



# FERIDAS DA ALMA APRENDER A CURÁ-LAS

As feridas da alma expressam-se nas emoções, nas relações com os outros, no equilíbrio mental e no corpo. Este é hoje um conhecimento generalizado e reconhecido por todos.



Por **Isabel Gonçalves**

M.CSH. | Ass. Social Autónoma, Life Coach,  
Formadora e Terapeuta integrativa  
[www.harmonizando.com](http://www.harmonizando.com) | T. 964 480 280



**M**as reconhecer não implica saber como tratar, não obstante se desejar curá-las e transformá-las para ser mais feliz. O desejo de felicidade é algo que é comum a todos os seres vivos, humanos ou não. Como o homem é um ser inteligente, adota estratégias ou de camuflagem, numa infinidade de representações, ou de desprezo, ignorando-as ou não lhes conferindo demasiada importância. Como vivemos numa sociedade de inverdades e indiferença, estes comportamentos são muito bem aceites – pelo próprio e pelos outros.

Ninguém quer mostrar aos outros que não é feliz ou não é próspero, que não tem saúde ou está medicado, que não tem sucesso, ou... por aí fora. Vivemos numa sociedade em que os padrões de excelência e de abundância são indicadores importantes para um reconhecimento social, profissional e em alguns casos até para o estabelecimento de relações "amorosas". Numa sociedade "civilizada" importa respeitar as escolhas dos outros – pelo que se considera que os problemas de cada refletem as suas próprias escolhas. Este comportamento, é tendencialmente interpretado como uma cultura individualista ou de apatia; porém ele apenas reflete muitas das vezes um processo de fuga do tipo "não vejo as tuas dores porque não quero que ninguém veja as minhas"... E assim se vai perpetuando esta coexistência de culturas: a de sucesso (de preferência em todas as áreas da vida) com a de camuflagem, que tende a isolar cada vez mais os seus protagonistas. À pergunta "estás bem?" obtém-se invariavelmente a resposta "maravilhoso, obrigado".

Porém, mais cedo ou mais tarde, o corpo fala... as perturbações psíquicas e emocionais manifestam-se e muitas vezes num elevado nível da escala do bem-parecer social... e depois já não é possível esconder mais. Todos vêm....

Mas é sempre tempo de parar, reconhecer que algo não está bem consigo (afinal a existência de todos é uma jornada de aprendizagem e cura), motivar-se genuinamente para a mudança (porque todos merecemos sentir-nos livres das dores que carregamos e ser mais felizes) e aprender como fazê-lo.

Aprender processos de auto cura é muito mais sustentável do que submeter-se a longos, embora sempre eficazes, processos terapêuticos. Porque então se passa a dispor do conhecimento especializado e dos processos de cura que poderá ativar quando necessário.

Que são dores ou feridas da Alma? São sensações profundas, sempre presentes (embora por vezes inconscientes) e pesadas ou fraturantes refletindo alguma situação traumática anteriormente vivida na forma de abandono, injustiça, humilhação, traição, carência, rejeição ou outra. As ditas "feridas" são despoletadas em situações de "gatilho" trazidas circunstancialmente por outros ou algum acontecimento que surge de novo. Elas são acompanhadas de uma manifestação no corpo (como um nó, aperto, tensão, etc.) e nos comportamentos (sejam eles de fuga, ataque ou bloqueio)

## QUE TERAPÊUTICA? QUE FORMAÇÃO?

Num primeiro momento é preciso diagnosticar e identificar a situação traumática, as suas fontes, as suas manifestações e os transtornos que induzem. E depois é preciso aprender a curar-se, isto é, adquirir ferramentas e estratégias que suportam a transformação, que vão aferindo o processo e simultaneamente o preparam para uma nova forma de viver as experiências de tal forma que, passado um tempo, elas deixam de surgir na sua vida. Aí terá criado um novo "mindset", terá passado a conhecer-se a um nível mais profundo e considerará que finalmente "tudo está (mesmo!) bem". Poderá manter ao longo da vida as estratégias de suporte terapêutico de que dispõe. Nessa fase elas serão para si, já não uma dependência, mas instrumentos naturais e rápidos de higiene mental de base profilática.

Ao peso do trauma e da ferida opõe-se a leveza da cura. Parece paradoxal, mas não é. A ferida ocorre em situações de falta de amor. E como a cada mal seu remédio, as ferramentas e estratégias de cura das feridas da alma passam por incluir técnicas de auto amor e autocuidado para que se sinta em segurança, haja o que houver.

Por vezes dizemos a nós mesmos: "Porque é que eu ainda reagi assim?". Esse é um bom indicador de que conhecemos a solução, mas não curámos o problema. A verdadeira cura tem que ser conduzida pelo próprio protagonista do drama, do trauma, da ferida. O Terapeuta, o Coach é apenas um orientador, um facilitador, alguém que o ajuda no seu próprio processo de cura. Digo sempre isto quando escrevo e nas minhas formações. Curar é possível e muito libertador. |