

# HELDER DA CUNHA PEREIRA

Prefácio do Dr. JOSÉ PINTO DA COSTA

CASOS REAIS  
de alívio da dor  
física e emocional  
sem medicamentos

---

# SOMOS SERES DE LUZ

---

A ARTE E A CIÊNCIA DA TERAPIA  
EM BIOENERGIA E INFORMAÇÃO

nascente

# ÍNDICE

Aviso	13
Prefácio	15
Nota Introdutória	19
CAPÍTULO I: INTRODUÇÃO	25
<b>1. Uma História em Jeito de Prelúdio</b>	25
<b>2. Princípios Básicos</b>	27
2.1. Os Problemas do Mundo São os Problemas do Indivíduo	28
2.2. O Sofrimento É Algo Imutável?	28
2.3. O Sistema Nervoso Humano	32
2.4. O «Erro» no Computador Humano	33
<b>3. Energia e Informação — A Base do que Somos</b>	36
3.1. Introdução à Bioenergia	36
3.2. Introdução à Bioinformação	40
<b>4. A Felicidade É Possível?</b>	48

<b>5. Explicação dos Três Métodos de Referência</b>	48
5.1. Técnica de Libertação Emocional (EFT)	49
5.2. Cura por Foco Mental (Método Yuen e relacionados)	50
5.3. Cura por Manipulação Bioeletromagnética	53
<b>CAPÍTULO II: CASOS REAIS DE TRATAMENTO</b>	55
<b>1. O Tratamento Típico</b>	55
1.1. Reações Típicas Durante um Tratamento	57
1.2. Resultados	59
<b>2. Casos Clínicos com Pacientes</b>	62
2.1. Problemas Físicos	63
2.2. Problemas Emocionais	72
2.3. Tratamentos à Distância	83
<b>Sumário</b>	85
<b>CAPÍTULO III: MODELO DE FUNCIONAMENTO DAS TERAPIAS EM BIOENERGIA E INFORMAÇÃO</b>	87
<b>1. Um Modelo Científico</b>	87
1.1. O Ser Humano como um Ser Energético	89
1.2. O Fluir da Bioenergia: Forma, Função e Estrutura	103
1.3. Bioenergia é Informação Codificada: O Computador Humano	114
1.4. O Objetivo das Terapias em Bioenergia e Informação: a Homeostase Energética	125
1.5. O Subconsciente e a Linguagem das Imagens-Sensação	135
1.6. A Interligação de Todas as Coisas	140
1.7. As Quatro Ferramentas do Terapeuta Bioenergético-Informacional	142

<b>2. Como Funcionam os Três Métodos de Referência</b>	149
2.1. Técnica de Libertação Emocional (EFT)	150
2.2. Cura por Foco Mental (Método Yuen e relacionados)	154
2.3. Cura por Manipulação Bioeletromagnética	171
<b>3. Autocura <i>versus</i> Consulta Com Um Terapeuta: O Que É Melhor?</b>	180
3.1. Ver de Fora	181
3.2. Dois Lados de uma Mesma Moeda	183

#### CAPÍTULO IV: EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

E EMPÍRICAS	187
<b>1. Influência da Imaginação no Corpo Físico</b>	187
<b>2. Estudos sobre os Efeitos da Aplicação de Bioenergia</b>	191
<b>3. Mestres de Manipulação Bioenergética</b>	195
<b>4. Estudos de Influência Interpessoal à Distância</b>	198
<b>5. O Efeito Placebo</b>	
<b>6. O Papel do Terapeuta no Efeito Placebo</b>	204
<b>7. Serão as Curas Bioenergéticas Informativas apenas um Placebo?</b>	213
	217
<b>8. Histórias Reais de Curas Impossíveis</b>	220
<b>9. A Física Quântica</b>	228
<b>10. O Modelo Holográfico do Universo</b>	234
<b>11. O Universo Informativo</b>	240
<b>12. Campos Biológicos de Energia e Informação</b>	245
<b>13. Os Biofotões</b>	253
<b>14. Os Pensamentos como Padrões Bioelétricos Específicos</b>	262
<b>15. Os Ritmos Eletromagnéticos do Coração</b>	265
<b>16. Comportamento Animal</b>	271
<b>17. A Interligação de Todas as Coisas</b>	275

<b>18. A Ilusão da Percepção</b>	282
<b>19. O Poder da Hipnose e da Sugestão</b>	288
<b>20. Vidas Passadas</b>	296
<b>21. A Iluminação e o Problema de Identidade</b>	301
<b>22. O Conhecimento da Bioenergia-Informação no Fol- clore do Mundo</b>	307
<b>Sumário</b>	310
<b>CAPÍTULO V: CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	313
<b>CAPÍTULO VI: SUMÁRIO E CONCLUSÕES</b>	349
Bibliografia	355
Notas	383
Agradecimentos	397

*À minha Mãe, por ter sempre acreditado em mim,  
ao meu Pai, por estar sempre presente,  
e à minha Família e Amigos, por tudo.  
A todos os Mestres, nas mais variadas formas,  
que encontro pelo Caminho,  
e ao Mestre de todos os Mestres,  
silencioso, que habita sempre o nosso Coração.  
E, claro, um carinho muito especial para todos os meus  
Clientes, que confiam em mim, e que me ensinam todos os dias!*

## AVISO

As Terapias em Bioenergia e Informação (TBI) são, a meu ver, um campo inovador do conhecimento e uma nova «tecnologia do bem-estar humano». No entanto, em boa-fé se avisa que o autor deste livro não é licenciado nem tem certificação para praticar Medicina, e por isso a sua opinião e o que está escrito neste livro não constituem opinião médica. «Curar» e «cura» são termos aqui usados no sentido da origem da palavra, do latim *curare*, que significa cuidar, vigiar, atender. Assim, a Cura Bioenergética Informacional é o ato de cuidar e de atender à constituição da bioenergia e informação no ser humano (termos definidos ao longo do livro), não se tratando assim de um termo médico.

A teoria e os exercícios apresentados neste livro não constituem um substituto a tratamento médico especializado. Nenhuma alegação de cura de problemas de saúde está implícita nestas páginas. O leitor deve, portanto, usar este conhecimento sob sua

própria responsabilidade e deve sempre procurar o conselho do seu médico ou especialista, em caso de dúvida.

Como sempre, cada pessoa é livre de usar a informação que lhe é fornecida da forma que entender para seu próprio benefício. O autor não se responsabiliza pelo uso da informação veiculada neste livro por parte do leitor.



## PREFÁCIO

O livro a que o autor chama manual tem um sentido da modernidade na perspectiva holística do humano como fruto de carga genética veiculado pela aprendizagem, educação, interação com o meio ambiente e a influência astral.

O autor não é médico nem precisa de o ser para discernir sobre questões de saúde.

É louvável a explanação da sua experiência no campo da terapia em bioenergética e informação.

O desenvolvimento histórico do ser humano acompanhou-se sempre de mitos, e quando um era eliminado por conhecimentos adquiridos, logo surgia outro a preencher o espaço vazio, e outro sucessivamente, evidenciando que o mito é uma constante da existência humana. A atração pelo desconhecido é uma evidência irreduzível.

O autor enfatiza e aproveita o magnetismo inerente ao corpo humano.

A sua explanação sobre o sofrimento e a dor enquadra-se na modernidade de que, em vez de anunciar curas milagrosas, deve-se ajudar os pacientes a conviverem o melhor possível, em termos de aceitação das suas maleitas, acreditando na potencialidade energética do corpo humano em recompor-se.

Alguns casos da experiência vivida do autor tornam a leitura do texto singularmente atraente.

O sistema bioenergético e informacional que nos apresenta insere-se na modernidade das neurociências.

As causas emocionais de muitos transtornos comportamentais são bem evidenciadas mercê da apresentação de casos da sua experiência pessoal.

Os problemas do medo e do luto não foram esquecidos, com referência a que o ser humano é um organismo primariamente energético, com propriedades e organização equivalentes àquilo que se designa eletromagnetismo.

Helder da Cunha Pereira, à guisa de supervivência cultural, reabilita para os leitores portugueses o magnetismo conhecido desde o século XIX, com ancestralidade na Antiguidade e na Idade Média, com o emprego terapêutico da magnetite, pedra-íman, em várias doenças, com destaque para a retirada de uma partícula magnética do olho de um paciente há cerca de 2500 anos.

Diz acertadamente o autor que ninguém pode negar que o magnetismo é uma força real e que o facto de não o podermos explicar não implica que ele não exista.

A ciência atual é o grande argumento para a utilidade do livro.

Esta é uma obra exemplar no contexto da medicina integrativa como abrangência das terapias convencionais e não convencionais, ditas alternativas, numa perspetiva comum.

O autor proporciona ao leitor um acervo pedagogicamente válido na explanação de certos aspetos sobre evidências científicas e empíricas relativas a interação pessoal no âmbito da psicologia atual e do comportamento humano.

A linguagem simples e frutuosa para qualquer leitor elucida os estudos sobre os efeitos da aplicação da bioenergia, tornando o livro uma utilidade conveniente e necessária.

Remata o seu livro com uma abordagem intitulada: *Mente e Informação: A base de tudo e o futuro*. Diz o autor: «espero que este livro seja um efetivo contribuinte para despertar esta motivação de irmos mais longe».

Estou certo que sim. É uma obra para ler, meditar e ficar.

Prof. Dr. José Pinto da Costa

Novembro de 2017

## NOTA INTRODUTÓRIA

*Basicamente, se experiencias medo,  
isso quer dizer que existe um erro na tua consciência.*

Jonathan Mead<sup>1</sup>

Durante todos os tempos e em todas as épocas, as pessoas se depararam com «milagres». Milagres, como li algures, é o nome que se dá a fenómenos naturais para os quais não existe explicação na altura em que são experienciados. Isto não quer dizer porém que não sejam fenómenos naturais. Os fenómenos descritos neste livro — que podem ser considerados «milagres» ou «sobrenaturais» mas que são totalmente naturais — sempre existiram e sempre existirão, são e foram experienciados por inúmeras pessoas ao longo dos tempos, e continuarão a ser. Em 1926, em *Science of Mind*, Ernest Holmes escreveu:

«Que as pessoas foram curadas através da prece e da fé em todas as eras, disso não há dúvida. Mas vivemos num Universo de Lei e Ordem, e em nenhum tempo pode essa Lei e Ordem ser quebrada; portanto, se as pessoas foram curadas através da prece e da fé é porque conectaram com uma Lei que já existe.»<sup>2</sup>

Eu também acredito que tem de haver leis, regras e normas que governam os princípios que possibilitam os ditos «milagres», estando à espera de ser descobertas. Fazer voar um avião cheio de passageiros ou falar ao telemóvel pareceria impossível não muitos anos atrás; no entanto, o conhecimento — ou o *descobrimto* — das leis da Física e Engenharia que possibilitam tais feitos permitiu transformar estas e outras «impossibilidades» em coisas banais e correntes.

Não é, porém, só de teorias que vive o Homem, mas também de prática, de utilidade, de demonstração. Vivemos uma era maravilhosa, de interconexão sem precedentes. Podemos comunicar com pessoas noutros continentes em tempo real, podemos saber coisas num minuto, que teríamos de passar, noutros tempos, uma vida inteira a estudar. Se um homem moderno viajasse até ao passado e levasse consigo um telemóvel, uma máquina fotográfica ou um *tablet*, iria decerto surpreender as pessoas desse tempo (e não seria necessário viajar muito no tempo)! Mas estas coisas sempre existiram em forma potencial, só foi necessário serem *descobertas*. De igual modo, muitas coisas existem neste momento em forma potencial, simplesmente ainda não foram reconhecidas.

Felizmente, há já muita gente neste momento a demonstrar os princípios das Terapias em Bioenergia e Informação de que este livro fala, e a pô-los em boa prática. Estes princípios estão somente à espera de serem explicados convenientemente. Eu facilitei e facilito muitos aparentes «milagres», estudei o seu modo de funcionamento e posso, por isso, escrever sobre eles. Para mim, são fenómenos perfeitamente naturais e nada místicos, como, estou certo, serão reconhecidos por toda a sociedade

em breve. O interesse cada vez maior nos temas da espiritualidade, do autoconhecimento, da energia do ser humano e do Universo, e a crescente conexão destas matérias com a ciência atual, vão nesse sentido.

Decidi, então, escrever este livro para partilhar a minha experiência — profissional e pessoal — na área a que decidi chamar de Terapias em Bioenergia e Informação (ou TBI<sup>3</sup>): a aplicação da «ciência dos milagres» ao alívio do sofrimento humano. Procurarei não apenas partilhar casos concretos de tratamentos efetuados (e experiências pessoais), mas também descrever o modelo de ação que, penso, melhor explica estes fenómenos. Partilho também alguns exercícios e técnicas que permitirão ao leitor testar por si próprio alguns dos princípios descritos. A minha educação e inclinação científica inata fizeram com que não me satisfizesse com explicações superficiais correntes, parciais ou não fundamentadas de um fenómeno que, sendo reproduzível e previsível, implica princípios naturais (Leis) em ação. Acredito que é extremamente importante entendermos estes princípios o melhor possível para podermos retirar deles o máximo benefício, nomeadamente para conseguirmos uma maior qualidade de vida individual e coletiva.

Encontrará nestas páginas uma visão decerto nova e diferente da realidade. Penso que é uma visão emergente no mundo, pois atravessa e integra os mais diversos ramos do conhecimento, desde a Física Quântica ao Esoterismo, passando pela Psicologia, a Informática, a Matemática, a Biologia, entre muitos outros. O tema é relevante nos dias que correm, mas é infelizmente muito pouco estudado e discutido, pelo menos com a profundidade e seriedade necessárias, a meu ver.

O potencial das TBI na redução da dor e na promoção de uma vida mais harmoniosa é enorme. Este livro pretende ser uma introdução séria ao tema, mas acessível a qualquer leitor, com o intuito de divulgar e de estimular uma discussão profunda sobre o assunto. Afinal, o que é aqui relatado é tão natural para nós como respirar; somente ainda não temos consciência disso. Como a capacidade de voar em aviões, também estas potencialidades estão latentes em nós, até serem *re-des-cobertas* por cada um.

### NEM CETICISMO NEM FANATISMO

Encontro duas grandes reações gerais face à possibilidade ou às evidências de «curas instantâneas ou milagrosas», e temas relacionados: por um lado, há um ceticismo feroz que simplesmente despreza, com uma aparente superioridade, qualquer menção ao assunto; por outro, temos os que podemos chamar de «crentes cegos», isto é, pessoas que acreditam demasiado facilmente em qualquer demonstração, sem a necessária análise crítica objetiva. Ambas são reações fechadas e radicais, contrárias à evolução. Ambas são hostis à possibilidade de um teste contínuo, pois há nas duas o medo de que as ideias e crenças que foram adotadas durante uma vida possam estar erradas. É como se de repente ficássemos sem chão debaixo dos pés, é como entrar no desconhecido, «virar o mundo do avesso». Entendo que seja assustador, mas é muito pior não estar aberto a novas e entusiasmantes possibilidades por causa de dogmas, principalmente quando se trata de fenómenos naturais e benéficos. Não vale a pena tapar o sol com a peneira: evidências são

evidências, e, embora possamos continuar a encobri-las ou tentar ignorá-las, elas não vão deixar de existir. A Terra também era considerada plana até alguém ter descoberto que era redonda...

Defendo que só temos vantagens ao aprofundar o conhecimento sobre estes fenómenos. Não num espírito de secretismo ou superstição, como até agora muito existiu (solo fértil para a proliferação de mitos e falsas crenças), mas num espírito aberto e objetivo de investigação científica das evidências. De facto, e afortunadamente, a própria ciência (principalmente nas áreas da Física, Biologia, Biofísica e também Psicologia Experimental e Estudo da Cognição), nos seus modelos atuais e mais avançados, correlaciona-se perfeitamente com os resultados obtidos com estes métodos, como iremos ver mais adiante.

Não presumo que este seja um texto definitivo sobre o assunto. Longe disso. É meu objetivo apenas contribuir para o início de uma discussão séria sobre o que constitui as TBI e sobre a natureza mais profunda do ser humano. Esta discussão não só é necessária, mas também vital, se realmente pretendemos viver uma vida mais plena e feliz, em paz, alegria e sem sofrimento, entre todos e para todos. Muitos dirão que isto é impossível. Eu digo que não só é possível como até nem tem de ser uma tarefa tão difícil assim. Só precisamos de vontade e de trabalhar em conjunto. O que é preciso é vontade de aprender. Acredito até que este será o rumo mais provável da consciência da humanidade como um todo. É difícil encontrar, na presente fase da evolução humana, objetivo mais nobre do que este, pois tudo começa e acaba no interior do Homem, assim como nas ações que este pratica.

Espero, então, que desfrute do livro, caro leitor. Escrevo-o com amor e com o desejo sincero de que enriqueça de alguma



forma a sua vida, lhe mostre novos e excitantes horizontes, e que, ao lê-lo, se entusiasme ao descobrir as possibilidades que tem latentes dentro de si.

## 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 perspetiva, 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

mentes pensem, que tudo funcione e se mova em nós. Sem esta energia, não haveria vida. A diferença entre um corpo vivo e um corpo morto é precisamente a manifestação e a presença desta energia vital — tal como a diferença entre um mar calmo e um mar com ondas é a manifestação de uma energia que o faz mover. A esta energia vital chamamos bioenergia (*bio* significa vida), e é ela que nos interessa entender.

Existe um complexo sistema energético, com correntes e canais específicos que circulam pelo interior, superfície e em redor do corpo, que coordena, monitoriza e regula constantemente todo o organismo. É a forma como a bioenergia está organizada e flui pelo sistema em dada altura que determina como ele se vai estruturar e funcionar nesse momento. A bioenergia é o mensageiro do «computador central», por assim dizer, coordenando toda a estrutura e as funções do corpo a cada instante. Por ser energia que existe a uma frequência muito elevada (uma espécie de luz supersónica e invisível), torna possível a coordenação sofisticada e ultraeficiente de milhões de processos que ocorrem no organismo a cada milissegundo, sem a necessidade do nosso esforço consciente. Continuando com a metáfora informática, podemos equiparar este sistema de correntes bioenergéticas ao circuito eletrónico de um computador em que os canais condutores transportam impulsos elétricos entre os seus diferentes componentes, onde são processados e retransportados.

Sociedades antigas — principalmente orientais e tribais indígenas — tinham expressões próprias para denominar esta energia vital: os chineses e os taoistas falam do *qi* (ou *chi*), os indianos e os iogues denominam-na *prana*, a cultura polinésia chama-lhe *mana*. Os estoicos da Grécia Antiga chamavam-lhe

*pneuma*. Se pesquisar sobre estes e outros conceitos, verá que as características desta «força impessoal» a que cada cultura deu um nome particular são muito semelhantes entre si. Parecem estar de facto a falar da mesma força vital universal, a energia que anima tudo e todos, o «Espírito de Deus que se move sobre as águas»<sup>7</sup>, o «Grande Espírito» dos índios norte-americanos, o que está e se move em tudo o que se vê e se pode sentir.

A própria palavra «espírito» aponta para o mesmo conceito: espírito é algo que se move mas não se vê. A palavra vem do latim *spiritus*, que significa sopro, ar, alma. A palavra «respirar» tem a mesma origem e significa «meter o espírito dentro». Ou seja, o movimento do ar é ele próprio uma manifestação do fluir desta força vital. Isto é algo que as culturas mencionadas descrevem em detalhe — em textos ióguicos, por exemplo, o *prana* é comumente descrito como existindo sob a forma de *sopros* que se movem dentro do organismo<sup>8</sup>, até porque os povos indígenas sempre deram grande importância à respiração como uma manifestação espiritual primordial. Enfim, a maioria dos povos do mundo reconhecia e tinha uma relação muito próxima com esta força que tudo anima. A força que está no vento, no correr dos rios, no movimento do Sol e dos planetas, e que está também nos nossos corpos e mentes.

Por esta altura, o leitor já começará a dar-se conta de que existe um mundo «escondido da vista», em que talvez ainda não tenha reparado e do qual a nossa cultura, fortemente material, conhece muito pouco. Uma vantagem, porém, da época e da cultura em que vivemos é dispormos de uma tecnologia de elevado nível que nos permite não só empregar paradigmas excelentes que nos ajudam a entender melhor não só o funcionamento do

organismo humano, como também o funcionamento dos métodos terapêuticos em estudo. A comparação do organismo a um supercomputador, por exemplo, é extremamente útil, e várias explicações ao longo do livro usam esta analogia. Digamos que estamos a chegar à mesma conclusão que estes povos chegaram, mas por outras vias.

Na ausência dos métodos tecnológicos e científicos modernos, os antigos lidavam com a bioenergia de uma forma mais direta, usando os próprios organismos (corpo e mente) como laboratórios e as suas experiências como validação, ou não, dos seus métodos e teorias.

Atualmente, num mundo em que a objetividade e o materialismo predominam, em que se acredita que algo só existe quando pode ser medido e encapsulado mecanicamente de alguma forma, cai-se numa certa miopia espiritual, perdendo-se muitos dos benefícios potenciais que se encontram latentes neste conhecimento. É impossível, por exemplo, medir objetivamente a bioenergia, os seus circuitos e manifestações, e, por isso, a ciência conclui que não existe. Se é certo que alguma investigação aponta para a existência de pontos com diferente condutividade elétrica, correspondentes aos pontos dos meridianos da acupuntura<sup>9</sup>, ou para a possibilidade de se medir campos energéticos à volta do corpo<sup>10</sup> por exemplo, no geral não está ainda definida uma forma clara e científica consensual de medir o campo bioenergético dos seres vivos. A ciência ainda não adotou o paradigma bioenergético do ser humano em larga escala.

No entanto, é possível a obtenção de resultados consistentes, replicáveis e previsíveis partindo do princípio de que esta bioenergia existe... e isto é a característica principal de qualquer



ciência. Seríamos muito pouco inteligentes se ignorássemos estes efeitos, perdendo assim uma oportunidade de ouro para evoluirmos na direção de uma vida mais plena. Neste sentido, temos que tentar contrariar o modo habitual de se fazer ciência hoje: os resultados consistentes que se obtêm devem servir de base ao desenvolvimento de teoremas e de um modelo de funcionamento entendido e aplicável por qualquer um, para, só depois, se procurar sustentá-los e melhorá-los com os meios técnicos à nossa disposição. Desta forma, não se nega à partida algo observável só porque não pode ser medido com máquinas. Podemos encarar este processo como uma espécie de *ciência subjetiva* — práticas antigas, como o ioga ou o qigong, são disso exemplo. Trata-se de ciências em que o indivíduo estuda e contempla diretamente a sua natureza e a natureza de todas as coisas. É na aplicação posterior desse conhecimento — em demonstrações concretas (como nas «curas milagrosas» ou nos «feitos impossíveis» de iogues e mestres da bioenergia e das artes marciais<sup>11</sup>) — que se encontra, ou não, a validação do conhecimento subjetivo entretanto adquirido. Penso, aliás, que será da união perfeita destes dois tipos de ciência — antiga (subjetiva ou espiritual) e moderna (objetiva ou material) — que nascerão os frutos que hão de impulsionar a humanidade para um novo estado evolutivo.

### 3.2. INTRODUÇÃO À BIOINFORMAÇÃO

Partimos, então, do princípio de que existe uma complexa estrutura bioenergética invisível no organismo humano, que regula o seu funcionamento e o coordena a cada instante. Mas

o que coordenará e controlará por sua vez, o modo como essa energia se estrutura e flui no organismo, controlando-o assim de forma mais fundamental?

Como dissemos, esta energia é organizada; não é caótica nem existe à toa, tendo, antes, uma configuração específica a cada momento. É esta configuração energética que define o estado anímico do organismo, e diferentes configurações indicam diferentes estados do ser, que determinam, por sua vez, como ele se sente. Esta configuração e o estado anímico do indivíduo associado podem ser vistos como um tipo de *codificação de informação*. Ou seja, é a informação que está «por detrás» da bioenergia que determina a sua configuração, estabelecendo portanto o estado anímico do organismo (bom, mau, contente, triste) a cada instante. É como se fosse o ADN do sistema bioenergético. Da mesma forma que o código genético presente no ADN de todas as células vivas define a produção de proteínas e enzimas, determinando, portanto, o seu funcionamento, também a informação presente no SBI determina o seu funcionamento e, por conseguinte, o desempenho de todo o organismo. Com as TBI estamos a interagir e a trabalhar com a informação instalada no sistema, com aquilo que determina o seu estado a cada momento.

Quando estamos maldispostos, a nossa energia flui de uma determinada maneira (que nos faz sentir de uma certa forma); quando estamos bem-dispostos, a energia flui de outra maneira e, por isso, o nosso estado de espírito é diferente. A vida é, assim, o fruto da descodificação permanente de informação, na forma de padrões, vibrações ou frequências energéticas. Quando se percebe que conseguimos resolver sintomas com o uso exclusivo de informação, administrada de uma forma que o

organismo possa entender e processar (que é o que os métodos terapêuticos em estudo fazem), então *sabe-se* que o organismo gere, processa e funciona à base de informação. Quando esta informação muda, a energia (o padrão energético que emerge desse padrão informacional) muda também, e isto faz com que a reação e a percepção desse indivíduo aos estímulos da vida se alterem. Parece mesmo que estamos a falar de um computador! Mas aprofundaremos mais este modelo no Capítulo III...

### A DANÇA VIBRACIONAL DA VIDA

A ideia de que tudo parece ser formado e animado pela interação de vibrações e frequências energéticas torna-se visível no belo exemplo das imagens em movimento que aparecem num osciloscópio, quando duas frequências sonoras interagem. Num vídeo demonstrativo (ver *Vibrations Into Motion Pictures*), frequências de áudio no canal esquerdo fazem mover o desenho no osciloscópio no eixo horizontal; frequências de áudio no canal direito fazem mover o desenho no eixo vertical. A interação dos padrões de frequências nos dois eixos cria diferentes imagens, muitas delas fazendo lembrar seres vivos em movimento (como uma medusa a nadar).

Um simples exemplo demonstrar-nos-á como de facto funcionamos à base de informação. Imaginemos que estamos em casa, sossegados, a ler um livro ou a ver um programa agradável na televisão. Tudo está bem em nós. Mas, de repente, aparece uma má notícia na televisão ou alguém surge e nos diz qualquer coisa antipática ou abrimos uma carta que tínhamos

pendente e descobrimos que temos uma multa para pagar, que não antecipávamos — seja o que for, mas algo sempre muito desagradável. A partir desse instante, tudo muda em nós. Tornamo-nos tensos, aflitos e ansiosos. O relaxamento anterior desaparece por completo. A nossa mente acelera, analisa e projeta literalmente os mais variados cenários relativos àquele problema: «Como vou resolver isto?», «O que vai ser de mim?» Nada de palpável e objetivo mudou na nossa situação externa; a única coisa que mudou foi o registo interno de um pedaço de informação. Isto é, o nosso interno mudou, o *significado* da informação que recebemos foi processado interiormente, levando-nos a ter aquela reação.

Podemos dizer que o postulado principal é o de que a informação, no sistema humano, está armazenada, tal como num computador, grosso modo da seguinte forma: «se  $x$  acontecer, então significa  $y$ », em que  $x$  é um estímulo ou circunstância da vida e  $y$  é uma variável indicativa da reação que a pessoa vai ter. Dito de outra forma: os *programas* do nosso «computador» dizem algo como «isto significa/implica aquilo». Tal mostra a existência de *crenças*, um *guião* ou uma *história*, ideias que a pessoa aceita como verdadeiras baseando-se nas experiências e impressões que foi armazenando (consciente ou inconscientemente) ao longo do tempo. Desta forma, a sociedade e os costumes têm um papel preponderante nos dados que vão sendo armazenados nos nossos «computadores pessoais», tal como acontece com as ideias que vamos alimentando durante a vida toda.

Uma pessoa pode acreditar que «é inteligente» ou que «é estúpida», que «o mundo é perigoso» ou que «as pessoas não são de confiança», ou mil e umas outras coisas diferentes, ajustadas a

cada situação. Podemos ver, por estes exemplos, que a informação no ser humano é armazenada sob a forma de *significado*, e que estes significados são sempre relativos (nunca absolutos), isto é, variam de pessoa para pessoa, e até na mesma pessoa, ao longo do tempo (podemos acreditar em coisas diferentes em fases diferentes da nossa vida). O importante é perceber que estes significados determinam a qualidade da experiência de vida do indivíduo que a eles está sujeito, tal como um filtro numa máquina fotográfica invoca um determinado ambiente na fotografia tirada com ele. É esta enorme capacidade de abstração e de criação de um mundo interno que distingue largamente o ser humano dos outros animais.

Pondere, então, a grande diferença que faria na sua vida se tivesse diferentes significados (ou *programas informacionais internos*) instalados no seu «computador pessoal» em diferentes momentos... Reflita sobre a forma como eles estão a determinar, agora e sempre, o seu dia a dia. Reagiria da mesma maneira aos diversos acontecimentos da sua vida se acreditasse em coisas diferentes?

Mais alguns exemplos (que a maior parte de nós reconhecerá) mostram que funcionamos com base em informação, isto é, que somos seres plenos de significado. Imaginemos um casal que fala de forma espontânea sobre como correu o dia de cada um, e, inadvertidamente, o homem diz uma coisa que magoa a mulher. Quando o pronuncia, nem lhe passa pela cabeça que aquelas palavras podem ter o impacto que virão a ter (di-lo sem intenção de a magoar); no entanto, o mal está feito. A pessoa que ouviu as palavras sente-se magoada, e até que o assunto fique resolvido há tensão entre o casal. O que

provocou tamanha mudança, que muitas vezes pode ser fatal para a felicidade de alguém? Algo tão imaterial como palavras. Aquelas palavras continham, para a mulher, um *significado* que a fez sentir-se magoada (e que era outro, para o marido). Foi o significado que essas palavras tiveram naquele momento que causaram nela as alterações fisiológicas que se apoderaram do seu organismo. Isto não é mais do que um pedaço de informação. É ou não é impressionante o poder da informação no ser humano?

Vou dar outro exemplo típico que alguém me relatou. Uma senhora acordou de manhã com uma dor aguda na zona dos intestinos. Muito aflita (pois é propensa a pensar sempre o pior), marcou logo uma consulta de urgência com a sua endocrinologista para o dia seguinte. Até à altura da consulta, esteve ansiosa e a dor de barriga não passou, parecendo até que se agudizava. Já na consulta, a paciente descreveu o que sentia e partilhou os seus piores temores com a médica. Esta garantiu-lhe que era impossível ela sofrer de qualquer tipo de doença nos intestinos ou na barriga, pois tinham-lhe sido feitos exames há três semanas e não podia ter desenvolvido nenhum tipo de problemas nesse tão curto período. «Completamente impossível», assegurou-lhe a médica. A paciente lá se deixou convencer e acalmou-se de imediato. Confiou na médica (a informação que recebeu foi processada dessa forma), e, a partir daí, as dores de barriga desapareceram como que por magia, e a sua fisiologia voltou ao normal. As dores desta senhora eram com certeza fruto apenas do seu medo. O que teria acontecido se, em vez de ter sido imediatamente atendida, só tivesse consulta dali a seis meses ou se a médica lhe tivesse dito outra coisa?

Noutra ocasião, a mesma pessoa sentiu, de repente, dores de cabeça fortes. Foi a um médico especialista que, «torcendo um pouco o nariz», lhe prescreveu exames, para ter a certeza de que não era nada de grave. Nas semanas que antecederam os exames, a paciente tinha todo o tipo de dores e enxaquecas, ansiedade, suores frios, dormia mal, fazia mal a digestão, etc. Quando finalmente fez o exame e se verificou que nada havia de grave, todos aqueles sintomas desapareceram. É relevante perguntar-se: o que causou de facto as dores de cabeça e as dores de barriga nesta senhora? O simples processamento de informação e de significados internos, após o médico ter «torcido o nariz»!

Lembro-me de mais um caso interessante do poder da pura informação e do significado, que presenciei num miúdo de 8 anos, muito rebelde e respondão, que a mãe achava difícil de controlar. Numa das muitas discussões em que a mãe tentava impor uma conduta mais respeitadora e civilizada ao filho, dirigiu-se a ele tratando-o espontaneamente por «você» (em vez do «tu» habitual). Além disso, fez questão que o filho a tratasse da mesma forma. A mudança no comportamento da criança foi abismal e surpreendente: tornou-se mais dócil e de mais fácil trato nas semanas que se seguiram, enquanto se manteve esta alteração no tratamento entre ambos. No universo interno da criança, o trato formal implicava um «maior respeito e distanciamento», automaticamente refletido no comportamento com a mãe.

Poderia, em todos estes casos, a mesma informação, que causou todas as mudanças relatadas, ser processada de outra forma, uma forma que levasse a outra reação? Com certeza

que sim. Diferentes pessoas ou organismos, numa mesma situação, reagem de diferentes maneiras. Somos configurações bioenergéticas e informacionais únicas, e existem inúmeras formas de olhar para a mesma coisa, para a mesma situação ou para o mesmo estímulo que estamos a receber. Cada modo de olhar acarreta também a sua consequência física e anímica. O objetivo deve ser sempre o de neutralizar o processamento que leva a reações indesejáveis. Os métodos que se exploram neste livro visam precisamente a neutralização ou desprogramação das reações negativas que certos estímulos específicos nos provocam, pois, quando efetivamente neutralizadas, ocorre automaticamente uma mudança de percepção positiva e uma reação fisiológica mais equilibrada e funcional. Passamos a ver tudo com maior clareza e leveza, erradicando determinados sintomas físicos e psicológicos.

Tenha ou não noção disto, no seu espaço mental está constantemente a ser representada a realidade em que vive, e o seu corpo e a sua fisiologia respondem a todas essas representações mal elas são ativadas<sup>12</sup>. Na maior parte das vezes, não temos nenhuma noção de que isto está a acontecer, mas acontece constantemente. Vemos o mundo conforme o nosso estado interior. Pense em casos da sua vida em que uma simples informação alterou completamente o seu estado anímico ou o de outra pessoa; ou esteja atento a situações futuras. Irá reparar, com certeza, que acontece a toda a hora e com toda a gente.

Com estes exemplos só pretendo mostrar o poder regulador que a informação tem no nosso organismo e como todos estamos programados de modos diferentes, reagindo de formas distintas aos mesmos estímulos.



«Imagine uma existência livre de problemas. Imagine viver de uma forma em que, espontaneamente e sem esforço, cada problema passasse a ser visto de forma clara pelo que é — uma ilusão momentânea, uma distorção temporária da realidade. Este é o nosso estado natural. Neste estado só podemos ver beleza pura e amor, que é a essência de todas as coisas.»

---

A procura de respostas na medicina tradicional ou nas terapias alternativas parece não trazer o alívio para as dores físicas ou emocionais que nos afligem. É por isso necessário algo deveras inovador. As TBI — Terapias em Bioenergia e Informação — são esse elemento novo, combinando métodos simples e rápidos, focados em resultados concretos e eficazes.

Este livro apresenta a teoria por detrás destas terapias revolucionárias e sugere diversos exercícios cuja prática visa a obtenção do bem-estar. Dos problemas físicos — uma dor num braço, uma crise de ciática, problemas de estômago — aos mentais — ansiedade, depressão ou agorafobia —, aqui se revelam inúmeros casos reais e o tratamento eficaz para cada um deles.

---

«Uma obra exemplar no contexto  
da medicina integrativa.»

**Prof. Dr. José Pinto da Costa**

  
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-18-7



9 789898 873187

Saúde e Bem-Estar