

O PROCESSO TERAPÊUTICO

# PROJETO INTERA



ALEXANDRE GASEL KHODR CAMPOS

# TÓPICOS ABORDADOS

**01.**

Para todo efeito há uma causa. Qualquer tipo de sintoma tem sua origem na mente.

**02.**

Como o próprio nome diz, o sintoma é a consequência e não a causa de um problema..

**03.**

O corpo fala. Ele conta uma história que não quer se calar no tempo.

**04.**

O corpo responde aos comandos inconscientes do seu corpo.

**05.**

O inconsciente, que comanda o seu corpo, não é racional, mas visceral

**06.**

Não há nada que acontece em seu corpo que não tenha uma correspondência em sua mente.

**07.**

A emoção é visceral. O sentimento é a razão que a traduz.

**08.**

Para todo sintoma haverá sempre uma emoção.

**09.**

A doença é uma resposta a um evento estressor do passado

**10.**

Para que a cura aconteça, é preciso que a sua cabeça e o seu corpo voltem a se comunicar.

# BIODÉCODAGE



## *A DECODIFICAÇÃO BIOLÓGICA DA ORIGEM EMOCIONAL DAS DOENÇAS*

Pode ser que seja novo para você, mas se chegou até a mim é porque procura uma abordagem diferente ao que te enferma. Mesmo que não esteja de fato vendendo milagres, lembre-se que já é um milagre você estar vivo.

Se concorda comigo até aqui, já temos um bom início. A doença é consequência e não causa de um problema. Ainda que não saibamos a sua causa, te afirmo que inclusive uma doença física tem sua relação na mente, já que corpo e mente não funcionam separados.

A Biodécodage permite explorar o inconsciente de forma segura e precisa à medida que, como terapeutas, nos apoiamos em sua própria biologia para encontrar o que você precisa. Afinal, o seu corpo sabe cuidar de você muito melhor do que imagina. Ele aprendeu a fazê-lo muito antes de você nascer. O corpo é constituído por células que trazem em seu núcleo, no DNA, informações aprendidas desde os primórdios dos seres vivos deste planeta.

Posso te dizer ainda, que atuando nas emoções relacionadas ao seu processo de adoecimento, as modificações que você alcançará ao longo do acompanhamento terapêutico proporcionarão redução de estresse mental e físico e terá como efeito final a diminuição de sintomas e quiçá até a cura de uma doença, ou seja, o restabelecimento da sua saúde.

Ainda que lhe pareça estranho recorrer a uma terapia como meio de te ajudar no tratamento de uma doença, eu te convido a experimentar esta abordagem de terapia breve que tem como foco principal o tratamento do sintoma que aflige o seu corpo e sua mente.

Não se trata de um tratamento psicológico e sim de uma abordagem que busca os gatilhos emocionais associados a uma doença para que, esvaziados, você possa sanar os problemas em sua raiz até que seus sintomas deixem de recorrer e, quando possível, cessem por completo.

A Biodécodage é uma terapia integrativa, que não substitui nenhuma outra terapia, e por minha experiência médica te afirmo que é de grande complementação a um tratamento médico ou psicológico, proporcionando inclusive a redução da necessidade de medicações, uma melhor qualidade de vida e uma nova relação com seu próprio corpo.

Se ainda aqui te resta dúvidas mas permanece o interesse de conhecer melhor a terapia que tenho a te oferecer, te convido a continuar lendo. Neste material, há muito que possa te ajudar a compreender esta mudança de paradigma da relação do ser humano com seu corpo, sobre o inconsciente e a sua associação com o processo de adoecimento.

Aqui você encontrará ainda textos sobre a minha trajetória pessoal e profissional, sobre as técnicas utilizadas e o que acontece durante uma sessão de Biodécodage.

A doença está sempre a favor da nossa sobrevivência, mesmo que pareça o contrário

# INTRODUÇÃO

*Quero te mostrar que a doença é ainda uma resposta do seu corpo a seu favor, mesmo que seja sentido do contrário, de forma negativa, pois sei bem, assim como você que possa estar enfermo, que estar doente pode ser angustiante, paralisante, impotente e de muita vulnerabilidade.*

Desde pequeno eu queria ajudar as pessoas. De alguma forma, eu via o sofrimento alheio e compartilhava dele. Um tempo depois, quando jovem, fui acometido por um adoecimento psíquico. Já estava na faculdade de Medicina e pude me deparar com os desafios de quando a mente e o corpo deixam de se comunicar. Eu queria ficar melhor e não sabia como, por mais que uma parte de mim tivesse este desejo, outra me colocava em contato com uma dor que não sabia como lidar. Para mim foi realmente muito difícil esta fase da minha vida. Este foi o início desta trajetória que hoje desejo compartilhar com você. Intento falar sobre o meu trabalho como terapeuta e, de alguma forma, se possível, dizer para você que “Sim!” toda mudança é possível.

Para alcançar-te eu escolhi ser médico, e por insuficiência de soluções mais íntimas, como íntimo e profundo era sentido o meu sofrimento psíquico, mais a frente em minha carreira eu me capacitei como terapeuta.

Dentre diversas formas de terapia, permaneci no viés na biologia, e encontrei a Biodécodage, a Decodificação Biológica das causas emocionais das doenças, como fonte e ferramenta de atuação.

Antes de mais nada, quero te dizer que não te prometo a cura, mas te asseguro que com esta técnica terapêutica muitos dos seus conflitos podem ser solucionados.

Como ser humano, assim como você, também compartilho de dúvidas, angústias, ausência de respostas para muito do que nos aflige, mesmo assim te convido a experimentar um acompanhamento terapêutico que te levará de encontro com a origem de muitos dos seus problemas. Tomar consciência da causa do que te aflige é o início do processo de cura. Se o sintoma é conflito vivido em seu interior, é dentro que você encontrará a solução e não fora.

Por meio desta terapia, muitos movimentos acontecerão dentro de você e o seu efeito será te tirar do estresse que esgota o seu corpo e o seu ser para um novo lugar de mais distensionamento, relaxamento e reparação. Acredito que aí é o caminho para a cura: restabelecer o movimento.

Acompanhando-te vou sempre respaldar-me na biologia, no seu corpo, no que você sente. A biologia é uma linguagem universal, pois está presente em todos os seres. A sua linguagem traduz um ponto em comum entre o seu mundo subjetivo e o meu. A biologia é assim um apoio seguro quando nos sentimos perdidos, sozinhos e sem apoio em um momento de sofrimento.

Aconteça o que acontecer, o seu corpo está programado para te atender. Na terapia, você aprende a cada passo a recorrer ao seu próprio corpo, e, à medida que vai reconstituindo a sua saúde, perceberá que seu corpo é seu grande companheiro nesta trajetória de vida.

Persistindo e insistindo na sua melhora, naturalmente perceberá que toda a transformação, todas as curas, toda a mudança aconteceu através de você e não sem você. Afinal, o seu corpo responde a você e a ninguém mais. Mesmo que eu tenha a intenção humana de desejar o seu bem estar e a cura dos seus problemas, eu bem sei, e talvez você já saiba também, que nem eu e ninguém será capaz de fazer por você, de comandar o seu corpo, de solucionar os seus problemas. E, por mais que no começo isso também possa parecer um problema, já que se encontra vulnerável e incapaz de agir sozinho, o efeito final será sempre no retorno da sua autonomia, da sua capacidade de resolver os seus próprios obstáculos. E nada melhor que seu próprio corpo para lembrar-te disso, não é mesmo?! Veja! O seu coração está batendo, o seu pulmão fazendo as trocas gasosas, o seu intestino digerindo alimentos, e tudo isso está acontecendo para que você exista!

Ao te acompanhar, eu o farei a partir da linguagem do seu inconsciente. Ele é mágico, onírico, adora sonhos e conta histórias fantásticas, sem limites. Ele diz que você pode ir além, que tudo é possível. Mesmo confrontado com uma realidade adversa que possa te limitar, o mundo externo com suas regras e leis, seu inconsciente continua persistindo a dar expressão aos seus projetos mais íntimos. Ele esforça-se contra todas as pressões para que você possa Ser quem você é. E quanto mais ele é pressionado, o inconsciente expressará mais intensamente, mais forte será o sintoma em sua vida, como uma forma de dizer para si: “Oi! Eu estou aqui. Mesmo que tudo te leve para o sentido oposto, você continua existindo.”

Encontrando um espaço para que a sua identidade seja revelada, perceberá que a Vida só faz sentido quando você faz parte dela. Neste nível, te garanto que retomará aspectos de prazer e vitalidade que até então estavam represados ou esquecidos. Perceberá que o sonho era verdade, que a Vida não tem limites, que nunca teve fim nem começo, que ela é perene e permeia tudo e todos. Quando isso for possível, e quem sabe já está sendo neste momento, quando esta parte de sua essência te tocar, te animar, te despertar novamente, verá que você é o Universo, Tudo o que sempre quis. O espírito é para mim esta faísca de vida que mobiliza e anima, dá sentido a tudo, pelo qual a sua existência é concretizada, encarnada, expressada pelo seu corpo. E, neste sentido, te digo, esta terapia não tem nada a ver com religião. Ao mesmo tempo, trago o meu olhar que em algum nível esta será sempre uma experiência espiritual, já que esta cura, o retorno a sua saúde integral, te levará a sua reconexão com o seu próprio Ser e com a autonomia de dizer sim para a sua própria vida.

Esta volta para casa, a reconexão com seu espírito, é a totalidade da sua existência e está ligada a uma rede que faz parte de todo o Universo e pulsa a Vida de todos os seres. Nesta reconexão, você se reintegrará com o seu corpo. Vivendo por meio dos cinco sentidos, sentir-se-á mais presente, a sua presença proporcionará a total integração com a Natureza, com a sua natureza que, ao adoecer, foi dissociada e desta forma sentida como fora de si, separada de você.

Gostaria de dar-te as boas vindas. Se há a partir daqui a curiosidade para embarcar nesta jornada comigo, abro as portas da minha intimidade e do que aprendi para que esta chama acesa continue viva e te leve onde você quiser ir.

# QUEBRA DE PARADIGMAS

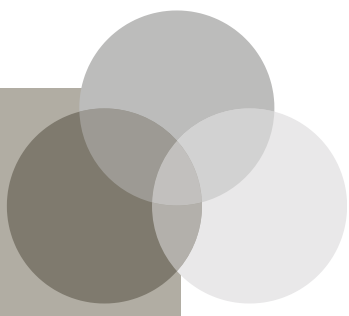
## Iniciando o processo de cura

*Até muito pouco tempo atrás, tinha muita dificuldade de aceitar adoecer. Eu sou muito ativo, gosto de fazer coisas, ser produtivo, ir e vir. E todas as vezes que acabava com uma gripe, uma diarreia, uma angústia, uma tristeza. Nossa, isso era terrível para mim. Não sabia como lidar com todas estas sensações e emoções negativas. Queria que fosse embora logo, que eu recuperasse logo para voltar à minha rotina. Se pudesse, gostaria de exterminar o que me adoeceu. De fato, não estamos satisfeitos com algo quando surge uma doença.*

*E o que será que não está sendo satisfeito?*

Em uma vida mundana, como muitas outras, há sempre algo de especial, uma graça possível de ser compartilhada. Como um pistão que pressiona ao máximo um objeto, assim podemos estar nos sentindo quando confrontados por um problema. A expressão da graça, o presente de retomar a vida, está na superação destas pressões externas e, para isso, afirmo-te que, assim como você precisará, tive de estar permeável para uma mudança interna. Esta transformação se inicia talvez a partir da redenção à Vida, em uma confiança mais íntima e profunda, não falada mas sentida, que possibilita, quando acessada, nos sentirmos apoiados por Ela.

Se esta premissa é verdadeira, ou seja, se nossa existência é apoiada pela Vida, podemos começar então a nossa trajetória partindo do princípio que para todo problema há uma solução. E se hoje uma doença é um problema para você, mesmo que ainda não a veja, ao que te adoeceu há também uma solução.



# *A doença não é problema, é solução*

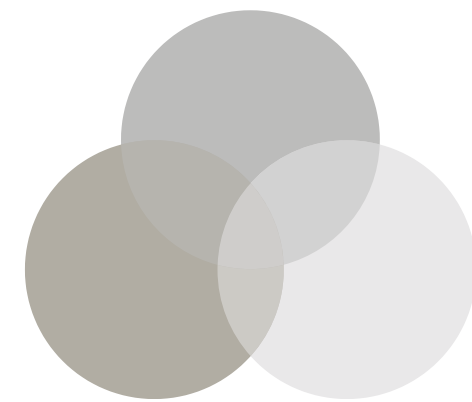
Se permitir abrir-se ao que tenho para contribuir, desejo te ajudar a desconstruir que a doença, ou algum problema em sua vida, é sua inimiga. Seu inimigo, se é que ele existe, é a sua resistência de mudança em alguma parte ou aspecto de sua vida.

Talvez seja difícil de compreender no começo: “Caramba, Alexandre, como posso acreditar que justamente aquilo que me atrapalha hoje, a doença, não é o problema em si?”. Para satisfazer esta premissa, será necessário alcançar-te em um nível de si antes de qualquer compreensão sobre o tema. A compreensão, o entendimento de um assunto é algo que parece ser fundamental para nós. Se não fosse assim, eu não teria procurado inicialmente a medicina por meio de uma formação acadêmica em uma Universidade para encontrar estas respostas. Há um equívoco em nós que se não entendemos completamente um problema, não acreditamos que poderá haver uma solução factível. Mesmo que pareça lógica esta esta afirmação, eu te pergunto: “Foi preciso você entender como funciona para que a sua pele, quando ferida, cicatrizasse?”. Ou quem sabe a cicatrização aconteceu de forma espontânea?

Preparado(a) para a jornada de desconstruir este concreto rígido e indestrutível (aparentemente)? Não é preciso compreender o mecanismo fisiológico de cicatrização de uma ferida para que ela ocorra. Este é um fenômeno simplesmente natural. Tudo que ocorre em seu corpo é natural, faz parte da sua biologia e está submetido a efeitos químico-físicos das leis da Natureza. Nada no nosso corpo físico escapa a estas leis universais, mesmo que não as entendamos.

A doença é o meio pelo qual o seu corpo te comunica que uma parte de si, inerte em um problema, interrompeu o seu processo natural. A solução não é combater a doença, como temos agido, mas permiti-la te auxiliar a encontrar a origem do problema que hoje manifesta a partir de um sintoma e impede-te de ser espontâneo.

Para isso, podemos aprender a sua linguagem, a linguagem do seu corpo, que comunica o que o você vive em seu íntimo, no seu inconsciente.

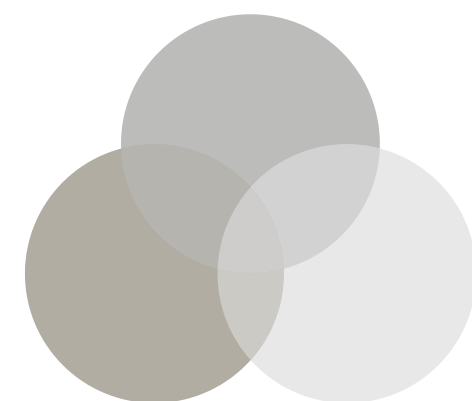


## O conflito e a sua expressão, a emoção

Inúmeras vezes em meu consultório, é nítido como observador o conflito emocional que a pessoa me traz. Ela diz vir para que eu a ajude no sintoma e trate a doença que apresenta, mas o conteúdo de sua fala traz uma carga emocional que está além da queixa em si. É sobre o abandono, a solidão, o conflito familiar, o estresse no trabalho, ou ainda problemas não verbalizados mas comunicados pelo corpo, como a sexualidade, que norteia a consulta.

Por que será que a consulta é motivada por um sintoma, ou doença, e não o associamos aos problemas que estamos vivendo?

É claro que a não compreensão do que está acontecendo pode nos levar a lugares de escuridão, medos, dúvidas e questionamentos. E se você se deparar com estes lugares sombrios, como você acha que se sentirá? Angustiado, abandonado, rejeitado, anulado, sem sentido, desesperado, irritado, com raiva, culpa,... Será que você já compreendeu?! Percebeu na celeuma que se encontra? Por um lado, há algo obscuro que não compreende, um problema, e, do outro, há algo dentro de você sente e dói. Mesmo nesta desconexão, uma falta de comunicação entre o que pensa e sente (um conflito), acabo de ilustrar a linguagem que nos atende, aquela que permite expressar o que estamos sentindo: as emoções. Mesmo que de forma limitada, as emoções permitem-nos comunicar o que estamos vivendo em nosso mundo interior.



## A emoção é visceral, ela comunica as nossas necessidades

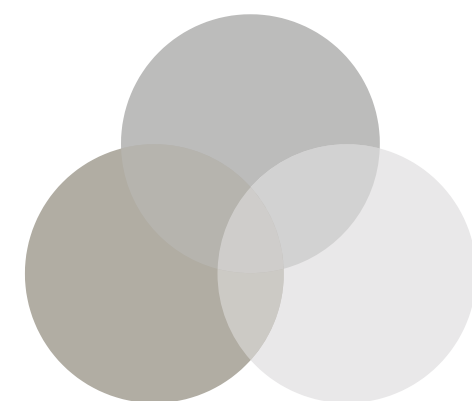
Desde cedo, apresentava mudanças de comportamentos: roía as unhas, fumava, bebia com frequência, noites sem dormir, angústia no peito, choro, refluxo, azia. Agravados em uma rotina de estresse e exigência durante a faculdade e posteriormente na especialização, por não saber lidar com eles, continuei seguindo a vida.

Já que eu não podia compreender o que estava acontecendo comigo, melhor seria dar a atenção ao que é mais palpável: o trabalho, os estudos, a leitura,...

“Bora, que a vida é para frente!”

A emoção não é falada, ela é sentida no corpo. Mesmo quando necessitamos comunicá-la por palavras, ainda que limitada, expressamos o que sentimos, não que pensamos. O limite da palavra expressa pode não alcançar a dimensão do nosso sofrimento: uma raiva pode ser frustrada, pode ser gigantesca mas não admitida (regras sociais, culturais, religiosas), ou ainda ser gigantesca a ponto de ser necessário esvaziá-la completamente, como um soco violento. A emoção não está na nossa cabeça, nem no que pensamos, ela é sentida em nosso corpo, ela é visceral, ela é irracional (não acompanha a voz da razão), é instantânea e incontrollável, ela é autônoma e involuntária.

Se as palavras são apenas o meio de comunicação das nossas emoções, de que forma os conflitos internos, que eclodem através de sintomas em nossas vidas, verdadeiramente expressam? O comportamento é a linguagem no corpo das nossas necessidades. O comportamento de roer unhas, de sentar torto na cadeira, de um tique, de ficar inquieto, de ter um intestino preguiçoso, de uma câimbra na perna, de ser friorento, são formas não conscientes, mas involuntárias e autonômicas de expressar o que estamos vivendo em conflito dentro de nós.



## Emoção é biológica não psicológica

É muito comum escutarmos em um consultório ou mesmo em uma conversa informal, alguém perguntar: “Você está dizendo que o que eu estou sentindo (no corpo) é emocional, que é um problema psicológico?”.

Veja bem. A emoção é biológica, sentida no seu corpo, assim todo sintoma carrega uma carga emocional. Agora nem todo sintoma físico ou doença tem relação com uma causa psicológica, já que um problema psicológico, como sentir-se diminuído, com baixo autoestima, feio, incompetente, é também consequência de uma experiência interna, e assim também carregado de emoção.

A emoção não é a causa do problema. Ela é a reação frente a um problema, tanto físico quanto psicológico, social, conjugal, etc. Ela oferece a qualidade da experiência vivida positiva- ou negativamente. Ela responde no corpo através dos cinco sentidos como você está se sentindo frente a um problema: como eu vejo, como eu ouço, como eu degusto, como eu farejo, como eu sinto o mundo.

A emoção é uma resposta primária, primitiva frente a uma experiência (positiva ou negativa). Os pensamentos e sentimentos, os problemas psicológicos que passamos são consequência e a interpretação do que é vivido emocionalmente. A comunicação emocional será sempre pela percepção do corpo, visceral e psicológica. É quando dizemos: estou congelado de medo, meu peito aperta de saudade, estou tonto e confuso, minhas mãos aquecem quando te vejo.

A emoção é uma reação química, o sentimento é a interpretação dela: eu me sinto um palhaço, eu sou um besta, estou em pânico, e assim por diante. Ao recebermos uma informação externa pelos cinco sentidos, o cérebro informa a sua mente sobre a experiência.

# Emoção e os programas inconscientes na mente



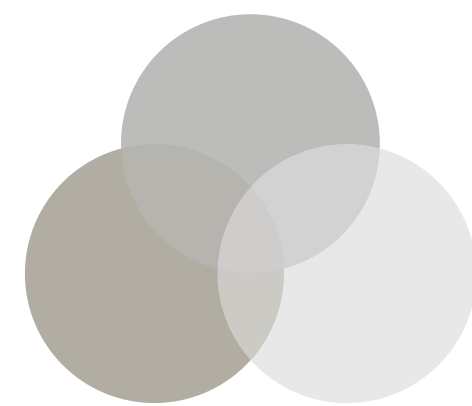
Na mente inconsciente já existem as memórias de experiências passadas. Como programa, são arquivos de experiências vividas por nós e pelos nossos antepassados, inclusive os mais remotos, como os primeiros seres vivos no planeta. Este nível inconsciente da mente atua diretamente no corpo de forma involuntária (independente de nossa vontade), e sempre a favor da nossa sobrevivência, autopreservação.

Estas respostas corporais serão classificadas por nós como positivas, neutras ou negativas. A reação instantânea do corpo deparado com uma situação externa é a estratégia que os seres adquiriram ao longo da evolução para terem respostas eficazes e rápidas frente ao perigo.

Se a experiência que se depara apresenta similaridade com alguma memória antiga, esta memória na mente é então ativada, como um programa que atuará imediata- e diretamente no corpo: a mente informa o cérebro e o cérebro envia a mensagem ao corpo de como se comportar. Se a resposta é positiva, o corpo responde com relaxamento; se é neutra, o comportamento do corpo não altera; se é negativa, o comportamento é a tensão, o estresse que bem conhecemos.

A emoção faz a intermediação da resposta. Sem ela não daríamos conta (consciência) da mudança corporal, o qual reage a cada experiência diferente que temos ao longo do dia. Através da alquimia gerada pela produção de hormônios neuronais (mensageiros de uma informação do cérebro ao corpo), tão conhecidos como adrenalina, noradrenalina, dopamina, serotonina, occitocina, tomamos consciência do que está acontecendo com o nosso corpo e podemos assim comunicar e tomar consciência através das emoções do que está se passando dentro de nós.

Assim, se interrompermos esta investigação da origem psíquica de um adoecimento somente no impacto emocional que é gerado, de fato será muito difícil encontrar a sua origem. A intenção positiva de um sintoma não está na emoção. A carga emocional de um sintoma realmente comunica o que você está conflitante, o que está sendo sentido negativo dentro de você. A intenção de uma doença, ou sintoma é toda mobilização do corpo para adaptar-se diante de um problema, o esforço de encontrar novas habilidades para lidar com o que estagna a sua vida, como um muro que te impede de avançar.



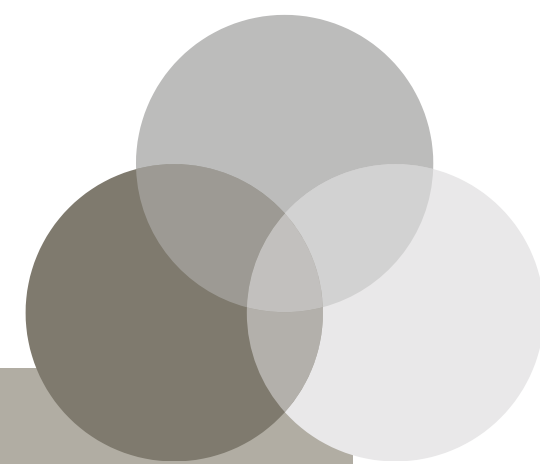
## A habilidade biológica de adaptação do corpo para que você sobreviva

Voltemos às vacas magras... Neste lugar de não compreensão, em que nos sentimos retraídos ou ameaçados em nossa existência (de forma real ou figurada), surgem sensações e respostas emocionais que classificamos como negativas; negativas pois restringem em algum nível a nossa plena expressão. Nos sentimos presos, sufocados, impotentes, sem chão, ameaçados.

E nosso corpo, como ele reage a tudo isso que vivemos de negativo e anos ameaça? Com estresse, tensão, esgotamento, aceleração ao extremo, exigência ao máximo. Para quê? Para que continuemos existindo. Agora, imagine este estresse prolongado por tempo demais? Imaginou? É como uma corrida sem fim... Se é sem fim e o corpo é finito, o que você acha que acontecerá? Exato! Ele entrará em colapso, seu corpo morrerá. Espere um pouquinho, se para todo estresse que vivêssemos isso acontecesse, por quantos anos você acha que viveríamos? Provavelmente nem sairíamos do ventre de nossa mãe, já que especialmente ali no útero o corpo está em constante estresse para que haja o crescimento e desenvolvimento do feto.

A biologia aprendeu, ao longo da evolução, impedir que o problema que te estressa demande de todo o seu corpo, tirando-o do nível consciente (ou seja da sua frente, do seu foco principal), e o levo para outro lugar, encapsulado, encriptado dentro do grande programa do funcionamento biológico, chamado de inconsciente. Nesta parte da sua consciência, e não mais na sua totalidade, é possível que você continue tocando a sua vida, mesmo que não haja solução para aquilo que te angustia. Ela se torna memória que lhe servirá como um programa de resposta imediata e eficiente para que, se no futuro, um outro problema surgir de forma semelhante, este programa inconsciente acionará no seu corpo de forma imediata, instintiva, e involuntária (sem precisar que você se dê conta), garantindo a sua sobrevivência.

# A mudança de paradigma: a doença e sua intenção positiva

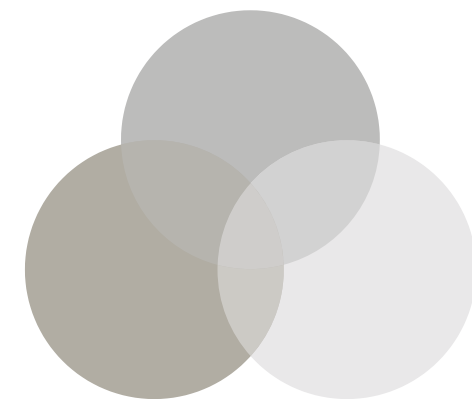


*Quando estamos envolvidos em nosso sofrimento, pode ser muito difícil perceber. No consultório, inúmeras vezes as pessoas chegam frustradas por não conseguirem a melhora que desejavam. Sua mente está focada fora, nas obrigações do dia-a-dia, no que acredita que lhe proporciona prazer, na necessidade de fazer dinheiro para sobreviver, na prova que precisa passar, demandas incessantes.*

*Eu te digo: “Eu te entendo.”. É mais fácil eu te dizer isso quando olho de fora, do que quando está acontecendo comigo. Afinal, assim como você, quando adoço, muitas questões vêm à tona. No meu caso, a principal sempre foi: “Se eu parar, quem vai poder fazer por mim o que eu faço para que eu sobreviva?”. É uma sensação de não ter verdadeiramente a quem puder contar ou ainda o desejo de não ser um estorvo ao outro.*

*Lhe parece familiar?*

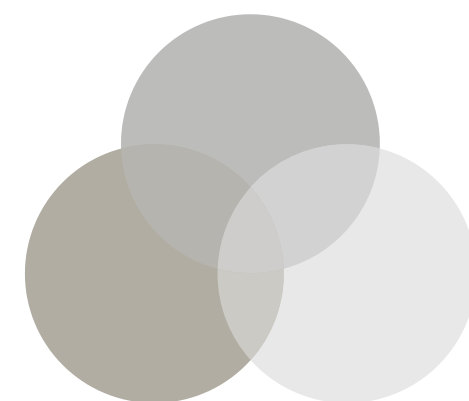
No que de mal tem a doença, se, como vimos, ela é o resultado do esforço do seu corpo voltado exclusivamente para cuidar de você, em uma parte que se sente ameaçada e insatisfeita? Se o seu corpo está por meio do adoecimento apenas atendendo a estas necessidades internas por meio do esforço até o seu máximo funcionamento, se necessário, para a sua sobrevivência? De fato, conceitualmente parece lógico, mas é difícil perceber que o corpo está a nosso favor em uma enfermidade. Parece muitas vezes que ele está contra nós já que nos impede de seguir em direção a tudo aquilo que conscientemente dizemos ser necessário. O estranho e contraditório é que, se eu te perguntasse quem sabe cuidar mais de você, você mesmo ou seu próprio corpo, o que você me responderia? Ainda assim, a resposta pode ser “você mesmo”. Será?



Se o seu coração precisar bater mais rápido para bombear sangue a um órgão interno que está sendo demandado acima do usual, como as panturrilhas em uma caminhada. Quem sabe a melhor forma de agir, você mesmo ou o seu próprio corpo? Percebe a pegadinha que acabamos caindo por diversas vezes em nossa vida? Ainda que sua mente consciente, através dos seus pensamentos, lhe diga para não parar já que precisa chegar pontualmente em um compromisso, se o seu corpo está em risco de colapsar por algum funcionamento sobrecarregado, como o coração bombeando acima do seu limite por sentir-se ansioso para não se atrasar, qual parte você acha que será prioritária para a sua própria sobrevivência? Atender ao compromisso (obrigação externa) ou ao seu coração a beira do colapso (necessidade interna)? Intrigante para você? Para mim, isso sempre foi frustrante. O meu corpo não podia ser prioritário, já que sou eu quem sei o que é bom e importante para mim. Ele deve me atender naquilo que eu acredito ser prioritário para mim.

Além disso, quando estamos doentes, os sintomas sentidos no corpo e na mente não são nada bons. Um sintoma precisa ser sentido de forma negativa para que consiga a sua atenção. Se você, em uma caminhada, não sentisse dor ao furar a sola do pé, o que você acha que aconteceria? Provavelmente continuaria andando para o seu destino sem interrupção. E com o pé, o que poderia acontecer? De fato, o sintoma é a comunicação de uma insatisfação em relação ao que fora não pôde te atender. Se a calçada não apresentasse avarias, seu pé poderia continuar íntegro e sem feridas.

Se ainda assim considerar a ferida pequena o suficiente para não te impedir de seguir o seu caminho, e esta ferida continuar abrindo mais pelo trauma das passadas. Esta parte do seu corpo, destinada a cuidar da sua necessidade interna, neste caso a pele do pé, irá responder de forma estressora em um estado acima do habitual (fisiológico) para preservar o que é essencial em você, mesmo que pense o contrário. Realmente, me parece ser essencial a integridade da sola dos seus pés para que você continue caminhando aos destinos que deseja.



Não sei se você percebeu a ecologia do corpo: antes de atender aos nossos desejos conscientes, o corpo sabe de forma inata a prioridade dos seus cuidados essenciais. A doença é de alguma forma esta falha na comunicação entre o que desejamos e necessitamos. Como um conflito vivido internamente, impulsionamos o nosso corpo para atender ao não prioritário, e o corpo do outro lado permanece cuidando do que lhe é essencial. O desejo é consciente, manifesta-se através dos pensamentos e sentimentos e tem sua direção para objetivos externos. O corpo responde aos programas inconscientes, manifesta-se através dos cinco sentidos e emoções e tem sua direção totalmente voltada para o cuidado interno do seu próprio ser. A sua biologia prioriza o que é essencial para que em algum momento você possa retomar o foco dos seus desejos.

Um ponto em comum parece que estamos chegando, não é mesmo?! Quando surge uma doença, nada de errado está acontecendo com o seu corpo; ele não está danificado ou funcionando mal. Ele está somente se sobrecarregando para que você continue existindo. Ele está lutando pela sua sobrevivência frente a pressões externas. Ele está criando um ambiente favorável para que você possa expressar suas vontades, seus sonhos, seus desejos, seus projetos. Ele está a seu favor e não contra você.

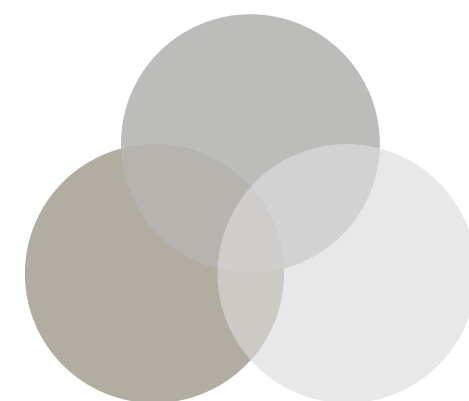
## O seu sintoma comunica algo do passado e não do presente

*Ufa! Será que isso não te causa um alívio? A mim trouxe um grande alívio quando me dei conta disso. É como se a partir desta compreensão, eu voltei a confiar e contar com o meu corpo, comigo.*

*Se estiver de acordo, a partir de agora podemos até mudar a resposta quando perguntamos: “O que será que eu fiz para que isso acontecesse comigo?”. Quem sabe, despertando este novo paradigma em você, possam surgir respostas, como: “Meu corpo está cuidando de mim, respondendo às minhas necessidades, enquanto fora não me satisfaz integralmente. Ele sabe o que é essencial mesmo que eu esteja confuso quanto às prioridades da vida.”.*

Todos os dias, todas as noites, há momentos de relaxamento, descanso e sono. Nestes períodos, o corpo está reparando o estresse vivido. Se após uma noite de descanso, ele não for capaz de reparar integralmente, permanecemos em estresse, totalmente focados no que nos ameaça, somente no problema, paralisados no tempo. Você já se sentiu assim alguma vez? Algumas pistas é acordar cansado, como se um trator tivesse passado por cima; dificuldade de concentração, parecendo que a mente está fixada em uma só coisa, geralmente um problema; ou ainda aquela sensação de estar doente, inflamado, mesmo sem estar de fato doente.

Quando estamos em estresse, estamos em um estado de alerta constante. Para que este estado de supranormal do corpo de esforço não ocorra a cada estresse que somos submetidos sem uma solução imediata e satisfatória, uma parte do corpo, em um órgão e tecido específicos, permanece hiperativado e assim você continue tocando a sua vida.



Se esta parte do corpo permanece hiperativado para além dos seus limites habituais, surge a inflamação como forma de reparação do dano tecidual. A inflamação inicia para que, em algum momento, haja a cicatrização. É nesta fase inflamada que geralmente damos conta de que estamos doentes, já que surgem os sintomas.

Mas, veja bem, o estresse foi deflagrado por um evento em um determinado tempo e você toma consciência do problema a partir dos sintomas em outro momento. O problema que deflagrou uma doença e seus sintomas pode ter sido em dias, semanas, meses e até anos antes de você percebê-lo.

# Não se sinta culpado se estiver doente

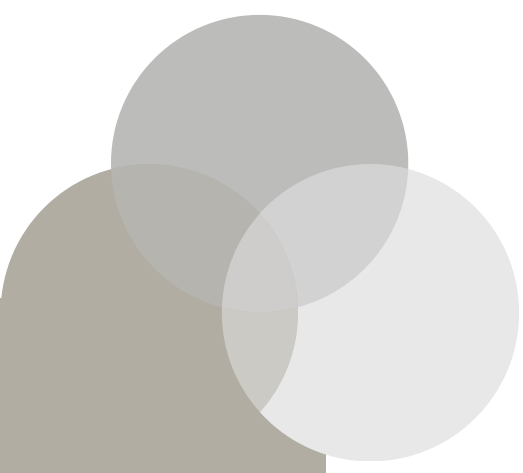


*Desde que comecei a trabalhar com as terapias integrativas, já sabia que, por trás de um sintoma na vida de uma pessoa, há um evento original que o deflagrou. Mesmo assim, ter este conhecimento não era suficiente para auxiliar encontrá-lo.*

*Por diversas vezes no consultório eu perguntava o que aconteceu de estressor em sua vida antes de ter adoecido, e a pessoa usualmente respondia que nada fora do habitual havia sucedido em sua vida.*

*Ficava com essa pulga atrás da orelha:  
o que o corpo fala que a pessoa não consegue ver?*

É porque buscamos no momento em que a doença se manifesta o motivo do problema que fazemos uma associação equivocada entre a doença e o seu aspecto negativo. Como não conseguimos encontrar conscientemente a resposta do que nos aconteceu para estar doentes, atribuímos à própria doença o motivo dos seus sintomas. E assim é que, por sentirmo-nos mal com o adoecimento, ou problema, acreditamos de início, e de forma imediata, que é a doença que está nos causando mal. Acontece que para que haja uma doença em algum nível (mental, emocional ou físico) foi necessário um tempo de estresse, curto ou geralmente longo, para que um sintoma surgisse. Isso quer dizer que o sintoma comunica um problema conflitante em seu íntimo que aconteceu não agora mas antes de percebê-lo. A cada etapa de adaptação, a cada momento, o corpo segue se adaptando ao estresse submetido, desde uma mudança de comportamento, um sentimento negativo até ao seu máximo e extremo de resposta, uma doença física. É por não haver uma solução para o seu problema que o inconsciente continua impulsionando o corpo em estresse como meio de resolvê-lo para você, e, estando em estresse, ele adoece

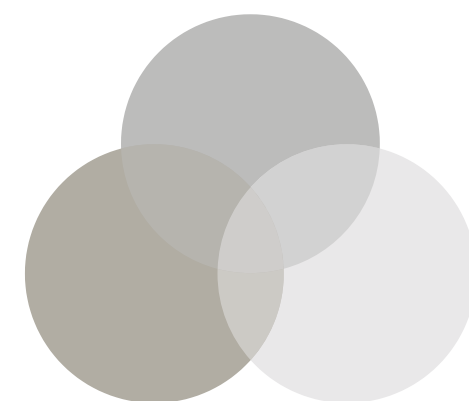


## Ajude-se para que o corpo te ajude, ele sabe o que faz

Não fique bravo com o médico. Ele está certo quando te diz isso. Não cabe a ele encontrar as soluções de como mudar o comportamento que te levou ao adoecimento. A mensagem principal nestas orientações é a constatação de que algo lhe aconteceu que não está funcionando e está exigindo sobremaneira o seu corpo a ponto de ter adoecido. Não se trata aqui de culpar-te mas de iniciar a atender as suas próprias necessidades. “Você precisa... você precisa... você precisa...”.

Se a maneira genérica de como lhe é dito estas frases que te frustra. Ótimo! Já é o início da mudança. Deixou de estar passivo ao problema, agora é tomar as rédeas da sua própria vida para que seu corpo possa descansar. Afinal, até aqui ele está em extremo estresse cuidando de ti, enquanto você dedica-se ao mundo fora por considerá-lo mais importante do que você mesmo.

O efeito desta premissa pode ser fantástico. Acompanhe o que eu quero te mostrar. Já que não é o sintoma o problema mas algo no passado que não te estressou e permanece insatisfeito, ao invés de despende esforços contra a doença, você pode cuidar do seu corpo, estar a favor dele, para que seja possível a reparação completa e necessária. Para que a ferida cicatrize.

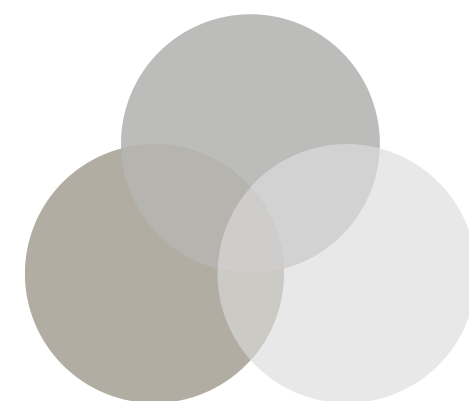


E isso significa... Se acredita que precisa de remédio, tome, procure um médico, receba a assistência necessária para isso. Se há algo conflitante em seu íntimo, busque um amigo, momentos de lazer, ou ainda uma ajuda profissional, psicológica e/ou de outras terapias que possam atender às suas angústias. Descanse, relaxe, pare de fazer aquilo que está extenuando o seu corpo e exigindo-te ao extremo para que o corpo possa fazer a parte dele.

“Peraí, Alexandre, você não me fala nada de novo aqui!”. E eu te digo: “Eu sei, não há nada de novo para falar.”. Há talvez algo de novo para sentir e tomar consciência. Nesta simples mudança de comportamento, não necessariamente fácil, mesmo sem precisar entender nada do que está por trás da doença, você está promovendo uma mudança de comportamento consigo: o ato de cuidar-se em um sentido não mais de corresponder às demandas externas, permeando um espaço para atender às suas necessidades internas.

Como você acha que esta mudança de atitude responderá em seu corpo? É isso! Ualá! Você acertou... Com relaxamento, distensionamento, descanso, paz... Reparação... Tecidual, orgânica... Sabe como isso se chama? Cicatrização. Precisou saber como aconteceu? Acho que não né?! É natural, é fisiológica, é biológica a sua reparação, o retorno à homeostasia, a saúde.

Logicamente, mesmo sendo mágico o aspecto de acontecer a reparação do corpo e, assim dos nossos conflitos internos, ainda que permaneça a nossa insuficiência de entendimento, muitas vezes essa reparação, a cura de uma enfermidade não acontecerá sozinha. E a boa notícia é: se isso acontecer, você pode pedir ajuda. Mas agora você tem a dívida de um novo olhar do que te aconteceu.



É por isso que escolhi capacitar-me como terapeuta para poder ajudar aos que me procuram. As terapias breves que atuam no inconsciente buscam o oculto em um sintoma para proporcionar as mudanças desejadas. O problema que deflagrou um sintoma não está mais consciente para você e justamente por isso agora, de forma inconsciente, autonômica e involuntária, altera comportamentos que ainda não sabe como modificá-los. Mesmo que não saiba como e ainda que a mudança de um comportamento esteja difícil para o que te estresse cesse, temos a chave para encontrá-lo: o corpo. À medida que o corpo responde diretamente aos programas inconscientes da sua mente, é através desta parte do corpo que comunica um problema por estar doente que encontraremos o que o deflagrou.

O que escrevi aqui foi a grande quebra de paradigma na minha vida e na minha profissão. Espero que de alguma forma também tenha ajudado na sua trajetória. Ao tornarmo-nos permeáveis às mudanças que o corpo convida para restabelecer a nossa saúde, partindo do sintoma a sua comunicação sobre o que é preciso restaurar de essencial, o processo de cura torna-se mais acessível e palpável em sua vida. A terapia de Decodificação Biológica das causas emocionais das doenças promove um reencontro com os conflitos que pararam a sua vida para que você possa tornar estes momentos com mais sentido para si. A cura é a reconstituição consciente da sua autonomia com o poder de escolha do que de fato é importante para você viver.

# A MINHA HISTÓRIA E

## A MINHA TRAJETÓRIA



*Assim como você, já adoeci. Assim como você, muitas vezes melhorei meu corpo, mas dentro ainda me sentia doente. É como se apenas atender as necessidades que o corpo precisa não é o suficiente.*

*Há algo mais, além...*

*A alma quer alcançar ares que o mundo limita. Aquilo que te enferma não será sanado por uma medicação, a doença comunica o que dentro está insatisfeito.*

# Inquietude

Sempre gostei de quase todas as áreas e assuntos da Medicina. Escolhi a especialidade de Gastroenterologia por ser uma área que permite fazer a parte clínica e realizar procedimento. Há época considerava uma especialidade rentável e que também me permitiria não permanecer o tempo todo em atendimento médico.

A consulta médica era para mim muito desgastante. Não me dava conta do que de fato me desgastava. Achava que podia ser a necessidade da escuta sobre problemas, quando, na verdade, mais a frente dei-me conta que tinha relação com a impotência sobre o resultado e expectativas.

De fato, em minha especialidade, nos deparamos muito com as doenças psicossomáticas, aqueles sintomas que são sentidos no corpo mas tem sua origem na mente. Desde cedo já havia compreendido que a medicina clássica e o tratamento alopata não seriam a solução para a origem dos problemas que os pacientes trazia. Mesmo com a sua avançada tecnologia e conhecimento de alguns séculos, a medicina limita-se a aos cuidados com o corpo. Assim, muitas vezes o corpo recebe um bom cuidado, mas a alma permanece enferma.

Me trazia desconforto também, ao escutar a angústia do paciente, eu ter de encaminhá-lo ao psicólogo e prescrever tratamento antidepressivo. Era assim que eu fui treinado na residência médica, em uma medicina baseada em evidência, ou seja, sustentada suas condutas a partir de dados estatísticos e diretrizes médicas.

Já no início da faculdade já havia uma afinidade pela mente. No primeiro ano, tinha certeza que eu seria neurocirurgião; tornei-me monitor da matéria mas achei tudo muito mecanicista, mesmo maravilhado com a anatomia e fisiologia do sistema nervoso.

No terceiro ano, tive matérias sobre psicologia e psicofarmacologia. Fiquei encantado, adorava ler sobre o assunto. Quando tive um pequeno contato com a psiquiatria mais a frente na faculdade, esperava mais. Ainda ali o médico tratava o paciente como um corpo, neste caso, as doenças mentais, supostamente localizadas no cérebro, e eu sabia que tinha mais; não por conhecimento mas por reconhecer o ser humano para além de um corpo biológico.

Pensamentos sempre rondaram a minha mente: “Caramba, sou mais do que um corpo, não sou uma máquina, dentro de mim tenho certeza de que posso mais, só não sei como.” Acredito que foi esta inquietude que me moldou a minha profissão e me incentiva a trazer em prática o que aprendi, como médico e terapeuta. Quando olho para uma pessoa, eu olho para ela e não para seu corpo. Eu me interesso no que está por trás do sintoma; sei que tem algo abafado, muitas vezes calado, mas que deseja expressar. Se assim não fosse, não estaria investindo seu tempo e dinheiro em uma consulta médica; mais do que no meu conhecimento técnico, sei que o indivíduo precisa de um espaço de confiança que seja construído para revelar a sua vulnerabilidade.

Não é raro, após um atendimento, uma pessoa dizer: “Aí doutor, depois da consulta, parece até que já estou curado(a). Sinto-me mais aliviado(a)”. O acolhimento e a escuta são realmente remédios mágicos que permitem esvaziar toda carga emocional e de estresse aprisionado, por não ter encontrado até então um caminho para a sua expressão.

Sei que minha crença religiosa e fé tiveram muita influência para eu buscar uma ferramenta de terapia que olha para a alma, a essência da pessoa. E mesmo sendo apenas uma crença, que talvez você não compartilhe, ainda assim há de concordar que por vezes em sua vida você deseja algo e acaba tomando uma direção oposta, como emagrecer e não conseguir, estudar e ficar totalmente distraído, iniciar uma atividade física e todas as manhãs parecer ter um sono monstro que te impede de levantar da cama. O cérebro teria de ser um órgão muito incompleto e incompetente se fosse nele a fonte de todos os nossos problemas. Rememore ainda momentos da sua vida que você foi capaz de superar obstáculos que não acreditava possível, tendo encontrado respostas mágicas que surgiram não sabe de onde.

É para dentro a jornada que iremos iniciar: no inconsciente. O inconsciente que faz parte da totalidade da sua consciência mas que ainda pode te faltar habilidades para tomar as rédeas, destinado à submissão a forças maiores que as capacidades que você acredita ter. Enquanto não soubermos como lidar com ele, o inconsciente atua de forma autônoma, sem responder ao que deseja consciente. Ela responderá por meio de comportamentos que atenderão não ao que você acredita, como “tenho de ser perfeito” ou ainda “o outro é mais importante do que eu”. Ufa! O inconsciente atende às suas necessidades individuais, ele direciona o seu corpo biológico em prol da sua sobrevivência e perenização.

Vamos conhecê-lo melhor?

# Sobre o meu destino: desbravar o inconsciente

*Quando criança, lembro que me trancava no closet do meu quarto no escuro e deitava no chão sentindo como se estivesse carregando uma tonelada nas costas. Outras vezes vinham pensamentos mágicos sobre super heróis, espíritos, fantasias, mas isso tudo foi se perdendo, se calando, afinal a vida demanda tornarmo-nos adultos, mesmo que isso ocorra sem ser acompanhado pelo amadurecimento emocional. Quando compreendemos melhor o inconsciente, a nossa mente, te garanto que muitas das respostas que procura está bem aí, dentro de você. O inconsciente desenvolve habilidades incríveis para atender os seus projetos. O inconsciente é a fonte dos sonhos e pronto para que você possa concretizá-los.*

É muito comum nos distraímos ou rejeitarmos o que passa dentro do nosso próprio íntimo. Reflita: não é aquilo que pensamos a verdadeira base das nossas necessidades mais íntimas que precisam ser acolhidas, muito menos são os nossos pensamentos que nos impulsionam em nossas ações. Pode ser que você se sinta dividido entre as suas obrigações e aquilo te proporciona prazer. E por quê?

Muitas vezes acreditamos ser “normal” este ou aquele comportamento, sintoma ou desconforto. Desconsideramos a parte essencial, diretamente relacionada às nossas necessidades, aquilo que o nosso corpo. Acreditamos que o correto é atender às obrigações presentes em nossa rotina, mesmo às custas de não dar a atenção necessária ao sentimos, como um incômodo, angústia, doenças, dificuldade de relacionamento, ou a sensação de insucesso.

Pare e observe novamente. Posso te afirmar que há algo acontecendo com você que não tem nada a ver com a normalidade, muito menos tem relação com o destino que a vida reservou para você. Estamos mudando constantemente a nossa realidade e geralmente não nos damos conta disso. É simplesmente por ignorar (no sentido de não ter conhecimento ou percepção) aquela parte de você a qual clama por atenção que um sintoma surge em qualquer esfera de sua vida: física (corpo), dinheiro, relacional, conjugal, parental, emocional, e assim por diante. O sintoma tem por finalidade comunicar-te que você precisa olhar para dentro e dar uma atenção extra ao seu íntimo. Esta é a forma que o corpo encontrou como linguagem para dizer: “Olá. Você está em estresse e não está se dando conta. Você está exigindo além das suas possibilidades para atender ao externo e negligenciando-se em prol do outro ou de algo.”

# O corpo fala. Soa estranho para você?

*Por diversas vezes, em minha vida, sem saber o porquê, eu me senti esgotado, a memória falhava, a pálpebra do meu olho tremia, tinha muito refluxo, azia, perda de sono e tristeza sem motivo.*

*Acreditei que a medicina traria as respostas que eu precisava, e deixei de escutar o que de fato o meu corpo queria dizer para mim: “você precisa perceber que você é mais importante do que as suas obrigações.”.*

As nossas reações emocionais são muitas vezes semelhantes a crianças pequenas que não souberem desenvolver as habilidades necessárias, mais favoráveis e a altura das nossas próprias necessidades individuais. Isso significa que, quando adultos, cumpriremos os papéis esperados como de pai, cônjuge, profissional, amigo, sem saber como lidar e atender às nossas próprias necessidades e prazeres. Interrompidos em seu amadurecimento emocional, no espaço e tempo de uma experiência tida como negativa e sem solução, o comportamento hoje frente a uma situação conflitiva pode ainda ser daquela criança que se sentiu abandonada, rejeitada, em culpa, com raiva ou triste em solidão.

Todas as vezes que não soubermos como resolver um problema, o corpo comunica por uma linguagem própria, que tem relação direta com os órgãos e tecidos, o que você precisa. Por meio da linguagem simbólica, dispõe-se de uma bela imagem que dispensa palavras, oferecendo o significado por si, sem precisar de tradução. Como uma metáfora, o corpo comunica tudo o que estava se passando consigo.

Veja a expressão emocional: “carregando uma tonelada nas costas”. Consegue apreender a imagem? Esta metáfora traz a imagem do que se passa dentro da gente e se apoia na nossa própria biologia como referência de linguagem: nas costas. Para que servem as costas? Culturalmente e biologicamente para carregar peso. Se sentimos como carregando uma tonelada e nosso corpo tem apenas alguns quilos, significa que estamos com a sensação de carregar um peso além do nosso próprio. Significa dizer que nos sentimos sobrecarregados para além das nossas próprias capacidades. E o pano de fundo das nossas necessidades é a impotência.

Entre você e o mundo, o corpo sempre escolherá você. Ele é programado para te servir e preservar a sua sobrevivência. Carregar uma tonelada significa para ele que você está em risco. Quer seja uma tonelada de obrigações no trabalho, uma tonelada de conteúdo que precisa estudar, uma tonelada de carga emocional dos outros que acredita ser responsável ajudar, não importa, um sintoma aparecerá para que se dê conta que você não é capaz de solucionar, mesmo que você ainda acredite que é a sua obrigação fazê-lo.



# A dicotomia

*Em tempos de tanto adoecimento, físico, mental e social, em que se escancara a vulnerabilidade humana, é essencial resgatar a espiritualidade como parte de um atendimento médico para que o valor humano seja reconstituído e o sentido da vida lembrado.*

Podemos dizer de certo modo que, saindo da era primitiva, puramente motora e instintiva, o ser humano nos últimos séculos alcançou ares mais elevados. Milênios antes utilizando-se muito do seu cérebro direito, o hemisfério artístico e feminino do cérebro, o homem se permitia a uma imaginação afluída, reconhecendo o mundo e seus mistérios por símbolos e deuses, explicando o inacessível e seus mistérios. A tudo isso, se baseava e fundamentava as suas indagações sobre o mundo a partir das suas percepções e recorrendo às suas sensações corporais para respondê-las. Daí a riqueza de cores, formas, elementos e figuras, com pouca lógica do ponto de vista racional, mesmo assim com muito conteúdo. E a tudo que não podia ser explicado, as lacunas destes mistérios eram reservadas à religiosidade.

As primeiras práticas médicas, por assim dizer, eram exercidas por mestres espiritualistas e religiosos, como podemos ver na cultura e filosofia oriental, na acupuntura, na medicina ayurvédica, assim como pelos indígenas.

Após a segregação entre a religião e a ciência, estas práticas foram rejeitadas, tidas como irracionais, segregadas aos místicos. As prisões e as condenações de pessoas queimadas na fogueira, principalmente mulheres, reveladoras destes dons mal compreendidos, tornaram-se práticas comuns na sociedade. Mais a frente inclusive fora praticado a tentativa de secção entre os hemisférios direito do esquerdo do cérebro em neurocirurgias de casos graves de epilepsia ou loucura.

A medicina tornou-se então concretista, mecanicista, puramente física, celebrada apenas pelo hemisfério esquerdo do cérebro. A ciência avançou muito em tecnologia, evoluiu em conhecimento e permitiu através de seus aportes e ferramentas prolongar a vida.

Em algum momento, mais próximo deste século acredito, buscando um movimento mais humanista, em que contextualiza e resgata necessidades fundamentais do ser humano, como pertencimento e a inclusão social, o afeto, a empatia, o amor e seus atributos tornaram-se parte da arte médica. Não que nunca fossem atributos presentes desde os seus primórdios, mas de alguma forma foram colocados de lado. A arte, a religiosidade, a intuição, o feminino foi submetido à força masculina e à razão.

Até que assim, como muitos outros movimentos da sociedade moderna, a dança entre a razão e a emoção, o feminino e o masculino, volta com mais liberdade de expressão. O feminino intuitivo é permitido ser expressado novamente sem tanta subjugação. E para não voar muito alto sem se perder, o masculino surge com sua força atrativa trazendo limites e concretude, a cada passo do progresso conquistado.

É neste espaço e tempo que as terapias integrativas, antigas terapias holísticas ou alternativas, ganham espaço e tomam força à medida que aportam melhoria na saúde do ser humano, não mais em uma disputa com a ciência mas na colaboração mútua.

# O caminho de volta

*A Biodécodage, em seus efeitos terapêuticos, integra a ciência e a arte da medicina. Ela é a poesia da medicina, como diz seu criador, Christian Flèche.*

O ser humano retoma a sua integridade quando se usufrui de ambos os hemisférios cerebrais. A arte e a ciência são inteligências distintas que caminham juntas e se complementam. Ainda que não funcionem ao mesmo tempo, podem estar em comunhão.

Por trás de toda doença, ou sintoma, há uma emoção represada e uma história que não quer se calar. Para que o sintoma cesse, o corpo e a mente precisarão caminhar juntos, já que ambos fazem parte da inteireza do ser humano. É preciso sentir de novo aquilo que foi vivido, rememorando o estresse vivido em isolamento, para que a consciência reconheça o que aconteceu. Através do elo que foi interrompido entre a memória emocional no inconsciente de suas células e a sua consciência do que foi vivido, é possível restabelecer a comunicação e cessar o conflito. A saúde restabelece quando a sua cabeça e o seu corpo não precisam mais estar em guerra e a paz possa reinar.

# A comunicação e o ser humano

Para a comunicação com o meio externo, o mundo concreto e físico, dispomos da nossa inteligência intelectual, cognitiva e racional. Utilizamos dos nossos pensamentos e sentimentos para expressar-se.

A experiência fora traz um sentido interno, pensamos sobre o seu sentido e expressamos os pensamentos por meio de ações.

Se uma experiência está de encontro com o que sentimos, ou seja, atende às nossas necessidades, pensamos e agimos a favor dela; se há um desencontro entre o que é ofertado e o que necessitamos, pensamos e agimos de tal maneira que a experiência seja eliminada.

Que necessidades são estas? Qualquer uma que nos atenda e nos satisfaça, de maneira objetiva ou subjetiva. Desde a fome de um alimento àquela de um afeto. De um frio do inverno ao inverno das relações afetivas. Da falta de ar em altitudes elevadas ao sufocamento da falta de liberdade em um trabalho.

Perceba que estamos falando do nosso mundo interior. Quem nos comunica o que precisamos dentro? O nosso próprio corpo. Como? Por meio dos cinco sentidos (tátil, olfativo, visual, auditivo e gustativo). Simples assim. O ser humano é essencialmente biológico, afinal toda experiência perpassa as sensações corporais; nada as escapa.

Quando estamos satisfeitos (em nossas necessidades), sentimos de forma positiva no corpo. O efeito é o relaxamento, o bem estar, a tranquilidade. A resposta consciente é uma emoção positiva, que pode ser verbalizada ou não. Mesmo quando a resposta emocional é não-verbal, há uma linguagem a qual demonstra fora o que sentimos dentro, os nossos comportamentos. O colega de trabalho diz: “Nossa, você parece estar tão bem.”. Ele reconhece o seu estado a partir da linguagem corporal (não-verbal): seu corpo está relaxado, sua voz transmite paz...

Do outro lado, se há uma insatisfação, nosso corpo responde imediatamente já que ameaça a nossa sobrevivência em algum nível. De que forma é esta resposta corporal? Através do estresse, da tensão e seus efeitos no sistema orgânico, o qual é demandado proporcionalmente à carga de energia estressora, mobilizando o corpo para assistir e servir, adaptar-se ao que fora não nos atende. Se estou com frio, meu corpo então acelera o coração, torna a respiração mais rápida, tensiona os músculos em recolhimento, paralisa as funções digestivas e urinárias, retendo líquido e calor para que seja suprida a temperatura que fora não está sendo oferecida.

A grande tomada de consciência nas práticas terapêuticas talvez esteja aí: o corpo responde instintivamente em estresse frente àquilo tido como negativo, deletério ou ameaçador a nossa existência. Sentimos a emoção negativa que é expressada no corpo, quando persistente torna-se um sintoma. Adoecemos não somente por necessidades materiais (concretas e físicas); enfermidades surgem também, e bem provável com maior frequência, por insatisfações subjetivas, simbólicas e virtuais. O contato com o frio pode ser o inverno de temperaturas baixas ou a frieza da minha mãe quando ela me chama a atenção.

## O estresse e o progresso

*O estresse é um fator positivo por si, uma intenção positiva de adaptação a serviço da perpetuação da sua existência (individual e coletiva), assim como a doença.  
Já havia olhado por este ângulo?*

O estresse gera energia no corpo e a energia promove movimento. Todo movimento permite uma ação, e a ação proporciona mudança de posição. Se mudamos, não ficamos estagnados no mesmo lugar, e por assim dizer toda ação alavanca a um progresso.

O estresse é assim o meio pelo qual há a evolução do ser humano, e todos os seres desde os primórdios biológicos. Mesmo que queiramos permanecer no mesmo lugar, um evento estressor irá nos impulsionar à mudança. Se a mudança é perigosa ou ameaçadora, a solução é permanecer no mesmo lugar, em local de conforto, em estado de conservação. Limitando a energia de ser extravasada, a carga de estresse é direcionada para dentro. O corpo é impulsionado à mudança, adaptando-se ao evento. É a mutação nuclear que modifica o comportamento celular para que surjam outras capacidades, habilidades e funções.

São as mudanças que tornaram os seres unicelulares em pluricelulares, os seres aquáticos para os terrestres, os vegetais para seres que se locomovem em sua autonomia corporal, os animais. E dos animais para os seres racionais.

Sobressalta-se que a mutação de seres mais primitivos era condicionada às influências externas do ambiente e do meio, como predadores e mudanças geográficas. O ser racional, o ser humano, promove mudanças e transformações por si, a partir da tomada da consciência de sua própria existência. Já que se ele pensa que este ou aquele fato ou pessoa não atende a sua necessidade, mesmo sendo uma ameaça concreta a sua existência, a consequência continua sendo a resposta estressora...

Desta forma, perenemente enquanto vivos o estresse exige do nosso corpo uma adaptação para que surjam novas habilidades de adaptação ao meio, como, por exemplo, comunicar-se virtualmente com outras pessoas, mesmo que elas não existam ou não seja possível o contato físico (como as redes sociais virtuais da modernidade).

Em situações extremas ou de efeito duradoura, para não ultrapassar as suas capacidades fisiológicas, colocando-se em estado crítico e ameaçador, para que sobrevivamos, o corpo adapta-se a uma nova solução: a doença. A partir da perpetuação do evento estressor, adoecemos, delimitando a carga negativa a um órgão e tecido específico, assim como, protegendo a nossa consciência, a mente delimita a memória estressora encriptando-a em seu inconsciente. Para cada doença, há uma carga de estresse emocional no órgão enfermo e sua respectiva memória negativa no inconsciente.

## Do estresse à doença

Acontece que se a resposta estressora no corpo permanece por um tempo prolongado, o corpo em si encontra-se ameaçado, já que ele pode estar sendo demandado a seu máximo funcionamento.

Após um estresse, o corpo precisa de reparação dos danos teciduais gerados. A solução biológica desta reparação é a resposta inflamatória. Em um estresse prolongado, a inflamação se torna localizada e contida em um determinado órgão e tecido, para que preserve o bom funcionamento global do corpo e assim haja a restituição tecidual, em um processo conhecido como cicatrização.

Como tudo o que acontece no corpo também sucede na mente, após um estresse mental, há a necessidade de sua reparação psíquica. É justamente nesta fase inflamatória após o estresse, em que há um relaxamento e repouso, que a mente pode se reconstituir a partir do aprendizado das novas experiências adquiridas.

A esta resposta inflamatória localizada e contida, específica em órgão e tecido, chamamos de doença: a úlcera gástrica, o inchaço nos pés, uma hemorroida, uma artrose dos dedos, a catarata, etc. Como na doença, esta resposta inflamatória é específica, podemos dizer assim que ela não aparece de forma aleatória, há uma especificidade associada ao estresse vivido; que ela foi deflagrada (resposta estressora) a partir do encontro do tempo (um momento de uma experiência) com a matéria (no corpo, em um órgão e tecido precisos, em que buscam atender a uma necessidade que tem a sua especificidade na função biológica). Se estou me sentindo sufocado, eu preciso de mais ar, então pode ser que dentre um estresse prolongado inserido de sensação de sufocamento (como o dia a dia em um trabalho opressor) meus brônquios se dilatam em bronquiectasia ou meus alvéolos produzam mais tecido em um câncer pulmonar. Para quê? Para que eu não morra sufocado no trabalho; para que entre mais ar e assim mais espaço aéreo há dentro de mim; para que eu possa reciclar o ambiente tóxico que contamina o meu trabalho.

# A questão não é o estresse, é a insatisfação que permanece

Podemos observar então que o estresse é positivo, o seu resultado é o avanço a partir do movimento que promove a transformação.

Como o estresse não surge de maneira aleatória, mas a partir de uma experiência que ameaça alguma parte do meu ser, concreta ou virtual, ele atende às nossas necessidades. As nossas necessidades podem ser materiais ou subjetivas.

Para o ser humano, tudo pode ser necessário, não há limites de tempo ou espaço, as insatisfações podem ser infinitas e ilimitadas. Não havendo limites, a insatisfação pode perdurar o tempo que for, perpetuando o estresse no corpo.

Como o estresse no corpo tem um limite (físico em relação às suas capacidades, celulares, teciduais e fisiológicas), é preciso a adaptação do corpo aos limites suportáveis do estresse, delimitando a resposta da inflamação e reparação a uma parte de si, ao órgão que enfermou.

A doença é então uma adaptação frente a uma necessidade não satisfeita que perdurou por mais tempo que o corpo pode sustentar sistemicamente, e tem uma intenção positiva, a de atendê-lo no que você precisa em suas ilimitadas necessidades.

Se associarmos a doença apenas à emoção negativa correspondente, e seu sintoma, atribuiremos apenas o aspecto negativo sentido ao adoecimento. De fato, o corpo está comunicando que algo não está bem. Ao irmos além, em direção a origem do sintoma, reconhecemos a que esta emoção está a serviço: ela comunica o que você precisa e não está sendo satisfeito. Ela preenche e aumenta os espaços aéreos para que você não morra sufocado em seu trabalho; ela preserva dentro apesar dos limites externos.

# Do consciente ao inconsciente, das trevas à luz

*Afinal, se sinto sede de sexo, mesmo que o julgue errado, este impulso corporal está a serviço do prazer individual e também da saciedade de uma necessidade coletiva, que é a perenização da espécie.*

Habitam em nós dois níveis lógicos de consciência. Um nível lógico mental, racional, cognitivo, consciente, que comunica com o mundo externo e estabelece relações a partir de sua linguagem. Este é analítico, traça planejamentos, faz diagnósticos, julga e tem moral. O outro nível lógico é inconsciente, o que significa dizer que funciona independente de nossa consciência; é então autônômico, visceral, arcaico e primitivo; sua linguagem é irracional, amoral, e comunica as suas necessidades a partir das informações sensoriais percebidas pelo corpo (órgãos, tecidos e células). Mesmo sendo irracional, o inconsciente tem a sua própria lógica, em uma linguagem simbólica, por representação de imagens, muitas vezes lúdica, como uma criança.

A interface entre estes dois níveis, assim como entre esses dois mundos (interno e exterior), é a emoção. Ela comunica, a partir da resposta comportamental (relaxamento ou estresse) e das sensações no corpo, como você percebe o mundo vivido a partir de cada experiência: por uma reação emocional positiva, negativa ou neutra.

De fato, muitas vezes, vivemos esta dicotomia (ou luta) interna. Separados das nossas necessidades, desejamos algo e necessitamos de outro em nosso íntimo. As leis, regras, educação nos ditam algo e nosso impulso segue direção oposto. É exatamente nesta dissociação (mente-corpo) que surge um sintoma ou doença como recurso biológico para comunicar ao mundo externo e à nossa consciência a insatisfação interna e em prol da nossa sobrevivência (individual ou coletiva). É como uma sombra que habita em nós e não a entendemos; sentimos no fundo do nosso ser, mas não damos a consideração necessária para atendê-la. E por ser uma pulsão que serve a si, a sua individualidade, e não a regras, obrigações, ou no que você acredita, ela continua a expressar o que está sendo reprimido, por meio de um sintoma em seu corpo.

Por não compreender, tememos, como uma assombração, algo trevoso que vem para nos destruir, tirar-nos de nosso eixo, quase como uma desfragmentação do ser, quando na verdade a energia que a impulsiona carrega a intenção de romper aquela resistência em sua mente que a impede de expressar. De fato, para as suas células, e assim para o seu inconsciente, mesmo que você pense o contrário, é você a parte essencial e mais importante nesta relação com o mundo; sem você, o corpo não sobreviveria já que vem de ti mesmo a fagulha de pulsão da vida e do sentido da existência.

# A doença nos conta uma história que não quer ser calada

*De forma mais simples, dizemos que a vida, que anima o corpo, gera energia, a energia desencadeia o movimento, o movimento responde através de um comportamento biológico, e este comportamento propulsiona a ação necessária para a nossa sobrevivência.*

Podemos assim dizer que o corpo é a concretização desta pulsão de vida, e da sua perenização. O imaginário, o sonho que encarnou na vida deste plano. Os projetos concretizados de seus pais e antepassados.

Desta forma, concluímos facilmente que todo movimento do corpo responde a uma intenção positiva: a sobrevivência, quer seja do próprio indivíduo, dos seus descendentes ou ainda da sua espécie.

O coração bate ritmicamente para a circulação de oxigênio no corpo, os pulmões expandem e contraem reciclando o ar, o estômago e outros órgãos digestivos produzem secreções para a quebra de alimentos em nutrientes às células, os músculos tonificam para gerar potência às ações, e assim por diante. São comportamentos biológicos, regulados pelo sistema nervoso autônomo (neurovegetativo) e dirigidos pelo nosso inconsciente, o nível celular da consciência, que traz em seu núcleo, no DNA, as memórias de aprendizado dos ancestrais.

Se a nossa sobrevivência é ameaçada, a vida é então ameaçada em algum nível, o movimento é interrompido (em nível celular), esta interrupção represa energia que chamamos de estresse, e este estresse ativo altera o comportamento celular para adaptar-se em prol a nossa perenização. A esta adaptação do comportamento biológico chamamos de doença, ou sintoma.

Isso quer dizer que no estresse ativo o corpo se esforça a desenvolver novas habilidades para solucionar um problema, um novo caminho de aprendizado interno para manter a comunicação com o mundo externo.

Quando me empurram goela a abaixo algo indigesto, me sinto contrariado. Como resposta a esta indigestão, o estômago aumenta a sua acidez do seu suco digestivo para romper o que me contraria, desestruturando o alimento nocivo que entra em mim. E de que forma ele comunica a contrariedade, a indigestão do inaceitável dentro da minha intimidade? Com um sintoma, a úlcera gástrica.

Se eu farejo o perigo em torno do meu espaço aéreo, a mucosa nasal pode aumentar o muco para proteger-me do perigo, ocasionando uma rinite. Se o contato é nocivo, a minha pele torna-se hiperreativa contra a agressão ou ao agressor, desencadeando a urticária.

A doença conta-nos uma história que não quer calar. É preciso este veículo de comunicação, a doença, como via de expressão e liberação de toda a energia represada frente a um fato estressor. Isso é uma questão de sobrevivência, uma adaptação.

# O ser integral e a Biodécodage

*A recuperação de uma doença no final nada mais é que o reencontro consigo, naquilo que ficou estagnado sem expressão. Sentir-se vivo é poder expressar-se integralmente por todas as células do seu corpo. É estar na Vida na totalidade de quem você é. A doença apenas te lembra onde e quando você se deixou no caminho.*

A doença é o encontro entre a matéria (o corpo) e o tempo (um evento conflitivo) e a sua manifestação no corpo é a metáfora de um conflito vivido que não pode ser expresso: um abandono, uma rejeição, uma inanição, uma anulação, uma culpa, uma frustração, um sufocamento, uma impotência, uma desvalorização. Por sentir-se em isolamento, sem possibilidade ou habilidade de comunicar-se, pego de surpresa em um evento dramático e intenso, este drama permanece represado em seu corpo, na memória celular.

É a partir desta premissa que sustenta todo o trabalho terapêutico da Biodécodage: o psicobioterapeuta, aquele que pratica a Biodécodage, é o acompanhante que dinamiza, como uma vitamina ou enzima, a reação e a alquimia necessárias que estabelecerão um novo nível de comunicação entre a consciência e o inconsciente para que haja a transformação na mente e no corpo em direção à cura, no entendimento de restabelecimento da saúde (do funcionamento natural da biologia).

Como a terapia permite isso? Definindo o gatilho emocional (registrado no corpo) que pré-existe e é a origem do sintoma, ou doença, realiza-se o processo terapêutico sob a memória que programou esta resposta celular e deflagra comportamentos automáticos em nossa biologia.

# O objetivo da psicobioterapia: a reconexão

*Por não mais assombrar o presente, é possível viver sem que uma lembrança me traumatize por estar no passado. Por ser neutra em minha vida, a doença não precisa mais existir e posso recuperar a saúde.*

A terapia não tem um objetivo específico, pois ela atende e está a serviço das necessidades e objetivos do consultante. Geralmente, procuramos ajuda profissional no intuito de cessar um sofrimento.

Quando vamos a um médico ou a um fisioterapeuta, procuramos ajuda de um sofrimento físico ou mental. Com um psicólogo, solucionamos conflitos e traumas psicológicos.

Na psicobioterapia, a ajuda oferecida está em um nível mais profundo por apoiar-se nas emoções e nas sensações corporais, em que ficam represadas as memórias do nosso inconsciente que tem associação com os sintomas e doenças.

O estado de saúde é a neutralidade, um estado no corpo de normotonia em que não há estresse em demasia ou relaxamento profundo, sem a necessidade de compensar aquilo vivido de forma negativa com recursos positivos.

Para que isso ocorra, é preciso que se alcance na terapia uma mudança sustentada emocional, um (novo) movimento e a resignificação do trauma.

A mudança emocional significa expressar a emoção negativa represada em um conflito, até que ela se esvaia até a última gota, cessando a reação estressora. Sem estresse, é possível avançar para o estado de relaxamento corporal com o objetivo de recuperação do estado original, a saúde. A energia por estar restituída, antes direcionada para o próprio corpo por estar represada, é liberada em direção a uma ação, um novo movimento, em um comportamento favorável a perenidade e preservação de existência.

Para que se permaneça na Vida, ou seja, no presente e não no passado traumatizante, é necessário dar um novo sentido à mesma experiência do passado, o que instantânea- e conseqüentemente gera uma nova crença sobre o ocorrido. Este sentido, ou significado, pode ser entendido como uma nova ponte de comunicação entre o consciente (aquilo que acredito que é possível) e o inconsciente (as nossas necessidades internas). Em um nível social, é o pertencimento sem o colapso do indivíduo, preservando da sua individualidade. Em última instância, é a integração daquilo que penso e sinto; a unicidade, antes fragmentada, saciando os prazeres e necessidades que o mundo nos desperta.

# O processo terapêutico

*Está interessado em quais ferramentas eu utilizo para trabalhar em uma sessão?  
Continue lendo...*

As ferramentas que eu utilizo apoia-se em:

- Na Nova Medicina Germânica descrita pelo médico Hamer, a base da Biodécodage, a decodificação biológica da origem emocional das doenças;
- Na Hipnose de Milton Erickson, que permite reconhecer a linguagem do seu corpo e como ele se comporta em relação a um problema, as memórias emocionais dos sintomas;
- No Projeto Sentido e Ciclos Biológicos Celulares Memorizados pelo psicólogo Marc Fréchet e a Constelação Familiar por Bert Hellinger, que trata da influência dos nossos antepassados em nossas memórias celulares e em nossas vidas;
- Na Programação Neurolinguística, atuando nas crenças limitantes para te auxiliar no processo de ressignificação daquilo que está te limitando de avançar em sua vida.

A terapia irá sempre trabalhar a partir do que você está sentindo no seu corpo e vivendo em seu interior, como princípios que possam expressar a pulsão da vida em direção à homeostasia, o natural, a natureza humana.

Partindo do paradigma da intenção positiva de um sintoma ou doença, a pergunta a ser respondida será sempre “para que esta doença surge? qual é a sua utilidade?” e não “o por quê”.

Ela não substitui nenhuma outra terapia ou prática de saúde. Por dar voz a memórias inconscientes represadas que antes limitavam a sua vida, ela oferece contribuição complementar a qualquer outro tipo de terapia, como a um acompanhamento psicoterapêutico, físico e neuromental, oferecido por um médico ou outro profissional da área de saúde, como um fisioterapeuta, nutricionista e fonoaudiólogo.

# Minha mensagem e meu desejo

*Na minha infância, aspirei a três profissões: verdureiro, astronauta e padre.*

*Como terapeuta, vejo que consegui abarcar as três habilidades que procurava: como verdureiro compartilho com quem me procuro os frutos que eu plantei e alcanço a alegria da fartura; como astronauta, paramentando no mergulho ao Universo interior, acompanho a viagem ao Infinito e aos Mistérios a serem desbravados do Ser; e como padre, torno-me o intérprete do veículo de comunicação e despertar do Sagrado em cada um, a Vida.*

*A você que deseja mergulhar e reencontrar com a maravilha de Ser você mesmo, eu digo: “eu vejo você”, o tesouro perdido ainda pode ser (re-)descoberto, apenas torne-se parte da sua própria história. Se procuras a felicidade, que você possa ser o caminho para ela.*

Em minha experiência de vida, passei por experiências humanas como qualquer outro indivíduo. Desde depressão, ansiedade, insônia, delírios e alucinações, enfermidades físicas, uso de substâncias psicoativas e seus efeitos deletérios, e psicodélicos também, vivências transcendentais e religiosas, crenças e ausência de respostas.

Em todas elas, pude experimentar em algum nível que há sempre algo dentro de nós, mesmo quando estamos desfalecidos, fragmentados ou desesperados, que deseja a nossa sobrevivência.

Em muitos momentos, não acreditei, invalidei significados que não eram para mim lógicos, racionais, por parecerem místicos, fantasiosos, imaginários.

Graças a oportunidade de permanecer vivo, pude perceber que em todas as crises, em todas as doenças, em todos os conflitos emocionais, eu continuei existindo. Me transformei, mudei de rumo, tomei outra direção, e nada mais permaneceu como antes, de alguma forma minha lente sobre o mundo e sobre vida alcançou outras direções que nem me dava conta ou acreditava existir.

Sendo a fé, a crença em Deus, ou simplesmente o fato de estar na Vida, a mesma mensagem permeava a minha história: sim, sempre somos capazes de ir além; mesmo que este além não seja o que pensamos, mesmo que haja o medo do desconhecido, mesmo que nos sentimos sós nesta caminhada, a Vida sempre nos acompanhou, apoia a nossa existência e permite o nosso progresso.

Em algum momento, não sei onde nem quando, não sei como ou o porquê, quando encarnamos, vivendo uma experiência de vida neste corpo biológico, deparamos com um convite: a audácia e a coragem de caminharmos com os nossos próprios pés, despedindo do conforto de ser segurado e abraçado em um colo, alimentado sem esforços, para sair de um lar seguro para uma vida que tenha sentido a si mesmo.

Como uma faísca que eclodiu o Universo a partir do Big Ben, aceitamos o desafio de não mais apenas pertencer a este Cosmo mas Ser a concretização do nosso próprio universo. Torná-lo real!

Nesta trajetória, que não é uma linha reta mas individual, do simples nos tornamos uma rede complexa, fragmentados em múltiplos sistemas com papéis diferentes, como subpersonalidades da nossa existência, como vidas passadas, como possuídos e obsediados, por outrem subjugados e represados. Suprimindo a nossa essência, tudo se tornou sombrio, obscuro, sem sentido, um determinismo fatal, já que a Luz que impulsiona ignorou a sua própria existência. Em crises catastróficas, quase que colabados, lá no fundo do túnel, uma pulsão se torna tão forte e intensa quanto a força contrária do que nos colapsou. Despertamos para a nossa Essência. Para resgatá-la, não me parece ter atalhos, há de desatar o caminho intrincado e emaranhado de volta para a origem onde tudo começou. Por mais árduo que pareça, pois demanda muita energia, aos poucos, camada por camada, nível após nível, degrau por degrau, você vai reconhecendo a potência da força da sua existência. Pareceu que não tinha fim, e quando chega, o tempo não tem mais sentido. Anos, séculos ou milênios já não tem a importância antes dada, já que a comunicação retorna, o telefone volta a tocar, mas agora sou Eu quem atendo, e ao atender ouço a minha própria voz. E como um canto de sereia, sinto-me atraída de volta à minha morada, mesmo que no começo um maltrapilho, aos poucos, a limpeza psíquica, a clareza do aprendizado, a graça das experiências têm nos trazido de volta à nossa Unicidade, o Todo, Uno, Santo e Sagrado.

# QUER APROFUNDAR MAIS?

*Agende uma sessão comigo*



@alexandrekhodr