

INDICE

- **PREFÁCIO**
- **MEDICINA PLURIDIMENSIONAL INTEGRATIVA**
- **MECÂNICOS DA MEDICINA**
- **AS LEIS HERMÉTICAS**
- **AMOR PRÓPRIO, EGOÍSMO E NARCISISMO**
- **O FIM DA TERAPIA FLORAL**
- **O COLAPSO QUÂNTICO**
- **O PROPÓSITO DA VIDA**
- **IKIGAI**
- **O PODER DA IMAGINAÇÃO**
- **O SIGNIFICADO DOS ARQUÉTIPOS**
- **OS ARQUÉTIPOS NOS RELACIONAMENTOS**
- **REFLEXÕES SOBRE O TEMPO**
- **ABUSO SEXUAL**
- **MENSAGEM AO LEITOR**
- **DADOS SOBRE O AUTOR**

PREFÁCIO

Este e-book reúne ensaios escritos no ano de 2025, um ano particularmente fértil em reflexões clínicas, simbólicas e espirituais. Os textos aqui reunidos não nasceram de um projeto editorial prévio, mas da escuta atenta do sofrimento humano, do contato diário com pacientes e da necessidade íntima de compreender — e dar sentido — às múltiplas camadas da experiência psíquica.

Ao longo de minha trajetória médica, tornou-se cada vez mais claro que o sofrimento humano raramente se limita ao corpo físico ou a um diagnóstico isolado. Ele se manifesta como um desalinhamento entre níveis: psíquico, emocional, energético, simbólico e espiritual. É nesse entrelaçamento que surgem os sintomas, mas é também aí que residem as possibilidades de cura e transformação.

O leitor encontrará, portanto, textos de naturezas diversas. Eles foram selecionados de forma aleatória. Alguns são mais clínicos, outros mais ensaísticos; alguns se aproximam da psicologia, outros da espiritualidade; alguns dialogam diretamente com a prática terapêutica, outros convidam à contemplação e ao silêncio. Essa diversidade não é casual. Ela reflete a própria complexidade da alma humana, que não se deixa capturar por um único discurso. Esse e-book é o volume 2 e tenho a intenção de escrever outros volumes que serão oferecidos a você, amigo leitor, Se ainda não teve acesso ao volume 1, escreva para meu e-mail que o enviarei.

Organizar esses escritos em um e-book gratuito foi uma escolha consciente. Não como gesto de desapego retórico, mas como posicionamento ético. Conhecimento que nasce da escuta do sofrimento humano precisa circular, alcançar, provocar reflexão e oferecer alívio. Se estes textos puderem ajudar alguém a compreender melhor a si mesmo, atravessar uma crise ou olhar para sua dor com mais sentido, já terão cumprido seu propósito.

Boa leitura!

MEDICINA PLURIDIMENSIONAL INTEGRATIVA = FERRAMENTAS



Como venho descrevendo em artigos anteriores, a MPI privilegia uma visão global do SER em seus aspectos físico, emocional, energético e espiritual.

Inegavelmente as pessoas só recorrem a alguma ajuda, seja médica ou psicológica quando a situação está chegando ao limite do insuportável, seja uma dor de qualquer natureza ou um conflito relacional extremo. Tudo bem, faz parte da natureza humana ir “empurrando com a barriga” até onde conseguir...

A primeira consulta é de crucial importância para entendermos o momento do paciente. Desnecessário dizer que o acolhimento e a escuta são fatores primordiais para a construção de uma sólida relação médico-paciente.

Temos que observar os motivos urgentes e concretos que trouxeram o paciente ao consultório, seja ansiedade, depressão, insônia, dores, cansaço ou qualquer outro. Muitas vezes temos de intervir com um procedimento imediato para alívio das queixas.

Nesse caso, recorreremos frequentemente à medicação alopática. Em paralelo a essa ajuda, precisamos descobrir a metafísica dos sintomas que o paciente nos traz (o que está escondido por traz destes sofrimentos)

Então recorro a pesquisa com auxílio da radiestesia (pêndulo) e faço uma avaliação do seu sistema físico, energético e espiritual, o que já vai me trazer um direcionamento na construção de um plano terapêutico nessas três áreas. Para tanto, utilizo dos medicamentos homeopáticos, da fitoterapia e da terapia floral com diversos sistemas.

Costumo utilizar a pesquisa astrológica (já que tenho uma astróloga morando lá em casa há 50 anos...rsrs) para a melhor compreensão do “jeitão” psicológico do paciente. Apesar de ainda não ser bem reconhecida, ela se constitui em excelente ferramenta, mostrando a personalidade, os padrões herdados dos pais e até mesmo indícios cármicos de situações problemáticas que afligem a pessoa nos dias de hoje. Tais pesquisas são para melhor avaliação do paciente e somente são divulgadas se a pessoa quiser fazer uma consulta astrológica com a construção de seu mapa natal e outras ferramentas do arsenal astrológico.

Se ocorre a necessidade, o paciente é encaminhado para um tratamento psicoterápico, ou uma orientação nutricional. A situação estando complicada no nível espiritual, seja com uma situação de obsessão espiritual (influência de entidades extrafísicas no seu psiquismo) ou seja com quadro de revivência de traumas de encarnações passadas, ele é conduzido ao tratamento específico, em agrupamentos kardecistas, umbandistas ou para um tratamento de apometria.

Nessas situações em que o aspecto espiritual está muito comprometido o paciente é encorajado a fortalecer a sua fé (independente da religião que ele professa ou até mesmo se não tem nenhuma religião) desenvolvendo uma conexão com a sua parte divina.

A Medicina Pluridimensional Integrativa estimula a mudança de hábitos do paciente, dando ênfase aos aspectos preventivos de fomento à saúde integral. Neste campo coloco a prática de atividades físicas regulares, a mudança de hábitos alimentares, uma boa higiene do sono, a participação em atividades voluntárias e tantas outras.

Também lhe é sugerido determinadas leituras e vídeos sempre estimulando o autoconhecimento com a observação de seus próprios padrões de pensamento e o clareamento do seu propósito de vida. O importante não é só se livrar do sintoma que o aflige, mas fazer com que ele adquira uma melhor qualidade de vida e tenha a percepção de que está integrado com todos os demais seres e com a própria natureza.

Muitas pessoas ainda não estão “maduras” para esse tipo de abordagem. Querem resultados imediatos sem o próprio comprometimento no processo da cura que é condição indispensável para sua melhoria. Então acabam se frustrando e abandonando o tratamento. Paciência...

Ao contrário, naqueles que compreendem o verdadeiro sentido da Medicina Pluridimensional Integrativa, observo melhoras consistentes e mudanças efetivas no seu estilo de vida e na compreensão da verdadeira razão de estarem vivendo esta vida.

Estas são, de forma resumida, os recursos que compõe a MEDICINA PLURIDIMENSIONAL INTEGRATIVA

MECÂNICOS DA MEDICINA



Aproveitando o gancho do artigo em que falei um pouco sobre o livro do dr. Bernie S. Siegel – AMOR, MEDICINA E MILAGRES (ed. Best Seller) vou trazer para reflexão um trecho que julgo de grande importância nos dias atuais. Vamos a ele:

“A incapacidade tão comum para interagir proveitosamente com os pacientes tem origem no fato de o médico aprender apenas a ser um mecânico. Na faculdade de medicina, aprendemos tudo sobre doenças, mas nada sobre o que a doença significa para a pessoa que a sente”

Este pequeno trecho vem nos mostrar uma grande verdade...o desenvolvimento do ensino médico veio privilegiando a formação tecnológica do estudante e a visão compartimentalizada do paciente. Em minha época, os professores enfatizavam o exame

clínico do paciente e recomendavam a solicitação de exames apenas para complementar o diagnóstico (eram chamados de exames complementares)

Hoje, o paciente já chega no consultório pedindo tal ou qual exame. A internet possibilitou um aumento das informações sobre doenças e sintomas, o que tem um lado positivo e outro negativo. De qualquer forma, as faculdades de medicina esqueceram da formação humanística do médico, transformando os alunos em excelentes técnicos que acabaram “perdendo” a pessoa do paciente.

Termino essas reflexões deixando com você alguns trechos da belíssima crônica de Rubem Alves, em seu livro “O médico” – ed. Papirus, 2002.

“– Antigamente, a simples presença do médico irradiava vida. Antigamente os médicos eram também feiticeiros...a vida circulava nas relações de afeto que ligam o médico àqueles que o cercavam. Naquele tempo os médicos sabiam dessas coisas. Hoje não sabem mais. ...O médico de antigamente era um herói romântico, vestido de branco. As jovens donzelas e as mulheres casadas suspiravam ao vê-lo passar. Ainda bem que a consulta permitia o gozo puro do toque da sua mão... ...O cavaleiro solitário que luta contra a morte é um santo. Quem, jamais, ousaria pensar qualquer coisa de mau contra o médico? Hoje são comuns os processos contra os médicos por imperícia. Ser médico transformou-se num risco. Porque ninguém mais acredita na sua santidade. Talvez porque eles tenham deixado mesmo de ser santos...

...Eu me apaixonei pela imagem. Queria ser feiticeiro. Queria ser o cavaleiro solitário que luta contra a morte. Queria ser o santo....

...Não fui médico. Mas segui pela vida encantado por aquele quadro. O encanto foi quebrado quando fui fazer meu doutoramento nos Estados Unidos. Um dia fui ouvir uma palestra do diretor do hospital da cidade de Princeton, NJ, onde eu estudava. Ele começou sua preleção com esta afirmação que estilhaçou o quadro: “O hospital de Princeton é uma empresa que vende serviços”. “Meu Deus”, eu pensei. “Aquele médico não existe mais”. E percebi que, agora, os médicos se encontram lado a lado com os prestadores de serviço, os encanadores, os eletricitas, os vendedores de seguros, os agentes funerários, os motoristas de táxi. É só procurar na lista de classificados.

A presença mágica já não existe. O médico é um profissional como os outros. Perdeu sua aura sagrada.

E me veio, então, uma definição do médico compatível com a definição que o diretor deu para o hospital de Princeton: “um médico é uma unidade biopsicológica móvel, portadora de conhecimentos especializados, e que vende serviços.”

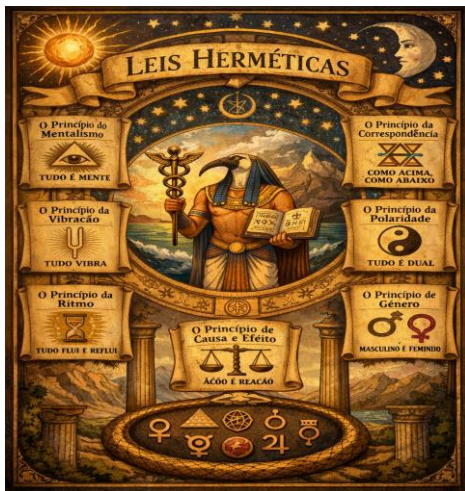
... Acho que os médicos, hoje, são infelizes por causa disto: eles resolveram ser médicos por desejar ser belos como o cavaleiro solitário, puros como o santo, e admirados como

o feiticeiro. Era isso que estava dentro deles, ao tomarem a decisão de estudar medicina. E é isso que continua a viver na sua alma, como saudade...

É. A vida lhes pregou uma peça. E hoje a imagem que eles veem, refletida no espelho, é a de uma unidade biopsicológica móvel, portadora de conhecimentos especializados, e que vende serviços

...Os médicos sofrem por saudade de uma imagem que não existe mais...

AS LEIS HERMÉTICAS



Desde a Antiguidade ecoa o nome de uma figura enigmática e fascinante: Hermes Trismegisto, o “três vezes grande”. Ele não é apenas um personagem histórico, mas um símbolo que funde três tradições: o deus egípcio Thoth, senhor da sabedoria e da escrita; o deus grego Hermes, mensageiro entre os mundos; e o arquétipo do sábio iniciador que transita entre o humano e o divino.

A tradição hermética surgiu no Egito helenístico, especialmente entre os séculos I e III da era cristã, reunindo ensinamentos filosóficos, espirituais e cosmológicos atribuídos a Hermes Trismegisto. Esses ensinamentos foram compilados em textos conhecidos como *Corpus Hermeticum*, que influenciaram profundamente o pensamento místico, alquímico e filosófico do Ocidente, do neoplatonismo renascentista às correntes esotéricas modernas.

1. O Princípio do Mentalismo

“O Todo é mente; o universo é mental.”

Tudo o que existe tem origem na Mente Universal. A realidade não é apenas material; ela é, antes de tudo, mental. Isso significa que pensamento, intenção e consciência não são subprodutos do cérebro, mas fundamentos do próprio existir.

Esse princípio sugere que o ser humano participa ativamente da criação de sua realidade. Ao transformar padrões mentais, transforma-se a experiência vivida. O cosmos seria, assim, comparável a um grande campo de consciência, do qual cada mente individual é uma expressão.

2. O Princípio da Correspondência

“O que está em cima é como o que está embaixo; o que está embaixo é como o que está em cima.”

Há uma harmonia estrutural entre todos os níveis do ser. O macrocosmo reflete-se no microcosmo. O átomo e o sistema solar obedecem a padrões semelhantes; o corpo humano espelha leis cósmicas; o mundo interior reflete-se no exterior.

Esse princípio permite compreender o universo por analogia. Estudar o ser humano é estudar o cosmos em miniatura.

3. O Princípio da Vibração

“Nada está parado; tudo se move; tudo vibra.”

A matéria, a energia e o pensamento diferem apenas por graus de vibração. O que chamamos de sólido é apenas energia vibrando mais lentamente. Emoções, ideias e estados de consciência também possuem frequências próprias.

4. O Princípio da Polaridade

“Tudo é duplo; tudo tem polos; os opostos são idênticos em natureza, mas diferentes em grau.”

Quente e frio, luz e sombra, amor e ódio não são realidades separadas, mas extremos de um mesmo continuum. Os opostos se tocam. Esse entendimento permite a transmutação: ao deslocar-se gradualmente em uma escala, pode-se converter um estado em seu aparente contrário. O medo pode ser transmutado em coragem; a tristeza em serenidade.

5. O Princípio do Ritmo

“Tudo tem fluxo e refluxo; tudo sobe e desce.”

A realidade pulsa em ciclos: dia e noite, estações, nascimento e morte, inspiração e expiração. Nada permanece estático; tudo oscila. Compreender o ritmo permite navegar melhor pelos ciclos da vida, evitando tanto a euforia ingênua quanto o desespero nas fases descendentes.

6. O Princípio de Causa e Efeito

“Toda causa tem seu efeito; todo efeito tem sua causa.”

Nada acontece por acaso. O que chamamos de “sorte” ou “destino” são muitas vezes cadeias causais que não percebemos. Cada pensamento, emoção e ação gera consequências. Esse princípio devolve ao ser humano sua responsabilidade criadora. Ao invés de vítima do destino, ele torna-se agente consciente, capaz de semear causas que produzirão efeitos mais harmoniosos.

7. O Princípio de Gênero

“O gênero está em tudo; tudo tem seus princípios masculino e feminino.”

Aqui, masculino e feminino não se referem apenas ao sexo biológico, mas a forças complementares: emissão e recepção, ação e gestação, impulso e nutrição. Todo processo criativo resulta da interação desses dois princípios. A mente concebe (masculino) e o interior fecunda e dá forma (feminino). O equilíbrio entre ambos gera plenitude; o predomínio unilateral produz distorção.

As leis herméticas propõem uma visão integrada do real, em que matéria, energia, mente e espírito são aspectos de uma mesma totalidade. Elas sugerem que o universo não é um mecanismo cego, mas um organismo vivo e consciente.

O hermetismo não impõe dogmas; oferece mapas. E cada lei funciona como uma lente que amplia a compreensão da realidade, permitindo integrar ciência, filosofia e espiritualidade em uma única arquitetura de sentido.

Assim, Hermes Trismegisto permanece vivo não como personagem do passado, mas como símbolo do eterno mestre interior que sussurra: conhecer o universo é, antes de tudo, conhecer a si mesmo.

AMOR-PRÓPRIO, EGOÍSMO E NARCISISMO

Na clínica contemporânea, amor-próprio, egoísmo e narcisismo são frequentemente confundidos, gerando distorções terapêuticas e culturais. Embora todos se relacionem ao “eu”, tratam-se de fenômenos psíquicos distintos, com origens, funções e consequências muito diferentes.

Compreender essas diferenças é essencial para o diagnóstico emocional, o manejo clínico e o amadurecimento da consciência.

11

Amor-Próprio: Pilar da Saúde Psíquica



O amor-próprio refere-se à capacidade de: reconhecer o próprio valor, estabelecer limites saudáveis, cuidar de si sem culpa e conviver com imperfeições

Clinicamente, está associado a um ego estruturado e flexível, capaz de autorregulação emocional. O amor-próprio não se impõe e não precisa ser exibido.

Egoísmo: Estratégia Defensiva



O egoísmo surge de estados de insegurança e medo de escassez. O indivíduo prioriza suas necessidades sem considerar o outro, confundindo autoproteção com autocuidado.

Diferente do amor-próprio, o egoísmo é reativo e instável. Na clínica, costuma coexistir com ansiedade, culpa e imaturidade emocional.

Narcisismo: O Eu Inflado e Frágil



O narcisismo, sobretudo em sua forma patológica, caracteriza-se por: grandiosidade compensatória, dependência da admiração externa e intolerância à crítica

Ao contrário do que aparenta, o narcisista não possui amor-próprio, mas um vazio interno que tenta preencher através do olhar do outro. Trata-se de um ego dissociado do Self, frequentemente marcado por feridas precoces.

Diferenças Fundamentais

- **Amor-próprio** → equilíbrio, autenticidade, maturidade
- **Egoísmo** → defesa, medo, imaturidade
- **Narcisismo** → inflacionamento do ego, fragilidade estrutural

Quem tem amor-próprio inclui o outro.

O egoísta ignora o outro.

O narcisista instrumentaliza o outro.

Na prática clínica precisamos fortalecer o amor-próprio é objetivo central do processo psicoterapêutico e com isso vamos perceber o egoísmo tendendo a se dissolver com o amadurecimento emocional

Recursos como psicoterapia, florais, homeopatia e práticas de consciência corporal podem atuar de forma integrada nesse processo.

Conclusão

Amor-próprio não é egoísmo e jamais é narcisismo.

Ele é silencioso, ético e estruturante.

Onde há verdadeiro amor-próprio, não há necessidade de provar superioridade nem de se defender do mundo.

Cuidar do Eu verdadeiro é, em última instância, um ato de humanidade.

O FIM DA TERAPIA FLORAL

Um dia desses recebi a pergunta de uma paciente que, acredito seja, a dúvida de muitos que utilizam as essências florais. Ela dizia: "doutor, sinto que estou bem melhor, mais consciente e disposta com o tratamento...mas será que um dia poderei parar com as essências e continuar me sentindo bem como estou hoje?"

Essa pergunta traz em si a premissa de que haverá um determinado momento em que iremos alcançar um estado de saúde e bem estar permanente onde não enfrentaremos mais problemas ou dificuldades. Tenho que dizer que atingir esse estado de estabilidade é quase impossível enquanto estivermos aprisionados na dimensão física.

Como afirma Patrícia Kaminski junto com seu esposo Richard Katz, criadores do sistema de florais da Califórnia: "Se vemos as essências florais como catalisadores do crescimento da alma, e não como remédios que solucionam nossos problemas, elas sempre terão a possibilidade de nos ajudar. Embora possa haver momentos em que

optamos por não trabalhar com as essências ou escolhemos usar outros métodos, mesmo assim as essências florais podem permanecer nossas aliadas através de muitos ciclos e espirais da evolução da nossa alma.”

Não custa lembrarmos a metáfora do prédio de três andares...somos como um prédio de três andares onde o primeiro andar é o nível da dimensão material, o segundo é o campo vibracional onde se situam as emoções e os sentimentos e o terceiro é o andar do Eu Superior, a partícula divina que nos constitui.

Com esta visão trabalhamos o paciente na Medicina Pluridimensional Integrativa. Por exemplo, alguém que vem ao consultório com um quadro de disbiose e dor de estômago, além de extrema ansiedade e uma grande confusão em relação aos seus objetivos de vida. Ao avaliarmos esta pessoa, iremos priorizar as queixas mais urgentes, no caso, os medicamentos para suas queixas físicas. Logo em seguida, teremos que olhar para a sua ansiedade e aí entram os recursos vibracionais, como a homeopatia e as essências florais. Por fim, vamos tentar ajudar esta pessoa a encontrar seu propósito de vida (e aí novamente as essências florais são valiosas ferramentas). Costumo quase sempre trabalhar em parceria com os psicólogos quando objetivamos tratar esses níveis mais profundos.

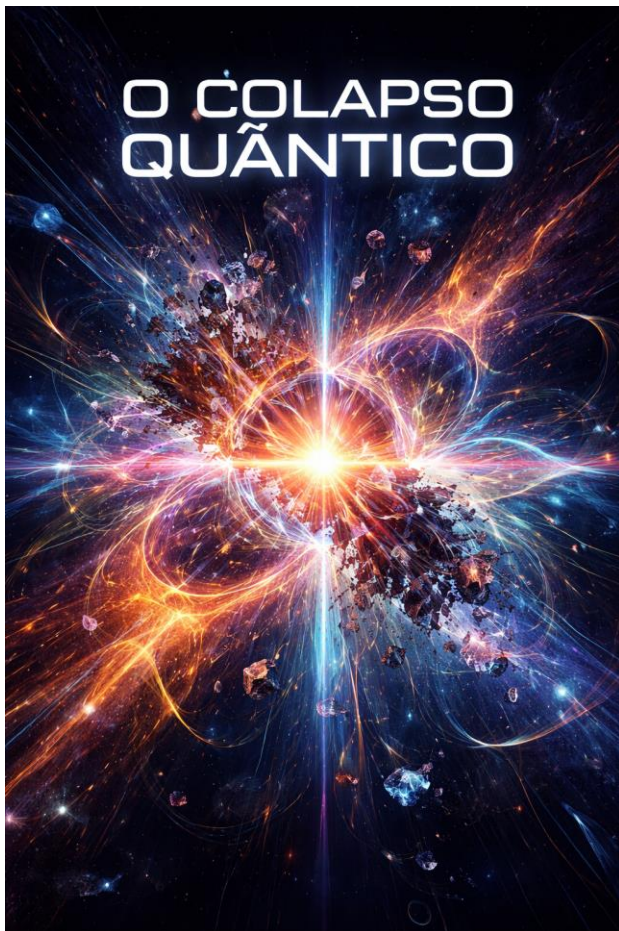
Muitas pessoas acabam se frustrando e abandonando a terapia floral porque pretendem resultados imediatos, sem ter que fazer nenhuma mudança em sua forma de ver a vida e em seus hábitos cotidianos. Costumo brincar dizendo que nem todos estão merecedores da terapia floral.

Portanto, o trabalho tem que ser holístico, global, abrangendo todos os níveis da pessoa. Observando a questão desta perspectiva, concluímos que a saúde integral é um constante estado de vir a ser, onde se diz comumente que estamos sempre “correndo atrás do prejuízo”

E, por fim deixo a seguinte pergunta para reflexão de todos nós:

Quando atingiremos a cura plena e a saúde integral?

O COLAPSO QUÂNTICO E O PAPEL DO OBSERVADOR



Desde o início do século XX, a física quântica abalou as bases do pensamento científico clássico. O universo deixou de ser uma máquina previsível e passou a revelar-se como um campo de possibilidades, de incertezas e de potenciais ainda não manifestos. Nesse novo paradigma, o observador deixa de ser um mero espectador neutro e passa a exercer um papel ativo na construção da realidade.

Surge, assim, o intrigante conceito de colapso quântico, ponto em que a energia potencial se transforma em evento concreto. No nível subatômico, as partículas não se comportam como objetos definidos, mas como ondas de probabilidade. O elétron, por exemplo, não está “em” um lugar específico — ele pode estar em muitos lugares ao mesmo tempo, até o momento em que é observado. Quando um observador realiza uma medição, essa nuvem de possibilidades “colapsa” em um único estado mensurável.

Esse fenômeno, descrito pela equação de Schrödinger, levou pensadores como Niels Bohr e Werner Heisenberg a questionarem o papel da consciência no processo de

observação. A física clássica afirmava que a realidade existe independentemente de quem a observa. Já a física quântica propõe que o ato de observar interfere no próprio fenômeno observado.

Assim, o universo deixa de ser uma estrutura rígida e passa a ser uma teia dinâmica de potenciais que se atualizam conforme a interação com a consciência. Diversos pensadores contemporâneos — entre eles Eugene Wigner e John von Neumann — aventaram a hipótese de que a consciência é o agente último do colapso. Em outras palavras, é o ato consciente de observar que transforma a energia quântica potencial em realidade manifestada.

Essa visão aproxima ciência e espiritualidade, sugerindo que mente e matéria não são entidades separadas, mas aspectos complementares de uma mesma totalidade cósmica. Sob essa perspectiva, cada ser humano seria um coautor da realidade que experimenta. Nossas intenções, crenças e expectativas não seriam meras ilusões subjetivas, mas forças ativas no campo de possibilidades quânticas.

O universo, então, responderia não apenas às leis físicas, mas também à qualidade vibracional da consciência que o observa. Embora o colapso quântico pareça um conceito restrito à física de partículas, suas implicações ultrapassam o domínio da ciência e alcançam o terreno da experiência humana.

Quando observamos o mundo, nós o interpretamos, e essa interpretação molda nossas percepções, decisões e emoções. Assim, em sentido simbólico, colapsamos realidades a cada instante — transformando possibilidades em experiências concretas através do foco da atenção e da intenção consciente. Na psicologia fundamentada nos princípios da física quântica e em abordagens integrativas da saúde, como a Medicina Pluridimensional, reconhece-se que o observador interno — o Eu consciente — participa ativamente do processo de cura.

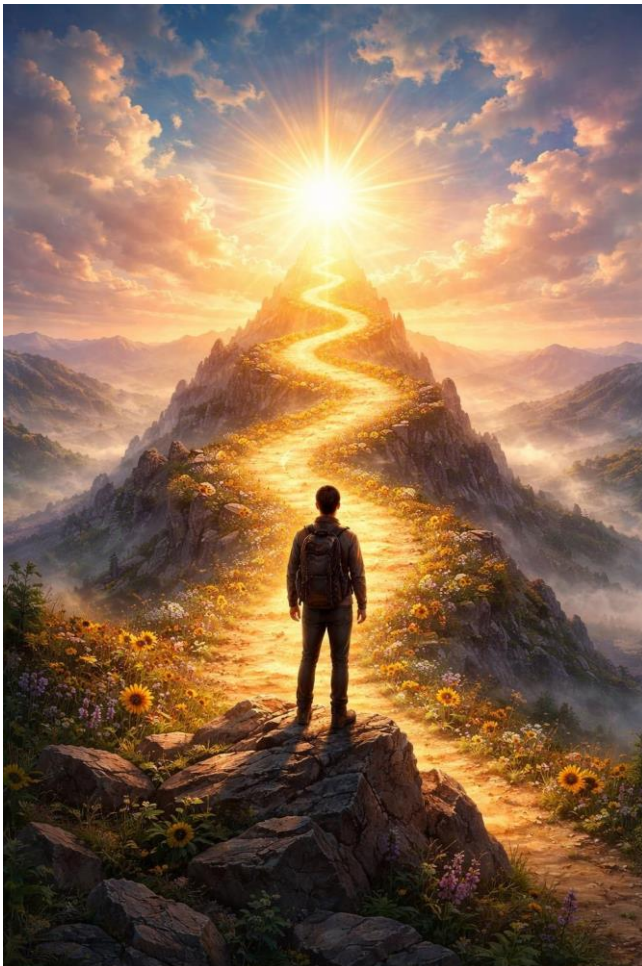
O modo como a pessoa percebe sua doença, suas crenças sobre o corpo e suas atitudes emocionais influenciam a manifestação ou dissolução de sintomas. O colapso quântico, nesse contexto, torna-se uma metáfora poderosa para a transformação interior: quando mudamos o olhar, mudamos a realidade que se manifesta.

O colapso quântico nos convida a transcender a visão mecanicista do universo e a reconhecer o papel essencial da consciência. A realidade não é algo que simplesmente “acontece” diante de nós, mas algo que co-criamos com nossa presença atenta. Cada observador é um ponto de convergência entre o infinito das possibilidades e o instante da experiência.

Assim, compreender o colapso quântico é compreender o poder da consciência como força criadora — e talvez o primeiro passo para integrar ciência e espiritualidade em uma nova visão de mundo, onde o observador e o observado são, em essência, um só.

E você, que tipo de realidade está colapsando? Escreva para mim, falando o que acha sobre ser o autor da sua realidade.

O PROPÓSITO DA VIDA



Olá meus amigos e minhas amigas!

Creio que todos nós, em algum momento, paramos para nos questionar. O que estou fazendo da minha vida? Quais são meus objetivos? Será que viver é só trabalhar, ganhar dinheiro, conquistar projeção social, pagar contas, ou será que existe algo além disso tudo?

A primeira coisa que temos de reconhecer é que nada no Universo acontece por acaso. Tudo obedece a uma ordem perfeita e pré-determinada. O homem é um SER ESPIRITUAL vivendo uma experiência transitória num corpo material, precívél e com data de validade determinada. Ao (re) nascer você recebe um corpo físico dotado de energia vital que o habilita a viver um determinado período de tempo. Se você não se cuida, é

óbvio que essa energia vai acabar antes e você irá morrer (desencarnar – sair da carne). Tudo depende das escolhas que fizer (o tal do livre arbítrio)

Podemos comparar o homem a um prédio de três andares. No primeiro andar temos o corpo físico com toda fisiologia que caracteriza os processos vitais. No segundo andar, situamos os campos energéticos humanos onde cultivamos as emoções, desejos e intenções. E, por último, encontramos o terceiro andar que é a nossa Essência, nosso ser divino, sede dos processos mais profundos do Ser.

Reitero a importância de você passar a pensar em sua saúde de maneira global, pois essa visão muda completamente a compreensão dos eventos que ocorrem em sua vida.

O Eu Superior (terceiro andar) “sabe” o propósito pelo qual está encarnado, mas o Ego (segundo e primeiro andares) frequentemente se desvia, distraidamente pelos encantos da matéria. O desencontro entre o propósito do Eu Superior e os desvios do Ego é que provoca o desequilíbrio que conhecemos como doença.

O dr. Edward Bach, médico inglês que trouxe ao mundo suas conhecidas essências florais, definiu a questão da seguinte maneira:

“Na verdadeira cura, o nome e a natureza da doença física não tem qualquer importância. A doença do corpo é apenas o resultado da desarmonia entre a mente e a alma.”

Para a compreensão do nosso propósito de vida, a chave indispensável é o autoconhecimento, sem o qual viveremos somente para pagar as contas...

IKIGAI: A ARTE DE DESCOBRIR O SENTIDO DA VIDA



Vivemos em um mundo acelerado, fragmentado, marcado por pressões externas, múltiplos papéis sociais e um crescente vazio existencial. Em meio a esse cenário, muitas pessoas se veem desconectadas de si mesmas e daquilo que realmente dá sentido às suas vidas. É nesse ponto que o conceito japonês Ikigai se apresenta como um farol, um caminho simples e profundo capaz de unir propósito, alegria, disciplina e contribuição ao mundo.

Longe de ser apenas uma técnica de coaching ou uma moda passageira, o Ikigai é uma filosofia ancestral que nasceu na ilha de Okinawa — uma das regiões com maior longevidade do planeta. Ali, seus habitantes consideram o Ikigai não como um objetivo distante, mas como uma arte de viver.

A palavra ikigai pode ser traduzida como *razão de ser*, *motivo para acordar de manhã* ou *aquilo que torna a vida digna de ser vivida*. Porém, essa tradução literal não captura toda a riqueza do conceito.

Para os japoneses, o Ikigai descreve o ponto de harmonia onde quatro dimensões humanas se entrelaçam:

1. O que você ama (*paixão*)
2. O que você sabe fazer bem (*talento*)
3. O que o mundo precisa (*missão*)
4. O que pode gerar sustento ou valor (*profissão*)

Quando essas quatro forças se encontram, cria-se um estado interno de coerência, fluidez e propósito. Entretanto, para muitas pessoas, essas dimensões permanecem separadas: amam algo, mas não têm talento; possuem talento, mas não é útil ao mundo; fazem algo útil, mas que não amam; ou ainda vivem do que não as realiza.

As tradições filosóficas e espirituais sempre apontaram para a importância do propósito. No campo psicológico, o propósito é correlacionado com maior resiliência emocional, melhor saúde mental e uma maior sensação de coerência existencial,

Muitas vezes, o Ikigai está nos pequenos gestos quotidianos, na simplicidade de algo que dá alegria e sentido.

Embora não seja apresentado como doutrina religiosa, o Ikigai toca inevitavelmente o campo espiritual. Ele nos convida a perceber que a vida não se resume à sobrevivência, ao acúmulo ou à produtividade, mas a uma expressão única da consciência. Cada ser humano nasce com um conjunto especial de dons, inclinações e sensibilidades — uma espécie de código interno que busca manifestar-se no mundo.

Nessa perspectiva, o Ikigai funciona como um centro gravitacional da alma: o ponto onde o potencial interno encontra uma forma concreta de se expressar.

É um caminho que concilia o movimento do eu (autoexpressão), com o movimento do outro (serviço), e com o movimento do todo (pertencimento).

Assim, o Ikigai é a síntese entre egoísmo saudável (cuidar de si) e altruísmo profundo (colocar a vida a serviço de algo maior).

Encontrar o seu Ikigai não é um processo rápido, linear ou racional. Envolve camadas profundas da psique: memórias, traumas, desejos, resistências e sonhos.

Algumas direções práticas ajudam nesse processo:

1. Autoescuta diária: observar sensações, entusiasmos e incômodos.
2. Reconhecimento dos talentos naturais: identificar o que é espontâneo.
3. Revisão das crenças limitantes: muitas pessoas sabem o que querem, mas não acreditam que podem.
4. Coragem para desapegar: dizer “não” ao que não é essencial faz espaço para o que realmente importa.
5. Ritualizar a vida: encontrar beleza em pequenas rotinas dá sentido constante ao cotidiano.

Podemos concluir que o Ikigai não oferece respostas prontas — oferece um caminho. Ele nos lembra que viver com propósito não significa descobrir uma única missão definitiva, mas cultivar, dia após dia, um estado interno de presença, alegria e contribuição.

No coração desse conceito japonês, reside uma sabedoria universal: somos feitos para dar sentido à vida e para sermos parte de algo maior do que nós mesmos.

Descobrir o Ikigai é aproximar-se do núcleo mais essencial do ser — o ponto onde o amor, a habilidade, o serviço e a realização se encontram.
É, enfim, aprender a viver com propósito, profundidade e plenitude.

O PODER DA IMAGINAÇÃO



A imaginação é uma das faculdades mais fascinantes e complexas da mente humana. Desde tempos remotos, filósofos, poetas e cientistas reconheceram nela uma força criadora capaz de ampliar horizontes, transformar realidades e alimentar tanto a arte

quanto a ciência. Não se trata de mera fantasia desligada da vida concreta, mas de uma dimensão essencial do psiquismo, que possibilita ao ser humano projetar o futuro, reinventar o presente e elaborar significados profundos para sua existência.

Imaginação e pensamento: Embora caminhem juntos, imaginação e pensamento não são exatamente a mesma coisa. O pensamento está mais ligado à lógica, à racionalidade, à análise objetiva da realidade. Ele organiza, compara, julga e conclui. Já a imaginação é a faculdade de criar imagens internas, de representar mentalmente aquilo que não está presente no campo sensorial imediato.

Enquanto o pensamento busca coerência e objetividade, a imaginação abre espaço para a subjetividade, para o simbólico, para o novo que ainda não existe. Em termos práticos, podemos dizer que o pensamento formula raciocínios, enquanto a imaginação fornece imagens, metáforas e possibilidades que enriquecem esse raciocínio. Sem a imaginação, a lógica seria árida e estéril; sem o pensamento, a imaginação se perderia em devaneios. Juntas, formam a base de toda criatividade humana.

É na infância que a imaginação floresce em sua forma mais espontânea. A criança é naturalmente criativa: transforma uma caixa em castelo, um pedaço de pau em espada, um lençol em capa mágica. Nesse processo, ela não apenas brinca, mas constrói significados, elabora emoções e desenvolve habilidades cognitivas essenciais. O psicólogo Jean Piaget já destacava que o jogo simbólico é parte central do desenvolvimento infantil, permitindo que a criança experimente papéis, explore possibilidades e aprenda a lidar com situações complexas.

A imaginação, portanto, não é mero passatempo, mas um laboratório interno que prepara a mente para os desafios da vida adulta. Infelizmente, com o avanço da escolarização e a valorização quase exclusiva do pensamento lógico, muitas vezes essa força criadora é reprimida. Estimular a imaginação ao longo da vida adulta, portanto, significa resgatar esse potencial infantil de inventar mundos e reinventar a si mesmo.

A neurociência contemporânea tem se dedicado a estudar os mecanismos cerebrais envolvidos na imaginação. Estudos de neuroimagem mostram que imaginar não é um ato “fictício”, mas mobiliza redes neurais semelhantes às ativadas quando vivemos uma experiência real. Ao visualizar uma cena, por exemplo, ativamos áreas corticais relacionadas à percepção visual; ao imaginar um movimento, ativamos áreas motoras.

Outro ponto importante é a lateralização cerebral. O hemisfério esquerdo está associado ao pensamento lógico, analítico, sequencial, que privilegia a linguagem e o raciocínio matemático. Já o hemisfério direito é mais ligado ao pensamento intuitivo, holístico, espacial e criativo — sendo o território onde a imaginação encontra maior expressão. Na prática, isso significa que a mente humana precisa do equilíbrio entre os dois hemisférios: o esquerdo organiza, estrutura e traduz em linguagem; o direito cria,

intui e amplia horizontes. Quando há integração entre ambos, o ser humano alcança seu pleno potencial criativo e cognitivo.

Uma técnica interessante que se destaca como ferramenta na saúde mental é a prática da visualização criativa. Trata-se do uso intencional da imaginação para gerar imagens mentais positivas, representando situações desejadas, objetivos alcançados ou estados de bem-estar. Diferente do devaneio passivo, a visualização criativa é um processo ativo e dirigido, em que a mente é orientada a criar representações construtivas. Essa técnica tem múltiplas aplicações. Pode ser utilizada para reduzir a ansiedade, favorecer a concentração, fortalecer a autoestima, auxiliar na superação de traumas e até mesmo no controle da dor.

Ao visualizar-se em situações de equilíbrio, coragem ou serenidade, o indivíduo treina o cérebro para reconhecer e acessar tais estados, aumentando sua resiliência emocional. A psicologia e a psiquiatria contemporâneas incorporam a visualização em terapias cognitivas, práticas de mindfulness e programas de manejo do estresse. Além disso, ela encontra ressonância em tradições espirituais que, há séculos, utilizam imagens simbólicas como instrumentos de transformação interior.

Concluindo, o poder da imaginação é imenso e muitas vezes subestimado. Ela nos permite criar pontes entre o real e o possível, entre o vivido e o sonhado. A diferença entre imaginação e pensamento não é de hierarquia, mas de complementaridade: ambos se entrelaçam e se fortalecem. A infância nos ensina que a imaginação é um recurso natural e espontâneo, que precisa ser cultivado ao longo da vida.

A neurociência, por sua vez, demonstra que imaginar é, em certo sentido, ensaiar a realidade, envolvendo tanto a atividade criativa do hemisfério direito quanto a organização racional do hemisfério esquerdo. Quando aplicada de forma consciente, a visualização criativa torna-se uma ferramenta valiosa para o equilíbrio e a saúde mental. Em um mundo marcado por incertezas e pressões, cultivar a imaginação não é fuga, mas estratégia de vida. É permitir que a mente se torne um espaço fértil de possibilidades, onde a cura, a esperança e a criatividade podem florescer.

O SIGNIFICADO DOS ARQUÉTIPOS COMO LINGUAGEM DA ALMA



A palavra *arquétipo* entrou definitivamente no vocabulário psicológico moderno graças a Carl Gustav Jung, mas sua essência é muito mais antiga que a psicologia. Desde as tradições iniciáticas, passando pelas religiões, mitos, símbolos, artes e rituais, os arquétipos sempre foram reconhecidos como forças vivas que moldam a experiência humana. Eles constituem uma espécie de alfabeto simbólico com o qual a alma se expressa.

Os arquétipos não são apenas ideias universais, mas padrões estruturais da psique, moldes invisíveis que organizam comportamentos, emoções, intuições e percepções. São como “servidores internos” que processam experiências e lhes dão forma. Não pertencem ao indivíduo; pertencem à humanidade inteira. Estão em nós porque nós estamos dentro de uma matriz mais ampla: o Inconsciente Coletivo.

Compreender os arquétipos como *linguagem* significa entender que a alma não fala por conceitos racionais, mas por símbolos, imagens e narrativas universais. É através desses códigos simbólicos que ela tenta nos conduzir ao processo de integração, crescimento e individuação.

A mente racional organiza o mundo por meio de palavras, definições, categorias e conceitos. A alma, ao contrário, organiza a realidade por meio de imagens vivas. Ela não “pensa”: ela imagina. Os arquétipos são justamente essas imagens primordiais. Como exemplo podemos citar o Herói, a Sombra, o Velho Sábio, a Grande Mãe, o Amante, o Curador Ferido e a Criança Divina.

Cada um desses símbolos contém um campo energético que mobiliza emoções, desperta lembranças ancestrais e ativa potências interiores. A alma se expressa através deles da mesma forma que um músico se expressa pelos sons.

Quando um arquétipo se manifesta, a alma está enviando uma mensagem. Cabe a nós aprender a ler esse idioma.

Um erro comum é imaginar arquétipos como personagens estáticos. Na verdade, eles são padrões dinâmicos de energia psíquica. São forças que se manifestam nas narrativas, nos sonhos, nas artes, nas relações e nos processos de cura.

Quando a alma quer nos ensinar coragem, ela ativa o arquétipo do Herói, com seus desafios, provações e atravessamentos. Quando quer que olhemos para nossas feridas antigas, ela convoca o arquétipo do Curador Ferido. Se é necessário integrar traços reprimidos, surge a Sombra. Se precisamos de orientação interior, aparece o Velho Sábio. Quando iniciamos uma nova jornada, encontramos o Guardiã do Limiar, que testa nossa determinação.

Cada arquétipo representa uma fase do desenvolvimento da consciência. Podemos dizer que o espírito humano amadurece passando por encontros sucessivos com esses mestres internos. A multiplicidade superficial expressa uma unidade profunda: todos falam da mesma estrutura psíquica universal, apenas usando linguagens diferentes. É como se todas as tradições espirituais fossem dialetos diversos de uma única língua primordial: a língua da alma.

Para Jung, o sonho é “a autoexpressão espontânea do inconsciente”, é o palco onde os arquétipos se manifestam com mais nitidez. Ler sonhos é como decifrar mensagens enviadas por um ser mais profundo, mais antigo e mais sábio: a própria alma.

A alma utiliza os arquétipos para nos mover em direção a estágios mais elevados de consciência. Cada arquétipo é uma etapa da jornada. Esse percurso, repetido em todos os mitos, é também o percurso de cada ser humano em seu próprio processo de individuação.

Para Jung, o Self é o arquétipo da totalidade, o centro organizador da psique, a imagem de Deus dentro do ser humano. Tudo converge para esse núcleo.

Quando aprendemos a dialogar com os arquétipos, estamos, na verdade ouvindo nossa alma e acolhendo nossas sombras. A alma fala. Os arquétipos são suas palavras, o Self é a frase final, o sentido supremo.

Os arquétipos não são ideias abstratas para psicólogos ou filósofos. São ferramentas vivas de compreensão da existência. São bússolas internas. São pontes entre o humano e o divino.

Quanto mais aprendemos a reconhecer essa linguagem simbólica — nos sonhos, nos relacionamentos, nos desafios, nos mitos e até na arte — mais podemos viver alinhados com nossa essência.

Compreender os arquétipos é aprender a ouvir o que nossa alma sempre tentou nos dizer. É aprender a caminhar não apenas no mundo exterior, mas no vasto território interior onde mora nossa verdadeira identidade.

Esse artigo surgiu graças ao questionamento de um velho amigo, o Guilherme, que pediu que escrevesse um pouco sobre os arquétipos nos relacionamentos. Aí vai...

A psicologia nos ensina que, ao nos relacionarmos, nunca estamos apenas diante do outro, mas também diante de partes desconhecidas de nós mesmos. Por trás de cada gesto, escolha, atração ou conflito, atuam forças simbólicas muito mais antigas do que nossa história individual — os arquétipos. Esses padrões universais, descritos por Carl Gustav Jung como estruturas do inconsciente coletivo, moldam a maneira como percebemos, sentimos e nos vinculamos.

Por isso, entender os arquétipos nos relacionamentos não é apenas um exercício teórico, mas um caminho para compreender a dinâmica oculta dos vínculos, a origem de muitas crises e, sobretudo, o potencial transformador existente em cada encontro humano.

Muitas relações começam muito antes de qualquer palavra. Há vínculos que surgem de uma sensação imediata de familiaridade, de magnetismo, de reconhecimento profundo. Jung dizia que isso ocorre porque um arquétipo em nós reconhece a vibração arquetípica do outro. É como se dois padrões ancestrais se saudassem muito antes que duas pessoas se apresentem.

Assim, o Herói pode ser atraído pela Donzela, não por fragilidade, mas porque ela desperta nele o impulso de proteger e de realizar. A Grande Mãe tende a acolher quem expressa o arquétipo da Criança, pois sua energia nutridora encontra ali um chamado natural. O Rei busca a Rainha não como companheira idealizada, mas como símbolo de sua própria integridade e legitimidade interna.

Grande parte do encantamento inicial dos relacionamentos acontece porque projetamos no parceiro aspectos arquetípicos nossos ainda não vividos. Essa projeção pode ser positiva — gerando fascínio, idealização, encantamento — ou negativa, gerando expectativas irreais e frustrações inevitáveis.

Jung dizia que amamos no outro aquilo que precisamos integrar em nós. Quando a projeção cai — e ela sempre cai — inicia-se a verdadeira relação, aquela que exige maturidade, diálogo e autoconhecimento.

O grande desafio é retirar a projeção sem retirar o amor, permitindo que o outro seja quem é, e não quem nossa psique desejou que fosse.

Assim como alguns arquétipos se atraem, outros se confrontam. É o choque de padrões internos que pode gerar sensações de incompatibilidade, tensão ou atritos recorrentes.

Quando dois parceiros conseguem enxergar além das projeções e acolher com consciência seus padrões arquetípicos, o relacionamento se transforma em um espaço de individuação — termo junguiano que significa tornar-se quem se é em essência.

Todo arquétipo possui luz e sombra. Quando o lado sombrio se manifesta no relacionamento, surgem comportamentos que ameaçam a saúde emocional do vínculo. Posso citar alguns exemplos: quando o arquétipo do rei vira tirano, o indivíduo se torna autoritário, controlador; quando a mãe se transforma em superprotetora ou manipuladora emocional.

Na prática clínica, muitas dinâmicas disfuncionais — dependência, submissão, sabotagem, ciúme, abandono — têm origem justamente na ativação desregulada da sombra arquetípica. É importante registrar que ninguém é um único arquétipo, somos múltiplos, fluidos e mutáveis. Ao longo de um relacionamento, cada parceiro transita por vários arquétipos.

A saúde do relacionamento depende da capacidade de ambos os parceiros transitarem com flexibilidade entre esses papéis, sem rigidez ou estagnação. Relações adoecem quando um arquétipo se cristaliza e impede o movimento natural da psique.

Alguns relacionamentos têm uma intensidade atemporal. São vínculos que parecem predestinados e que mexem profundamente com o psiquismo. Nessas relações, o encontro entre arquétipos é tão intenso que inevitavelmente ativa feridas antigas, desperta potenciais adormecidos e provoca mudanças estruturais na personalidade.

Esses laços — muitas vezes desafiadores — funcionam como portais iniciáticos. São relações que podem despertar, desestabilizar ou curar. Não surgem para trazer paz, mas para trazer consciência.

Os arquétipos operam silenciosamente por trás de cada escolha, conflito, paixão e ruptura. Ao reconhecer que atraímos aquilo que precisamos integrar, projetamos aquilo que ainda não conhecemos em nós e nos transformamos através do encontro com o outro, percebemos que o relacionamento é uma das mais poderosas ferramentas de evolução psicológica e espiritual.

Amar é, portanto, muito mais do que desejar ou conviver.

É descobrir partes de si mesmo refletidas no outro, é acolher luzes e sombras, é crescer juntos no difícil e belo processo de individuação.

REFLEXÕES SOBRE O TEMPO



Meus amigos leitores, hoje vamos refletir sobre o tempo...o que é o tempo? Objetivamente, o conceito físico do tempo resulta do movimento da terra. Convencionase denominar um ano, à fatia de tempo em que a terra faz uma volta completa em torno do sol.

Santo Agostinho falava assim sobre o tema:

“- Que é então, o tempo? Se ninguém me perguntar, eu sei; se desejo explicá-lo a alguém que me pergunte, não sei mais”

O fato é que, na sociedade ocidental vivemos todos correndo, subjugados ao lema de que “tempo é dinheiro”. Esse conceito basea-se nas idéias consumistas que estão impregnadas em todos nós. O sociólogo polonês Zigmunt Bauman foi entrevistado pela revista O GLOBO, (ano 5 – n 248 – 26 de abril de 2009) e nos traz interessantes conceitos.

Diz ele “ O mundo, como somos induzidos a acreditar, tornou-se um container sem fundo de coisas a serem consumidas e aproveitadas. A arte de viver consiste em esticar o tempo além do limite para encaixar a maior quantidade possível de sensações excitantes no nosso dia-a-dia. Essas sensações vem e vão. E desaparecem tão rapidamente quanto emergem, seguidas sempre de novas sensações a se perseguir. A pressa – e o vazio – é fruto disso, das oportunidades que não podemos perder”

Além das excitantes experiências que a sociedade de consumo nos brinda, somos bombardeados por uma série fantástica de informações que se sucedem de forma tão vertiginosamente rápida que não temos capacidade cognitiva de assimilar. E nos sentimos perplexos e ansiosos.

Daí decorrem toda uma série de sintomas como depressão, angústia e doenças psicossomáticas que faz com que milhares de pessoas consumam milhares de comprimidos para dormir, antidepressivos e ansiolíticos.

Ainda usando alguns conceitos de Zigmunt Bauman, podemos dizer que existem três formas de se lidar com o tempo: a primeira é a do tempo dos ciclos da natureza, acompanhando as estações do ano e as épocas das colheitas. A segunda é o tempo linear que dividimos em passado, presente e futuro e a terceira que o sociólogo chama de modernidade líquida.

A modernidade líquida seria uma forma de se vivenciar o tempo de forma caótica, sem direção, vivenciado numa série interminável de momentos que muitas vezes não se integram gerando incerteza e angústia.

É hora de pararmos a correria e nos perguntarmos se não podemos fazer as coisas de modo diferente; se não podemos abrir mão de alguns objetivos que no fundo não são tão prioritários assim.

Quais os valores que estão norteando nossa existência?

Não nos esqueçamos de que, findo o tempo que temos nesta existência, todos retornaremos ao plano espiritual daqui não levando senão nossas conquistas afetivas. Do ponto de vista estritamente material, vemos que todos nós, ricos ou pobres, brancos ou negros, todos, invariavelmente terminaremos a vida da mesma maneira. A morte nos espera, um dia determinado, quer queiramos ou não.

Então minha gente, que tal pararmos um pouco, desacelerarmos o ritmo e passarmos a olhar a vida de outra maneira?

Podemos reverter essa situação para que não venhamos terminar nossos dias como o término da entrevista de Zigmunt Bauman:

“Esse tempo da modernidade líquida gera ansiedade e a sensação de ter perdido algo. Não importa o quanto tentamos, nunca estaremos em dia com o que aparentemente nos é oferecido. Vivemos um tempo em que estamos constantemente correndo atrás. O que ninguém sabe é correndo atrás de quê.”

ABUSO SEXUAL

O abuso sexual infantil é uma das feridas mais profundas que um ser humano pode carregar. Seus efeitos atravessam o tempo e o corpo, alcançando o psiquismo, a vida afetiva, a sexualidade, a identidade e até os sistemas energéticos sutis. Por isso, o tratamento exige delicadeza, firmeza, reparação simbólica e segurança relacional.

1. A base de tudo: reconstruir o vínculo de confiança

Esses pacientes cresceram aprendendo que o mundo — e às vezes o próprio corpo — não é um lugar seguro. O terapeuta precisa, portanto, oferecer algo que o agressor destruiu: uma relação previsível, estável, ética e incondicionalmente respeitosa.

A cura começa quando o paciente percebe que existe, finalmente, um adulto que não o invade, não o controla e não o julga.

2. Trabalhar o corpo, que guarda a memória

Diferente de outros traumas, o abuso sexual atinge diretamente o corpo sensorial. Mesmo quando a memória é dissociada, o corpo fala:

- tensões crônicas,
- dores pélvicas,
- distúrbios sexuais,
- anestésias emocionais,
- sensação difusa de culpa ou “sujeira”.

Técnicas que integram corpo e emoção — respiração, grounding (aterramento), consciência sensorial, EMDR, terapia floral e homeopatia constitucional — ajudam a liberar a memória traumática congelada.

3. A importância do acolhimento da criança interior ferida

Quase sempre existe ali uma criança que se sente:

- culpada,
- responsável,
- indigna,
- “errada”,
- contaminada.

O processo terapêutico precisa ajudá-la a entender que ela não teve culpa, que foi manipulada, e que merecia proteção — nunca abuso. É uma reparentalização profunda e amorosa.

4. Resgatar a narrativa

Muitos sobreviventes não têm palavras para o trauma, ou têm vergonha de dizer. Com cuidado, respeito ao tempo e técnicas de estabilização, o terapeuta ajuda o paciente a construir uma narrativa coerente, o que reduz a fragmentação psíquica.

5. Trabalhar crenças distorcidas

O abuso sexual forma crenças centrais negativas como:

- “Eu não presto.”
- “Meu corpo é perigoso.”
- “Ninguém vai me amar sem me usar.”
- “Eu provooco abuso.”

O tratamento visa ressignificar essas crenças, restaurando autoestima, capacidade de estabelecer limites e dignidade pessoal.

6. Sexualidade e afeto: reconstrução sem pressa

A sexualidade adulta costuma ficar marcada por:

- fobia ao contato,
- promiscuidade defensiva,
- aversão,
- confusão entre carinho e invasão,
- dissociação durante o ato sexual.

A cura envolve educação emocional, reintegração corporal, diálogo sobre consentimento, e a possibilidade de vivenciar relações seguras, lentas e respeitadas.

7. Espiritualidade como eixo de cura profunda

Adultos abusados na infância frequentemente carregam a sensação de que “o mal venceu”.

Trabalhar espiritualidade — não religião — oferece:

- reconexão com o sagrado interno,
- propósito,
- sentido para o sofrimento,

- fé na própria capacidade de renascer.

A Medicina Pluridimensional Integrativa que o senhor desenvolveu encontra aqui um campo fértil: chakras bloqueados, principalmente o chakra básico, sacral e plexo solar, se reorganizam conforme o paciente retoma autonomia, vitalidade e poder pessoal.

8. Homeopatia e terapias integrativas

A homeopatia tem papel valioso na estabilização emocional e reconstrução do eixo vital.

Dependendo do quadro, medicamentos como Staphysagria, Natrum muriaticum, Ignatia, Carcinosinum, Aurum, Lachesis, Sepia, Platina, entre outros, podem auxiliar de forma profunda — sempre individualizados, como Samuel Hahnemann ensinou.

Essências florais (Rescue, Willow, Pine, Star of Bethlehem, Holly, Larch, Crab Apple) e práticas de neuróbica emocional ajudam a desprogramar padrões repetitivos.

9. A jornada é longa — mas possível

Com o suporte adequado, esses pacientes renascem.

A cura do abuso sexual não apaga o passado, mas devolve a pessoa para si mesma com força, consciência e dignidade.

MENSAGEM AO LEITOR

Aqui termino esse segundo volume da COLETÂNEA...

Como afirmei no início, ele é GRATUITO, um presente para você!

Gostaria muito que divulgasse a seus amigos, familiares e conhecidos os esclarecimentos contidos nos artigos que escrevi...

Nossa sociedade atual está confusa, meio perdida nessa enxurrada de informações que, de certa forma acaba fazendo com que esqueçamos as regras da boa convivência, o prazer de um papo descontraído, a contemplação da natureza e a possibilidade de estarmos vivos...

Eu estou fazendo a minha parte...desejo, sinceramente, que você faça a sua...

Juntos temos a força de mudar este planeta!!

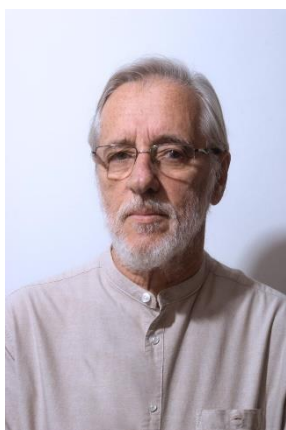
Não vamos nos acomodar na posição egoística de “tudo pra mim”!

Vamos entender de vez por todas que estamos todos conectados numa incrível rede onde o que acontece a alguém interfere diretamente em nossa vida...

Como diz o ensinamento ancestral:

TODOS SOMOS UM!!!

DADOS SOBRE O AUTOR



34

Dr. LUIZ SERGIO DE LIMA GOMES, médico carioca, formado na Escola de Medicina e Cirurgia do Rio de Janeiro, há 52 anos, iniciou sua prática clínica dentro da Psiquiatria, tendo exercido o cargo de psiquiatra assistente em diversos hospitais do Rio de Janeiro e de São Paulo, bem como prestado assistência em CAPS e ambulatórios de saúde mental.

Posteriormente, especializou-se em Homeopatia e fez sua formação em Terapia Floral, trabalhando com essências de diversos sistemas. Trabalha com a técnica de regressão de memória e desenvolveu uma concepção integrativa e holística no tratamento de seus pacientes, a MEDICINA PLURIDIMENSIONAL INTEGRATIVA.

De família espírita, trabalha desde jovem como palestrante, realizando seminários, workshops e cursos de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.

No campo literário é autor de vários romances espíritas de reconhecido sucesso

Whatshap – (21) 99680-4919

aguiamalhada@yahoo.com.br

www.youtube.com/luizsergiogomes

instagram @luizsergiogomes

E-BOOKS E PALESTRAS

SE VOCÊ SE INTERESSOU PELO MEU TRABALHO, APRESENTO UMA
RELAÇÃO DOS MEUS E-BOOKS, PALESTRAS E CURSOS

A VENDA DESSES PRODUTOS SERÁ DESTINADA À CAPTAÇÃO DE RECURSOS
PARA PUBLICAR, COMO AUTOR INDEPENDENTE, ALGUMAS OBRAS EM
FORMATO DE LIVRO FÍSICO, TAIS COMO:

- MEDICINA PLURIDIMENSIONAL INTEGRATIVA
- AS CIÊNCIAS PSI E A ESPIRITUALIDADE
- PSIQUIATRIA INTEGRATIVA

Livros em formatação

- A ANSIEDADE E A BRUXA MALVADA
- A SAGA DE UM GUERREIRO
- OS ANDARILHOS

PARA ADQUIRI-LOS BASTA ESCREVER PARA MEU E-MAIL

aguiamalhada@yahoo.com.br

OS CAMINHOS DO SER – um guia para o autoconhecimento

Você está deprimido, ansioso, sente-se cansado ao menor esforço?

Então não perca a oportunidade de conhecer OS CAMINHOS DO SER –

Um guia para o autoconhecimento do psiquiatra e homeopata

Dr. LUIZ SÉRGIO GOMES

36



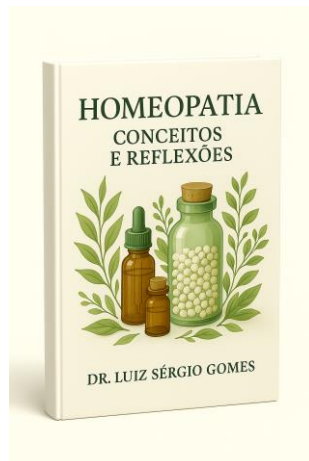
Obra escrita de forma simples e objetiva, aborda inúmeras questões que tanto preocupam o ser humano na atualidade

OS CAMINHOS DO SER - um guia para o Autoconhecimento por certo fará você colocar os pés numa estrada que o conduzirá ao mundo fascinante da sua própria essência...

HOMEOPATIA – CONCEITOS E REFLEXÕES

A Homeopatia é uma medicina que olha para o ser humano em sua totalidade — corpo, mente, emoções e espírito. No e-book **“Homeopatia – Conceitos e Reflexões”**, o Dr. Luiz Sérgio Gomes apresenta a história dessa ciência, seus fundamentos, formas de preparo dos medicamentos e as possibilidades terapêuticas que vão muito além do tratamento dos sintomas. É leitura clara, acessível e inspiradora, que valoriza tanto a tradição quanto as perspectivas para o futuro da prática homeopática.

Com mais de 50 anos de experiência como médico, psiquiatra e homeopata, o autor compartilha não apenas conhecimento técnico, reflexões profundas sobre a saúde e a vida. O e-book é um convite ao autoconhecimento mostrando como a Homeopatia pode ser uma poderosa aliada na busca do equilíbrio e da cura integral.

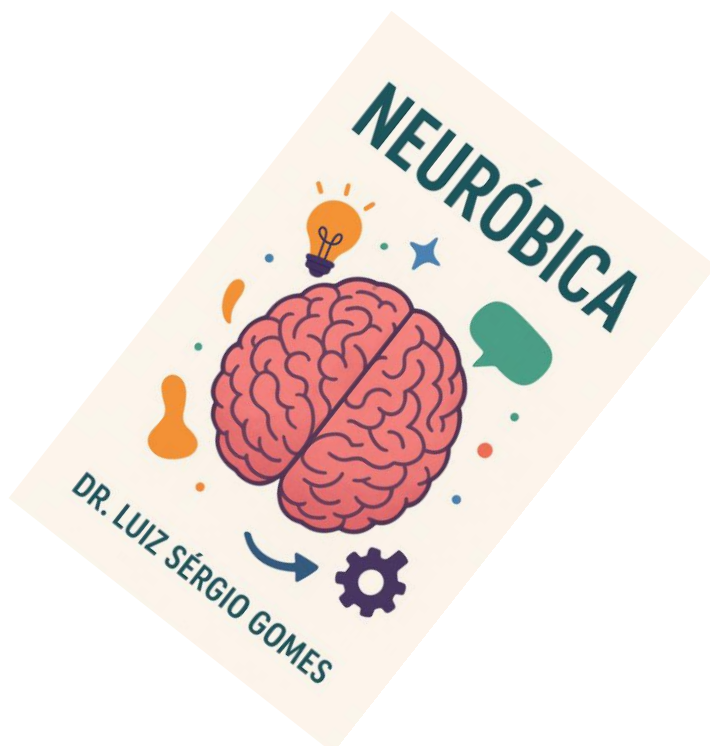


anos de experiência como e homeopata, o autor apenas conhecimento técnico, reflexões profundas sobre a e-book é um convite ao e à ampliação da consciência, Homeopatia pode ser uma busca do equilíbrio e da cura

NEURÓBICA

O termo NEURÓBICA foi criado para designar uma espécie de “ginástica cerebral”

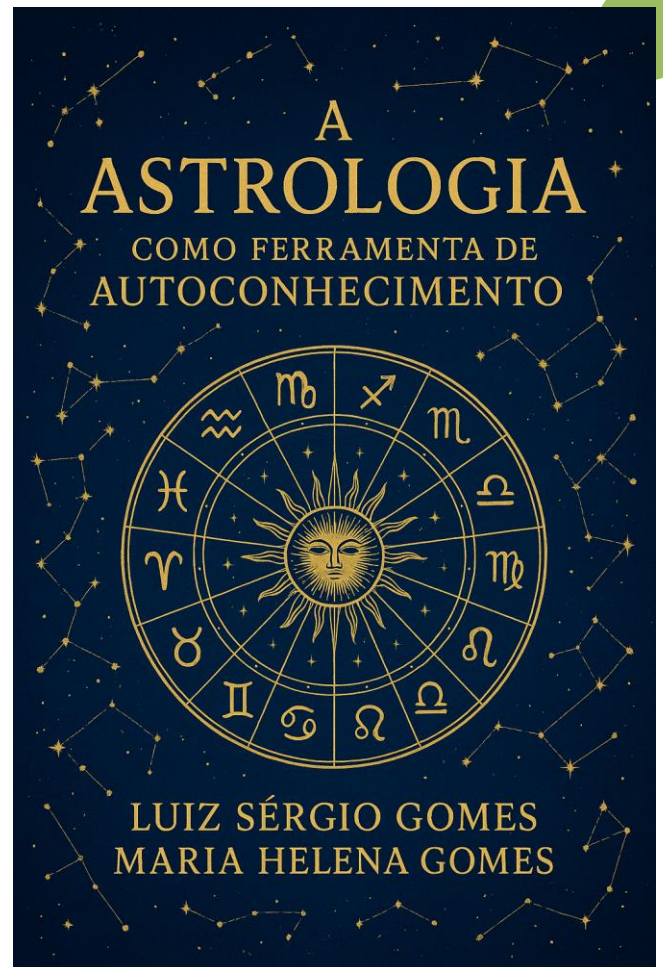
A proposta é estimular o cérebro de maneira diferente, criando novos caminhos neuronais e favorecendo a plasticidade cerebral — a capacidade do cérebro de se reorganizar e formar novas conexões ao longo da vida.



ESSE E-BOOK TRAZ
ALGUMAS ESPLICAÇÕES SOBRE COMO NOSSO CÉREBRO FUNCIONA E
APRESENTA AO LEITOR ALGUNS EXERCÍCIOS PARA MELHORAR O
DESEMPENHO DE NOSSAS ATIVIDADES NO DIA A DIA

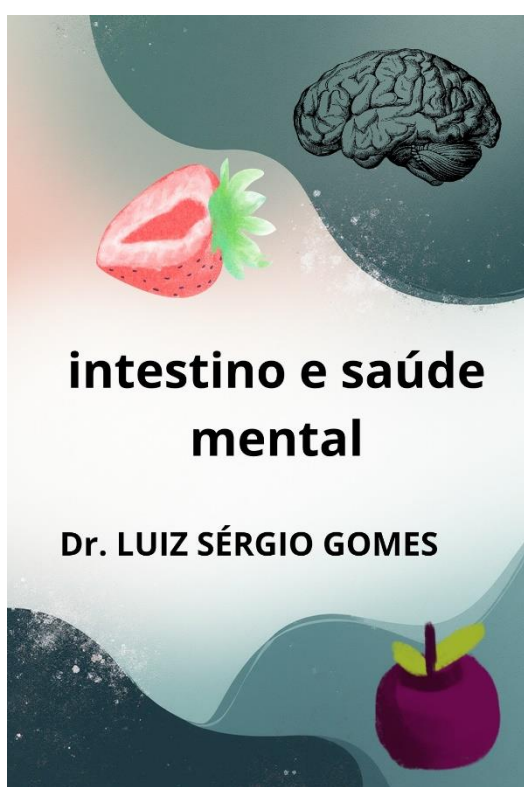
A ASTROLOGIA COMO FERRAMENTA DE AUTOCONHECIMENTO

A astrologia é uma poderosa ferramenta de autoconhecimento que revela padrões, talentos e desafios de cada pessoa. No e-book **“A Astrologia como Ferramenta de Autoconhecimento”**, o Dr. Luiz Sérgio Gomes e sua esposa apresentam uma abordagem clara e prática, mostrando como os signos, planetas e casas astrológicas podem ajudar a compreender comportamentos, escolhas e caminhos de vida. É um guia que alia tradição astrológica e insights modernos, despertando a consciência sobre si mesmo e sobre o mundo ao redor.



O intestino como segundo cérebro

No interior da parede intestinal existe uma complexa rede neuronal conhecida como **Sistema nervoso entérico**. Esse sistema possui cerca de 100 milhões de neurônios, número comparável ao da medula espinhal. Por essa razão, muitos



pesquisadores passaram a chamar o intestino de **“segundo cérebro”**.

Quando a microbiota intestinal se encontra equilibrada, essa comunicação favorece a homeostase orgânica e emocional. Porém, alterações nesse ecossistema podem repercutir na função cerebral e no comportamento.

No e-book **“Intestino e Saúde Mental”**, o Dr. Luiz Sérgio Gomes apresenta de

forma clara e acessível como o equilíbrio da microbiota intestinal pode influenciar o humor, a ansiedade, a energia mental e até a capacidade de concentração. O leitor irá compreender como o intestino participa da produção de neurotransmissores importantes, como a **SEROTONINA**, frequentemente associada ao bem-estar emocional, e por que alterações na microbiota — conhecidas como **DISBIOSE** — podem estar relacionadas a diversos problemas de saúde física e psicológica.

Mais do que apresentar conceitos científicos, este livro propõe uma visão integrativa da saúde, mostrando caminhos práticos para cuidar do intestino e, conseqüentemente, promover maior equilíbrio emocional e qualidade de vida. Uma leitura essencial para quem deseja compreender melhor a profunda conexão entre corpo, mente e o universo microscópico que habita dentro de nós.

Os Florais de Bach e outras essências florais são poderosas ferramentas para harmonizar emoções, despertar o autoconhecimento e promover equilíbrio interior. No e-book **“Florais e terapia vibracional –Um guia introdutório”**, o Dr. Luiz Sérgio Gomes apresenta de forma clara e acessível a origem, os princípios e as terapêuticas das mostrando como podem transformar atitudes no dia a dia.

Com sua vasta psiquiatria, fitoterapia e terapia compartilha não mas também reflexões



integral do ser humano. Este e-book é um convite para conhecer a sutileza dos florais e aprender a utilizá-los como aliados no equilíbrio emocional, na cura de feridas da alma e no desenvolvimento do bem-estar.

aplicações essências florais, pequenas gotas sentimentos e

experiência em homeopatia, floral, o autor apenas técnicas, sobre o cuidado