

## CAPÍTULO I

# INTRODUÇÃO

### I. UMA HISTÓRIA EM JEITO DE PRELÚDIO

Maria<sup>4</sup> tinha uma dor horrível no joelho direito. Uma dor que durava há já vários anos. Aquela dor incomodava-a terrivelmente, como quem tem espinhos sempre a espetarem-lhe a pele. Como a Maria era praticante de terapias alternativas e conhecia muita gente da área, procurou ajuda em todo o lado para aquele desconforto, incluindo, claro, na medicina dita convencional. Mas aquilo não passava. Eu estava hospedado numa pensão que ela geria, no estrangeiro. Ainda estava verde nestas coisas das «terapias energéticas», mas, visto que ambos frequentávamos um curso para aprender uma destas técnicas, senti-me suficientemente à vontade para aplicar, ao seu problema do joelho, os métodos que tinha aprendido. Assim, por impulso, num momento em que ela falava da dor que sentia, perguntei-lhe se se importaria que eu experimentasse ajudar. E ela acedeu.

O que fiz foi focar/pensar (sem lhe tocar) na sua dor de joelho e ficar atento às imagens, ideias e sensações que me viessem à mente, relacionadas com aquele problema. Confiei no que sentia, sem pensar. Intuí que aquela dor estava associada à sua incapacidade de estar quieta (Maria parecia-me uma pessoa agitada e nervosa) e com assuntos mal resolvidos. Senti que o que o joelho lhe pedia era descanso: simplesmente estar parada um pouco, no sofá da sala, por exemplo (foi essa imagem que me ocorreu). Visualizando-a ali, sentada no sofá da sala, percebi (senti) que ela simplesmente não conseguia estar quieta, que o seu cérebro disparava a mil à hora e que tinha que se levantar, pois aquilo irritava-a. Incomodava-a estar ali «sem fazer nada», porque isso desencadeava nela muitos pensamentos desagradáveis.

Fiz então o tratamento propriamente dito: foquei-me nessa sua imagem, sentada no sofá da sala (tudo acontecia dentro da minha consciência), e «fortaleci-a» para poder estar ali bem, calma, relaxada e sem stress («fortalecer» refere-se aqui à intenção de *ver e sentir* uma situação debilitante — neste caso, a pessoa, sentada no sofá da sala, a pensar —, de forma neutra ou energeticamente forte). Não se trata apenas de imaginar, mas sim de saber que estas imagens e sensações são reais e que podem ser modificadas.

Num instante, percebi a transformação em mim, uma «mudança de energia», e vi que essa imagem tinha de facto mudado; sentia agora que a Maria podia estar relaxada, sem fazer nada durante um bom tempo, no sofá, como se lhe tivesse «dado energia» para que isso acontecesse. Como me apercebi dessa mudança — o que para mim sinaliza que algo mudou —, perguntei-lhe

como se sentia. Não me canso de ficar maravilhado com a cara de espanto das pessoas quando isto acontece. Levantou-se e, incrédula, afirmou que a dor no joelho tinha passado, que já lá não estava! Tudo isto não demorou mais do que um ou dois minutos e não envolveu nenhum tipo de toque ou diálogo. Semanas depois, contactei-a: a dor não tinha voltado, o resultado tinha sido permanente.

Efeitos como este não são esporádicos nem ocasionais. São consistentes e reproduzíveis, não só por mim mas por muitos outros terapeutas. Eu acredito que é algo que faz parte de todos nós, algo universal e inerente à forma como estamos construídos, à própria mecânica do Universo. Poderia contar muitas mais histórias — e fá-lo-ei ao longo do livro —, mas o importante é perguntar: como é isto possível? E como torná-lo acessível a larga escala? É precisamente estas e outras questões que este livro pretende explorar.

## 2. PRINCÍPIOS BÁSICOS

Todos queremos ser felizes, andar bem-dispostos e sentir-nos com energia para poder usufruir da vida a cada momento, com saúde e alegria. Nisto, somos todos iguais e todos sabemos quando estamos bem ou menos bem, mesmo quando não percebemos nem conseguimos identificar o que está mal. Sabemos, quando não estamos bem, que simplesmente não estamos como deveríamos estar.

O que faz a diferença entre estes dois estados? O que significa «estar bem» e «estar mal», e como podemos mudar de um estado para o outro conscientemente?

## 2.1. OS PROBLEMAS DO MUNDO SÃO OS PROBLEMAS DO INDIVÍDUO

Os problemas que vemos no mundo — as injustiças, as guerras, o sofrimento — são, na verdade, reflexo dos problemas das pessoas que vivem neste planeta. A soma (ou a multiplicação) dos estados de espírito de todos os indivíduos é o que constitui o estado de espírito geral e o que acaba por construir a realidade comum em que vivemos. Tudo é energético e tudo está interligado. Nessa perspectiva, a única solução para os problemas do mundo é a eliminação dos problemas internos de cada indivíduo.

As irritações e as ansiedades, as tensões e as dores físicas, as frustrações que cada um de nós sente são a verdadeira e única causa do mal-estar geral. Consequentemente, a resolução destes sofrimentos individuais é a única solução para o bem-estar geral, capaz de se traduzir numa sociedade de paz e de verdadeira alegria. Só estamos todos bem se cada um de nós estiver bem. Quando isto for entendido plenamente, estaremos no bom caminho.

## 2.2. O SOFRIMENTO É ALGO IMUTÁVEL?

Se o nosso objetivo é acabarmos com o sofrimento humano, teremos que começar por perguntar o que é este sofrimento, e se ele é eliminável. Porventura, muitos acreditam que o sofrimento é parte inerente da condição humana. Fomos aprendendo que o sofrimento faz parte da vida e que temos que aprender a viver com ele da melhor forma possível. Afinal, parece ter existido em todos os tempos e em toda a parte, sendo,

portanto, normal supor que sofrer é um dado adquirido na existência humana!

No entanto, como em muitas coisas na vida, as evidências, quando analisadas com objetividade, mostram o contrário: o sofrimento humano é uma característica do ser humano (não da Natureza) e não é uma condição absoluta, mas relativa, tanto podendo existir como deixar de existir. Senão vejamos: os animais e as crianças não parecem sofrer como um adulto sofre. Há algo que começa a despertar no ser humano enquanto ele cresce e que parece adicionar peso à sua existência, uma acumulação de uma espécie de nevoeiro à sua volta. Simultaneamente, vai também crescendo nele algo que o faz, aos poucos, ficar mais sério, pesado, fechado em si mesmo, separado do mundo e do resto da existência. Uma criança é capaz de estar a chorar compulsivamente num momento e, no minuto seguinte, estar a rir e a brincar como se nada tivesse acontecido. Num ser humano adulto, isto é muito mais difícil. Um adulto não esquece, guarda ressentimentos, cria conceitos internos e histórias elaboradas à volta do que lhe aconteceu e do que o magoou. São estas histórias internas que nos fazem sofrer.

Eu também acreditava instintivamente no que o senso comum me dizia: que o sofrimento era uma condição inseparável do ser humano, fruto natural das circunstâncias externas em que ele se encontrava, algo que todos nós teríamos simplesmente que aprender a gerir. Mas as evidências que a aplicação das Terapias em Bioenergia e Informação (TBI) me ia dando contrariavam seriamente, uma e outra vez, esta ideia. Depois de ter presenciado tantas vezes o alívio ou a total erradicação do sofrimento de uma pessoa, sem a mudança de qualquer

circunstância externa na sua vida, tive que redefinir esta ideia de sofrimento.

Um exemplo simples, de um caso real que tratei, ajuda a clarificar este ponto. Entre outras coisas, uma senhora queixou-se do medo que sentia, desde que os filhos tinham saído de casa e tinha ficado a viver sozinha, de sequer entrar na sua sala de estar. Não sabia porquê, mas sentia um medo enorme de lá estar: sentia-se pequena, sentia frio, sentia mal-estar. Por isso, evitava entrar lá e custava-lhe até ir fechar as persianas.

Fiz-lhe um tratamento como se faz qualquer outro (explicado em pormenor no Capítulo II). Deitada a paciente numa marquesa, identificámos brevemente as sensações que ela tinha em relação a esse medo, quando é que o problema tinha começado e as circunstâncias em que ele aparecia. Iniciei, então, o tratamento propriamente dito, trabalhando essas ideias e sensações internas praticamente sem diálogo. Ela relaxou visivelmente e, do meu ponto de vista, algo tinha sido neutralizado. «Deus queira que sim!», afirmou a senhora, sem grande convicção de que o seu problema tivesse sido erradicado assim tão facilmente. Dali a uns dias ou semanas, entregou-me o relatório: no mesmo dia da consulta, dera por si, sem dar conta ou planear, a adormecer tranquilamente no sofá da sala! Só quando acordou é que tomou consciência do que tinha feito: «Já não tenho medo de estar aqui!» Não só o medo tinha desaparecido como ela passara a sentir-se totalmente confortável na sala. Vários anos depois, sei que esse medo nunca mais voltou.

Isto levanta uma questão importante: onde estava o medo da senhora, o que causava o seu sofrimento? Estaria na sala de

estar ou era algo interno? Obviamente, a sala não mudou ao longo do período da consulta. A sala era a mesma, no mesmo sítio, com a mesma luz, o mesmo ambiente, a mesma configuração de móveis. O que mudou foi algo *dentro* dela que fez erradicar o seu sofrimento. É assim com centenas de casos que já tratei (exemplos no Capítulo II). O sofrimento é uma criação interna do ser humano e, quando temos a tecnologia para «entrar no sistema» e «apagar» o processo que está a provocá-lo, ele simplesmente desaparece. Aparentemente, esta é a grande promessa das TBI, que traz consigo uma de muitas mudanças de paradigma. Neste caso, a ideia de que o sofrimento é fruto de algo externo parece errada; o que causa o sofrimento é alguma coisa que acontece *dentro* do ser humano.

As evidências que as TBI nos dão juntam-se a outras na consolidação da noção de que o sofrimento humano é algo criado internamente e que não é absoluto ou imutável. Uma outra prova é dada pelas pessoas ditas *iluminadas*, que parecem ter transcendido o sofrimento (exemplos famosos são Adyashanti, Eckhart Tolle, Byron Katie, ou clássicos como o Buda). Por um golpe de sorte, trabalho interior ou «graça divina», ocorreu nestas pessoas uma profunda transformação interna, em que aquilo que, por dentro, lhes provocava o sofrimento (a identificação com ideias, imagens e histórias) deixou simplesmente de lhes parecer real e, por isso, é automaticamente neutralizado logo após aflorar à consciência — o que não acontece com a maioria de nós.

A ideia de que o sofrimento não se deve a circunstâncias externas mas que é uma criação interna não é nova. Marco Aurélio, o imperador romano que viveu no século II, praticante da filosofia estoica, escrevia no seu diário: «As coisas externas não

são o problema; é o teu julgamento sobre elas, que podes apagar já.»<sup>5</sup> Por muito que nos custe acreditar, a ciência também já sabe que as dores e o sofrimento humanos são sobretudo — se não totalmente — criados internamente, através de interpretações internas<sup>6</sup>. Ao longo do livro vamos continuar a explicar de que são feitas e como aparecem estas representações internas (este «julgamento» causador do sofrimento), mas, para já, uma questão pertinente: se está, como diz Marco Aurélio, ao nosso alcance anular aquilo que nos faz sofrer, porque continuamos a sofrer?

### 2.3. ○ SISTEMA NERVOSO HUMANO

Para percebermos o que causa o sofrimento humano, temos primeiro que começar pelo que já sabemos sobre o que controla o nosso organismo. A ciência diz-nos que é o sistema nervoso central (cérebro, espinal medula e todos os nervos que dela saem para se juntar aos órgãos, músculos e tecidos do corpo) que controla todas as funções do organismo humano, desde os processos mais básicos e involuntários (como a respiração, a digestão, o bater do coração, etc.), passando pela contração voluntária ou involuntária dos músculos, até às reações emocionais mais diversas como o tremer ou suar quando temos medo, o aceleração do coração quando estamos excitados, etc.... incluindo todos os pensamentos que temos. Em suma, não há nada que aconteça no organismo humano — corpo e mente — que não seja modulado pelo sistema nervoso central.

A pergunta que se coloca é: se o sistema nervoso central controla *tudo* no organismo humano, o que é que controla o sistema

nervoso central? O que o faz reagir desta ou daquela forma em diferentes situações? Se tivéssemos acesso a este «computador central», teríamos, em princípio, acesso àquilo que provoca as funções e as disfunções do corpo, aquilo que determina o seu bem-estar e o seu mal-estar, aquilo que controla *tudo* no organismo.

Dentro das TBI, eu chamo a esse sistema, que controla todo o organismo e que determina o seu funcionamento, o Sistema Bioenergético Informacional — ou SBI. É com este sistema que estas terapias trabalham. No nosso modelo, o SBI é um sistema invisível que controla tudo o que é visível. Ele é feito de bioenergia e de informação. É como um computador central onde é registada, processada e armazenada toda a informação relativa ao organismo e ao ambiente a que ele é exposto. O sistema aprendeu e continua a aprender o que é «bom» e «mau», analisando e associando todo o tipo de informações que vai recebendo, criando paralelismos e padrões que depois usa para «conduzir» o organismo pela existência, determinando a melhor rota e ações a tomar. E faz isto em grande medida sem a nossa consciência.

#### 2.4. O «ERRO» NO COMPUTADOR HUMANO

Sabemos, então, que o ser humano é controlado por um «computador central», onde estão armazenadas todas as informações que determinam a forma como ele vai agir e reagir em cada situação. E sabemos, por experiência própria, que, demasiadas vezes, este «computador» decide algo que não é do nosso agrado. Frequentemente, desenvolvemos dores crónicas que

não queremos ou sentimos emoções que preferíamos não sentir, ou arrependemo-nos de ter feito ou dito algo que, se tivéssemos escolha, não teríamos feito ou dito. Ou seja, este «computador central» funciona à revelia da nossa vontade consciente. Por muito que não queiramos os sintomas físicos e emocionais que temos, quase sempre nos sentimos impotentes para os resolver. Mesmo sabendo que eles são criados internamente pelo nosso organismo, esta tarefa parece-nos impossível.

Creio que isto não acontece por acaso. Costumo dizer que se trata de uma espécie de «erro» ou *bug* (na linguagem informática) no nosso «computador pessoal». O «computador interno humano» (o SBI), que determina a ação fisiológica e emocional do organismo, é instintivo, super-rápido e está cada vez mais potente e sofisticado. Está desenhado para ser automático e para fugir ao nosso controlo consciente; isto porque é um mecanismo de defesa instintivo, que nos serviu ao longo da nossa evolução. Quando entramos numa passadeira com um sinal vermelho e um carro quase nos atropela, o nosso corpo salta automaticamente para trás, e só nos damos conta do que aconteceu segundos depois, quando já estamos seguros no passeio. Ou seja, este sistema está lá para nos proteger e, independentemente da avaliação que fazemos de uma situação, se ele determinar que existe uma ameaça, vai «fechar» o corpo e tomar o controlo, acionando todos os mecanismos de perigo e fazendo o que for necessário para preservar o organismo.

O pior é que este sistema reage frequentemente além do nosso interesse, e aqui é que está o dito «erro». Demasiadas vezes, ele cria mais problemas do que oferece soluções. Uma dor crónica que desenvolvemos ou um sintoma orgânico de qualquer

espécie pode ser (e geralmente é) fruto de um trauma antigo que o corpo/sistema energético e informacional ainda não esqueceu (ver casos destes no Capítulo II). Quando trememos de medo por estarmos no cimo de um prédio alto, mesmo sabendo que não há razão lógica para tal (não vamos cair), o corpo treme na mesma, e sentimo-nos fracos e inseguros. É este o grande drama do ser humano, a sua «prisão». Somos demasiadas vezes vítimas de instintos e de automatismos poderosos, que determinam as nossas reações em vez de sermos nós próprios a fazê-lo. Talvez devido a um processo evolutivo, a capacidade abstrativa e analítica do ser humano tem crescido exponencialmente (refletida no tamanho e na complexidade do cérebro), mas o que é uma bênção é também uma maldição: por vezes, o sistema «exagera» nos seus automatismos, tornando-nos «vítimas» deles em vez de sermos servidos por eles. O sistema de defesa tornou-se, em certa medida, corrupto.

Mas, sabendo como funciona o sistema e como entrar nele (como um *hacker* entra num computador), podemos re-harmonizá-lo e anular os automatismos que não nos estão a servir, restaurando a homeostase e o equilíbrio natural no organismo. Por isso, considero avançados os métodos de cura aqui em estudo, porque lidam diretamente — de forma rápida, suave e eficaz — com o sistema bioenergético informacional que controla todo o organismo humano. Mudando a programação no «computador central», o resultado será diferente; percebendo como funciona e como havemos de comunicar com ele, conseguimos estes «milagres». Assim se promove o estado de felicidade e de bem-estar, que é a nossa herança natural, escondida atrás de tensões (o «nevoeiro» de que falei antes) acionadas pela mente

reativa. Levantado o nevoeiro e anuladas as tensões do corpo, o que sobram é a vitalidade e a luz pura, que são o estado natural de todos nós — aquele que abunda nas crianças.

### 3. ENERGIA E INFORMAÇÃO — A BASE DO QUE SOMOS

Dissemos que o Sistema Bioenergético Informacional (SBI, o sistema invisível que controla tudo o que é visível no nosso organismo) é constituído por bioenergia e informação. Vamos, de seguida, introduzir estes dois conceitos-chave das TBI, que nos permitem entender como o nosso «computador central» funciona e como organiza tudo o que acontece no nosso organismo.

#### 3.1. INTRODUÇÃO À BIOENERGIA

À força misteriosa que é difícil definir mas que existe em tudo, e que ninguém pode negar, chamamos *energia*. Energia é predominantemente um conceito da Física: temos energia eletromagnética, térmica, cinética, solar, eólica, nuclear, etc. Existe energia sob as mais diversas formas. Tudo o que se move pressupõe a existência de uma energia latente, uma energia potencial que se torna manifesta. Sem energia, nada poderia existir, pois nada se movimentaria.

Há, no entanto, uma forma específica de energia que é mais relevante para o que estamos aqui a tratar: a energia relacionada com a vida, a energia que vibra em todos os seres vivos e que os anima. Esta é a força que permite o movimento dos nossos corpos e das nossas mentes, que nos faz respirar, que digere os alimentos, que faz com que o nosso coração bata, que as nossas