

Cristian Breuer

# A OBESIDADE DO EMOCIONAL

O retrato de uma sociedade materialista, desequilibrada e  
escravizada pelo próprio ego, a caminho do despertar da consciência





# A OBESIDADE DO EMOCIONAL

O retrato de uma sociedade materialista, desequilibrada e escravizada pelo próprio ego, a caminho do despertar da consciência



Cristian Breuer

# A OBESIDADE DO EMOCIONAL

O retrato de uma sociedade materialista, desequilibrada e  
escravizada pelo próprio ego, a caminho do despertar da consciência



Rio de Janeiro  
2020

A obesidade do emocional  
Copyright © 2020, Cristian Breuer  
Todos os direitos são reservados no Brasil



**Impressão e Acabamento:**

Pod Editora  
Rua Imperatriz Leopoldina, 8/1110 – Pça Tiradentes  
Centro – 20060-030 – Rio de Janeiro  
Tel. 21 2236-0844 • atendimento@podeditora.com.br  
www.podeditora.com.br

**Projeto gráfico:**

PoD Editora

**Revisão:**

Leticia Rio Branco

**Diagramação:**

PoD Editora

**Capa:**

Fábio Darci

O AUTOR responsabiliza-se inteiramente pela originalidade e integridade do conteúdo desta OBRA, bem como isenta a EDITORA de qualquer obrigação judicial decorrente de violação de direitos autorais ou direitos de imagem contidos na OBRA, que declara sob as penas da Lei ser de sua única e exclusiva autoria.

Nenhuma parte desta publicação pode ser utilizada ou reproduzida em qualquer meio ou forma, seja mecânico, fotocópia, gravação, etc. – nem apropriada ou estocada em banco de dados sem a expressa autorização da autor.

**CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ**

B854o

Breuer, Cristian, 1939-2017

A obesidade do emocional / Cristian Breuer. - 1ª ed. - Rio de Janeiro: PoD, 2020.  
62 p. ; 21cm

ISBN 978-65-86147-61-2

1. Consciência. 2. Energia vital. 3. Ego (Psicologia). 4. Materialismo. 5. Depressão mental. 6. Transtornos da ansiedade. I. Título.

20-66735

CDD: 153

CDU: 159.923.2

23/09/2020

Camila Donis Hartmann - Bibliotecária - CRB-7/6472

"fiz tudo errado, e deu certo"



# Sumário

<b>Introdução .....</b>	<b>9</b>
<b>Pior que o Isolamento Social é o Emocional .....</b>	<b>11</b>
<b>Mecanismos de Mascaramento do Ego .....</b>	<b>15</b>
Compensação .....	17
Projeção.....	20
Racionalização.....	20
Identificação.....	21
Deslocamento.....	21
Negação .....	21
<b>Transformando a Corda Bamba em Ponte Indestrutível .....</b>	<b>23</b>
Glândula Pineal.....	26
Chakras .....	27
<b>Até Quando Teremos que Aguentar os Inimigos da Lógica?.....</b>	<b>29</b>
<b>Ansiedade, o Desequilíbrio .....</b>	<b>35</b>
<b>Depressão, a Doença Espiritual.....</b>	<b>41</b>
<b>O Despertar da Consciência .....</b>	<b>48</b>
<b>Carta Psicografada de Jesus Cristo.....</b>	<b>55</b>



# Introdução

Vivemos em um mundo sensacionalista, em que o show das aparências externas camufla nossas angústias, num desfile alegórico animalesco. Seus espectadores são os que fabricam o próprio algóz social do materialismo, em busca de um conforto ilusório e insaciável que a própria natureza nos ofereceria, se o nosso sentimento fosse compatível com a sua grandeza. A estupidez, a arrogância, a ignorância, a desconfiança trazem a ânsia de viver em um mundo desequilibrado por tantas mentes transtornadas em busca de uma ilusão, que vendem com o preenchimento do tão temido vazio existencial. Em um mundo socialmente competitivo, e moralmente destrutivo, a evolução nos cerca de forma lenta, adentrando nessa nova era de regeneração, acompanhados de nossos guias espirituais, daqui e de outros orbes, que têm como missão mais que especial nos fazer entender o que é o amor, principalmente por nós mesmos. Que essa leitura possa te trazer luz e equilíbrio emocional; o despertar da consciência é inevitável, é o começo da nossa jornada para uma vida infinita.

1 – Pior que o isolamento social, é o emocional

2 – Mecanismos de mascaramento do EGO

3 – Transformando a corda bamba em ponte indestrutível

\* Glândula Pineal

\* Chakras

4 – Até quando teremos que aguentar os inimigos da lógica?

- 5 – Ansiedade, o desequilíbrio
- 6 – Depressão, a doença espiritual
- 7 – O despertar da consciência
- 8 – Carta psicografada de Jesus Cristo

"A FELICIDADE É UM PROBLEMA INDIVIDUAL. AQUI, NENHUM CONSELHO É VÁLIDO. CADA UM DEVE PROCURAR, POR SI, TORNAR-SE FELIZ".

-Sigmund Freud

"ESCAPAMOS DA MORTE QUANTAS VEZES FOR PRECISO, MAS, DA VIDA, NUNCA NOS LIVRAREMOS".

-Chico Xavier

# Pior que o Isolamento Social é o Emocional

Imagine todos os dias acordando e comendo uma bacia de batata frita com bastante maionese e ketchup, bacon, queijo cheddar, junto com um copo grande de refrigerante e um chocolate de sobremesa. Se deu fome, te indico pegar uma fruta bem suculenta para devorar enquanto lê esse capítulo.

Agora, imagine seu cérebro como se fosse seu estômago, em que você ingere diversos tipos de alimentos e ele processa tudo usando os nutrientes bons para seu organismo, segurando a gordura que não é expelida pelo corpo, e, enfim, se livrando daquilo que não é absorvido.

Então, substitua os alimentos por pensamentos e emoções, e chegaremos à conclusão de que nosso cérebro também sofre as consequências de uma má alimentação mental. Claro que possuímos um sistema digestivo muito bem organizado, mas, nosso cérebro, como órgão, também sofre as consequências da má ingestão dos pensamentos e sentimentos. Além de ingerir os pensamentos, a gente também os cria, pois possuímos uma mente criadora espetacular, muitas vezes, nos superando em diversas ocasiões. E, quando é voltado para o bem, isso é como um chá tranquilizador para nossa cabecinha pensante.

Externamente, passamos por diversas dificuldades em nosso dia a dia: nossa vida corriqueira nos limita, nos prende, nos esgota. Apesar de tentarmos procurar tempo, aumentar

as horas de nossos dias, dormindo menos, ou nos programando, acabamos deixando de cuidar de nós mesmos e de nossa saúde mental. Com a pandemia do Covid-19, as pessoas levaram um susto, e um “surto” emocional, pois o primeiro isolamento social rigoroso, que durou cerca de um mês, fez com que as pessoas parassem a rotina desgastante, proporcionando mais tempo com sua família, um melhor descanso e mais tempo consigo mesmo. Não que isso tenha sido bem aproveitado. Muita gente surtou ainda mais, empregos foram perdidos, problemas financeiros de toda ordem, o suicídio e até mesmo os índices de violência doméstica aumentaram, mostrando que o ser humano tem um caminho longo pela frente na questão da saúde psicológica.

Alimentamos a nossa mente com energias e/ou pensamentos positivos e negativos, traumas, alegrias, paixões, raiva, sendo que tudo, independente da polaridade que você se encontra, necessita ter um equilíbrio. O limite para a positividade é o controle do **EGO** (o EU de cada um), e alimentar o lado negativo cria uma obesidade emocional, muitas vezes irreversível. Não existe regime ou dieta que possa limpar sua mente se você não parar de ingerir e criar alimentos tóxicos para ela.

A questão do EGO, muitas vezes, é o problema que causa o problema, pois suas consequências geralmente são frutos das nossas atitudes alimentadas por ele. Tudo é um ciclo energético, e nossa física quântica já comprovou, e nos deixou claro, que toda a matéria que conhecemos, tudo o que é sólido, líquido, gasoso, o sofá ou a cadeira, as paredes do seu quarto ou o asfalto da rua, tudo é ENERGIA por conta

da observação do átomo, sendo a sua vibração com maior ou menor densidade, criando, ou melhor, materializando tudo que enxergamos e tocamos nessa dimensão, ou realidade.

O EGO se tornou um dos principais problemas enfrentados pela humanidade. Nossos distúrbios pessoais, sociais, conflitos familiares, guerras mundiais, matança dos animais, destruição do meio ambiente, crimes de toda ordem, ganância, enfim, tudo é tem algo a ver com o EGO. Devemos entender que o EGO surge quando começamos a ter noção das coisas, o princípio da realidade. Sendo assim, fica claro entendermos que o mundo, da forma que é organizado hoje, interfere nessa construção. Se o EGO é fruto da nossa realidade, então devemos compreender que a nossa realidade pode ser manipulada, seja por nós ou por terceiros, o que resulta na famosa alienação. Em um mundo onde a maioria das pessoas não busca a verdadeira essência de si, o EGO acaba entrando em um processo de mascaramento, muitas vezes não entendido, e, geralmente acaba agindo com autonomia. Poucos buscam o equilíbrio, pois vivemos em polaridades, às vezes criadas por nós mesmos, consciente ou inconscientemente, nos afastando do EU verdadeiro, que é o espírito. Todos os nossos problemas, os chamados *pecados capitais*, os horrores que vivemos, as confusões mentais que presenciamos com a falta de controle emocional das pessoas e os conflitos em geral, são frutos do mascaramento do EGO, que acaba ofuscando a verdadeira essência de cada um.



# Mecanismos de Mascaramento do Ego

O EGO é um mecanismo de defesa que faz parte do nosso ser essencial. Precisamos do equilíbrio para que possamos lidar com ele, por isso, quando sentimos raiva, inveja, orgulho ou qualquer falha de caráter que possa nos prejudicar, é porque precisamos lidar com isso. Sem o ego, acabamos por aceitar todo o tipo de injustiça, ou acabamos alimentando ainda mais o ego do outro. O que precisamos fazer é nos policiar, cuidando para que cada vez mais percebamos, através de nosso convívio, como lidamos com qualquer tipo de situação. Por isso o mascaramento do ego serve como autoilusão, ou o medo de sofrer críticas, ou a exclusão das bo-lhas sociais e familiares. Por isso, devemos estar atentos a certos mecanismos que usamos como defesa do próprio ego, não deixando nossa essência se manifestar.

O EGO em si é a nossa representação daquilo que somos e vivemos, aprendemos e desejamos, o reflexo da essência do nosso EU, a nossa personalidade. Necessitamos, então, nos afastar, aos poucos, através da aceitação de que somos seres egóicos em fase de aprendizado, com a consciência de que somos imaturos psicologicamente em busca de um equilíbrio que só alcançaremos quando tivermos a compreensão do que é o amor, esse sentimento que está dentro de cada um de nós como essência. É buscando esse autodomínio, esse autoco-nhecimento, que conseguiremos ter o controle.

Por isso, reflita sobre suas atitudes e pensamentos, você está sendo uma pessoa melhor para você e para os outros? Está aprendendo com os próprios erros ou lamentando por eles procurando culpados, ou mascarando-os? O seu sentimento de amor está fazendo com que você resolva seus problemas com mais tranquilidade e sabedoria? Sua convivência com as pessoas está mais sadia? Se tudo precisa de equilíbrio, com o EGO não seria diferente, pois é ele o mecanismo de defesa que impede que o inconsciente passe para o campo da consciência, servindo como proteção tanto de caráter como também emocional, mantendo nossa sanidade mental saudável. O problema está na forma que você o alimenta, pois externamente somos afetados a todo momento.

Comece a enxergar o mundo como uma escola, onde, além de você buscar um conforto material, também buscará evoluir e passar de ano. Aprender sempre, essa é nossa meta de vida, e o amor é o sentido dela. Muitas vezes, o problema não é a gente, mas as pessoas ao nosso redor, com quem convivemos, e isso afeta diretamente nossas energias.

Existem diversos exercícios de controle do *ego*, sendo o principal deles a meditação reflexiva, aquela em que cada final de rotina você reflete sobre suas atitudes: se elas realmente estão de acordo com a ideia, se essa pessoa é quem você quer ser para si mesmo (a). Antes de dormir, sente e relaxe, imaginando que cada parte do seu corpo está sendo desativada. Comece a pensar desde o momento que você acordou se existe algo que precisa ser mudado ou melhorado para se dar bem consigo mesmo (a), ou que possa melhorar sua relação com os outros, mesmo que tenha que partir de você. Talvez,

fazer a pessoa enxergar os próprios problemas... Estamos nesse mundo para nos ajudar, mas, primeiramente, para fazer isso com alguém, essa pessoa precisa SE ajudar também.

A seguir, vamos entender um pouco como funciona nosso psicológico, e como podemos fazer para ajudar a manter o equilíbrio emocional.

## **Compensação**

Mecanismo de defesa em que se procura compensar um comportamento negativo, substituindo-o por um comportamento aparentemente positivo. O indivíduo busca, consciente ou inconscientemente, camuflar, reprimir os seus defeitos e fraquezas pessoais, que podem ser reais ou imaginários. Caracteriza-se pelo exagero, pelo excesso das manifestações aparentemente positivas.

Vejamos alguns exemplos clássicos desse mecanismo:

**Puritanismo:** o indivíduo puritano exige de si mesmo e dos demais uma pureza que ele mesmo está distante de ter internalizada. Tende a dar ênfase muito grande às questões sexuais. Coloca essas manifestações naturais do ser humano como algo pecaminoso e impuro, estando sempre pronto a acusar os outros, e, se for levar a fundo essa análise, percebe que esse fenômeno é pura compensação por desejos sexuais reprimidos que a pessoa, consciente ou subconscientemente, se recusa a aceitar.

**Fanatismo:** o indivíduo fanático caracteriza-se pelo excesso de devotamento a uma causa, ou ideia. Quem observa apenas o aspecto exterior da questão, pensa tratar-se de uma pessoa muito devotada a sua causa, ou ideal. Mas é somente

aparência, pois percebe-se, em uma análise profunda, que esse devotamento é apenas uma compensação subconsciente, resultado da insegurança interior sobre a veracidade daquilo em que se pensa acreditar.

**Martírio:** o indivíduo que se coloca como mártir é aquele que faz o papel do bom/boa moço(a), o bonzinho, a boazinha. Está sempre disposto a *sacrificar-se* para *ajudar* os outros, mesmo que para isso ele tenha que passar por cima de suas necessidades. Não é capaz de dizer não. Diz sim para tudo e para todos. Quem observa apenas a aparência acha que ele é uma pessoa carismática, muito boa, sempre disposta a ajudar os outros. Mas, analisando a situação sem máscaras, percebe-se que o mártir bonzinho é apenas uma pessoa tentando compensar os sentimentos negativos que detém, e, por se sentir inferior aos demais, em razão desses sentimentos, procura disfarçá-los fazendo tudo para os outros, para, com isso, ser aceito e querido por eles.

Para sermos realmente bons, é necessário aceitar e transmutar as necessidades do ego, e não simplesmente escondê-los atrás de uma máscara.

**Vitimização:** a pessoa que se faz de vítima normalmente apresenta um sentimento de autopiedade muito grande, colocando-se como coitada, necessitando do auxílio dos outros. A autopiedade surge como um movimento de compensação ao profundo sentimento de culpa e autopunição que a caracteriza. Analisando profundamente, percebe-se que a pessoa que assim age se acha indigna do amor, devendo ser punida pelos seus erros, e, ao mesmo tempo, colocando-se

como "*coitadinha*" para conseguir migalhas de atenção para si.

**Perfeccionismo:** A pessoa perfeccionista é aquela que exige a perfeição dela mesma e das outras pessoas em tudo o que é feito; se algo sai errado, se culpa e se pune por isso. Observando as aparências, poderemos achar que ter perfeccionismo é algo bom, pois a pessoa está sempre procurando fazer as coisas perfeitas. Mas isso é muito diferente da virtude da busca do aperfeiçoamento constante que provém do ser essencial, das pessoas que aceitam seus erros e usam isso como um processo de aprendizado e crescimento.

**Euforia:** A euforia é muito (senão a mais) utilizada para compensar o sentimento de tristeza ou depressão. Para mascarar esses sentimentos, as pessoas utilizam recursos como o álcool, as drogas, festas, compras, sexo, etc. Dizem que esses recursos lhes dão alegria, tirando-as do estado de depressão. Mas, se observarmos atentamente, nós percebemos que essa alegria é falsa, é apenas uma euforia momentânea, como um comprimido que faz passar a dor por um momento, mas que volta a doer muito mais se deixar de tomar consequentemente. Por isso os vícios assolam boa parte de nossa sociedade.

Compensação leva o ego a mascarar esses desejos, ignorando o desequilíbrio que fica bloqueado e reprimido no subconsciente. O grande problema é que todo conflito recalcado não fica mascarado por muito tempo; termina por aflorar com força, gerando distúrbios muito graves, dos quais a pessoa não poderá fugir.

## **Projeção**

É também chamada de transferência. Mecanismo de defesa que leva o indivíduo a interpretar os pensamentos, os sentimentos e atitudes de outras pessoas em função de suas próprias tendências. O ego reprime seus conflitos de personalidade, projetando-os em outras pessoas, fugindo da aceitação de seus erros e da responsabilidade por eles.

## **Racionalização**

É um processo pelo qual o indivíduo busca justificar quaisquer pensamentos, sentimentos ou ações que julga inaceitáveis mediante motivos justos aparentes, que são mais toleráveis que os verdadeiros. As razões reais de sua conduta são mascaradas por alegações falsas. A pessoa não admite que aquela ação que quer realizar é errada, embora em sua consciência isso esteja bem claro. Apesar disso, assume a máscara egoica da racionalização.

Pessoas que exploram as outras com justificativas bizarras, parentes que querem praticar a eutanásia alegando que acabaria o sofrimento, ou mesmo a prática de se colocar pra fora toda a raiva, cólera, revolta em cima das pessoas e que são racionalizados como algo terapêutico, necessário para se libertar do estresse. Esse mecanismo de fuga torna-se um desequilíbrio psicológico grave, e, se continuamente utilizado, pois ninguém pode transformar um mal em bem, apenas porque se recusa a aceitar conscientemente esse mal, que deve ser trabalhado a fim de ser transmutado, ao invés de ser ignorado, ou justificado, através da racionalização. A continuidade desse processo culmina na perda do sentido existencial.



A PoD Editora garante, através do selo FSC de seus fornecedores, que a madeira extraída das árvores utilizadas na fabricação do papel usado neste livro, é oriunda de florestas gerenciadas, observando-se rigorosos critérios sociais e ambientais e de sustentabilidade.

Composto e Impresso no Brasil  
Impressão Sob Demanda

21 2236-0844

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

[atendimento@podeditora.com.br](mailto:atendimento@podeditora.com.br)

**2020**