

A stylized profile of a human head facing right. The head is filled with a gradient of colors: a bright yellow circle at the top, transitioning into light blue, then a darker blue, and finally a deep purple at the bottom. The background is plain white.

D u a r t e   C o e l h o

# S e n t i r

A auto-consciência do sentir para a  
Resiliência e Integração emocional.

Índice

O SER HUMANO 1

O Sistema nervoso e a resiliência emocional 2

A integração emocional 6

Os recursos internos 10

O nervo vago 13

Dissociação ou "congelamento" psicológico 16

A dificuldade em sentir 19

O poder da Vulnerabilidade 21

Proposta - Escrever sobre a tua parte vulnerável 23

A validação emocional 24

**Duarte Coelho - Fundador e facilitador da  
Indra - Escola de Consciência  
[www.indraescola.com](http://www.indraescola.com)**

## O SER HUMANO

O Ser Humano é um sistema e um organismo complexo e maravilhoso. Somos compostos pelos corpos físico, etérico, emocional, mental e espiritual.

O corpo físico denso corresponde naturalmente aos ossos, músculos, articulações, tendões e todos os outros tecidos e substâncias que fazem parte deste corpo. O físico tem uma memória que guarda toda a informação sobre a pessoa a todos os níveis, a chamada memória celular.

O corpo físico etérico (também chamado de duplo etérico, duplo no sentido de ser igual ao físico na sua forma) é o corpo sensorial. É aquele onde sentimos as sensações ditas "físicas" como calor, frio, pressão, contração, descontração, tremores, dor, prazer e mais. Este envolve e permeia todo o corpo físico.

No corpo emocional e corpo mental são geridas e processadas as emoções e pensamentos. O corpo espiritual é o mais subtil e o maior que envolve e permeia todos os outros.

Todos os nossos corpos estão ligados intimamente e energeticamente e influenciam-se directamente e em conjunto geram um campo eletromagnético com determinadas características e frequências que são emanadas continuamente.

O ideal é a tua aura estar forte e saudável a todos os níveis. Para isso é fundamental trabalharmos em todos os nossos corpos, sem deixar nenhum de parte. Assim estamos a fazer caminhos convergentes no sentido da saúde e bem-estar geral. No entanto, no decorrer da vida naturalmente existem situações que fazem com que os nossos corpos fiquem fragilizados e a nossa aura fique mais pequena e permeável a energia externas negativas. Uma das grandes causas da redução do bem-estar e saúde geral é o stresse emocional e mental, que se não for bem gerido, resulta numa possível somatização de questões de saúde física. É por isso muito importante aumentar a nossa resiliência emocional.

A nossa força interior está directamente ligada e é dependente da nossa resiliência emocional.

## O Sistema nervoso e a resiliência emocional

A nossa resiliência emocional pode-se definir como a capacidade de voltar a um estado normal de paz e relaxamento, após uma situação de stresse.

Vou colocar uma situação hipotética e analisar duas reações diferentes relativamente à resiliência emocional da pessoa em questão:

Situação hipotética:

Uma pessoa está em casa e recebe uma chamada com uma má notícia: um familiar teve um acidente grave e está no hospital. Dizem-lhe que ele vai ser operado de urgência e que a operação vai demorar umas horas... O seu sistema nervoso carrega-se de stresse. E agora?

1º Cenário de reação

— O stresse está presente no seu corpo e tentado fazer o seu melhor, reage com stresse, deixando a clareza mental de lado. Sai de casa, entra no carro e vai cheio de pressa em direção ao hospital. No caminho pega no telemóvel e liga ao resto da família, arriscando ter um acidente, chega ao hospital, não consegue ver o seu familiar, vai para a sala de espera e permanece em stresse até saber notícias. Não consegue relaxar nem descomprimir.

2º Cenário de reação

— O stresse está no seu corpo, desliga o telefonema, senta-se e procura dentro dela mesmo, algum ponto de segurança. Respira e observa o que se passa consigo nesse momento, percebe os pensamentos que tem, evita os piores, foca-se nos mais positivos.

As emoções estão à flor da pele e continua a respirar conscientemente para ter clareza mental, para depois agir. O seu sistema nervoso foi abalado, está cheio de stresse. Passado alguns minutos volta a um estado em que consegue ter consciência sobre o que sente, para poder actuar convenientemente e fazer o que é preciso nesse momento, que é ligar à família e explicar o que aconteceu com calma, transmitindo alguma segurança e confiança aos familiares.

Depois de fazer isso a descarga acontece, chora e sente o corpo a tremer e deixa isso acontecer naturalmente. Permite que a descarga energética aconteça. Deita-se no chão ou na cama procurando algum relaxamento, sabendo que no hospital estão a tratar do seu familiar da melhor forma. Passado 10 minutos vai para o banho e na banheira com água quente, sente-a a passar pelo seu corpo, vai respirando e deixa sair o stresse do corpo. Na expiração deixa sair um som pela boca que relaxa ainda mais o corpo. Com calma veste-se e vai para o hospital, confiando que tudo vai correr bem.

Vamos analisar os dois cenários:

No primeiro caso estamos perante uma pessoa que age inconscientemente, tem poucos recursos e fica traumatizada. Não é resiliente emocionalmente e não sabe nem consegue descarregar o stresse.

No segundo caso estamos perante uma pessoa que procura e encontra a resiliência emocional interna. O evento não passou de um grande susto, não fica traumatizada. Ela sabe utilizar os recursos internos que tem e procura descarregar o stresse.

Os traumas sejam pequenos ou grandes não têm a ver com o evento em si, mas sim com a forma como o sistema nervoso da pessoa se comporta e reage perante o evento. Vários investigadores na área da psicologia, como por exemplo o Peter A. Levine Ph.D fundador da *Somatic Experience*, descobriram que existe uma similaridade na forma como os sistemas nervosos de todos os mamíferos se comportam relativamente aos fenómenos da traumatização.

Os animais (mamíferos) selvagens, por uma questão de sobrevivência, desenvolveram uma "proteção" contra o trauma, raramente ficam traumatizados, mesmo depois de passarem por situações de perigo extremo, tal como perseguições por predadores ou outros eventos traumáticos. Isto porque se ficassem traumatizados, ficariam com as aptidões para a sobrevivência muito comprometidas e dificilmente sobreviveriam à ameaça seguinte.

Esta resiliência e aptidão para reequilibrar o sistema nervoso e restaurar a fisiologia, é natural em todos os mamíferos, no entanto ela fica muito reduzida nos animais de cativeiro.

Os Humanos respondem às ameaças potencialmente traumáticas da mesma forma que um animal em cativeiro, ou seja, sobrevivem a esses eventos mas podem ficar com o poder de autorregulação nervoso e fisiológico altamente comprometido ou bloqueado, havendo muitas vezes necessidade de ter ajuda externa de profissionais de psicologia especializados no trauma, ou mesmo através de medicamentos, para poder voltar ao equilíbrio nervoso, emocional e fisiológico.

Quanto mais recursos internos a pessoa tem e utiliza, mais é resiliente emocionalmente, e por isso menos traumatizada fica.

O que acontece a uma pessoa com um sistema nervoso resiliente, de uma forma resumida:

Entra em stresse ou num conflito, a tensão interna aumenta, o sistema nervoso autónomo simpático (SNAS), aquele que serve para a "luta ou fuga" fica ativado. É libertado cortisol, adrenalina e outros neurotransmissores e hormonas do stresse e a pessoa carrega-se dessa energia. Reage procurando respostas de orientação e sobrevivência. Depois de chegar ao pico do stresse, existe uma descarga completa do mesmo, após o "perigo" ou a situação ter passado, com a activação do sistema nervoso autónomo parassimpático (SNAP). Este trabalha no sentido do relaxamento, regeneração celular e descarregamento do stresse. A tensão do sistema nervoso volta novamente ao estado normal e consegue relaxar efectivamente, normalizando o sistema interno. Há portanto um carregar e descarregar completo do stresse caso o sistema nervoso esteja a trabalhar correctamente. A energia interna flui naturalmente e não traumatiza o sistema nervoso.

Se por outro lado o seu SNAP bloqueia e não descarrega naturalmente e totalmente o stresse que o sistema acumula, fica com um resíduo energético no sistema nervoso. O resíduo que não é descarregado é classificado como um trauma, que pode ser pequeno ou grande, consoante a quantidade de energia que não foi descarregada depois do evento. A energia interna não fluiu naturalmente, a pessoa não se sente bem de forma geral, está em stresse, sente ansiedade, que muitas vezes é um medo não identificado.

O que pode acontecer a uma pessoa que não descarregou o stresse é que essa energia pode ser activada novamente se a pessoa sentir que pode vir a passar por uma situação semelhante à situação que lhe causou o trauma *à priori*. Mesmo que não passe novamente pela situação, ou seja, sem que nenhum novo evento externo aconteça, o trauma pode vir ao de cima. Por exemplo uma pessoa que teve um acidente de carro e ficou traumatizada, se entrar num carro novamente pode activar o stresse desse trauma mesmo que não tenha mais nenhum acidente. Ela pode ficar bloqueada no congelamento emocional, dissocia-se de si mesma a nível sensorial, deixa de sentir o corpo e não consegue descarregar a energia do stresse.

Quanto mais stresse e mais altos estiverem os níveis de cortisol, mais fácil é a pessoa somatizar os medos e ansiedades no corpo físico, surgindo problemas intestinais e de pele, por exemplo.

Os traumas que estão presentes no sistema nervoso, sejam eles pequenos ou grandes, mais ou menos activos, têm consequências para a vida diária:

— Aumento do cansaço físico e mental, aumento da irritabilidade e reactividade, mais ansiedade devido ao medo de ter de passar por situações de possíveis stresses no futuro e aumento do envelhecimento do corpo. As hormonas libertadas como o cortisol estão mais presentes no sistema e não deixam o mesmo regenerar-se naturalmente.

A vida pode estar cheia de situações associadas a stresse. A forma como lidamos com essas situações, que contraem o corpo e a mente, é o que faz toda a diferença na gestão desses momentos.

É fundamental recuperar a capacidade de voltar ao estado normal de homeostasia, de relaxamento, de alongamento muscular (em oposição à contração), de descarregamento energético através do corpo. Este último pode ser visto e sentido no corpo através do choro, gritos, tremores do corpo, flatulência, arrotos (eructação) e bocejos. Todos estes sintomas são bem-vindos quando a pessoa descarrega emoções traumáticas, quer dizer que o seu SNAP está em funcionamento e isso é positivo.

Todos nós temos formas mais ou menos conscientes para descarregar a energia de stresse acumulada, a questão é ter acesso a esses recursos e usá-los quando é preciso.

Dito isto, é muito importante desenvolver os recursos internos para aumentarmos a resiliência emocional. Criar espaço e tempo para o sistema nervoso funcionar em pleno, em equilíbrio, para que possamos relaxar o corpo e a mente.

## A integração emocional

Integrar uma emoção negativa ou limitante é fazer com que o seu efeito passe a ser neutro para a pessoa que a integra dentro de si. Integrar é fazer com que essa energia volte a fazer parte do todo que nós somos, mas de forma harmoniosa, sem reação contra o próprio sistema de onde ela nasceu.

Quando estamos perante uma emoção que se vai repetindo ao longo da vida, estamos perante um padrão emocional. O padrão pode ser consciente ou inconsciente, ou seja a pessoa pode saber que o tem ou não. Existem muitos tipos de padrões, geralmente têm por base traumas e medos de infância, como o da rejeição, o do abandono, o medo de ficar sozinho, medo de não ser suficiente, medo de perder o controlo mental, medo de sentir dor ou prazer intenso. Podemos ter um vasto número de emoções que podemos sentir repetidamente ao longo da vida e por isso se chamam "padrões".

A integração emocional é um fenómeno que acontece dentro do nosso sistema nervoso, físico, emocional, mental, energético e espiritual que faz com que emoções como os medos negativos, padrões e traumas emocionais deixem de estar activos, ficando apenas a memória. Este é um dos resultados da integração.

Uma imagem que pode ajudar a perceber o que é a integração é a seguinte: imagina um tubo ou mangueira de água corrente, o padrão emocional é um furo ou rasgão por onde se perde água e força. Integrar é tapar o furo de forma definitiva para que não se perca energia, direcção, foco, força e vida.

Quando há necessidade de integração emocional, quer dizer que houve alguma energia interna que ficou presa, que não flui dentro do sistema nervoso e energético da pessoa. Quando há integração essa energia é transformada ou transmutada noutra mais subtil e é libertada novamente dentro do sistema nervoso e energético da pessoa em causa. A pessoa assim sente-se mais livre e a sua energia física, emocional, mental e espiritual pode voltar a fluir novamente e naturalmente dentro do seu sistema. Quando há integração emocional as emoções limitantes e/ou negativas perdem a força de reacção que antes tinham, e ficam apenas as memórias celulares do trauma.

Quando uma pessoa começa a fazer um trabalho pessoal terapêutico psicossomático e de aumento da auto-consciência e a trabalhar a percepção sensorial, através do método PROA, que está exposto e explicado mais à frente, começa a ter mais percepção das libertações internas que acontecem dentro de si.

Todas as emoções têm associadas a si sensações corporais e energéticas. Quando sentes tristeza ela vem associada a uma perda de força física, os músculos da face ficam relaxados, a respiração fica mais curta e tendencialmente mais funda no sentido de estar mais perto da expiração do que da inspiração, podes até estar uns segundos sem ar nos pulmões e achares isso confortável.

No caso da emoção do medo, a partir do momento que começamos a ter acesso às sensações associadas a ele e quando começamos a trabalhar a senso-percepção da forma explicada no método PROA, começamos a sentir a libertação interna dessa energia. É preciso referir que quanto mais profundo é o medo, mais treino é preciso, para que a percepção sensorial possa chegar à sua raiz e libertá-lo do sistema nervoso. A velocidade da integração emocional varia consoante a profundidade do trauma em si. Pode demorar algum tempo a ser feito, se as emoções negativas trazem muita dor associada.

O limiar entre o trauma e a integração quando o nosso sistema emocional é muito delicado e por isso é preciso desenvolver bem os recursos internos positivos dentro de nós, para sabermos qual é o limite até ao qual podes sentir a dor de forma saudável e libertá-la. Quanto menos recursos tens, menos dor suportas e menos integração emocional acontece. Por isso é tão importante ganhares muitos e bons recursos que são explicados, desenvolvidos e praticados ao longo deste livro e especialmente no curso prático. Uma coisa é certa, quando sentimos dor para além dos nossos limites o resultado é a retraumatização. Por isso é tão importantes estarmos muito presentes em nós mesmos quando sentimos dor emocional e física, para perceber quais os nossos limites e respeitá-los.

Na pior das hipóteses quando deixamos de saber quais são os nossos limites, esse é o limite. Nessa situação convém parar de sentir dor, saindo da situação em causa, mentalmente ou mesmo fisicamente caso seja possível, para que não se traumatize mais o próprio sistema e não se perca a auto-identidade, ou seja, para que não se perca a sensação do "eu" interno.

Para esta integração e libertação ser feita é preciso algum treino. Não acredito em receitas milagrosas, mas sei que existem formas e métodos que, com treino, fazem milagres, e a prova disso são milhares de pessoas que usam métodos com base na percepção sensorial, usando o observador interior neutro, a auto-consciência para fazer a própria cura.

Os medos ou as emoções que derivam deles ficam gravadas no corpo físico etérico/energético, e é neste corpo que vamos trabalhar com o método PROA.

O primeiro requisito para trabalhar a senso-percepção, sentindo o corpo de forma neutra sem julgar as sensações de boas ou más, é sair da mente, ou seja, sair dos pensamentos e focar a atenção no corpo, nas sensações. No início não é fácil mas com treino torna-se cada vez mais fácil. A mente gosta de se alimentar a ela própria com pensamentos sobre tudo e mais alguma coisa. Gosta de racionalizar o que se passa ao nível de todos os corpos, físico, emocional, mental, energético e até espiritual. Então é preciso treinar alguns métodos para ir para o corpo, como o observador de si próprio e a auto-consciência corporal.

Eu posso sentir uma dor enorme em alguma parte do corpo e não ter nenhuma emoção associada nesse momento, mas todas as emoções têm sensações associadas. Isto percebe-se muito bem quando estamos a meditar e a observar o que se passa no próprio corpo. Às vezes vêm dores em partes do corpo que não estamos à espera e podem até ser bastante agudas e passado pouco tempo podem desaparecer e podemos não ter nenhuma emoção nem pensamentos associados conscientemente a essa sensação de dor e o mesmo se passa com o prazer. Também é verdade que podemos sentir dores com emoções associadas.

Dentro de nós existe uma dualidade que resulta em apegarmo-nos áquilo que gostamos, que nos dá prazer e que não queremos perder, e por outro lado, temos o impulso de largar e empurrar para longe de nós aquilo que nos é desconfortável, que dói.

É um movimento natural do ser humano e até é saudável, se for feito conscientemente. O que não é saudável é sofrer neste processo de apego e rejeição. Quando nos apegamos a algo que não dura para sempre e quando esse algo desaparece, podemos sofrer mais ou menos consoante o nível de apego. É muito positivo aproveitar ao máximo a vida com tudo o que temos, sabendo que nada dura para sempre.

Atenção que não estou a dizer que não devemos rejeitar aquilo que nos traz dor, claro que sim e aproveitar aquilo que nos dá prazer. Não vamos, por exemplo, continuar a falar com aquela pessoa que nos faz sentir mal, ou continuar naquela situação só porque confiamos que a Vida nos traz o que precisamos. A Vida traz-nos aquilo que precisamos sim, mas muitas vezes o que temos à nossa frente, são oportunidades de dizermos "não". Um "não" que resulta em dizer "SIM" ao meu bem maior.

Agora se é impossível evitar essa pessoa ou situação por um determinado tempo, é porque a Vida quer mesmo que nós aprendamos alguma coisa com essa situação. Durante esse período é preferível ir para o corpo (como é explicado no método PROA), sentir as sensações, acolher as emoções presentes como se fossem crianças a pedir colo e dar atenção às sensações corporais que aparecem nesse momento.

É esta atenção consciente que vai ajudar a resolver a questão em profundidade, mesmo que mentalmente não estejas a perceber o sentido de tudo o que se está a passar. Se as emoções estão presentes, podes dizer-lhes "sim", podes permitir por uns momentos que elas estejam presentes ao mesmo tempo que vais sentindo as sensações correspondentes. Sentir sensações sem as julgar de boas ou más é essencial.

Fazer a análise psicológica e ter uma consciência mental de como estamos num determinado momento da nossa vida também é muito positivo.

No entanto as emoções e os pensamentos associados às emoções resolvem-se, integram-se e transmutam-se realmente ao nível do corpo físico etérico, tal como demonstram as psicoterapias como o Psico-sintese, a Bio-energética, o Brain-spotting, a Experiência Somática e muitas vertentes da Psicologia Transpessoal, que derivam em grande parte das ciências humanas ancestrais do Yoga e Budismo, enquanto formas de desenvolvimento pessoal e transpessoal.

O método PROA é o melhor recurso interno que eu utilizo e ensino e uma excelente forma de fazermos a integração emocional e recuperar o fluxo energético interno, duma forma autónoma. No entanto é preciso termos consciência que a pessoa sozinha só consegue chegar até certo ponto na sua cura psicológica. Por vezes existem momentos em que precisamos de um empurrão na nossa descoberta pessoal. Quero dizer com isto, que existem certos padrões e traumas, que uma pessoa só consegue curar se tiver ajuda de outra que já passou pelo processo e sabe como ajudar a integrar, pois o nosso sistema de cura interno, quando funciona sem ajuda, em última análise, tende a proteger-nos e isso pode querer dizer que não vai além de um certo ponto no seu processo de cura e integração emocional.

## Os recursos internos

Estes são as capacidades e características que já tens e que podes aprender e desenvolver em ti, para sentires um fluxo natural na tua vida, para seres resiliente (mental e emocionalmente), o suficiente para conseguires seguir com as tuas intenções, vontades e desejos mais profundos. É tudo aquilo que te ajuda a manter um estado emocional positivo e equilibrado.

Quanto mais difícil é o desafio, mais fortes e eficazes devem ser os teus recursos internos. Os recursos desenvolvem-se e treinam-se, tal como um músculo. Como é importante para um atleta ter consciência do próprio corpo, para saber os seus limites e capacidades, também tu podes assumir a mentalidade de um atleta, no que respeita ao teu treino mental e emocional.

Saber bem quais são os teus recursos internos disponíveis e os que podes desenvolver, para estares o mais bem preparado possível para os desafios em qualquer área da tua vida.

Lembra-te que a qualidade e quantidade de recursos internos que tens disponível na prática, é proporcional à tua capacidade de mergulhares dentro de ti mesmo(a), para lidares com a tua sombra psicológica e resgatares pedaços de alma que lá ficaram escondidos ou perdidos.

Vamos explorar, desenvolver e utilizar os recursos internos que podes ter acesso para aumentar a tua capacidade de gestão emocional, mental e espiritual. São estes recursos que vamos aprofundar aqui e que te permitem teres mais consciência do que se passa contigo no momento e após os eventos stressantes.

Eles trabalham e ajudam especialmente no sentido da integração emocional.

Neste caminho iremos ver de uma forma prática, como ter acesso e como usar os recursos internos, que podes desenvolver e usar dentro de ti, do teu corpo e mente. Quem tem muitos e bons recursos internos, pode e consegue integrar e libertar emoções fortes e densas como o medo, que é a emoção que mais nos bloqueia e prende a vontade da alma, do coração.

Para sermos resilientes temos de ter o sistema nervoso, energético, emocional e mental preparados com as energias, sensações e pensamentos de segurança positivos que podemos adquirir através da utilização desses recursos internos, para então contrabalançar com a força das energias destrutivas e negativas de insegurança, como o medo e outras emoções limitantes que podem estar no ambiente interno ou externo.

Internamente, temos de manter o saldo positivo no que respeita ao bem estar geral. Todo este livro e o curso associado têm esse objetivo de aumentar e manter uma vibração interna alta, que possa fazer face a todo o tipo de desafios diários.

De forma resumida, os recursos internos que vamos desenvolver ao longo deste caminho, servem para aumentar a força e capacidade de integração e libertação emocional.

Eles são a percepção sensorial e corporal, para despertar o sistema sensitivo e sensorial do corpo; o treino do foco mental direcionado para o corpo e uma respiração específica; o despertar de sensações de confiança e segurança interna; o trabalhar com o observador interno; e finalmente o conhecimento sobre o nosso sistema interno emocional, mental e espiritual.

Quando te conheces suficientemente bem e sabes quais são os teus dons, capacidades e o teu valor pessoal, mais facilmente percebes qual a tua missão e o teu propósito nesta vida, que podem variar ao longo do caminho. Os teus recursos estão intimamente relacionados com a tua missão nesta vida. Sem eles não a conseguirias cumprir ou concretizar.

Por serem necessários para a tua missão, os teus recursos internos são naturalmente importantes para o teu crescimento e melhoramento pessoal. É fundamental teres muitos e bons recursos para lidares com os desafios diários.

## O nervo do relaxamento

O nervo vago é o do relaxamento, descontração e da digestão. faz parte do Sistema nervoso autónomo parassimpático (SNAP) e é responsável por várias funções vitais como a redução do ritmo cardíaco, promoção da digestão e do estado de descanso do corpo e respiração calma e lenta. De forma geral, quando estamos em estado de relaxamento e descanso, o SNAP está activo.

Refiro este nervo porque através dele é possível estimular e activar o sistema nervoso parassimpático, resultando no relaxamento e o descarregamento de stresse do corpo, essencial nos dias que correm.

O bom funcionamento dos dois sistemas parassimpático e simpático são necessários para o bem-estar humano. Eles trabalham em conjunto para manter o equilíbrio do sistema nervoso. Para a maioria das pessoas a vida do dia-a-dia já tem stresse o suficiente para activar o sistema nervoso autónomo simpático (SNAS), pelo que o importante é perceber como activar o parassimpático.

É preciso mencionar que o nervo vago não é o único responsável pela activação do SNAP mas é o principal.

O nervo vago tem duas vias de comunicação, onde transportam informações entre o corpo e o sistema nervoso central: A via eferente e a via aferente. Nós podemos afectar positiva ou negativamente as duas vias, promovendo ou limitando/bloqueando a activação do sistema nervoso parassimpático e os seus efeitos, que são os de descanso e relaxamento.

A via eferente do nervo vago transporta informações do sistema nervoso central para os órgãos e tecidos para regular o estado de descanso e relaxamento fazendo o seguinte:

Reduz a frequência cardíaca, contrai os brônquios pulmonares, reduz a frequência ventilatória, aprofunda a respiração, promove toda a digestão incluindo a activação das glândulas salivares e dos sucos gástricos para a digestão seja possível.

Para activar a via eferente do nervo vago podemos fazê-lo através da meditação e de certos tipos de pensamentos que trabalham no sentido do relaxamento e da confiança em si e na vida. Resultado é o aumento do relaxamento.

A via aferente do nervo vago transporta informações sensoriais dos órgãos internos torácicos e abdominais para o sistema nervoso central. Através desta via a pessoa pode sentir como é que estas zonas do corpo estão no momento, podendo sentir distensão, compressão, pressão, tremores ou outro tipo de sensações na zona torácica e abdominal e também podem ser informações que o sistema nervoso central recebe mas a pessoa não tem consciência disso, como por exemplo informações sobre o estado interno dos órgãos, a percentagem de oxigénio e dióxido de carbono no sangue e por isso o seu ph, a pressão arterial, e outro tipo de informações necessárias para a regulação do sistema interno.

Podemos estimular a via aferente do nervo vago através de vários exercícios e práticas de respiração lenta e profunda (como a utilizada no Método PROA), de movimentação e/ou auto-massagens abdominais no sentido dos ponteiros, leves e suaves, que vão promover o relaxamento do corpo e da mente.

É preciso mencionar que estes tipos de exercícios podem não funcionar para certas pessoas que possam ter certos desalinhamentos ou doenças. É preciso ir experimentando e perceber se funcionam com o teu organismo. Caso sintas dor ao tocar na zona abdominal convém perceberes a causa e consultar um especialista dessa área da saúde.

## A conexão com o corpo físico

A compreensão deste efeito no Ser Humano ainda está a ser estudada pela psicologia e neurociência. No entanto já é possível tirar algumas conclusões que nos ajudam a lidar com o fenómeno da dissociação.

Quando uma pessoa entra numa situação de grande stresse, normalmente o SNAS é activado promovendo a resposta de "luta e fuga". Em certos casos, quando a pessoa não tem respostas de orientação capazes de lidar com a situação, nem resiliência suficientes para lidar com esse stresse, o seu sistema nervoso não tem capacidade para se auto-regular e ela pode entrar em dissociação ou "congelamento" psicológico.

O resultado deste fenómeno é a pessoa sentir que está desligada do corpo, não sente o corpo. Não sente dor nem prazer. Pode sentir que o corpo está frio e/ou rígido, por vezes até como se fosse uma pedra. Normalmente tende a fechar os olhos ou a fixar o olhar num certo ponto, não estando conscientemente a dar atenção nem a focar a visão nesse ponto. Se a pessoa dissociar durante uma discussão com outra pessoa, até pode ser a sensação que está a ouvir essa pessoa ao longe mesmo que ela esteja a gritar perto de si, e é-lhe difícil prestar atenção ao conteúdo da conversa. Existem casos mais graves, onde as pessoas têm dificuldade em voltar ao estado normal de homeostasia.

O sistema nervoso desencadeia este efeito de "congelamento" como forma de proteção para a pessoa não sentir todo aquele stresse que poderia resultar em trauma e causar danos no sistema psicológico (mental e emocional).

Desta forma, considero que o "congelamento" é um recurso que certas pessoas têm, inconscientemente, para não terem de sentir toda a dor do stresse. Contudo diria que não é um efeito desejável do sistema nervoso, porque a pessoa nesse caso não está a tratar da situação ou trauma emocional que provoca esse congelamento, mas sim a evitá-lo. O trauma permanece no sistema nervoso até que a pessoa tenha recursos suficientes para lidar com ele e o integrar. O tempo, só por si, não cura os traumas. Diria que é um recurso que devia ser temporário na maioria dos casos. Neste caso da pessoa se dissociar do sentir, ela precisa realmente de mais recursos internos para ser capaz de sentir sem traumatizar ou retraumatizar o sistema nervoso.

No caso dos animais selvagens que passam por stresses com carga energética muito elevada no meio da Natureza, pode ocorrer o "congelamento" ficando eles paralisados momentaneamente até que o perigo passe. Passado o perigo eles têm um descarregamento total da energia do stresse e do trauma. Isso pode ser observado através dos seus movimentos catárticos e inconscientes, onde os seus corpos têm tremores por vezes violentos e descargas energéticas, quando se sentem seguros depois de ter passado o perigo. Estes movimentos são essenciais para a regulação do sistema nervoso, ficando o animal no seu estado normal após estas descargas. Normalmente este tipo de descarregamento energético não acontece em animais em cativeiro nem em pessoas. No caso das pessoas é possível elas fazerem o descarregamento completo da energia do trauma, em consulta com profissionais treinados para tal, caso se permitam entrar na energia do trauma e deixar que o seu sistema nervoso faça o trabalho, com o apoio e suporte do terapeuta.

Podemos aprender a gerir o nosso próprio sistema nervoso tendo consciência de como ele trabalha e aumentando os nossos recursos internos para lidar com o stresse. Aconselho vivamente fazeres algum tipo de terapia somática para teres contacto com o processo de carregamento e descarregamento energético consciente e inconsciente do teu sistema nervoso. Contudo todo o trabalho que possas fazer no sentido de aumentar a sensibilidade e a resiliência é essencial e fundamental para o teu bem-estar geral.

Os recursos usados ou as soluções para lidar com o descongelamento dependem de caso para caso. Este é um estudo que a neurociência e a psicologia ainda não têm todas as respostas, no entanto todas as soluções que eu proponho neste curso promovem a resiliência psicológica e por isso, ajudam a pessoa a não entrar em estado de dissociação e "congelamento", para que possam lidar com o stresse de forma saudável, eficaz e a tratar do trauma efetivamente.

O método PROA funciona para praticamente todos os casos, pois promove a consciência sensorial e a ligação ao corpo. Não digo para todos os casos porque existem doenças psicológicas que requerem outras abordagens que devem ser clínicas. No entanto para as pessoas que entram em dissociação é preciso, para além do método PROA, terem mais acções para promover e activar as respostas de orientação e assim deixarem o sistema nervoso descarregar a energia do trauma e do stresse que normalmente está acumulada nessas pessoas que "congelam" ou dissociam. Para além do método PROA, essas acções podem ser:

1 - Activar os músculos das pernas que é uma zona que está associada ao enraizamento energético, à ligação à Terra e por isso à segurança física e emocional. Na ciência do Yoga corresponde ao 1º chakra. O exercício pode ser o seguinte: Em pé, com o corpo vertical, balancear o peso do corpo entre uma perna e outra, com os joelhos um pouco flectidos de forma a activar os músculos das pernas. Caso a pessoa não possa ficar na vertical, pode fazer contrações isométricas (sem mexer as pernas) com intensidade fraca a moderada, alternando de uma perna para a outra, sentindo os músculos a contrair de forma normal.

2 - Abrir ou manter os olhos abertos (visto que normalmente a tendência nos momentos de dissociação é a pessoas fecharem os olhos), e procurar através do olhar, pontos ou locais na sala ou espaço onde está, que normalmente não olharia se não estive dissociada. Isto pode promover respostas de orientação do sistema nervoso e assim ajudar na sua regulação.

3 - Mexer o pescoço, movendo a cabeça ou massajando directamente com as próprias mãos na zona do pescoço, de forma suave mas sentindo esses músculos. O nervo vago tem muitos nervos sensoriais na zona do pescoço, pelo que ao massajar estamos a activar o nervo vago.

## A dificuldade em sentir

Existem pessoas com mais dificuldade em ter acesso ao que sentem emocionalmente e sensorialmente falando. Podem haver várias razões para tal. Com alguma frequência, uma das razões é a não-validação pessoal, não acreditar nas próprias emoções, porque quando era criança não teve nenhuma autoridade (pai, mãe ou educador) que a valida-se de forma consistente, então não aprendeu a fazer isso consigo própria(o). Outra razão é a falta de recursos para sentir dor, sem se associar ou identificar com ela. Quando a pessoa tem essa falta vai para a dissociação do corpo sensorial. É como se a pessoa fechasse este seu campo para não sentir dor.

A questão é que ao fazer isso não sente a dor nem o prazer. Dor e prazer são duas faces da mesma moeda. Isto pode acontecer quando na sua vida, existe um episódio em que a dor é tão grande que a pessoa não tem capacidade nem recursos para a suportar por inteiro e dissocia-se de si mesma, por uma questão de defesa e sobrevivência. É chamado de trauma psicológico.

Este dissociar está associado a um fenómeno chamado de fragmentação da personalidade. Outra razão para esta dissociação do corpo sensorial é simplesmente porque a pessoa nunca foi habituada a sentir, quando era criança ninguém falava com ela sobre emoções e sensações, nem era um assunto abordado. Tenho conhecimento de casos em que os educadores ou os pais disseram às suas crianças que as emoções não são para serem sentidas, são para serem controladas e claro que isto é tudo menos saudável.

Este tipo de educação pode resultar em pessoas que dificilmente terão acesso ao seu sentir. Pode resultar na racionalização das suas emoções. Estas pessoas podem ter uma mente que não está treinada para dar atenção ao corpo sensorial, não sabem como fazê-lo de forma suave nem ecológica para elas próprias, no sentido da preservação de si mesmo. Pensam que pode ser perigoso, que "ir para o corpo" e senti-lo, é perigoso porque pode equivaler a sentir dor e não querem, como é normal. Pensam que o "sentir" é um campo desconhecido e pantanoso.

Na nossa sociedade em geral, são os homens que têm mais dificuldade em sentir, por causa de toda a educação que recebemos sobre o que significa sentir e ser sensível. Ao homem menino e rapaz foi-lhe dito que precisa de ser forte, que chorar é para os fracos, que a sensibilidade é para as meninas, que as emoções devem ser postas de lado se comprometerem a força física, força de vontade, a virilidade e a masculinidade, que a dor não é para ser sentida mas para ser aguentada à base da força, porque o sentir faz-nos fracos e nós homens queremos ser fortes para sermos amados. É incrível mas para a maioria de nós, homens, assim foi a nossa educação. Claro que por vezes é preciso ir buscar toda a força que temos para resolver situações que pedem isso, mas fazer dessa atitude uma forma de ser, não é benéfico.

Contudo, tudo isto foi-nos ensinado por amor. Não tenho dúvida disto. Mas a maior parte do que ouvimos em relação às emoções, enquanto crianças, foi-nos ensinado de forma errada ou incompleta.

Os nossos educadores ao passarem esta forma de ser e estar, pensavam que estavam a formar homens íntegros, inteiros e fortes e por isso felizes, mas não.

Um homem assim não é feliz porque não lhe é permitido sentir o que lhe vai na alma, no coração. Acredito que a maior coragem e força que o homem pode aceder e ter é para sentir. Um homem forte não tem medo de sentir, não tem medo da sua própria sombra nem da sua dor. Um homem corajoso está ligado ao seu coração.

Um homem ou uma mulher que não pode ser em algum momento vulnerável a nível emocional não é feliz, porque se não mostra a si e aos outros as suas partes frágeis, que precisam de amor e cura, elas não podem ser validadas. Quando não se tem acesso ao sentir, é complicado perceber o que é suposto validar.

Quem não sente, não se cura.

É preciso que tanto os homens como as mulheres saibam ir buscar segurança emocional e sensorial dentro de si próprios, para poderem tocar a vulnerabilidade interna e assim curarem-se.

Essa segurança consegue-se pelo caminho do sentir, pela validação das próprias emoções, pelo não-julgamento do que é certo ou errado sentir, pelo recuperar a sua identidade mais profunda, pelo resgate de partes da sua alma perdidas algures em eventos traumáticos do passado, pela recuperação e aumento de recursos internos através da mente e do corpo físico/etérico, pelas sensações de segurança.

Temos também o lado oposto, igualmente descompensado, que é o lado feminino demasiado envolvido com as suas emoções, onde especialmente mulheres, mas também homens, entram a fundo no sentir, mas um sentir onde se envolvem e se perdem nas próprias emoções, deixando os pensamentos alimentarem o caldeirão das emoções, auto identificando-se com elas, perdendo totalmente a verticalidade do observador interior, e a consciência de si mesmos. Envolvem-se de tal forma com a dor, que esta torna-se num sofrimento devastador.

Temos então estes dois opostos, um que usa a parte mental para não sentir e o outro que perde a verticalidade mental e se funde com as emoções, sentindo que são a sua identidade. Nenhum dos dois é saudáveis, nem facilita a sua libertação interna.

Existe um equilíbrio entre a mente e o sentir, um equilíbrio que é desejado e saudável e que se faz aprendendo a usar a percepção sensorial, treinando o foco mental para que não haja uma auto identificação com as emoções e possamos senti-las de forma neutra, resultando numa paz interna e num bem-estar profundos que vamos explorar ao longo deste caminho.

## O poder da Vulnerabilidade

A verdadeira intimidade implica uma certa dose de vulnerabilidade e esta implica uma bela dose de coragem. Sem coragem não existe intimidade verdadeira, entre nós mesmos e entre nós e os outros.

Numa relação, quando uma pessoa tem medo de se mostrar, sejam as partes negativas (que ela própria julga de negativas) ou luminosas (que ela sabe que são boas), não consegue dar-se ao outro, nem o receber por completo.

Criar tempo e espaço para ser vulnerável é curador e libertador. Só quando criamos este tempo e espaço é que podemos ter acesso ao que de mais profundo ficou e existe dentro de nós para ser tratado, curado e libertado.

Quando eu me permito estar vulnerável por uns momentos, sozinho ou com alguém de confiança, passo a ter acesso e partilho as minhas dores sejam elas quais forem. Posso tirar para fora de mim aquilo que preciso de ver para cuidar, limpar e curar, para que depois possa sentir-me mais forte e livre interiormente.

## A auto-consciência do sentir para a Resiliência e Integração emocional.

O grande poder da vulnerabilidade, é ter acesso ao meu interior para que possa curar as minhas feridas emocionais. Quem não tem acesso a elas, não as consegue curar. A vida vai trazendo eventos que vão tocando nessas feridas até a pessoa se permitir sentir o que se está a passar consigo. Se não sentir, o corpo começa a falar mais alto para que seja ouvido e começam as doenças ou sintomas psicossomáticos.

Claro que temos de escolher muito bem o momento e a pessoa a quem partilhamos o que nos vai cá dentro. É fundamental ser uma pessoa que saiba realmente escutar e validar o que sentimos. Se estou a partilhar uma parte mais íntima e delicada, preciso que a pessoa que me ouve esteja à altura desta sensibilidade. Não quero julgamentos nem críticas, quero ser recebido e ouvido. É preciso que essa pessoa receba o que vem de mim e saiba guardar esse espaço e tempo dentro dela também, porque se isso acontece a cura é feita e um tempo e espaço assim partilhado é muito poderoso.

Normalmente uma pessoa que se mostra vulnerável e que consegue partilhar este nível de informação interna (mais delicada e sensível), deve ser vista como forte, pois muitas vezes está a lidar com batalhas internas. Quando a partilha é bem recebida há um descanso do guerreiro ou da guerreira. Essa validação por parte do outro e de si mesmo é fundamental para haver esse descanso.

Ser ouvido e validado é das terapias mais eficazes, porque para além de tudo traz consciência a quem partilha e isso é um grande passo para a cura.

Quando alguém se mostra de alguma forma vulnerável, o que essa pessoa está a pedir é conexão com o outro, ao nível do coração, ao nível da alma e quando há essa conexão com o outro, torna-se muito mais fácil haver a conexão dentro de si e aí sim, pode existir a cura.

É preciso muita coragem para abraçar esta nossa parte vulnerável que todos temos.

É nestas alturas de mais sensibilidade que podemos e devemos ser os nossos próprios pais e mães, cuidarmos de nós próprios e dar-mo-nos colo e abraçarmo-nos a nós próprios. Podes mesmo imaginar que existe uma parte de ti maior que o teu corpo físico que te estás a abraçar, experimenta.

É preciso sentir para libertar e curar.

### **Proposta - Escrever sobre a tua parte vulnerável**

Liga-te à tua parte mais vulnerável e mais sensível, evitando todos e quaisquer auto-julgamentos vindos da tua parte crítica e escreve sobre esses assuntos mais delicados que muitas vezes até podes sentir medo ou vergonha de partilhares-los com os outros.

Escreveres sobre esta parte de ti que é mais difícil partilhares, ou sobre aquele assunto de ti que ainda é segredo e que não queres mostrar a ninguém, é extremamente libertador pois de certa forma com a escrita, este assunto deixa de estar preso dentro de ti.

Depois de escreveres sobre o que sentes e sobre este assunto, podes simplesmente queimar o papel onde escreveste, em segurança, na cozinha por exemplo, dentro de uma panela, com o fogo do amor que cura (esta é a intenção, que tem muita força). É muito provável que sintas algum tipo de libertação ao fazê-lo.

## A validação emocional

Quando nascemos sabemos muito pouco sobre a vida e o que sabemos é instintivo, é o básico para sobrevivermos e sozinhos não conseguimos sobreviver. Quando crescemos, podemos ter os nossos pais que nos ajudam ao longo da infância e adolescência fazendo o melhor que sabem, mostrando como é a vida e como lidar com emoções. Mas os traumas são inevitáveis, é uma coisa normal nos seres humanos, todos temos e até pode ser saudável, porque se não os tivéssemos, nem teríamos dentro de nós a vontade, nem o desejo (mesmo que inconsciente) de evoluir e crescer como pessoas. É muitas vezes o desconforto que nos faz mover e crescer.

Uma das coisas que nós (e especialmente as crianças) queremos e precisamos para crescermos de uma forma saudável, é a validação do que sentimos no momento.

Precisamos de saber que o que sentimos é válido e verdadeiro. Gostamos e precisamos dessa validação. Em criança essa validação vem e deve vir dos adultos e quando somos adultos essa validação convém que seja interna, dada por nós mesmos a nós próprios, a auto-validação.

No início da nossa vida sentimos tudo o que a nossa mãe sente. Desde quando estamos no seu ventre até aos primeiros anos de vida, a simbiose é perfeita, e só um pouco mais tarde é que começamos a perceber que a nível psicológico somos outra pessoa, somos nós mesmos, e a nossa mãe é outra pessoa. Passamos a sentir uma identidade própria, sou eu e esse "eu" que sou sente coisas diferentes da mãe e do pai. No início de vida, sentimos coisas que não sabemos o que são.

Nascemos sem literacia emocional e vamos ganhando mais ou menos consoante a educação e o pai e mãe que temos. Os nossos pais ou educadores são aqueles que nos validam ou não as emoções que sentimos. Por exemplo quando sinto uma força descontrolada e enorme dentro de mim, um calor grande, os maxilares contraídos e as mãos e os braços com muita energia e alguma contração e quero explodir fisicamente de qualquer maneira, é provável que algum limite meu foi ultrapassado e isso é a força da raiva a expressar-se em mim e a dar-me um sinal que é preciso agir de alguma forma para repor algum equilíbrio que foi perturbado.

Quando sinto um relaxamento grande e um calor suave e uma expansão no coração e tenho um sorriso na cara sem saber de onde veio, é provável que seja amor. Quando sinto um relaxamento que me traz fraqueza no corpo e os músculos que sinto na cara são os músculos que puxam para baixo, é provável que seja tristeza e assim por diante. Isto são algumas emoções e as suas sensações correspondentes.

Nos primeiros anos da nossa vida é muito importante os adultos reconhecerem o que sentimos e validarem-nos todas as emoções e sensações que vamos tendo.

Se os adultos negarem e rejeitarem o que sentimos, nós acreditamos que é bom fazer o mesmo, é bom rejeitar o que sentimos e passamos a não saber sentir a verdade em nós mesmos. Quando somos crianças o nosso subconsciente está aberto e aceitamos as verdades dos adultos sem as filtrar nem pôr em causa. Quando não há validação das emoções do momento, perdemos confiança em nós mesmos.

Quando isto acontece, as crianças podem acreditar que existem certas emoções que não são para sentir. Até nos podem ter dito que chorar é sinal de fraqueza ou que certas emoções não são ou não podem ser sentidas, porque nos fazem fracos e o mundo precisa de pessoas fortes.

Isto pode ser grave. Porquê?

Porque estas crianças que depois se tornam adultos, crescem a não saber e até ignorar o que sentem. Crescem a acreditar que sentir certas emoções e sensações é indiferente ou até negativo e aprendem a abafar e negar em si mesmas o que sentem e deixam de ter acesso a este nível essencial do seu Ser. Então formam-se adultos que muitas vezes sofrem em silêncio, que precisam de ajuda emocional e psicológica, e é-lhes difícil pedir essa ajuda.

É urgente todos nós percebermos que todas as emoções são válidas, na medida em que nos indicam onde estamos e de onde viemos mentalmente e emocionalmente falando e orientam-nos para o caminho a seguir para o nosso bem-maior.

Existem alturas da nossa vida que precisamos de estar quietos e em silêncio com alguma tristeza que chegou a nós. Noutras alturas sentimos que temos tudo para estarmos alegres e o nosso corpo corresponde a isso e a expansão acontece e sentimos liberdade. Há tempo e espaço para tudo e tudo tem um sentido e é válido no momento em que está a acontecer. É a realidade do momento.

Não é suposto rejeitarmos as emoções, mas sim reconhecê-las, permitindo sentir para termos acesso a elas e permitir-lhes que estejam presentes, para as podermos integrar e libertá-las do nosso sistema.

Muitas vezes pergunto à minha filha pequena, quando ela está triste ou com raiva de alguma coisa, onde é que ela sente no corpo essa emoção e se a atenção dela for para o corpo, automaticamente a energia dela muda, normalmente relaxa. Ela entra e sai das emoções muito rapidamente, como criança que é, e se eu as validar e dar espaço e tempo para ela sentir o que está a sentir e até ajudá-la a nomear as emoções que ela vai sentindo, estou a ajudá-la a viver e a gerir o que se passa dentro dela, que é muito saudável para ela.

O que uma criança menos precisa, quando está com alguma dor física ou emocional, é que lhe digam (mesmo com a melhor das intenções): "ah... isso já passa, já passou..." porque não é verdade. Quando uma criança chora, é porque tem algum tipo de dor e claro que lhe está a doer algo, claro que não passou e convém que chore para libertar essa dor. Então o adulto, neste caso, sem se dar conta disso, está a fazer com que a verdade da criança seja negada e rejeitada por ela mesmo, não está a validar o que ela sente. As crianças quando são pequenas têm o subconsciente aberto para os adultos e acreditam plenamente no que lhes dizem e gravam isso como verdadeiro.

O mesmo se passa quando a criança sente muita alegria. Ela quer dar largas à sua energia e imaginação e para certos adultos isso é sair fora da contenção a que estão programadas e pode se tornar desconfortável toda aquela expressão de alegria. Diria que muitas crianças sentem-se limitadas na sua expressão emocional tanto pelo lado negativo como pelo lado positivo. Isto acontece porque muitos adultos estão condicionados pela "moral" da sociedade e pelo socialmente aceite. O meu julgamento diz que esta situação é triste, no mínimo. As crianças devem e podem expressar as suas alegrias e tristezas da forma que sabem e conseguem, para se poderem tornar adultos saudáveis e livres na sua forma de Ser.

Em vez do educador bloquear a expressão da criança, ele pode e deve ser empático o suficiente para validar o que ela sente e mostrar que está com ela, mostrar que a dor e a alegria ou prazer é válida, seja isso o que for. Deve permitir a expressão. Desta forma a criança percebe que está tudo bem, percebe que o que sente é verdadeiro. Aprende a confiar nas suas emoções (que é uma coisa que muitos adultos dificilmente fazem) e sente a dor como uma coisa que é natural e normal e que passa quando tiver de passar. O natural das crianças é voltarem rapidamente para o seu estado natural que é a alegria de viver.

Podemos e devemos dar-nos espaço e tempo para sentir o que estamos a sentir, e o resultado é uma integração, uma libertação e uma dissolução da energia dessas emoções que antes poderiam estar estagnadas e a bloquear-nos e agora podem fluir porque tivemos acesso a elas.

Claro que há situações da vida onde esse espaço e tempo de sentir não é possível, porque a situação pede acção rápida, numa urgência por exemplo, mas mesmo assim é possível estar presente, com a ajuda da respiração consciente, e logo posso voltar à situação, quando já é possível ter tempo e espaço para mim, tendo acesso a essas emoções que vieram e processá-las para elas não ficarem armazenadas na "cave escura" no nosso próprio sistema psicológico.

# A cura emocional acontece quando começa a consciência do sentir e a sua auto-validação.

A auto-validação emocional é das coisas mais importantes que podes fazer agora, contigo mesmo.

Podes usar a seguinte frase: "Eu permito-me sentir o que estou a sentir agora no meu corpo, eu posso sentir isto que está presente no meu corpo agora". Quando fazemos isto estamos a curar-nos a nós próprios e isso é um dos grandes objetivos do desenvolvimento pessoal.

Para mais informações sobre este temas, cursos, programas e outros recursos visita:

[www.indraescola.com](http://www.indraescola.com)

Um abraço,

Duarte Coelho (fundador e facilitador da Indra - Escola de Consciência)

