

MUSEU DA PESSOA



Museu da Pessoa

Uma história pode mudar seu jeito de ver o mundo.

Memória Oral do Idoso (MOI)

Uma experiência transcendental

História de [Paulo Vassilieff](#)

Autor: [Museu da Pessoa](#)

Publicado em 00/00/0000

Memória Oral do Idoso
Depoimento de Paulo Vassilieff
Entrevistado por Josi e Fernanda
São Paulo, 25 de Setembro de 1992
Código: MOI_HV045
Entrevista nº 45, fita 3
Transcrito por: Fernanda Regina

P/1 - Eu gostaria que o senhor falasse o seu nome, data de nascimento e contasse um pouquinho sobre a sua infância para a gente.

R - O meu nome é Paulo Vassilieff e eu nasci aqui em São Paulo, em Ubatuba, na beira da praia, mas fui criado em Salvador, Bahia. Meu pai veio da Rússia, era oficial do exército russo, veio refugiado com a revolução. E aqui no Brasil ele passou a trabalhar como pintor, como artista, e foi ele quem fez as pinturas do Instituto do Cacau da Bahia. Lá tem os quadros dele, para quem quiser admirar o talento artístico [dele], está até hoje lá. Então fui para Bahia bem pequenininho, de colo, e lá fiquei criado até uma certa idade, quando vim para o Rio de Janeiro. Então passei toda minha infância, minha juventude, no Rio, virei carioca. Carioca digamos, adotivo, né? E depois de uma certa idade eu vim a São Paulo conhecer [a cidade], eu já tinha 18 anos quando eu vim conhecer a capital de São Paulo. E nesse tempo eu era estudante, trabalhava, viajava, trabalhei muito tempo em serviço de Engenharia, estive na construção de Brasília, enfim... Eu passei um tempo estudando e [como eu era] jovem, buscando ganhar minha vida trabalhando, trabalhei como operário também, né? Trabalhei em várias obras.

P/1 - Trabalhou com o que?

R - Sempre com construção civil, com sondagem, bate-estaca, geotécnica, na Sondotécnica, em firmas de grandes Estacas Franki, por exemplo. Fui mestre de obras, mestre de estaqueamento e me dediquei muito tempo a esse trabalho. Até que, finalmente, em uma viagem que eu fiz ao sul, conheci a minha esposa, namorei e casei. E nesse meio tempo, meu pai já estava adoentado e já estava parando com seu trabalho na parte artística e parte de artesanato, [pois] ele fazia também souvenir. E aí eu acabei passando para essa atividade. Tivemos um sítio em Magé, né? Tipo uma indústria em Magé. E como minha esposa não teve filhos, nós adotamos duas crianças, nós pegamos dois sobrinhos dela que nós criamos desde pequenininhos, quando era de colo ainda, criancinhas pequenas, o Arlindo e a Maristela, que passaram a ser nossos filhos adotivos e já estão agora crescidos. Ele tem 22 anos, ela tem 27. Ela está formada, vai casar no ano que vem. Porque, foi assim, uma dedicação muito grande durante muito tempo para as crianças e vieram [morar] conosco quando tinham menos de dois anos, então ficamos vinte anos cuidando das crianças até que agora estão adultos, já estão trabalhando, estão autossuficientes. E nesse meio tempo, eu sofri um acidente de automóvel. Eu tinha um automóvel, [e] quando eu vinha do sítio para a cidade com as crianças de carro, eu tive uma capotagem. Eu faço parte de uma irmandade espiritual há mais ou menos 35 anos, né? Então eu tenho uma vida voltada para a parte espiritual. Fui criado em colégios religiosos, estive em colégio de freiras, colégio São Vicente de Paulo, fui interno no preventório Dona Amélia em Paquetá, de modo que eu tive uma formação religiosa, uma formação Cristã. Isso tem me acompanhado na minha vida e agradeço muito a minha mãe por essa formação que ela me deu, porque meu pai era Russo, ele era Cristão ortodoxo, minha mãe era Católica Apostólica Romana e minha avó portuguesa também, então eu tive na família essa formação Cristã que me foi muito benéfica e até hoje eu sigo essa orientação para mim, particularmente, e dentro meu trabalho, que eu faço com outras pessoas.

Bom, então nesse acidente de automóvel, eu tive uma sensação de estar diante da morte, porque quando o carro capotou, quando o carro desceu ribanceira - nesse tempo meu garoto, Arlindo, tinha 3 anos de idade, estava deitado dormindo, era de madrugada, cinco horas da manhã, com a cabeça no colo da Francisca e a menina dormia atrás no banco traseiro - então quando o carro capotou, num certo momento eu me senti lá em cima do teto do carro, né? Porque com a força centrífuga nós ficamos como se estivéssemos colados nos bancos, ninguém usava o cinto de segurança nesse tempo... E nesse instante eu tive uma sensação de que eu estava protegido por um ser superior, que nada me aconteceria. E de fato, o carro capotou, eu fui jogado longe, mas não me quebrei, não me machuquei muito. Tive um problema de coluna, né? Mas não foi grave, meu filho tinha 3 anos, caiu em cima da minha barriga. A minha esposa bateu no volante, a menina chorava no banco de trás. Parecia um acidente onde poderíamos ter morrido, parecia muito mais grave, já tem mais ou menos uns 19 anos. Esse acidente, foi assim, uma multiplicação da minha vida. Posso te dizer que quando o carro virou, capotou, minha vida mudou.

E foi aí que eu comecei a me interessar pelo controle mental. E nessa ocasião tinha um amigo meu que morava aqui em São Paulo, agora está em Goiânia, Guilherme, que tem 92 anos de idade, que era como se fosse um pai para mim, ele me orientou para que eu buscasse os cursos de controle mental. Eu conheci aqui em São Paulo o professor Dias, e fui orientado para esse treinamento para aprender a relaxar física e mentalmente através dessas técnicas. E, para mim, foi muito benéfico. Veja bem, a partir do momento desse acidente, desse curso, eu comecei a mudar também de atividade. Eu tinha um sítio e tinha um artesanato no sítio...

P/1 - Morava aonde?

R - Morava em Magé. Esava no Rio de Janeiro, tinha uma casa no Rio de Janeiro, que eu logo que casei... Porque uma coisa que fizemos, eu e minha esposa, logo que casamos, resolvemos comprar uma casa, em vez de comprar móveis, coisas assim, de luxo, juntar o dinheiro para [comprar] a casa primeiro e depois os objetos da casa. Tem gente que casa e compra tudo, menos a casa. E nós temos uma casa própria há 35 anos, nós somos casados 37 anos. Bom, então essa casa até hoje é a minha casa, lá no Rio. E com o acidente de automóvel, eu comecei a ter experiências visuais. Eu tive um vislumbre de uma outra dimensão e mudei de atividade. Passei a ter uma livraria, especializada em assuntos de controle mental, de relaxamento, do poder da mente, tudo que diz respeito ao melhoramento pessoal. E inclusive fiz uma coisa que eu queria fazer há muito tempo, fiz vestibular.

Entrei no vestibular e fui aprovado para o curso de Psicologia. Iniciei o curso de Psicologia e depois não pude estudar, porque viajando e trabalhando... Mas eu tive o prazer de ser aprovado no vestibular usando as técnicas de controle mental. E minha filha, com o nosso acidente de carro, ela aprendeu a fazer massagem nas minhas costas, porque ela viu o japonês fazendo massagem acupuntura, me tratava com acupuntura. Eu fui vegetariano muito tempo, desde garoto, eu também sou guia de montanhas, esqueci de dizer isso, desde garoto fazia montanhismo, esporte de montanhas. Hoje se fala em Ecologia, porém nós fazíamos Ecologia na prática desde de mais de 40 anos atrás, quando não se falava essa palavra. Íamos a montanha, fazíamos escalada, montanhismo, alpinismo, é um esporte que eu pratiquei durante toda a minha vida. Também fui atleta da Associação Cristã de Moços, no Rio de Janeiro.

Esporte é uma coisa importante, a minha saúde se deve principalmente à eu sempre fazer atividade física. Nunca fumei e nem bebi e passei 27 anos como vegetariano, sem comer absolutamente nenhuma carne. Então eu tive uma alimentação sadia, [comia] vegetal, frutas, fazia muita atividade física... E acho que isso foi importante para minha saúde se manter até hoje, graças a Deus, nunca estive doente, nunca fui ao médico, nunca estive em hospital, a não ser quando teve o acidente de automóvel, mas aí não era doença, era acidente. E mesmo no acidente, eu me tratei com as agulhas de acupuntura com o Doutor Frederico, que era o nosso médico lá no Rio de Janeiro, quem me orientou para ir lá foi o professor Guilherme, que está agora em Goiânia.

Então essas experiências foram muito importantes para mim, porque eu aprendi muito sobre mim mesmo. Como é que você pode, usando sua mente, se autocontrolar, se curar de doenças, pode melhorar sua saúde usando o poder da mente. Isso aí hoje dia, você sabe, tem livros sobre o assunto, tem pesquisas da Medicina psicossomática, porém aquele tempo ainda não era muito difundido, aí esse acidente me fez entrar no estudo da parapsicologia. Eu tive ocasiões em que estive pessoalmente com (?) quando ele veio para o Brasil. Particpei de congressos com Frei Albino Aresi, com Padre Quevedo, com o pessoal que veio do Estados Unidos... Muita gente veio de fora, para nos trazer conhecimentos importantes nessa área da parapsicologia e do poder da mente. E na psicologia que eu estudei em faculdade, eu me interessei por essa parte do Jung, da psicologia holística, que foi introduzida no Brasil pelo professor Pierre. Então eu tive contato com essa gente toda: análise tradicional, Gestalt, biodança, bioenergética... Enfim, me tornei um estudioso do comportamento humano e das técnicas que podem ajudar a pessoa ter mais saúde, mais energia, sem tomar medicamentos químicos.

P/1 - E fez disso um trabalho?

R - Bom, esse foi meu aprendizado. A partir de algum tempo estudando esse assunto e ver como é que isso funcionava para mim, que isso acontecia em mim, né? Que eu me dava bem com essas técnicas... Eu cheguei em um momento que me tornei instrutor do Silva Mind Control, foi na ocasião em que veio ao Brasil o José Silva, um mexicano que mora Estados Unidos, e criou esse método que está espalhado pelo mundo inteiro. E eu já o conhecia, porque eu estive aqui em São Paulo no prédio Rio Branco em 1975, quando ele deu o primeiro pouso aqui no Brasil. E aí acabei sendo chamado para ser instrutor. Eu tive o prazer de viajar, estive na Bahia, em Maceió, Minas, em várias cidades de Minas, no Rio também, em Niterói, dando vários cursos dessa técnica que eu acho fantástica e que ajuda muita gente em toda parte do mundo.

E depois eu comecei também a estudar um assunto que agora é o que me dedico, a motivação. Pelo seguinte: quando a pessoa tem um desejo, tem uma meta, tem um sonho na vida, ela tem uma energia maior, que essa energia é liberada pelo desejo, pela fé e pelo entusiasmo. Quem está desanimado, descrente, chateado, aborrecido, desgostoso, a pessoa se sente esvaziada de energia, a energia vai embora. O pensamento negativo, está provado cientificamente, é um pensamento que tira a energia da pessoa, rouba a energia. E a pessoa que já tem mais idade, que já tem uma tendência natural pelos anos de vida a estar mais abatido, estar mais cansado, né? Porque viveu muito tempo, já trabalhou muito, já teve doença, tem problema... Então [essa] pessoa está naturalmente somando, ao longo da vida, uma série de fatores negativos. Se ela não souber fazer uma transmutação das suas energias, se ela não tiver o controle mental, se ela não souber o que fazer para eliminar o passado negativo e cultivar o passado positivo, e viver com pensamento positivo agora no presente, ela está condenada a ter doenças muito sérias no futuro.

Então a partir desse momento eu passei a dar curso de motivação, criei então um trabalho que eu chamo de Maratona da Motivação. Por que

maratona? Não é uma corrida. É porque são cursos feitos em apenas 7 horas. É um curso intensivo, a pessoa começa o curso de manhã e termina de tarde. Em 7 horas ela aprende uma série de técnicas que ela poderá usar para vida inteira. Eu não faço esse curso apenas com idosos, não, com gente jovem também. Faculdade, colégio, crianças, rapazes, empresários, várias firmas e com os idosos também. Aliás, estive agora ano passado no parque Barigui, em Curitiba, com a terceira idade, estive em Foz do Iguaçu com a terceira idade, em Cornélio Procópio do Norte Paraná eu participei do Congresso de Ecologia e Envelhecimento, em Florianópolis do grupo NET (Núcleo de Estudos da Terceira Idade) com a Dona Neusa Guedes, estive lá três vezes no ano passado.

Então comecei a me interessar pelas pessoas idosas porque eu também sou uma pessoa idosa, né? Eu posso até falar, como uma pessoa idosa, que a idade não possui fator de influência de abatimento da pessoa. A idade é algo muito proveitoso, porque a pessoa com idade, soma experiências, sabe mais agora do que sabia antes, se a pessoa começar a pensar positivamente na idade avançada, ela vai ter um grande prazer em ser uma pessoa idosa e não vai ficar sentindo como se a velhice fosse uma coisa ruim. Tem muita pessoa idosa que se sente depreciada, abatida, frustrada, se sente desvalorizada, porque ela pensa a seu respeito negativamente. Ela tem uma autoimagem depreciativa, ela se sente desqualificada, abatida... Porque durante muito tempo se falou que o idoso era uma pessoa marginalizada, incapaz, impotente, uma pessoa que tinha sérios problemas da idade. E isso não é real. Tem muita gente idosa que eu conheço que está com saúde, cheio de energia, com uma capacidade incrível de trabalhar criando coisas. Eu podia citar vários nomes, né? E isso prova que a pessoa pode ser idosa e ser uma pessoa jovem de espírito.

Então, dessa minha experiência, eu comecei a passar isso para os outros. Eu tenho alunos de 82 anos de idade lá no Rio de Janeiro. Eu tive o prazer de dar aulas para várias pessoas idosas, senhoras em igrejas, em residências...

P/1 - Só lá no Rio de Janeiro?

R - Não, eu faço aqui em São Paulo também. Ontem eu estive lá na rua 15 novembro, no espaço turístico, fazendo um trabalho com terceira idade também, no qual fui convidado para dar uma motivação para a terceira idade, pessoas idosas que já estiveram aqui no mês passado também, já é a segunda vez que eu venho. E eu desejo muito voltar a São Paulo, como Paulista que eu sou, e como moro no Rio que é pertinho, eu queria vir a São Paulo de vez em quando, uma vez por mês, por uma semana, e fazer trabalho com os idosos nos hospitais, asilos, em colégios, pessoas doentes, pessoas que trabalham, aposentados... Fazer com que idosos, digamos, se conscientizassem da importância que eles tem no país.

Porque, veja bem, o idoso conserva a tradição que está se perdendo. Coisas antigas que os jovens não sabem, porque já estão vivendo uma outra época. O jovem vai adquirir vantagens ao aprender aquilo que o idoso pode lhe transmitir. Então eu trabalho com idosos e jovens ao mesmo tempo juntas, as vezes é com a família, 3 gerações, porque assim o idoso se aproxima do mais jovem e o mais jovem começa a ver que ele vai ser idoso um dia, porque o jovem que deprecia o idoso, está se depreciando futuramente. Se a pessoa jovem acha que a velhice é uma idade ruim, que uma pessoa que é velha não vale nada, essa pessoa está gravando em sua mente uma ideia altamente negativa contra si próprio, ele vai viver e vai se tornar idoso, e ainda vai pensar a seu respeito o que ele hoje pensa dos seus avós.

É uma preparação psicológica para se [tornar] uma pessoa idosa e negativa. Ela tem que começar de jovem a valorizar o idoso e se aproximar dos idosos para compartilhar com eles experiência de vida. Agora o idoso deve compreender também que o jovem está em outra fase, em outra faixa etária, em outra época... Ele deve, então, ter tolerância com as mudanças de costumes. Então a gente procura aproximar gerações, ao invés de conflito entre as gerações, promover a harmonia entre as gerações, o entendimento.

P/1 - Poderia demonstrar para a gente?

R - Bom, veja bem, o importante do meu trabalho é que a pessoa aprenda, primeiramente, a libertar-se das tensões, porque é um assunto muito sério. A pessoa contraída, tensa, endurecida, fica com uma dificuldade de circulação do sangue, tem as mãos frias, tem os pés frios, tem as vezes problemas de digestão, tem insônia - muito comum idoso ter insônia -, tem pressão alta, pressão baixa... Há todo um desequilíbrio no organismo porque a pessoa está somando tensões ao longo da vida. Então, por exemplo, eu posso fazer um exercício que demora apenas alguns minutos, no qual a pessoa vai aprender facilmente o que ela poderá depois fazer sozinho em sua casa por toda vida. É um curso de um dia, tem exercício de curta duração, que a pessoa aprende e repete, repete, repete, lhe dando assim um ótimo desempenho físico, mental e emocional.

Eu utilizo um instrumento que veio da Índia. Eu ganhei de presente desse meu amigo que mora em Goiânia, Guilherme, ele ganhou de presente uma pessoa que teve na Índia, no Nepal e no Tibet. E esse instrumento chama-se cartalo, ele tem um som muito especial, vou mostrar a vocês que som harmonioso ele produz, que ajuda a harmonizar os dois hemisférios cerebrais.

(Tocando o instrumento)

Este é um dos recursos do som harmonioso, porém, além disso, nós temos a música. Temos músicas especiais, músicas chinesas, japonesas, indianas, new age, brasileiras, música dos índios, música do candomblé... Tem vários tipos de músicas que são utilizadas no meu trabalho para criar estados emocionais propícios... Viagens... A pessoa faz uma viagem e vai a uma outra dimensão de olhos fechados, respira profundamente... Vou mostrar, por exemplo, um exercício muito fácil que todos podem fazer, sem nenhum aprendizado especial. Qualquer pessoa, de qualquer idade, pode sentar-se confortavelmente com os pés no chão, colocar as mãos no colo, deixar a mão direita com a palma para cima e a esquerda para baixo, olhar a mão direita atentamente e depois simplesmente fechar os olhos. Olhos fechados... Respira profundamente (respira), e depois exala bem devagar, pondo todo o ar para fora. E vai soltando as tensões dos braços, dos ombros, vai afrouxando o pescoço, mantendo sempre os olhos fechados para se concentrar lá dentro de si. Em seguida, faz um esforço com mão direita, fecha a mão, faz força, sente a tensão na mão direita (respira)... Respira fundo, prende o ar (prende o ar), se contrai e depois só solta (solta o ar)... Solta e sente o alívio da tensão. Aí coloca a mão direita sobre o coração, para sentir o pulsar do coração e conversar mentalmente com o próprio coração. É um diálogo interno, a pessoa conversa com o coração e pode ser que ela o ouça, conversando consigo. Se possível com fundo musical suave. Depois, você deixa a mão voltar ao colo, respira fundo outra vez, exala devagar... E pouco a pouco volta, tranquila, descansada, leve... Volta e abre os olhos.

Veja bem, esse exercício tem uma base científica: contração muscular, força o coração, força a musculatura, aumenta a rigidez, aumenta a circulação do sangue, porque o coração se reforça, respira profundamente (respira), enche os pulmões, prende o ar, faz um esforço e depois solta... Alívio da tensão. Aí o sangue flui nas mãos, o seu coração bombeia mais sangue pelo corpo inteiro e pessoa então se concentra para fazer

uma introspecção, para analisar sua vida, seus problemas, para se reconciliar consigo, ouvir o seu diálogo interno, porque nós temos vozes falando em nossa cabeça. Então, esse diálogo interno dá ensejo de uma posição mais otimista da vida. Nosso trabalho, então, orienta o indivíduo a pensar positivamente com frases importantes, frases de reforço emocional, mantendo a pessoa calma e tranquila, e ela aprende, em um trabalho continuado de um dia, com viagens internas, com músicas chinesas, músicas orientais, com toque, com a massagem coletiva, um batendo nos ombros dos outros, dando as mãos para sentir a corrente de energia... Nós trabalhamos com a bioenergia, com a energia da aura, com os mantras (canta o mantra)... Então você tem a vibração da garganta, a vibração pulmonar e a concentração sonora do mantra que entra nos ouvidos, né? O som penetra na audição e vai para o cérebro, dando então aquela vibração que repercute para harmonizar o cérebro, para baixar a frequência cerebral.

Então, é um trabalho dentro do cérebro da pessoa, se for obter um traçado pelo cefalógrafo, vai se mostrar que nesse trabalho de fato o cérebro baixou de nível beta para nível alfa. Funciona como se a pessoa estivesse dormindo, e a pessoa está acordada, então, nesse estado de conscientização a pessoa percebe os processos de mudanças no seu metabolismo e aprende a fazer isso depois onde estiver e quando quiser. É muito fácil. E para o idoso que tem tempo e está em casa, então, é uma beleza, porque ele vai poder de manhã na sua cama, deitado, exercitar-se.

P/1 - A gente queria perguntar se hoje o senhor mudaria alguma coisa na sua vida?

R - Olha eu já mudei muito a minha vida. Já fiz muitas mudanças na minha vida. E eu agora acredito que depois de trabalhar como mestre de obras, de estudar, de ter indústria, de ter automóvel, uma porção de coisas, casa própria e criar meus filhos, eu acho que agora chegou o momento de me dedicar as pessoas da minha faixa etária, de passar experiências para frente em grupos que se interessam por isso, né? Então, eu não tenho nenhum plano de mudar minha vida, ao contrário, tenho plano de continuar por muito tempo, pelo tempo que eu puder continuar, que eu tiver força, coragem e energia para isso - e acho que vai demorar bastante tempo para eu baixar o meu pique, porque a motivação é uma atitude interna, que da pessoa o reforço, a motivação é contagiante e contagiosa. Tem até uma poesia sobre isso, né? Dizendo que a saúde é contagiosa, a motivação é contagiosa, o amor é contagioso... Então, não é a doença que é contagiosa. Nós precisamos fazer uma epidemia de saúde.

Eu proponho que se faça uma grande epidemia de saúde. Eu vi isso em Brasília, no Congresso de Cardiologia, que teve uma poesia sobre isso, propondo uma epidemia de saúde. Então nós temos que contagiar os outros com coisas boas, otimismo, fé, paz, amor, entusiasmo e motivação, que motivação, no fundo, é o motivo para ação e também o motor interno que faz a pessoa ter vontade de agir, que se entusiasme com a vida, que leva a pessoa a estar sempre ativa, não importa a idade. Porque tem muito jovem que envelheceu e não está sabendo disso, viu? Tem muito garoto novo aí que está pessimista, que acha que a vida não vale nada, que o mundo não presta, que está desanimado, desinteressado... Esse aí, coitado, ficou velho mentalmente, antes de envelhecer fisicamente. E tem o contrário, pessoas que eu conheço que tem muitos anos de vida e estão jovens de espírito, com entusiasmo, cheio de alegria e contente por estarem vivendo nesse mundo, apesar de nós sabermos que tem muitas dificuldades.

Mas as dificuldades são desafios para nós podermos cultivar o nosso bom humor e superá-las.

P/1 - Muito obrigada, senhor Paulo.

R - Pois não.