

## FARMÁCIAS UM IMPÉRIO EM APUROS

As falências + Os negócios + As guerras pelo poder

**VISÃO Sete**  
Guia para ir  
às compras  
com metade  
do subsídio  
de Natal



# VISÃO

www.visao.pt  
N.º 579 • 3 de 4 de dezembro de 2011  
Quintamente a duas: € 3,00  
Periodicidade semanal



Como iríamos viver se o euro acabasse.  
As implicações no custo de vida, no trabalho,  
no lazer e nas exportações



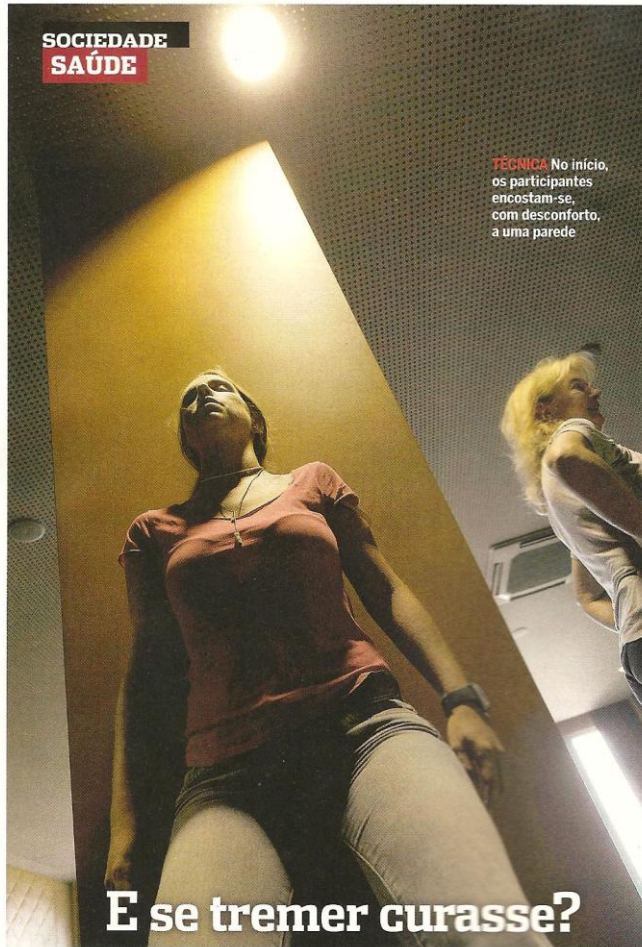
SÓ +1 EURO (cont.)  
**Agenda  
de bolso**

### OS DIAS DECISIVOS DO EURO

**FREITAS DO AMARAL**  
'Dirigentes estão demasiado  
próximos dos especuladores'

**MÁRIO SOARES**  
'A Europa está sem estratégia  
e sem líderes'





**TÉCNICA** No início, os participantes encostam-se, com desconforto, a uma parede

## E se tremer curasse?

Um especialista americano em Biogenética diz ter encontrado uma fórmula para superar a tensão e o trauma: pôr os pacientes a tremelicar dos pés à cabeça

POR JOANA FILLOL

**E**stamos deitados no chão, plantas dos pés unidas. As pernas desenhavam um losango e tremem, involuntariamente, como asas de borboleta. Não conseguimos evitar o riso, imaginando o que pensaria quem entrasse desprevidamente na sala daquele hotel de Guimarães, onde decorria o *workshop* para libertação da tensão e do trauma. Ouvem-se gargalhadas, suspiros, braços a bater no chão. Ao nosso lado, há pessoas a tremer de forma ritmada, outras que parecem ter o diabo no corpo. Semblantes de

prazer, mas também de dor, angustiados... Não houve discursos inflamados ou retóricas duvidosas. Apenas um conjunto de exercícios de ginástica que nos cansaram as pernas e nos puseram a tremer, depois de longos minutos encostados desconfortavelmente a uma parede, como que sentados numa cadeira invisível.

O responsável por esse estado vibratório é David Bercelli, um psicoterapeuta americano, de 58 anos, especialista em Biogenética e doutorado pela Universidade do Arizona (EUA). Nas últimas duas

décadas, tem viajado por países fustigados por catástrofes naturais ou pela guerra, a ensinar algo que o ser humano terá desaprendido de fazer, mas que está no seu código genético: tremer.

«É a resposta natural do organismo à tensão», diz Bercelli, de sorriso zen. Tremer faz bem e consegue curar variados traumas – apregoa. Sejam eles provocados por guerras, *tsunamis* ou episódios mundanos, como um divórcio ou o stresse acumulado no trabalho. Para o investigador, esta é uma questão para ser avaliada no âmbito da Neurologia e da Anatomia, mais do que da Psicologia. Exemplifica, remetendo para os soldados que combateram no Iraque e no Afeganistão, com quem tem trabalhado: «A esmagadora maioria está psicologicamente estável, apenas neurologicamente desestabilizada. Quase todos conseguem resolver o problema, sem recorrer à Psicologia.» Importante é saber qual a zona do cérebro ativada.

### DESBLOQUEAR O BLOQUEIO

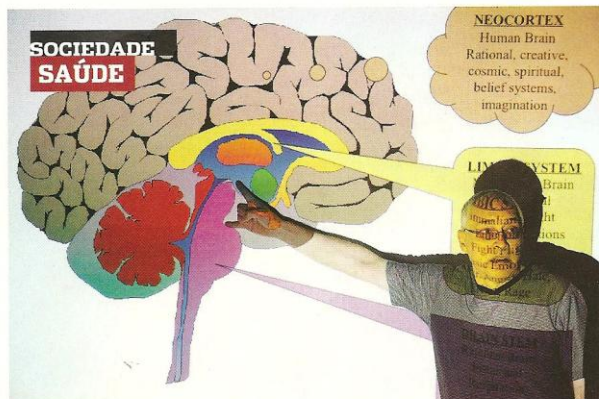
No *workshop* que deu agora em Portugal, Bercelli começa por explicar como o cérebro está estruturado. A ouvi-lo, 15 mulheres e nove homens. A maioria da área da Psicologia, mas também informáticos, sacerdotes, empresários...

Quando o ser humano vê ou ouve algo que interpreta como perigoso, ativam-se duas partes primitivas do cérebro: o tronco cerebral (controla a respiração e os batimentos cardíacos) e o sistema límbico (o centro emocional onde se geram sentimentos como o medo e a raiva). Produzem-se químicos – adrenalina, cortisol, opioides – que o ajudam a responder à situação. O neocórtex (a parte mais racional e lógica do cérebro) fica ofuscado.

Em teoria, e tal como todos os mamíferos, teríamos os tais tremores enquanto mecanismo natural para libertar a tensão. Mas os adultos aprenderam a bloqueá-los. E aqui, diz Bercelli, começa o problema: «As partes primitivas permanecem ativadas, mesmo depois de ter terminado o evento que desencadeou a reação.» A existência de tremores faz com que a produção dos químicos não seja interrompida, viciando o cérebro e o corpo.

Para descobrir como reativar os tremores, Bercelli estudou os mecanismos neurológicos por detrás de respostas primitivas e a relação entre o cérebro e o sistema muscular. A metodologia que encontrou, o TRE-Trauma and Tension Releasing ▶

FOTO: FERNANDO REILLO/INFACOS



**David Bercelli**

## 'Respondo a todos os traumas'

Calcula que o seu método tenha, atualmente, perto de 3 milhões de praticantes, em 18 países. E, passe a imodéstia, não lhe vê falhas

### O trauma é igual para todos?

Sim, porque o corpo e o cérebro respondem ao perigo da mesma maneira em todos os seres humanos. O corpo reage contraindo-se, o que obriga o cérebro a reorganizar-se para tentar dar um sentido a essa experiência.

### E os sintomas?

Os mais comuns são a perda de sono, os elevados níveis de ansiedade e uma resposta exagerada do organismo, que faz com que se fique irritado facilmente.

### O seu método responde a todos os traumas?

Sim, porque ativa o mecanismo de tremer, que é igual em todos nós. E tem um propósito: encontrar aquilo que está a fazer com que o corpo se contraia e libertá-lo. O corpo não faz uma distinção das razões pelas quais está tenso. Ao tremer, ativa também o cérebro. Os tremores têm, simultaneamente, um efeito físico e neurológico.

**↳ O mecanismo de tremer tem um propósito: encontrar o que está a fazer com que o corpo se contraia e libertá-lo, ativando, também, o cérebro'**

### Descara a verbalização. Não é importante as pessoas expressarem o que sentem?

Na maior parte das vezes, não é preciso. Quando se ativam os tremores e o corpo começa a acalmar-se, pode sentir-se uma emoção vivida no passado, mas não a necessidade de falar sobre ela, porque, ao tremer, a emoção abandona o corpo. Às vezes, a história é muito intensa e aí pode ser preciso falar com um terapeuta.

### É psicoterapeuta. Vai perder pacientes...

Ajudo-os a ver o quanto podem fazer por eles mesmos. E se têm problemas ou dificuldades com emoções fortes, vou auxiliá-los a ultrapassar isso.

### O seu método está comprovado cientificamente?

Há cinco projetos de investigação, em países diferentes, sobre o meu método. Está a espalhar-se muito facilmente, porque resulta. As pessoas praticam-no, mesmo sem essa evidência. Mas queremos comprová-lo, para que a comunidade médica o entenda.

► Exercícios, consiste em seis procedimentos simples e tem como ponto-chave os músculos psoas, que começam no topo da perna, passam pela pélvis e conectam com as cinco vértebras lombares. «Quando esses músculos se contraem, puxam o corpo para a frente e deslocam o centro de gravidade.» Os exercícios vão estimulá-los e provocar os tremores, fazendo relaxar o tronco cerebral e o sistema límbico, realinhando o organismo. Neste processo, podem surgir emoções – alegria ou tristeza, riso ou choro, medo ou calma –, que, naturalmente, desvanecer-se-ão. «É o cérebro a fazer o trabalho sozinho, a integrar o lado racional e o primitivo.»

A psicoterapeuta Ivanluza Rodrigues deixou-se fascinar pelo método. Passou dois anos com Bercelli e a sua equipa e pretende aplicá-lo agora em Portugal. A Psicologia, diz, é muito «elitista». O TRE permite-lhe «trabalhar com mais gente ao mesmo tempo e beneficiar pessoas que



**EFEITO** Exercícios específicos cansam as pernas e põem-nas a tremer

não poderiam pagar a psicóloga». Paula Almeida Cardoso, psicóloga e psicoterapeuta, veio de Lisboa para frequentar o workshop. Vê no método uma boa forma de aceder ao inconsciente dos pacientes. «Quanto mais relaxada a pessoa estiver, mais capacidade tem de deixar que as regiões inconscientes venham à superfície.»

Mas há também quem procure superar experiências pessoais, como o galego Gabriel Gomez, que comprou um livro de Bercelli na net e começou a praticar o método em casa. A mãe suicidou-se há dois anos, ele encontrou-a enforcada e a terapia com a psicóloga não estava a ser suficiente: «Tinha muito medo. Sentia-me como uma criança dentro de uma armadura e, agora, de facto, liberto emoções.»

Num momento de partilha, a maioria revela bem-estar. Todos concordam com Paula Cardoso, a psicoterapeuta: «Nunca mais vou dar um copo de água com açúcar a alguém que veja a tremer.»