

## DA PSIQUE AO SOMA: A PSICOLOGIA NÃO MORA SOZINHA

SARA FERREIRA E JOSÉ JERÓNIMO

Hoje é claro para os cientistas que o cérebro e o corpo constituem um organismo indissociável. Formam um conjunto integrado por meio de circuitos reguladores bioquímicos e neurológicos mutuamente interactivos. Interagimos com o ambiente como um todo e para nos adaptarmos positivamente às circunstâncias do meio necessitamos de um corpo livre de bloqueios e de uma mente aberta e pulsante, pois eles promovem uma pulsação mais espontânea e natural, um contacto saudável consigo mesmo, com os outros e com a natureza que nos rodeia.

É nesta visão holística que um Psicólogo deve (ou deveria) assentar a sua forma de apreender o ser humano: como um todo, na saúde e na doença.

Há 5 anos tivemos o sonho de aliar o melhor dos dois mundos: o das terapêuticas convencionais com o das terapias que advêm da sabedoria ancestral do Homem. Fundámos um Centro que de forma arrojada e inovadora integrava serviços de Psicologia com todo um vasto leque de outras ofertas complementares, “da cabeça aos pés”. Os conhecimentos holísticos reconhecem a complementaridade entre as terapias ocidentais e as orientais, não esquecendo a existência de pontos energéticos do corpo humano, tais como os chacras e meridianos que, por exemplo, a acupunctura diagnostica e trata com fundamento científico. Terapias comprovadas, com provas dadas empiricamente e reconhecidas pela Organização Mundial da Saúde.

Terapias naturais e complementares, que de maneira alguma colidem com as abordagens da medicina convencional, pelo contrário, até atenuam muitos dos seus “efeitos secundários”; mas que – e como disso podemos dar conta todos os dias – em muito podem acrescentar face a qualquer tipo de mal-estar.

O nosso trabalho ao longo destes anos, que tem contribuído para abrir caminho para novas e diversificadas formas de encarar a Psicologia, surgiu pois como um centro de terapias que pretendeu resgatar a ligação corpo-mente na saúde das pessoas e das comunidades. Cumprimos este propósito com a garantia de qualidade que sempre nos caracterizou, através da criteriosa selecção que fizemos de serviços com benefícios comprova-



**TERAPIAS COMPROVADAS, COM PROVAS DADAS EMPIRICAMENTE E RECONHECIDAS PELA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. TERAPIAS NATURAIS E COMPLEMENTARES, QUE DE MANEIRA ALGUMA COLIDEM COM AS ABORDAGENS DA MEDICINA CONVENCIONAL, PELO CONTRÁRIO, ATÉ ATENUAM MUITOS DOS SEUS “EFEITOS SECUNDÁRIOS”; MAS QUE – E COMO DISSO PODEMOS DAR CONTA TODOS OS DIAS – EM MUITO PODEM ACRESCENTAR FACE A QUALQUER TIPO DE MAL-ESTAR.**

**O NOSSO TRABALHO AO LONGO DESTES ANOS, QUE TEM CONTRIBUÍDO PARA ABRIR CAMINHO PARA NOVAS E DIVERSIFICADAS FORMAS DE ENCARAR A PSICOLOGIA, SURTIU POIS COMO UM CENTRO DE TERAPIAS QUE PRETENDEU RESGATAR A LIGAÇÃO CORPO-MENTE NA SAÚDE DAS PESSOAS E DAS COMUNIDADES.**



Ao longo da nossa actividade, temos de facto comprovado que cada vez mais pessoas se tornam activamente responsáveis pelas questões relacionadas com a sua saúde, a vários níveis. Há quem nos contacte porque sofre de dores musculares que diminuem a sua qualidade de vida ou a sua prestação profissional; há quem venha até nós porque quer tratar do seu equilíbrio energético, que tem estado na base de uma série de condições de saúde debilitantes; há quem procure numa actividade de grupo enriquecer a fruição das suas relações interpessoais, bem como motivar-se para o dia-a-dia e adquirir uma maior alegria na sua vida; há quem procure reencontrar o entusiasmo de viver, roubado pelos sintomas do stress, da ansiedade, da depressão ou da desesperança; há quem procure sentir-se melhor esteticamente; há quem busque aprofundar o seu desenvolvimento pessoal e humano, enfim, as solicitações são variadas mas temos observado que cada vez mais rapidamente as pessoas começam a perceber que têm nas suas mãos o poder e até mesmo a responsabilidade de, se querem viver de forma mais satisfatória, fazerem obviamente algo por isso. Nos tempos que correm, as pessoas sentem que já não têm mais desculpas para continuarem a sentir-se mal com algum aspecto da sua vida porque já existe um “mar” de informação acessível e serviços disponíveis para atender às necessidades específicas de cada pessoa, de forma eficaz e personalizada.

A experiência mais comum nos dias de hoje é não ter nem tempo para respirar, e assim ir acumulando diariamente um tal conjunto de tensões que vão ter um impacto gigantesco na saúde física e psicológica. Os órgãos são afectados, manifestam-se comumente problemas respiratórios, problemas digestivos, problemas circulatorios, problemas musculares; a qualidade do pensamento fica afectada, a capacidade de tolerância aos desafios diários diminui, a qualidade das relações com os outros é afectada, o amor-próprio ou o próprio sentido da existência são postos em causa.

**A EXPERIÊNCIA MAIS COMUM NOS DIAS DE HOJE É NÃO TER NEM TEMPO PARA RESPIRAR, E ASSIM IR ACUMULANDO DIARIAMENTE UM TAL CONJUNTO DE TENSÕES QUE VÃO TER UM IMPACTO GIGANTESCO NA SAÚDE FÍSICA E PSICOLÓGICA.**

Há um contínuo desgaste que dia-a-dia, pouco a pouco, sem parar, se vai instalando com prejuízos visíveis na vida das pessoas. Há quem recorra a ajuda no limite, quando já não se consegue mexer, quando já não consegue ir trabalhar, quando já não consegue dormir um sono repousante e se sente cansado o dia todo, quando o sofrimento nas relações íntimas ou familiares se tornou já insuportável. São inúmeras as situações de ruptura que ao ultrapassarem o limite da tolerância à dor implicam um esforço muito maior para que o equilíbrio se restabeleça através do tratamento. Há situações verdadeiramente dramáticas para as quais damos resposta diariamente, e felizmente são muitos os testemunhos de pessoas que recuperaram aspectos fundamentais de si mesmas para poderem finalmente apreciar a vida em vez de se sentirem diariamente em sofrimento e tensão permanentes. São muitas as pessoas que nos confidenciam que se soubessem há mais tempo que era possível para elas alcançarem estes resultados positivos para as suas vidas, em diversas áreas, não hesitariam em procurar ajuda profissional mais cedo.

Todos sabemos que a conjuntura e o contexto social e cultural do país não promovem o bem-estar físico e muito menos a paz interior. Isso são conquistas que cada um de nós tem de adquirir activa e diligentemente. As pessoas sabem que simplesmente ficarem à espera de um evento externo qualquer, "milagroso", que de repente mude tudo e as faça felizes não vai acontecer. Têm de ser elas a pôr as mãos à obra e fazerem delas mesmas

**TODOS SABEMOS QUE A CONJUNTURA E O CONTEXTO SOCIAL E CULTURAL DO PAÍS NÃO PROMOVEM O BEM-ESTAR FÍSICO E MUITO MENOS A PAZ INTERIOR. ISSO SÃO CONQUISTAS QUE CADA UM DE NÓS TEM DE ADQUIRIR ACTIVA E DELIGENTEMENTE.**

**HÁ UM CONTÍNUO DESGASTE QUE DIA-A-DIA, POUCO A POUCO, SEM PARAR, SE VAI INSTALANDO COM PREJUÍZOS VISÍVEIS NA VIDA DAS PESSOAS.**

**UMA BOA PSICOTERAPIA É SEM DÚVIDA UMA EXCELENTE FERRAMENTA DE TRABALHO, MAS OS RESULTADOS CONSEGUEM SER AINDA MAIS EXPRESSIVOS E PERMANENTES QUANDO A ALIAMOS COM OUTRAS ABORDAGENS TERAPÊUTICAS, EM COMPLEMENTO, COMO É O CASO DA ACUPUNCTURA, POR EXEMPLO, PARA O TRATAMENTO INTEGRADO DA ANSIEDADE OU DA DEPRESSÃO.**

Uma boa Psicoterapia é sem dúvida uma excelente ferramenta de trabalho, mas os resultados conseguem ser ainda mais expressivos e permanentes quando a aliamos com outras abordagens terapêuticas, em complemento, como é o caso da acupunctura, por exemplo, para o tratamento integrado da ansiedade ou da depressão. E é essa determinação de querer ser melhor e de estar melhor com a vida que trás as pessoas ao nosso Centro, que as fez vir à WONDERFEEL para desenvolverem o seu potencial humano, para ficarem mais focadas, com objectivos a alcançar, mais tranquilas, mais fortes, mais flexíveis, mais confiantes, mais sabedoras, mais gentis, mais persistentes, e, para muitos casos, com muito menos despesas de farmácia. Para se sentirem melhor por dentro e por fora e recuperarem o sorriso pela vida, para sentirem verdadeiramente o sentimento de gratidão por estarem vivas, gratidão não como um conceito intelectual em voga, mas como um sentimento real vivido na pele, no

Não somos profissionais das teorias ou das intelectualizações. Os nossos únicos gurus são a vida e a natureza (que se expressa também no corpo e na mente humanos) e os princípios que regem o nosso funcionamento biofisiopsicológico. Somos profissionais concentrados nos aspectos práticos do dia-a-dia das vidas de cada um dos nossos clientes. O nosso compromisso e a nossa garantia de qualidade leva-nos das palavras aos actos e é essa a diferença que os nossos clientes sentem nas suas vidas. É isso que os fez vir até nós e os fez regressar sempre que necessitaram: a confiança de que o valor mais fundamental na cura verdadeira é o da liberdade. As pessoas têm o direito de serem saudáveis para poderem exercer a sua liberdade de pensamento e de comportamento, para que possam fazer escolhas mais autónomas e criativas, para que consigam eleger para si a vida que pode realmente ser vivida em pleno, sem as restrições ou os obstáculos de um corpo adoecido ou de uma mente atormentada pelo que quer que seja que as limite.

Há um nítido movimento de valorização do acesso à saúde e bem-estar, parte do que globalmente se denomina de “the wellness revolution”. Este é um movimento em marcha e em franca expansão que coincide com o declínio dos velhos paradigmas e formas de encarar a vida que conduzem, como é flagrante de ver, ao adoecer físico, mental e espiritual. Há um sentimento crescente de recusa activa em embarcar e manter comportamentos que levam ao adoecer, seja pessoal, da sociedade e do próprio planeta. As pessoas não querem ser vitimas passivas das “doenças do stress”, querem ter uma alimentação saudável para não sofrer de problemas relacionados com má alimentação, querem prevenir o cancro, a depressão, o burn-out, os AVCs. Querem deixar de ser vítimas de maus hábitos e de comportamentos pouco saudáveis, e isso inclui a própria forma como se relacionam com elas mesmas ou com os outros. Querem olhar-se ao es-

**HÁ UM NÍTIDO MOVIMENTO DE VALORIZAÇÃO DO ACESSO À SAÚDE E BEM-ESTAR, PARTE DO QUE GLOBALMENTE SE DENOMINA DE “THE WELLNESS REVOLUTION”. ESTE É UM MOVIMENTO EM MARCHA E EM FRANCA EXPANSÃO QUE COINCIDE COM O DECLÍNIO DOS VELHOS PARADIGMAS E FORMAS DE ENCARAR A VIDA QUE CONDUZEM, COMO É FLAGRANTE DE VER, AO ADOECER FÍSICO, MENTAL E ESPIRITUAL.**

**SOMOS PROFISSIONAIS CONCENTRADOS NOS ASPECTOS PRÁTICOS DO DIA-A-DIA DAS VIDAS DE CADA UM DOS NOSSOS CLIENTES.**



O contributo do Centro WONDERFEEL neste movimento foi particularmente activo, veiculando informações credíveis e validadas e colocando ao alcance de todos um mundo de serviços comprovadamente eficazes para viver melhor e ser-se feliz. Criar e estabelecer hábitos e um estilo de vida saudáveis é um verdadeiro desafio nos tempos que atravessamos, pois a integridade física e emocional das pessoas é constantemente ameaçada. E esse estabelecimento de vínculos e padrões de saúde positivos e construtivos é um trabalho constante que exige disciplina, dedicação, motivação e uma vontade genuína. É para isso que aqui estamos, para continuarmos a trabalhar em Equipa e com uma rede crescente de parceiros, mantendo o esforço que é feito para continuarmos a entregar um serviço de excelência ao justo e melhor preço possível para quem nos procura com o único e autêntico objectivo que é podermos contribuir para tornar realidade o melhor de cada um e, porque não dizê-lo, ajudar o mundo (ou pelo menos o “nosso mundo”) a ser um lugar um bocadinho melhor.

**VIVEMOS NUM MOMENTO PARADOXAL DA HISTÓRIA DA HUMANIDADE. AO MESMO TEMPO QUE DISPOMOS DE INÚMEROS CONHECIMENTOS CIENTÍFICOS E DE TECNOLOGIAS MÉDICAS AVANÇADAS, BEM COMO DE UMA GAMA DE MEDICAMENTOS DESENVOLVIDOS PELA INDÚSTRIA FARMACÊUTICA, CONVIVEMOS COM UM NÚMERO ALARMANTE DE DOENÇAS CRÓNICAS COMO DIABETES, CANCRO, DOENÇAS CARDIOVASCULARES, DEPRESSÃO, ANSIEDADE, ENTRE TANTAS OUTRAS.**

Vivemos num momento paradoxal da história da humanidade. Ao mesmo tempo que dispomos de inúmeros conhecimentos científicos e de tecnologias médicas avançadas, bem como de uma gama de medicamentos desenvolvidos pela indústria farmacêutica, convivemos com um número alarmante de doenças crónicas como diabetes, cancro, doenças cardiovasculares, depressão, ansiedade, entre tantas outras. Convivemos também com a perspectiva de crescimento assustador deste quadro, de acordo com as pesquisas da Organização Mundial da Saúde. Consideramos, pois, que o mais importante tem sido o impacto positivo da nossa oferta na vida das pessoas. Encontramos muitos casos de pessoas que tendo recorrido a diversos serviços e especialidades não tinham encontrado melhorias efectivas até terem acesso às nossas soluções de saúde integrada.

Por exemplo, acompanhamos casos de pessoas que ao fim de apenas um ano de acompanhamento semanal em psicoterapia, coadjuvado com o acompanhamento psiquiátrico pontual e/ou sessões de medicina chinesa, conseguiram deixar a medicação psiquiátrica da qual eram dependentes há 15 ou 20 anos e superarem efectivamente quadros de depressão grave, só para mencionar alguns exemplos! Para nós, este é o tipo de caso exemplar que demonstra muito bem, e na realidade, a transição de velhos paradigmas na abordagem à saúde humana, que nós, com muito orgulho e senso de missão, procuramos ajudar a implementar. A pergunta mais comum diante dessas informações é: as doenças crónicas são realmente incuráveis como parecem ser, ou o modelo de saúde que tem vindo a ser utilizado é que é limitado para reverter essas enfermidades? Voltando aos exemplos anteriormente descritos, como se pode comparar 15 anos de sofrimento físico e psicológico com um ano de trabalho empenhado, mas libertador? Estamos a falar de um benefício de saúde incomensurável e de um evidente benefício financeiro para estes pacientes que viram reduzidas drasticamente a suas despesas de saúde em farmácia, para não falar nos evidentes e importantes tantos outros benefícios em termos de vida e saúde humana.

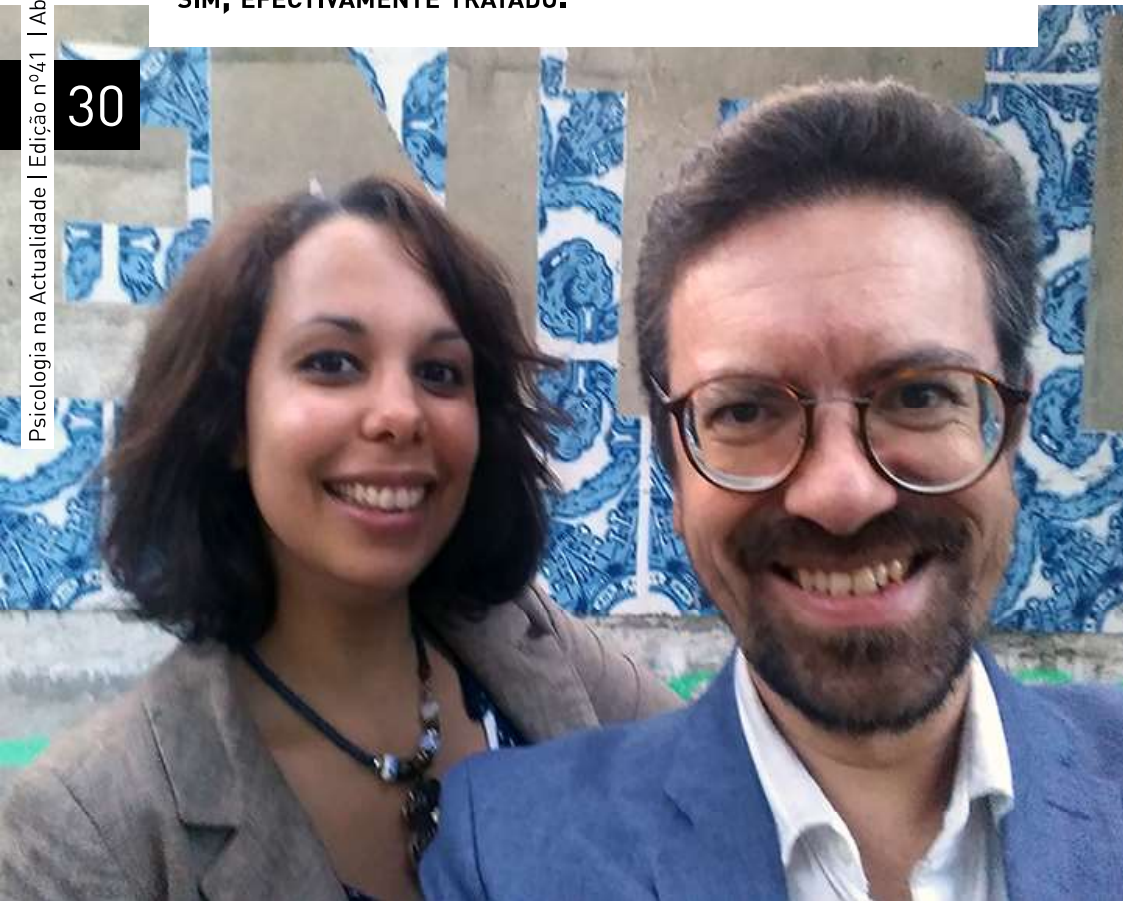
**A PERGUNTA MAIS COMUM DIANTE DESSAS INFORMAÇÕES É: AS DOENÇAS CRÓNICAS SÃO REALMENTE INCURÁVEIS COMO PARECEM SER, OU O MODELO DE SAÚDE QUE TEM VINDO A SER UTILIZADO É QUE É LIMITADO PARA REVERTER ESSAS ENFERMIDADES?**

Neste caso tratam-se de pessoas, jovens ou mais idosas (como o caso de pacientes de mais de 60 anos) com os mesmos resultados de melhorias radicais e com o mesmo histórico prévio de falta de resultados ao longo da vida com outras abordagens clínicas que não foram centradas nas suas necessidades específicas, na sua individualidade e muito menos no estímulo do seu próprio potencial de auto-cura, obviamente, com o acompa-

As pessoas não são números ou rótulos de catálogo, e o sofrimento humano não deve ser apenas medicalizado, mas sim, efectivamente tratado. E o segredo por detrás deste tipo de resultados terapêuticos está no encontro entre o nosso trabalho e a vontade genuína desses pacientes em transformarem as suas vidas. Estas pessoas é que são os verdadeiros heróis e heroínas da vida real, porque decidem ultrapassar as suas próprias condicionantes para se sentirem melhores na sua pele, resgatando para si a saúde (física, emocional), força, determinação e alegria de viver.

**AS PESSOAS NÃO SÃO NÚMEROS OU RÓTULOS DE CATÁLOGO, E O SOFRIMENTO HUMANO NÃO DEVE SER APENAS MEDICALIZADO, MAS SIM, EFECTIVAMENTE TRATADO.**

30



No entanto, nem todas as pessoas se dispõem a buscar ajuda ou realmente livrarem-se dos seus transtornos, ainda que estejam em sofrimento. E muitas vezes aquilo que é aparentemente mais fácil para muitas pessoas é adiarem indefinidamente o seu tratamento, refugiar-se em mil e uma distrações, calar a dor com analgésicos (mas continuar com o problema por tratar). Imagine como seria bom ser atendido por um profissional de saúde que, ao invés de passar um mesmo medicamento para 300 pessoas com sintomas de depressão ou enxaqueca, procurasse investigar o estilo de vida dessas pessoas bem como as suas histórias pessoais, buscando orientar o indivíduo no sentido de considerar as causas que fizeram com que o corpo se fragilizasse, expressando os sintomas das enfermidades?

**IMAGINE COMO SERIA BOM SER ATENDIDO POR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE QUE, AO INVÉS DE PASSAR UM MESMO MEDICAMENTO PARA 300 PESSOAS COM SINTOMAS DE DEPRESSÃO OU ENXAQUECA, PROCURASSE INVESTIGAR O ESTILO DE VIDA DESSAS PESSOAS BEM COMO AS SUAS HISTÓRIAS PESSOAIS, BUSCANDO ORIENTAR O INDIVÍDUO NO SENTIDO DE CONSIDERAR AS CAUSAS QUE FIZERAM COM QUE O CORPO SE FRAGILIZASSE, EXPRESSANDO OS SINTOMAS DAS ENFERMIDADES?**

Consideramos que assumir a responsabilidade de curar a própria vida é um verdadeiro acto de coragem, de puro heroísmo, nos tempos que correm, de combate e que obriga a superar muitos obstáculos, a começar pelas nossas próprias limitações internas, as nossas crenças limitantes que nos dizem que não merecemos ser felizes ou que não somos capazes de o ser, só os outros serão e nunca nós. Trabalhamos estas situações diariamente, e todos os dias também vemos vencedores diante de nós. Este é o principal balanço da nossa actividade, sem dúvida alguma.

31



Em termos gerais, os objetivos principais de quem nos procura são referentes a processos de "Detox" físico e emocional, gestão do stress, depressão, ansiedade, prevenção do 'burnout', emagrecimento e tonificação física, tratamento da dor e de doenças crónicas, auto-cura e rejuvenescimento, reequilíbrio integral, fitness e melhoria do sono. É muito importante percebermos que todas estas queixas estão frequentemente interligadas, na medida em que não existe "só" a dor da mente. Ou "só" a dor do corpo. E como sabemos, hoje é claro para os cientistas que o cérebro e o corpo constituem um organismo indissociável. Da mesma forma, a qualidade do que pensamos e de como processamos as nossas emoções também possuem uma qualidade de energia e de frequência, de modo que quando estamos a emanar vibrações de raiva, inveja, medo, tristeza e ressentimento, também estamos a comprometer o nosso corpo e mente, pois essas vibrações também provocam desarmonia no funcionamento dos nossos órgãos e debilitam o nosso sistema imunológico. Mas note-se que estas são classificações genéricas de pedidos feitos por pessoas,

**AS PESSOAS NÃO SÃO DIAGNÓSTICOS. SÃO SERES COMPLEXOS COM MAIS POTENCIALIDADES DO QUE AQUELAS EM QUE GERALMENTE ACREDITAM EM VIRTUDE DAS SUAS EXPERIÊNCIAS DE VIDA E DAS EXPECTATIVAS QUE INTERIORIZARAM NO DECORRER DAS MESMAS.**

A ansiedade de uma pessoa não é necessariamente igual à ansiedade de outra. As pessoas não são diagnósticos. São seres complexos com mais potencialidades do que aquelas em que geralmente acreditam em virtude das suas experiências de vida e das expectativas que interiorizaram no decorrer das mesmas. É precisamente por termos gerido ao longo destes últimos anos equipa técnica multidisciplinar e convicta nesse potencial acrescido de cada uma das pessoas que nos procuram, que conseguimos ao nível do trabalho dos nossos técnicos ajudar estas pessoas a serem melhores para se sentirem melhores. Se o terapeuta não acreditar que o seu paciente é "melhor do que a sua doença" então a cura nunca é possível, e nosso paradigma é centrado na saúde e não na doença. O nosso objectivo não é o simples alívio da dor mas erradicar definitivamente a causa da mesma e é isso que temos testemunhado, felizmente, há mais de 5 anos de serviço.

Dá mais trabalho, seguramente, mas os benefícios são incomparáveis, tanto para o próprio como para as pessoas a sua volta que notam as mudanças físicas e é comportamento, tanto para os familiares e relacionamentos íntimos que se apercebem de melhorias radicais, como para os colegas de trabalho e a da própria sociedade.

A perspectiva do olhar para o ser humano integral, em todas as dimensões, é a base do modelo de saúde do nosso projecto terapêutico, o qual é coerente com os conhecimentos ancestrais oriundos da Medicina Ayurvédica, Chinesa ou Tibetana. No mundo contemporâneo, a Medicina Antroposófica e a Homeopática também seguem esses princípios, dentro dos quais a doença passa a ser uma oportunidade do ser humano melhorar-se e, de preferência, buscar meios naturais e não invasivos de cura, de modo a não agredir o seu corpo com medicamentos que, na grande maioria dos

**NO MUNDO CONTEMPORÂNEO, A MEDICINA ANTROPOSÓFICA E A HOMEOPÁTICA TAMBÉM SEGUEM ESSES PRINCÍPIOS, DENTRO DOS QUAIS A DOENÇA PASSA A SER UMA OPORTUNIDADE DO SER HUMANO MELHORAR-SE E, DE PREFERÊNCIA, BUSCAR MEIOS NATURAIS E NÃO INVASIVOS DE CURA, DE MODO A NÃO AGREDIR O SEU CORPO COM MEDICAMENTOS QUE, NA GRANDE MAIORIA DOS CASOS, POSSUEM INÚMEROS EFEITOS COLATERAIS PREJUDICIAIS.**

**A SAÚDE INTEGRATIVA É UMA PERSPECTIVA DE SAÚDE QUE CUIDA DO SER HUMANO INTEGRALMENTE, E NÃO APENAS DO SINTOMA DA DOENÇA.**

A Saúde integrativa é uma perspectiva de saúde que cuida do ser humano integralmente, e não apenas do sintoma da doença. Ao invés de apenas suprimir os sintomas, esta nova cultura em saúde busca as origens, as verdadeiras causas dos problemas, com o intuito de empoderar as pessoas a se prevenirem das enfermidades, promoverem a sua saúde e despertar o seu potencial de auto-cura. A Saúde holística é uma revolução nas ciências, especialmente pelo seu carácter de abordar a dimensão humana integralmente, tratando do ser humano em todas as suas dimensões.

Unir a Ciência Psicologia a este movimento tem sido o nosso desafio. Sem este trabalho de promoção activa da saúde teremos em permanência uma sociedade doente, cada vez mais doente, esgotada nas suas dores, mágoas e ressentimentos. Uma sociedade cada vez mais afogada em drogas analgésicas, sejam elas comprimidos como comportamentos de risco, álcool, drogas, tabaco, compulsões, obsessões, e resumo, fugas de si mesmo... A pergunta que nos fazemos é: porquê? Tem de ser assim? Para quê continuarmos a carregar certas cargas ou pesos desnecessários?

Hoje em dia, com a crescente consciencialização relativamente à responsabilidade de cada um em cultivar uma vida saudável, e assumir-se como o principal agente pelo seu bem-estar, já não é desculpável não se procurar ser melhor através das várias vias ou caminhos para a saúde que estão disponíveis, buscando (com compromisso) o tratamento mais adequado a cada caso. E o desconhecimento ou mera falta de informação também não nos parece ser o obstáculo principal. O Centro WONDERFEEL, desde o seu primeiro dia, sempre investiu muitos recursos na informação dos seus clientes e públicos, no sentido da educação e capacitação dos mesmos relativamente a áreas tão diversas como saúde e bem-estar, desenvolvimento pessoal, terapias complementares, e muito mais, com conhecimentos valiosos, através de informações credíveis e validadas. Acreditamos que esse trabalho é indispensável para que cada vez mais pessoas possam "descomplicar" eficazmente as suas vidas e gostem cada vez mais do que veem todos os dias, ao olhar-se ao espelho.

Não nos podemos esquecer que para o resto das nossas vidas é na nossa pele que vamos estar. Nós somos a nossa companhia permanente, não podemos fugir de nós mesmos (podemos é desperdiçar a vida a tentar fugir de nós mesmos). Por isso, a nossa maior responsabilidade é cuidar-mos de nós, com critério. E a partir daqui, multiplicar os efeitos disto para com o mundo à nossa volta (a nossa família, o nosso emprego, a nossa comunidade, o nosso país, etc.). E nós consideramos que o melhor critério são os benefícios e resultados positivos, que possamos reconhecer em

**UNIR A CIÊNCIA PSICOLOGIA A ESTE MOVIMENTO TEM SIDO O NOSSO DESAFIO. SEM ESTE TRABALHO DE PROMOÇÃO ACTIVA DA SAÚDE TEREMOS EM PERMANÊNCIA UMA SOCIEDADE DOENTE, CADA VEZ MAIS DOENTE, ESGOTADA NAS SUAS DORES, MÁGOAS E RESSENTIMENTOS. UMA SOCIEDADE CADA VEZ MAIS AFOGADA EM DROGAS ANALGÉSICAS, SEJAM ELAS COMPRIMIDOS COMO COMPORTAMENTOS DE RISCO, ÁLCOOL, DROGAS, TABACO, COMPULSÕES, OBSESSÕES, E RESUMO, FUGAS DE SI MESMO...**







Então, e a nosso ver, quais são então os principais obstáculos para alcançar saúde e bem-estar? Bom, cremos que o principal obstáculo é a mentalidade. Nos exemplos que referimos inicialmente, se perguntar àquelas pessoas se preferiam ter um i-phone e continuar mais 15, 20, 30 anos, uma vida inteira a tomar comprimidos e a ter ataques de pânico, ou, em alternativa, dispor-se a fazer um ano de psicoterapia e curar-se, acha que elas preferiam o 'gadget' da moda ou ser uma pessoa mais auto-confiante e com uma força interior que sente por dentro e que se vê por fora? A resposta está na cara. No entanto, há ainda algumas pessoas que têm uma mentalidade que as oprime. Uma mentalidade que prefere desperdiçar tempo e dinheiro em coisas e prazeres passageiros, do que investir os seus recursos em garantir conquistas de bem-estar duradouro nas suas vidas.

É isso que diferencia o acesso à cura e ao bem-estar de uns e de outros. Uns fazem, outros arranjam desculpas, mas esquecem-se que são elas que estão em sofrimento e que não são as desculpas que vão resolver isso. Os obstáculos para a saúde e o bem-estar não estão fora da pessoa. Não é pela falta de acesso aos tratamentos. Não é difícil encontrar a ajuda adequada ao que se procura. Mas para encontrar é preciso querer, é preciso procurar e é preciso fazer. O que é que cada um de nós quer, procura e faz nas suas vidas? Essa é que é a verdadeira questão que cada um deve responder para si, interiormente, pois a resposta é a mais importante para o resto da sua vida. Ao invés da simples supressão dos sintomas, as doenças (físicas, mentais) devem ser vistas como uma oportunidade de evoluirmos nas nossas aprendizagens como seres humanos!

**NÃO É DIFÍCIL ENCONTRAR A AJUDA ADEQUADA AO QUE SE PROCURA. MAS PARA ENCONTRAR É PRECISO QUERER, É PRECISO PROCURAR E É PRECISO FAZER.**

**ENTÃO, E A NOSSO VER, QUAIS SÃO ENTÃO OS PRINCIPAIS OBSTÁCULOS PARA ALCANÇAR SAÚDE E BEM-ESTAR? BOM, CREMOS QUE O PRINCIPAL OBSTÁCULO É A MENTALIDADE.**

**PARA ALÉM DE ALGUNS RAMOS DA PSICOLOGIA MODERNA, A CONTRIBUIÇÃO DA NEUROCIÊNCIA, DA MEDICINA PSICOSSOMÁTICA, DA EPIGENÉTICA, DA FÍSICA MODERNA, ENTRE OUTRAS ÁREAS DA CIÊNCIA CONTEMPORÂNEA, TRAZ A CONSISTÊNCIA CIENTÍFICA NECESSÁRIA CAPAZ DE APRESENTAR À HUMANIDADE UM MODELO DE SAÚDE CAPAZ DE CONTEMPLAR O SER HUMANO EM TODAS AS SUAS DIMENSÕES.**

Para além de alguns ramos da Psicologia moderna, a contribuição da neurociência, da medicina psicossomática, da epigenética, da física moderna, entre outras áreas da ciência contemporânea, traz a consistência científica necessária capaz de apresentar à humanidade um modelo de saúde capaz de contemplar o ser humano em todas as suas dimensões. Dando, dia-a-dia, o nosso contributo para pôr em evidência um eficaz modelo de saúde multidimensional capaz de contemplar a dimensão humana em toda a sua complexidade.

Ao mudarmos o corpo, mudamos a mente. E o mesmo se aplica no sentido inverso. Numa altura em que atravessamos tempos de desafios, quer colectiva como individualmente, é de fundamental importância que as pessoas conheçam formas que as ajudem a lidar melhor ou a ultrapassar os problemas. E com saúde obviamente tudo se torna mais fácil de resolver.

Os factos falam por si nisto de mostrar que aquilo que seriam mundos “opostos” ou “alternativos” afinal não são mais que realidades co-existentes e complementares na abordagem da Saúde humana. Fala a ciência e podemos falar nós, com os dados empíricos da própria experiência do trabalho até aqui desenvolvido através das actividades do Centro de Saúde e Bem-Estar que fundámos. O Ser Integral é Corpo, Mente, Espírito e o melhor alimento é aquele que faz a integração da tríade. O corpo físico mantém-se através da actividade, da respiração, hidratação e alimentação. A mente alimenta-se de bons pensamentos e sentimentos e o alimento do espírito é a sua conexão com a sabedoria Cósmica, através da meditação e do recolhimento. É urgente encontrar-se um lugar de integração e de harmonização das partes para os seres começarem a libertar-se para o Todo que são. Cabeça, Tronco e Membros.

Mais do que apontar ou nomear os problemas, hoje é tempo de começarmos a reformular questões para formas mais construtivas e orientadoras. Por exemplo, “o que é que necessito fazer para aumentar as probabilidades de obter o que desejo?”, ou “o que vou fazer para contribuir para a minha felicidade?”, etc.. Estas questões conduzem-nos ao centro, ao centro de si mesmo. O único a partir do qual poderá mover-se. Ser Humano é “ser” (mente, emoções, espírito) e “humano” (corpo). Na nossa constituição, somos uma infinidade de átomos e estes movimentam-se segundo um padrão energético, propiciando ao Homem uma dinâmica corporal e psíquica que, quanto melhor for entendida na sua abrangência e totalidade, tanto mais elementos nos oferecerá para a prevenção e o tratamento dos males que afligem os seres humanos.



SARA FERREIRA & JOSÉ JERÓNIMO

PSICÓLOGOS CLÍNICOS E PSICOTERAPEUTAS