

A VIDA NUM GRÃO DE PSICOTERAPIA

Volume I

Dimensão Emocional

*Um Olhar Psicoterapêutico sobre
a dimensão emocional da
alma humana*

*Esquemas e possibilidades
de intervenção
teórico-práticas*

Tatiana Neves

 **HakaBooks**
e-ditions



TÍTULO: *A vida num grão de psicoterapia. Volume I*

AUTORA: *Tatiana Neves*

COMPOSIÇÃO: *HakaBooks - Garamond 12*

DESIGN DA CAPA: *Filipa Cerqueira©*

ILUSTRAÇÕES: *Tatiana Neves©*

1ª EDIÇÃO: *julho 2023*

ISBN: *978-84-18575-42-6*

HAKABOOKS

08204 Sabadell - Barcelona

☎ *+34 680 457 788*

🏠 *www.hakabooks.com*

✉ *editor@hakabooks.com*

© *Hakabooks*

A reprodução total ou parcial desta obra por qualquer meio ou procedimento, seja eletrónico ou mecânico, processamento informático, aluguel ou qualquer forma de transferência da obra sem a autorização por escrito dos detentores dos direitos autorais.

Todos os direitos reservados.

Para Su & Ricardo,

Porque cada dia é uma segunda oportunidade

Porque cada dia é um acto de gratidão

Porque cada dia é uma celebração

AGRADECIMENTOS

A maioria das questões que aqui exponho foi-me trazida directa ou indirectamente pelos meus clientes e alunos. Mesmo aquelas que me chegavam sem palavras, levava-as comigo em pensamento. As suas demandas eram, muitas vezes, as minhas e algumas delas punham mesmo em causa o próprio ser humano, a minha crença nele e, portanto, a minha profissão e a capacidade (humana) de o ajudar. Mas era também, *com* e *através* deles, da sua generosidade ao partilharem comigo as suas histórias de vida e as suas resoluções ou fracassos que fui descobrindo as respostas às *nossas* perguntas, algumas mais efémeras, outras mais perenes.

Portanto, quero começar por agradecer a cada um dos meus clientes e alunos (de hoje e de sempre) que foram e seguem sendo os meus verdadeiros professores...

Aos meus pais simplesmente por serem e estarem. Obrigada mãe pela cumplicidade matriarcal a que nos permites e a todos os abraços toscos entre risos e risadas. São deliciosos! Obrigada pai pelo desejo de conhecimento que instigaste em mim e pelo constante estímulo intelectual e cognitivo!

A Helena Mineiro minha editora que decidiu aceitar este meu manuscrito num gesto de candura e confiança com toda a sua dedicação e profissionalismo. A publicação deste livro não seria possível sem ti. Obrigada Helena!

A David Boadella pela generosidade de partilhar com o mundo a sua teoria e a criação do *Método Psicoterapêutico em Biossíntese* que me ajudou a olhar a vida com outros olhos e me inspira a cada passo do meu caminho. É esse caminho com esse olhar que partilho aqui... Obrigada David pelo teu olhar e pelas nossas “viagens na maionese”!

A Tereza Paula pelas conversas infundáveis, inspiradoras, absolutamente transformadoras e (extra)ordinárias que serviram de palco e berço a inúmeras ideias e conceitos que apresento neste livro. É realmente espantosa e única a melodia de pensamentos e reflexões que orquestramos juntas. Obrigada pela paciência e cuidado minucioso ao leres e corrigires este manuscrito. Obrigada pelas apreciações técnicas e pelos elogios extasiantes. Obrigada pela maravilhosa orquestra intelectual que compões juntamente comigo nos trilhos deste caminhar, mas principalmente pelo amor e pela presença da tua existência na minha vida!

A Maria del Mar por tudo aquilo que transcende todas e quaisquer palavras... Nunca o termo “gratidão” foi tão difícil de traduzir em letras como aquela que tenho para te expressar. Este livro ia-se construindo em mim na medida em que eu me construía a mim mesma e a tua presença não só testemunhou cada passo desse processo, como também o espelhou, dando-lhe existência. Obrigada por teres visto aquilo que a vista não alcança e teres escutado o que ainda não tinha voz! Obrigada por mo teres sussurrado baixinho com amor e delicadeza a cada olhar, a cada abraço teu! Obrigada simplesmente por existires dentro e seres parte da minha alma!

*“Tenho pensamentos que, se pudesse revalá-los e fazê-los viver,
acrescentariam nova luminosidade às estrelas, nova beleza ao mundo e
maior amor ao coração dos homens.”*

Fernando Pessoa

PREFÁCIO

Uma vez que não é nem sensato nem sábio separar a obra do seu criador, também assim para compreender a obra que tem em mãos, não posso deixar de falar um pouco da Tati, como ela gosta de ser chamada.

Tenho o privilégio de a conhecer há quase uma década. A primeira vez que os nossos caminhos se cruzaram fiquei impressionada tanto com a sua pessoa como com o seu *curriculum*, já então determinada a ser Psicoterapeuta. Alguém Impressionante, falante de vários idiomas, repleta de assuntos variadíssimos, cheia de cursos tirados pelo mundo fora entre Ciência, Terapia, Cinema, Arte, Música...

Uma personalidade arrebatadora num corpo fino, esbelto e delicado, mas sem dúvida, cheio de pulsar. Devota a fazer a diferença na investigação do Ser Humano e no estudo aprofundado de áreas distintas de maneira a fazer associações verdadeiramente integradoras entre elas. As suas inquietações fazem com que tenha uma cultura geral que dança entre os campos da poesia e da Filosofia, passando pelas Artes, Ciência e Matemática... E é assim que faz a verdadeira integração do saber e do sentir! E faz-nos igualmente sentir a vida, porque além da sua prática clínica desde há muito, várias vezes ao ano a encontraremos nalgum canto do mundo a fazer missões de voluntariado ou em ONG's. Impossível seria não sentir a sua energia, nunca passa despercebida!

Como ela própria relata em várias passagens desta obra notável, muitas vezes são mais importantes as perguntas do que as respostas: a pergunta é um pulsar que está em movimento, que dá lugar a possíveis respostas, a um mundo cheio de espaço, tempo e possibilidades... Novas perguntas, novas portas de profundidade e aprendizagem se abrem... E muito mais...

Compreender o corpo e os sentidos para além da consciência e deixarmo-nos afetar pelas perguntas do Ser humano nestes caminhos do desenvolvimento, em que nada é linear, não é tarefa fácil, mas é possível.

Encontrarão nesta obra perguntas e possibilidades, aventuras da consciência e polaridades que conversam, que dançam entre esquemas, desenhos... e exemplos trazidos pela autora desde o mais profundo mistério que a assiste para explicar o Ser Humano e o seu incessante movimento, seja ele errático e coerente, absurdo ou brilhante, na realidade tanto faz, pois seguirá sendo fascinante.

Desde o micromundo microscópico, atômico, celular, químico, genético e epigenético até ao macromundo, que vai para além do corpo, energético, quântico, filosófico, harmónico e equilibrado, a autora convida-nos a esta viagem do “TriUno”, mas não de uma forma passiva... Nada disso! Poderão ler o livro em várias direções e sentirão provavelmente a necessidade de repassar vários excertos e esquemas para voltar a refletir sobre os corredores da consciência por onde passarão nesta viagem. Assim sendo, o leitor sentir-se-á ativo e coautor na construção e desconstrução do sentir, de conhecimentos e saberes, numa espécie de torrente interior que nos atravessa ao fazer esta leitura.

Quando lhe perguntei qual era a sua intenção e a mensagem que queria passar ao escrever este livro, ainda em fase embrionária, explicou-me que queria transformar o mundo das ideias, renovar conceitos, saberes e sentires, transmitir o que tem adquirido durante a sua vida e sobretudo, durante a fase tão fértil enquanto psicoterapeuta, na qual tanto e tantas dimensões são tocadas.

Portanto, esta obra é um verdadeiro convite ao mais profundo labirinto humano do conhecimento e da paixão que a autora traz consigo, não só pelo Ser Humano, mas também pela vida que generosamente transforma neste canal de comunicação e possibilidades para que façamos também nós, a nossa viagem interna e nos sintamos igualmente inspirados.

Bom respirar e sentir.

Deixe-se afetar!

E vamos viajar com Tati pelas emoções...

Boa leitura

Maria del Mar Cegarra Cervantes

NOTA DO AUTOR

A paixão pelos mistérios da alma humana remonta às minhas primeiras memórias.

Quem somos? Porque estamos aqui? De onde viemos e para onde vamos? Estas questões nunca deixaram de acompanhar a minha jornada de vida. Mas cedo percebi que a alma humana não pode ser explicada e, muito menos, transcrita para um pedaço de papel. Precisa ser vivida e experienciada por cada uma das nossas células para que possa realmente ser entendida. E assim fiz! E assim sigo fazendo: experimentando-me!

Para desvendar estes mistérios, viajo pelo mundo, toco e deixo-me tocar por tantas e tão diferentes culturas, diferentes olhares e costumes. Impregno-me de sabores, sons e odores de variadíssimas cores. Gravo na memória da pele as imagens que compõem o quadro das minhas experiências: desde o nascer do sol da abundância Escandinava ao pôr-do-sol da pobreza Berbere. Cada língua que aprendo traz com ela um significado diferente, uma melodia que desperta em mim diferentes sensações e com elas se faz o acesso a diferentes partes do meu Ser.

Não há ciência nem arte inútil no que toca à composição da alma. Visito e estudo todas quanto posso e, no final, descubro que todas estão realmente ligadas. Descubro que se completam e se complementam. E é extraordinário como todas e cada uma delas

constituem matéria-prima para a construção da nossa Essência. Talvez por isso me tenha tornado psicoterapeuta!

Estudei Jazz e Cinema. Transitei por Medicinas Naturais e Alternativas. Formei-me em Ciências Sociais e Humanas. Talvez buscasse uma teoria ou uma doutrina que albergasse a totalidade da alma. Mas não encontrei uma, encontrei várias! Sete anos depois, cinco de Pós-Graduação em Psicoterapia Somática em Biossíntese e dois de Especialização em Psicossomática e Epigenética, ensinaram-me que a resposta a esta pergunta não é linear, mas sim redonda. Transversal a distintas áreas do conhecimento e da ciência, da arte e da ficção. Abarca o mais arcaico e o mais vigente, o mais complexo e o mais simples. Atravessa gerações e cumpre-se quer na matéria quer no espírito. Então, como reunir em mim todas as escolas, todas as culturas, todas as ciências e todos os saberes?... Afinal, se queria conhecer a alma humana, tinha de conhecer tudo de tudo. Apesar da minha ambição infinita, eu sabia que a minha capacidade de detenção era finita.

Para tal foi necessário transformar crenças. Adaptar a minha linguagem e o meu olhar para enxergar o mundo desde outra perspectiva. Aprender a ver... E aprender a aceitar que a alma humana é e sempre será um mistério, mas que é humana. Afinal, se queria conhecer a alma humana, tinha de conhecer um pouco de tudo o que faz dela *humana*. E assim procurei aproximar-me da minha própria humanidade, vivendo-a e experienciando-a numa partilha constante com aqueles que me rodeiam.

Ser-se humano é exercer a humanidade como profissão. Logo, nula é a distinção entre o que sou e o que faço. O ser que sou vai aprendendo com a psicoterapeuta que há em mim, bem como ela

se vai enriquecendo com as experiências que esse eu (individual e indivíduo) adquire diariamente. No final, *somos* exactamente a mesma pessoa: a mulher e a psicoterapeuta. E é desta forma que sou completa e inteira! E é desta forma que aprendi a sentir o mundo!

Sem saber bem como, ia transformando conhecimento em sabedoria. Era uma digestão interna da associação de conceitos e experiências que adquiriam um sentido próprio e passavam a fazer parte de mim. Integrava todas as vivências no meu ser, “*I would make them my own*”. E só assim as podia transmitir e ensinar. Cunhadas e transformadas por mim mesma em mim mesma. Afinal, não se pode ensinar aquilo que não se entende!

Através desta integração pessoal e transpessoal, os conceitos ganharam uma nova dimensão e uma expressão única. Hoje não consigo isolá-los uns dos outros, de questões do mundo actual ou das experiências do universo das relações humanas e sociais que vou recolhendo todos os dias. *Então o psicoterapeuta é um colecionador de vivências*, pensei eu.

Hoje sinto que a minha missão passa por reunir em mim, não a totalidade das experiências humanas, mas as experiências humanas da totalidade. E ainda todas aquelas a que o meu âmago consiga aceder, aprofundar e transformar em conhecimento e sabedoria. Este conhecimento não serve apenas para enriquecer a minha alma, pois um reservatório de água parada putrifica. É preciso fazê-lo fluir para crescer e ganhar vitalidade.

Transmitir e partilhar as vivências da minha alma é a minha segunda missão como professora e psicoterapeuta. E esta partilha não tem por que ser em palavras ou gestos. Percebi que reunir estas

vivências em mim, ao integrá-las na pessoa que sou, é o suficiente para transparecerem naturalmente em tudo aquilo que digo ou faço. Esta foi uma das descobertas mais extraordinárias da minha jornada de vida até aqui. Não há como voltar atrás, ser o que se era ontem; ser-se menos do que se é hoje!

Então este reservatório humano que sou eu, está à disponibilidade de todos os meus clientes e alunos, de todos aqueles com quem tenho o prazer de me cruzar. Mas não fica por aqui, porque em cada contacto, em cada interação com cada um deles, o meu reservatório vai crescendo, vai-se enchendo. Sempre que existe nova matéria-prima, também novas ideias, novas sensações e novos conhecimentos se formam, pois cada um dos meus clientes e alunos é único e desperta coisas únicas em mim. Ao fazê-lo, a nova matéria-prima do reservatório que sou eu, vai-se moldando adquirindo outras formas e outras cores que ficam disponíveis para mim e para eles. E juntos mergulhamos à descoberta destas novas nuances da alma humana, a minha e a deles...

INTRODUÇÃO

Este livro começou a escrever-se em mim há muitos anos. *Ou terei sido eu a (in)screver-me nele?* Na verdade, ele traduz uma forma de estar no mundo. Talvez uma filosofia ou um estilo de vida. Mais do que um livro, mais do que um manual ou compêndio (psico)terapêutico, é uma aproximação à vida desde a Psicoterapia.

A proposta era saber até onde ia o alcance da memória das minhas vivências; aprender com elas; divertir-me e principalmente, honrar a oportunidade única de colocar em palavras as experiências de uma vida através de um olhar diferente, um olhar psicoterapêutico. A vida num grão de psicoterapia!

PORQUÊ PSICOTERAPIA?

Na verdade, o título deste livro poderia ser “A Vida num Grão de TUDO”, pelo menos “tudo” quanto um ser humano pode abarcar, sendo eu esse ser humano. *Mas como saber tudo aquilo que guardamos em nós se não for questionado?* E foi questionado! Desde sempre foi questionado, não tivesse eu a tendência de fazê-lo constantemente desde pequena. E não me refiro apenas à *idade dos porquês*, refiro-me à eterna curiosidade de conhecer a essência do mundo, do ser humano. Contudo só quando comecei a dar consultas e a leccionar me apercebi de como o mundo se inscrevia em mim, pois tanto os meus

clientes como os meus alunos me compeliavam generosamente, com as suas perguntas e as suas dúvidas, a buscar em mim as palavras, os esquemas, os conceitos, as ideias e filosofias que alimentavam as minhas respostas e que serviam de substrato à minha própria vida.

Eram e seguem sendo eles, os meus verdadeiros professores na arte de encontrar ferramentas e imaginação para explicar e me fazer entender. De facto, é justo dizer que eles são co-autores deste livro, porque é nas consultas e nas aulas que estas ideias vão tomando forma. Aliás, é com eles que estas filosofias ganham existência, ou consciência pelo menos, pois antes apenas existiam em mim sem que eu estivesse ciente que estavam lá (e *como* estavam).

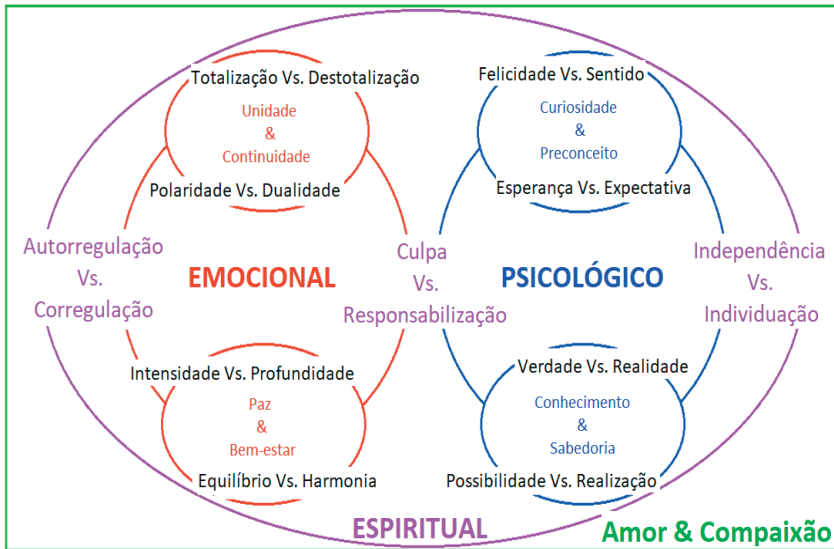
Falei na *idade dos porquês* e todos nós que lidamos com crianças pequenas sabemos da capacidade que têm para nos porem a pensar em coisas inimagináveis para a nossa mente adulta e para despertarem em nós uma imaginação e criatividade que pensávamos perdida no baú do tempo de forma a podermos explicar, de maneira perceptível e simples, conceitos tão complexos. Para além disso, quando nos forçamos para lhes responder com sinceridade e verdade, damos-nos conta, a meio da explicação, “*donde raio fui buscar isto?*” Pois na verdade, nunca havíamos pensando em tal coisa, ou há muito que não o fazíamos e portanto, não sabíamos realmente que era assim que aquele conceito ou ideia estavam organizados dentro de nós.

Os meus clientes e os meus alunos são essas crianças. Alguns dos primeiros no verdadeiro sentido da palavra e os outros, porque ainda estão a aprender ou desconhecem determinados conceitos do foro psicológico e emocional. São eles que me fazem reflectir e me obrigam a solidificar as minhas próprias ideias e noções básicas; ou pelo contrário, *deitar fora* aquelas que já não fazem sentido.

Estas noções de base são transversais quer à pessoa quer à psicoterapeuta que sou; quer no quotidiano quer no consultório; quer na forma como penso o mundo quer na forma como penso a clínica. E quando respondo, abraço ou escuto os meus clientes e alunos faço-o com tudo aquilo que sou e acredito. Portanto, não sei se é a vida que se imiscui na psicoterapia ou a psicoterapia na vida!

Entre uma e outra, foi crescendo o *Modelo TriUno da Psique* sem que tivesse ainda nome ou estrutura definida. Inicialmente eram apenas pensamentos soltos em rascunhos de papel ou em guardanapos perdidos. Desenhos e esquemas avulsos nascidos em sala de aula ou consultório. Com o tempo fui percebendo a sua importância, mas mais do que isso, a sua interrelação e existência no quotidiano. Tudo se relacionava, uns estavam contidos nos outros e assim se definiam. Então procurei ver onde se tocavam, o que diziam uns dos outros e como se integravam no todo – o *Modelo TriUno da Psique* foi o resultado.

MODELO TRIUNO DA PSIQUE



Porquê TriUno?

O número três tem uma grande importância e influência simbólica desde os primórdios da Humanidade. É um elemento que simboliza a união e o equilíbrio. Ele figura nas artes, na literatura, na matemática, na biologia, e em tantas outras. A Santíssima Trindade concebe Deus em três entidades (*Pai, Filho e Espírito Santo*). Os três poderes supremos pelos quais se rege a sociedade (*jurídico, executivo e legislativo*). As três camadas embrionárias (*endoderme, mesoderme e ectoderme*) que dão origem a todos os órgãos do ser humano. Quando decidimos fazer qualquer coisa *contamos até três*. E o que dizer das trilógias literárias e cinematográficas... O número três parece realmente ser

a medida certa: *um* é solitário, *dois* é demasiado pouco, *quatro* já seria demais, *três* é mesmo no meio, perfeito! Assim afirmava o poeta Virgílio no seu encontro com Dante “*omne trinum perfectum*” (“*tudo o que resulta do número três é perfeito*”).

Neste caso, não almejo a perfeição, pois sei que ela sequer existe, mas a tripartição do Modelo foi emergindo naturalmente. Ao juntar os diferentes tópicos que o constituem foi-se tornando notória a sua arquitectura tripartida. No entanto, a palavra “tripartido” tampouco me satisfazia, pois a estrutura havia resultado exactamente da *união* (e integração) dos vários conceitos, e não da sua *partição* (ou divisão). Para além disso, este termo contempla em si mesmo a existência de um *todo* (a vida, o ser humano, o Universo) que engloba três das suas partes, mas não se resume a elas.

Outra das razões pelas quais o termo *triuno* fez muito sentido para mim, prende-se com a categorização triuna do cérebro proposta por Paul Maclean: *cérebro reptiliano*, sede dos instintos; *cérebro límbico*, sede das emoções e *cérebro novo* (ou neo-córtex), sede da razão. Estando eu ligada à área das Neurociências e como ávida analista do cérebro humano, não podia deixar de ter em conta estes três aspectos fundamentais da mente humana de forma a classificar a psique na sua dimensão espiritual, emocional e psicológica, respectivamente. Para mim, o ser humano é um organismo multidimensional e extremamente complexo na sua simplicidade. Deixar de fora qualquer uma das suas dimensões seria perder a essência do *todo*.

Apesar desta *trilogia*, do grego “*expressão de três*” [emoções, pensamentos e espiritualidade (ou energia)] e como não poderia deixar de ser, não fosse eu psicoterapeuta corporal, queria ressaltar um outro elemento de igual importância e o qual está incluindo em to-

dos os aspectos da nossa existência humana: o corpo. Para mim, o corpo está ligado à mente (e vice-versa) e faz parte integrante da psique. A sua expressão emocional, psicológica e espiritual é concomitante, não existe uma separação. Aquilo que se passa no nosso corpo passa-se ao mesmo tempo na nossa mente, pode é ter canais de expressão diferentes. Assim, o *corpo* estará presente ao longo de todo o livro, pois os exercícios que apresento têm, quase sempre, uma componente corporal. Os casos clínicos descritos incluem um olhar sobre o corpo. E a descrição dos diferentes conceitos aqui expostos é feita tendo em conta a informação que entra, sai e se traduz através do nosso corpo, não só em termos orgânicos e biológicos, mas também em termos psicoemocionais e espirituais.

Desta forma, e para que não se tornasse demasiado denso, dividi o livro em três volumes (I, II e III). Cada um deles aborda uma das dimensões do Modelo, começando pela emocional, passando para a psicológica e, por último, a espiritual.

Porquê Psique?

A palavra *mente* é muitas vezes usada (erradamente) como sinónimo de *psique*, devido ao dualismo filosófico de Platão que mais tarde se perpetuou através de outras correntes do pensamento, chegando até aos dias de hoje pelas mãos de René Descartes.

No entanto, etimologicamente, o termo *psique* encontra a sua origem no verbo grego *ψύχω* que significa “soprar, respirar” como um indicador de vida, de estar vivo. É o equivalente a *anima* (“alma”, do latim). A alma é aquilo que anima a matéria, ou por outras pa-

lavras, aquilo que está encarregue de lhe dar vida. É o sopro de vitalidade responsável pela aquisição não só das funções mentais e psicológicas, tais como os pensamentos e as emoções, mas também das funções orgânicas que mantêm o organismo vivo.

Assim, a *psique* abarca em si muito mais do que as capacidades cognitivas superiores da mente; ela é, na verdade, o substrato que possibilita a existência de uma mente e de toda a consciência. Por outras palavras, podíamos dizer que a *psique* representa a alma e o espírito dos seres.

Com o desenvolvimento das Neurociências Integrativas, o termo adquiriu, por fim, um lugar entre os processos científicos que tentam explicar a complexa relação entre a mente e o cérebro (*mind & brain*). Nesta medida, a *psique* constitui não só a mente consciente e inconsciente, mas também o mecanismo inerente à aquisição dessa consciência que extrapola a matéria em si mesma. Os neurocientistas sabem que os pensamentos não são matéria, mas traduzem-se nela. Damásio comprovou que a consciência existe para além da matéria e que precisa de um substrato para existir – uma parte desse substrato seria a *psique*.

Por estas razões, e tal como referi na Nota do Autor, a compreensão dos desígnios da alma humana é para mim dos maiores fascínios do Universo. Logo, era necessário um termo suficientemente abrangente para poder abarcar toda a sua singularidade.

Para quem?

Esta escrita destina-se não só a psicoterapeutas, psicólogos, psiquia-

trias e outros profissionais que lidam directamente com o ser humano no âmbito da saúde mental, física e espiritual, mas também a qualquer pessoa empenhada num processo de autoconhecimento e autodesenvolvimento. Por isso, tentei utilizar um código acessível a todos.

No entanto, tratam-se de conceitos do foro filosófico o que por si só requer alguma filosofia de trato e linguagem. Mas sinto que a maioria das ideias que aqui exponho na sua essência são questões que nos tocam e nos afectam quotidianamente. Dou-lhes apenas uma visão diferente, um pouco mais científica (quem sabe até, simbólica). São questões da vida de todos os dias, de todos os seres humanos, por isso acho que é um livro para todo aquele que é humano e se questiona sobre a sua existência e lugar no Universo.

O objectivo não é tanto ensinar algo de novo aos profissionais das emoções e da mente, mas mais proporcionar uma ajuda para explicar conceitos complicados aos seus clientes e alunos. Ou simplesmente fazer-se entender e fazer entender procedimentos psicológicos que são tão difíceis de explicar. Não que tenhamos de o fazer sempre, mas eu que trabalho principalmente com adolescentes e jovens adultos, deparo-me com o seu lado curioso e inquisidor – *querem entender tudo!* Estas faixas etárias, eternos estudantes da teoria da vida, ansiosos por percebê-la, procuram-me muito no âmbito do autodesenvolvimento e as consultas, por vezes, ganham um teor também pedagógico.

“Não entendo... *Faz-me um desenho!*” – diziam eles. E foi assim que os esquemas mentais internos começaram a surgir. Quanto mais me debruçava sobre esses e outros (novos) conceitos, mais sentido me

faziam, mais completos os tornava, maior facilidade tinha em mane- já-los e em entender *como* e *onde* se imiscuíam uns nos outros. Surgiu então, a ideia de escrever um livro onde pudesse expor esses esque- mas (diagramas e esboços) mentais que me ajudaram (e continuam a ajudar) a olhar e a entender o mundo, as pessoas e, obviamente, a mim mesma com maior clareza e consistência. E são exactamente esses esquemas que coloco à disposição do leitor. Podem ser usados como ferramentas clínicas ou simplesmente como instrumentos de autoconhecimento. Apesar de se referirem a diferentes áreas do co- nhecimento, penso que são auto-suficientes em si mesmos.

Como está organizado?

Os conceitos apresentados respeitam uma ordem e começam por ser explicados separadamente, mas ao longo do livro (e de todos os *Volumes*) vão sendo interligados.

A cada capítulo, a pergunta era a mesma: *“onde é que encaixo isto? Tanto pertence ao tema X como ao tema Y... Em qual ponho primeiro?”* Por isso, este livro foi muito difícil e muito fácil de escrever, pois na ver- dade, assim que pegava num tema e o começava a desenvolver, ele ia-se encaixando naturalmente e trazendo os outros por si só, visto que nenhum deles efectivamente existe de forma isolada. Por isso, a ordem em que aparecem foi meramente aquela que para mim fez mais sentido no encadeamento das ideias.

É verdade que estabeleci um crescendo no que se refere à abran- gência dos conceitos, portanto será pertinente seguir a sequência instituída. Mas também é verdade que o formato do livro permite

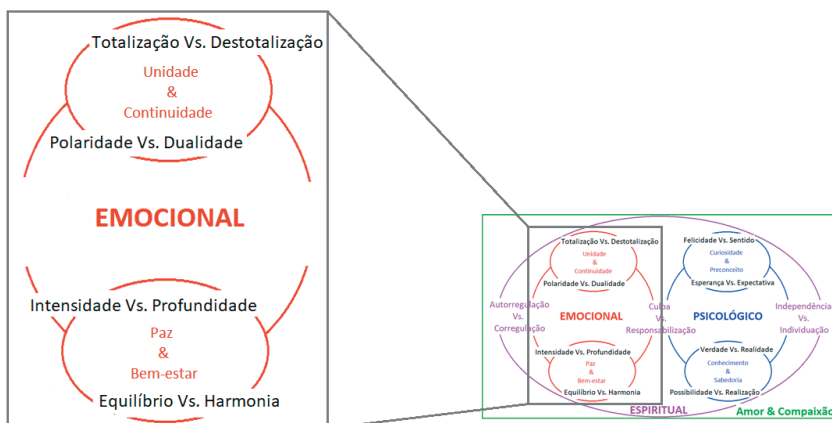
a quem o lê saltar entre as correspondências que faço dos vários temas. Como num puzzle, existem pontos que transportam o leitor, se assim desejar, de um conceito para outro. Para entender um conceito tem de se entender o outro, pois estão todos contidos uns nos outros. De facto, não sei se existe uma ordem para aquilo que é redondo: *“afinal onde começa um círculo?”*

Para além da explanação de conceitos e esquemas, apresento alguns exercícios que podem ser utilizados tanto em consultório como por qualquer pessoa que queira investir tempo do seu dia-a-dia num movimento de autoconhecimento. Por outro lado, nem todos os exercícios têm de ser ministrados desta forma específica, mas permitem adaptações ao contexto ou variáveis que também exponho.

O próprio livro é acima de tudo uma representação da vida e da própria psicoterapia que pratico e que leva em conta e tem implícita uma filosofia de vida que corresponde, na verdade, a quem eu sou. O meu ser é sempre o meu ser, dentro e fora do consultório, portanto os meus princípios, os meus valores e as minhas experiências estão sempre comigo – onde eu estou, elas estão; para onde eu vou, elas vão; levo-as em mim porque fazem parte da minha pessoa. E este é o verdadeiro conceito de integração presente em todo o livro: não é uma mistura de conceitos, mas conceitos que contêm em si outros conceitos e por isso é tão difícil isolá-los e explicá-los separadamente, pois na realidade eles não existem isolados.

O *Volume I* é dedicado à compreensão da dimensão emocional da psique. São expostos temas diversos que integram noções da Biologia, da Psicologia, da Química, da Quântica, da Música, entre outros. A possibilidade de integração, olhar o mundo não como coisas separadas, não como ciências separadas, não como matérias ou

matéria e espírito, mas sim em como a matemática está na psicologia ou como a semântica se esconde nas pedras. Através de exemplos da natureza podemos entender a psicologia humana. Através da matemática entendemos o nosso organismo e vice-versa. É talvez o apogeu da interacção dos hemisférios cerebrais para mim nesta criação de prazeres.



Assim, no âmbito das nossas emoções, este primeiro volume é pautado por dois conceitos basilares: as *Linhas da Emoção* e os *tipos de Reservatório Psicoemocional*.

Seth: You're a good doctor.

Maggie: How do you know?

Seth: I have a feeling.

Maggie: Yeah, well that's pretty flimsy evidence.

Seth: Close your eyes. Just for a second... what am I doing?

Maggie: You are touching my hand.

Seth: How do you know?

Maggie: Because I feel it.

Seth: You should trust more in what you feel, then. You don't trust it enough!

("City of Angels")