e multidões barulhentas. Graças a Deus que isso acabou.

Na camada mais profunda do medo de Cheryl, sua mente inconsciente associou a exposição pública à morte humilhante. Fazendo uma retrospectiva, podemos notar que foram vários os “gatilhos” que a afetaram. Um deles foi estar perante um grupo, o grupo do workshop, e anteriormente a sua família. Esta foi a primeira camada da história. O segundo gatilho foi o das pessoas estarem olhando

para ela de cima, pois nas arenas romanas, como sabemos, a multidão assistia de cima ao horrível espetáculo. O terceiro gatilho foi o vestido branco.

O impressionante é que o terror de Cheryl, inicialmente, parecia surgir, como a psicoterapia convencional esperaria, de uma ocorrência da infância. Contudo, lembrar-se da infância não revelou a causa do medo irracional, isso apenas forneceu um exemplo anterior de como o medo foi acordado. Ficou claro que, o medo que Cheryl sentia de grupos já estava com ela ao nascer e ficou dormente até ser disparado por algumas situações, como a da festa de Natal. Vários dos nossos medos agem dessa forma. Mas sempre há uma história mais profunda que revelará a razão para a reação debilitante da alma. E quando revivemos a história, removemos sua carga emocional, como se fosse uma farpa profunda, sempre sensível quando a região ao seu redor é tocada.

Houve um outro elemento importante na experiência de regressão de Cheryl: a enorme dor no ombro, que foi totalmente dissipada. Tais dores, que ocorrem em muitas das regressões, serão discutidas em maior detalhe no capítulo 6.

#### PETER: O DESEJO DE MORTE DE UM ADOLESCENTE

##### **“Eu não vou viver por muito tempo.”**

Nem todas as regressões precisam desvelar uma camada do trauma na infância, assim como nem todas as histórias estão relacionadas ao medo. Alguns problemas podem ficar dormentes durante a infância, sendo disparados apenas na adolescência, ou ainda mais tarde na vida. Meu último exemplo de uma “história por trás da história” é a de um adolescente enraivecido e perturbado que chamarei de Peter.

Por volta dos dezessete anos, Peter começou a rebelar-se contra seus pais, professores e quase todos à sua volta. Poderíamos chamar isso de “rebeldia” da adolescência. Ele se envolvia em brigas nos bares, bebia demais, e corria demais quando conseguia um carro. Sofreu também alguns acidentes de motocicleta. Para o observador, parecia que estava tentando se matar. Ele provavelmente teria negado isso, pois não era consciente. Mas quando sondamos a história por trás da história, descobrimos que, inconscientemente, ele estava revivendo uma história na qual ele realmente morreu. Peter se viu em uma vida passada como um recruta militar, forçado a servir no exército britânico. Seus superiores foram brutais com ele, o estupraram e o usaram como bucha de canhão em uma terrível batalha, em algum lugar na Europa.

Durante a regressão, Peter se viu como um jovem soldado, sangrando até a morte devido a vários ferimentos, abandonado para morrer no campo.

– Não é justo (grunhia ele).

– Por que isso aconteceu comigo? Eu quase não vivi. Eu poderia ter me casado, ter tido filhos, ter aberto uma lojinha em algum lugar. Eu odeio esses desgraçados! Suas guerras estúpidas e sem

sentido. Eles só nos usam. Eles estão cagando para tudo, exceto para sua própria glória. Hipócritas nojentos! Todo aquele papo de lutar ‘pelo país’. É tudo uma grande mentira!

Ele não conseguia parar de sentir o ódio e a desilusão em relação a tudo que a guerra, e principalmente, seus líderes representavam. Esses pensamentos, de enorme ressentimento, ficaram profundamente misturados a todo o terror e à violência que ele carregava dentro de si e a todo o caos à sua volta, na hora em que morreu. Em meio ao seu desespero, o soldado moribundo levou consigo o pensamento devastador de que “O mundo é perigoso e eu não vou viver por muito tempo.”

Essa história não veio à tona antes da adolescência de Peter, simplesmente porque estava relacionada à adolescência. Na vida passada que ele estava carregava consigo, ele havia, de fato, morrido por volta dos dezessete anos. Toda a “rebeldia” que ele estava encenando no presente era uma consequência direta dessa dolorosa e inacabada história de vida passada. Esse tipo de história é recorrente em minhas anotações de casos, em suas múltiplas variações. Mas trazer à consciência, a “história por trás da história”, foi um grande alívio para Peter. Ele então pode ver o que o estava impulsionando, e como ele vinha vivendo de forma irracional, porém explicável, a raiva e o desespero por sua vida estar chegando ao fim. Ele rapidamente parou com todos os comportamentos autodestrutivos e começou a canalizar toda a força de sua energia adolescente para os esportes e para ingressar na faculdade, nos quais obteve grande sucesso.