

MOVER O PENSAMENTO SENTIR O MOVIMENTO

Reflexões sobre os
desafios do mundo
atual em psicoterapia

Maria del Mar Cegarra Cervantes

Com a colaboração de Susana Gaião Mota



TÍTULO: *Mover o Pensamento, Sentir o Movimento.*
Reflexões sobre os desafios do mundo atual em psicoterapia

AUTORA: *Maria del Mar Cegarra Cervantes*©, 2021

COMPOSIÇÃO: *HakaBooks - Optima, corpo 12*

DESIGN DE CAPA: *Hakabooks*©

ILUSTRAÇÃO INTERIOR: *Rita Ribeiro*©

ILUSTRAÇÃO DA CAPA: *Canva*©


1ª EDIÇÃO: *maio 2021*

ISBN: *978-84-18575-74-7*

DEPÓSITO LEGAL: *B 9406-2021*

HAKABOOKS

08204 Sabadell - Barcelona

 *+34 680 457 788*

 *www.hakabooks.com*

 *editor@hakabooks.com*

 *Hakabooks*

É proibida a reprodução total ou parcial desta obra por qualquer meio eletrónico, mecânico, fotográfico, de gravação, fotocópia ou outros, sem autorização expressa dos titulares dos direitos

*Dedico este livro aos meus filhos. Sara , João
e Ricardo. São a minha maior inspiração
para todos os dias, tentar ser um pouco
melhor pessoa.*

ÍNDICE

Prefácio	11
Agradecimentos	13
Notas da autora	17
Notas da coautora	21
Tema 1—Medo	27
Tema 2—Confiança Pessoal e Confiança em Clínica	47
Tema 3—A Resiliência Pessoal ou o Poder transformacional das Crises	59
Tema 4—Psicossomática	69
Tema 5—Relações Tóxicas	81
Tema 6—Borderline ou Transtorno Limítrofe de Personalidade (TLP)	95
Tema 7—A construção e reparação do Trauma	109
Tema 8—O corpo como instrumento no processo de vinculação. Uma perspectiva psicoterapêutica	121
Tema 9—Transtornos Obsessivo Compulsivos, Ataques de Pânico, Fobias	133
Tema 10—Sexualidade em Psicoterapia	147
Tema 11—Medo e Liberdade nos Relacionamentos	159
Tema 12—Sonhos	171
Conclusão	181
Bibliografia	185

AGRADECIMENTOS

Agradecer coloca-me sempre num lugar interessante entre o entusiasmo, a curiosidade e a gratidão.

Os agradecimentos são muito importantes e profundos porque nem sempre são fáceis de fazer de coração.

Agradecer algo menos bom que nos acontece não parece verossímil, mas na verdade tudo o que passamos na vida faz parte do nosso percurso e tudo deve ser encarado como uma experiência.

Por isso não posso deixar de agradecer a vida que tenho, as experiências que vivi, nomeadamente através das pessoas que acompanho há quase 30 anos e que tanto me ensinaram com as suas patologias, saúde, desejos, problemas, frustrações e vitórias.

Agradeço à minha família, por ser o meu grande pilar, pelos desafios e alegrias desta caminhada numa casa cheia.

Agradeço às equipas de professores e staff do CPSB em Portugal e em Espanha que têm sido inexcedíveis sobretudo nestes tempos exigentes de crise e trauma.

Agradeço à Susana por me ajudar na transcrição deste livro, pelas nossas discussões sobre os temas e pela profundidade das nossas conversas.

Agradeço às pessoas anónimas que não dão a cara, mas que me ajudam muito com a sua presença através do envio de mensagens, com as suas perguntas e demonstração de interesse por estes temas de desenvolvimento pessoal e humano.

Recentemente rendi-me às redes sociais por ser a alternativa mais eficaz de passar as mensagens que desejo e recuperar a solidariedade de ajudar os que mais precisam.

Agradeço aos meus colegas de outros países com os quais colaboro regularmente através de reuniões, conferências e partilhas porque mesmo longe, todos buscamos a humanidade e apoiar o próximo nestes momentos difíceis. É muito bom constatarmos que todos remamos na mesma direção!

O meu agradecimento aos explícitos e implícitos e votos que juntos possamos fazer um caminhar mais suave e alegre.

Muito grata e boa leitura.

PREFÁCIO

Querida Maria del Mar e leitores,

O aforismo grego: “Conhece-te a ti mesmo” levou Sócrates a afirmar: “Só sei que nada sei”.

Lendo o *Mover o Pensamento, sentir o Movimento* observo claramente pormenores do ser humano e as suas problemáticas mais profundas. Pormenores que podem passar despercebidos numa primeira análise.

Um deles, a questão *Borderline* ou “na fronteira”, permite-nos mergulhar nos detalhes desse lugar que desafia os limites do que é saudável e do que é patológico, do que sou eu e do que é o outro, tanto no indivíduo, como na sua educação familiar e na sociedade.

Conhecendo os nossos limites, abrimos portas para nos conhecermos a nós mesmos e, ao mundo que nos cerca.

No capítulo sobre *Relações Tóxicas*, assunto popularmente problemático é aventada a importância da questão do porque entramos em relações que não nos fazem bem, mas mesmo assim insistimos. Por que nós humanos destruimos, nos destruimos e destruimos o único meio ambiente que temos?

Transtornos Obsessivos Compulsivos leva-nos a conhecer o medo, responsável por tantas somatizações e enfermidades da mente. Será que todos esses medos são reais?

No capítulo sobre *Psicossomática*, procura revelar e alinhavar os segredos da relação entre psicologia e medicina e vice-versa. Um psicólogo somático pode ajudar tantas vidas quanto um médico, cada um no seu devido papel.

O texto, no seu campo de reflexão, passa profundamente também pela: resiliência, sexualidade, dependências e finalmente os sonhos, tão reveladores dos segredos humanos.

A crise que enfrentamos hoje em dia, aumentou em muito, a intensidade de todas essas problemáticas humanas. Tenho dito que as problemáticas sempre existiram, sempre lidámos com elas, mas durante épocas de crise generalizada a intensidade das angústias e dramas humanos pioraram muito.

Os desafios impostos pelo microcosmo, sempre enfrentaram um inimigo desconhecido, invisível, perigoso e difícil de descobrir. **Tal qual o trabalho do psicoterapeuta.**

A ameaça ao *Homo Sapiens Sapiens*, ou o “Homem, Sábio Sábio”, sugere que a humanidade seja o *Homem Insapiens* ou o “Homem Ignorante, Ignorante”.

O que espanta e adoce nesse momento de ignorância, de desconhecimento, não é somente a loucura que emergiu na humanidade, mas sim a mediocridade dessa loucura. O que nos dói não é só o futuro que desconhecemos, mas o presente que perdemos e não reconhecemos.

Interessante o que lembra o escritor e biólogo Mia Couto: a dicotomia entre a sociedade e a natureza é derrubada por descobertas recentes da ciência que comprovam que bactérias, vírus e fungos estão no nosso corpo porque são o nosso corpo.

Isso leva-nos a entender que nós somos parte humanos e parte inumanos, parte puros e parte “impuros”. Mais interessante ainda é quando descobrimos que as nossas células humanas formam 43% do corpo humano e 57% são formados por células vindas das bactérias, fungos e vírus.

Daí vem a pergunta: apesar de toda as possibilidades de melhora e saúde, será que existe o humano puro?

Nossos impulsos mais primitivos ainda dominam a nossa existência, o sistema nervoso autónomo ainda tem muito po-

der sobre a consciência, a ponto de criarem um caos enorme na civilização dita civilizada.

Muito interessante porque é no sistema digestivo que habitam a maior parte de: bactérias, vírus e fungos, nossos aliados, acolhidos e incorporados desconhecidos, sem eles, esses seres “invasores”, não sobreviveríamos hoje. O sistema digestivo funciona com o sistema nervoso autônomo independentemente do sistema nervoso central, mas ligado a ele através do sistema límbico.

Há muitos desconhecidos no nosso organismo e muito desconhecido na nossa subjetividade, os dois caminham juntos, um depende do outro e, em momentos de stress manifestam-se de diferentes maneiras, surpreendendo o *Homem Ignorante* em todo o seu núcleo narcísico.

Como diz *Ailton Krenak*, líder indígena brasileiro, como justificar que somos uma humanidade se mais de 70% estão alienados do mínimo exercício de Ser?

Querem que as florestas virem parques e o ser humano pode estar virando uma espécie em extinção.

Maria Del Mar ajuda-nos a refletir, analisar e conhecer questões que muitas vezes ficam na invisibilidade, e apesar de todas as nossas impurezas, podemos conviver em solidariedade e preservação dos humanos e da natureza.

A experiência profissional da Maria Del Mar é profunda, o seu conhecimento teórico e prático da clínica de Psicoterapia Somática é profundo para que, tanto leitores profissionais quanto leigos, possam desfrutar do conhecimento de si mesmos.

Esse livro é um texto de estudos, mas vai além e abre portas detalhadas para o conhecer a si mesmo e a conhecer o ser humano.

Rubens Kignel

São Paulo, 15 de Outubro de 2020.

NOTAS DA AUTORA

Poderia dizer que é um prazer escrever este livro, mas mais do que um prazer é uma felicidade porque me deparo mais com um estado do que com uma sensação.

E na realidade este estado é um dos objetivos mais importantes na procura do desenvolvimento e crescimento humano.

O que me moveu para escrever este livro foi promover um contato amável e amoroso com o estado de felicidade.

Felicidade e prazer podem parecer a mesma coisa, mas não são. O prazer muitas vezes é uma imagem vendida pelos média, pela publicidade, como algo associado a ser bem-sucedido, tenho de ter, tenho de consumir. Falamos aqui de prazer imediato, líquido, agudo, que se esgota rapidamente. O prazer é algo corporal, uma sensação rápida, aguda, que posso obter também com uma substância química, um presente caro, uma experiência radical.

Já a felicidade é algo mais interno que envolve conquista, esforço, doação e reciprocidade. É duradoura. Não tem a ver com intensidade, mas sim com profundidade, envolve-me a mim, o que eu sinto e no que eu acredito. A felicidade amplia a consciência, deixa a pessoa mais calma, com menos medo, com mais saúde.

O prazer quando não traz felicidade fica mais focado nas sensações, nas vísceras, e o que parece um estado de felicidade é sim um *shot* de sensações.

Fazendo uma ponte com a neurociência, a nível bioquími-

co o prazer quando experimentado no corpo liberta dopamina. O que é ótimo quando saudável e adequado. A dopamina é um neurotransmissor, é um excitante, um tônico, e isso faz com que todo o metabolismo fique alterado. A dopamina em excesso pode mesmo levar à morte.

O que significa que ao tomar substâncias químicas para alcançar o prazer, eu preciso consumir cada vez mais para ter mais intensidade. E quando o meu corpo se adapta a essa sensação eu posso ir-me viciando e nunca ser suficiente.

Quando os neurónios começam a morrer já precisamos de adições. Mas em doses muito altas criam dependências e problemas relacionais.

Na felicidade, o neurotransmissor que fica ativo é a serotonina, fabricado no cérebro, estômago e intestino. Muito relacionado com o que comemos e engolimos. A serotonina é um inibidor, ou seja, tem uma função totalmente oposta à dopamina. Os neurónios não estão em risco de morrer. Há um estado de maior calma, com maior memória e capacidade criativa. Ficamos com mais recursos disponíveis. Ajuda à renovação celular e à imunidade alta.

O que faz com que a serotonina não se produza é o excesso de dopamina.

Na realidade é importante refletir o que estamos a evitar na nossa vida - o prazer ou a felicidade? O prazer pode inibir a felicidade.

Ao aumentarmos a busca do prazer podemos distanciar-nos do que é a conquista do estado da felicidade, que embora nunca seja estático nem permanente, é possível de alcançar.

Ao alinharmos o que sentimos com o que pensamos e fazemos podemos alcançar estados felizes habituais, o nosso corpo e mente conseguem entrar em contacto com a nossa essência.

Ao longo deste livro o convite é justamente esse – que ao conhecermo-nos melhor, possamos contactar com o nosso estado mais íntimo e refletir sobre ele de forma profunda, para que a felicidade não seja algo longínquo ou inalcançável, mas uma realidade cada vez mais presente na vida de todos nós!

Boa reflexão e feliz caminhar.

NOTAS DA COAUTORA

Quando a Maria del Mar me convidou para escrever este livro com ela nem pensei duas vezes, de imediato disse que sim!

A minha intuição estava certa, foi um privilégio fazê-lo!

Ao longo de todo o meu curso de psicoterapeuta, a Mar foi sempre a luz guia a abrir caminho na viagem de descoberta da psicoterapia e sobretudo na viagem de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.

Foram anos muito enriquecedores, conviver com ela, aprender com a sua experiência e casos clínicos de estudo.

As reuniões para escrever este livro não foram diferentes.

Verdadeiros momentos de aprendizagem sobre como intervir de forma ativa e diferenciadora com os pacientes em clínica.

A Maria del Mar repete muitas vezes uma frase de *Carl Jung* que creio que a caracteriza muito bem enquanto psicóloga, psicoterapeuta, professora e pessoa: *“Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana.”*

É exatamente assim a Maria del Mar, uma mulher com muita sabedoria, mas com um coração ainda maior. E essa generosidade reflete-se na forma como partilha o seu conhecimento e a sua experiência.

Há muitos cursos de psicologia, psicoterapia, muitas técnicas e métodos, mas a maioria lista as patologias sem, no

entanto, explicar ou ensinar como se deve intervir com elas.

Aqui está o grande diferencial da Mar porque tem gosto de partilhar tudo o que sabe e mesmo quando não tem a certeza fica a pensar no assunto para poder ajudar.

Efetivamente o conhecimento só é uma mais valia se for partilhado. Ele deve ir para além de egos, competições ou vaidades. A Maria Del Mar divide com alegria e felicidade. Ensina-nos a pensar a agir mais além.

Numa passagem de um livro que li por estes dias dizia que os guardiões do bem são muitos e eles reconhecem-se e colaboram todos para a mesma missão: ajudar o próximo!

Creio que é esse o sumo deste livro, fala de temas atuais, quebrando tabus, com simplicidade, mas com a frontalidade do que realmente é.

Até há bem pouco tempo era moralmente inconveniente dizer que as relações familiares podem ser tóxicas, que a sexualidade não deseja a monogamia, que os sonhos têm uma interpretação sempre linear, que a maioria das doenças começa por uma somatização porque a psique não está bem.

Nesse sentido este livro é corajoso, é verdadeiro, é atual, quer se concorde ou não, e deve ser tido em conta nas problemáticas sobre as quais reflete.

Ser dono de certezas, ou querer ter razão na psicoterapia, numa relação desigual de poder, no contacto com o outro que se encontra frágil, é um ato de egoísmo e uma grande leviandade.

Todos erramos, todos temos momentos de visão turva ou de lucidez reduzida, ampliar isso para outro ser humano é uma grande irresponsabilidade.

Ter a humildade de duvidar de si próprio, das próprias interpretações e por isso buscar saber sempre mais e ir mais além é um dom.

O dom da humildade é o caminho para a sabedoria. O

ego pode enganar-nos, mas a dúvida põe-nos no caminho do estudo e da descoberta, e leva-nos inevitavelmente até às respostas.

Tem sido este o percurso desta escola e da sua mentora, criar, reinventar-se as vezes que forem necessárias, e seguir sempre com mais profundidade e sabedoria, por um bem maior - a felicidade humana!

Lisboa, 16 de novembro de 2020

Susana Gaião Mota