



# A ENERGIA MENTAL E O PROCESSO SAÚDE/DOENÇA

*Autor: Alírio de Cerqueira Filho*

CONHEÇA O PROJETO ESPIRITIZAR  
ACESSE O SITE:  
[www.espiritizar.org](http://www.espiritizar.org)

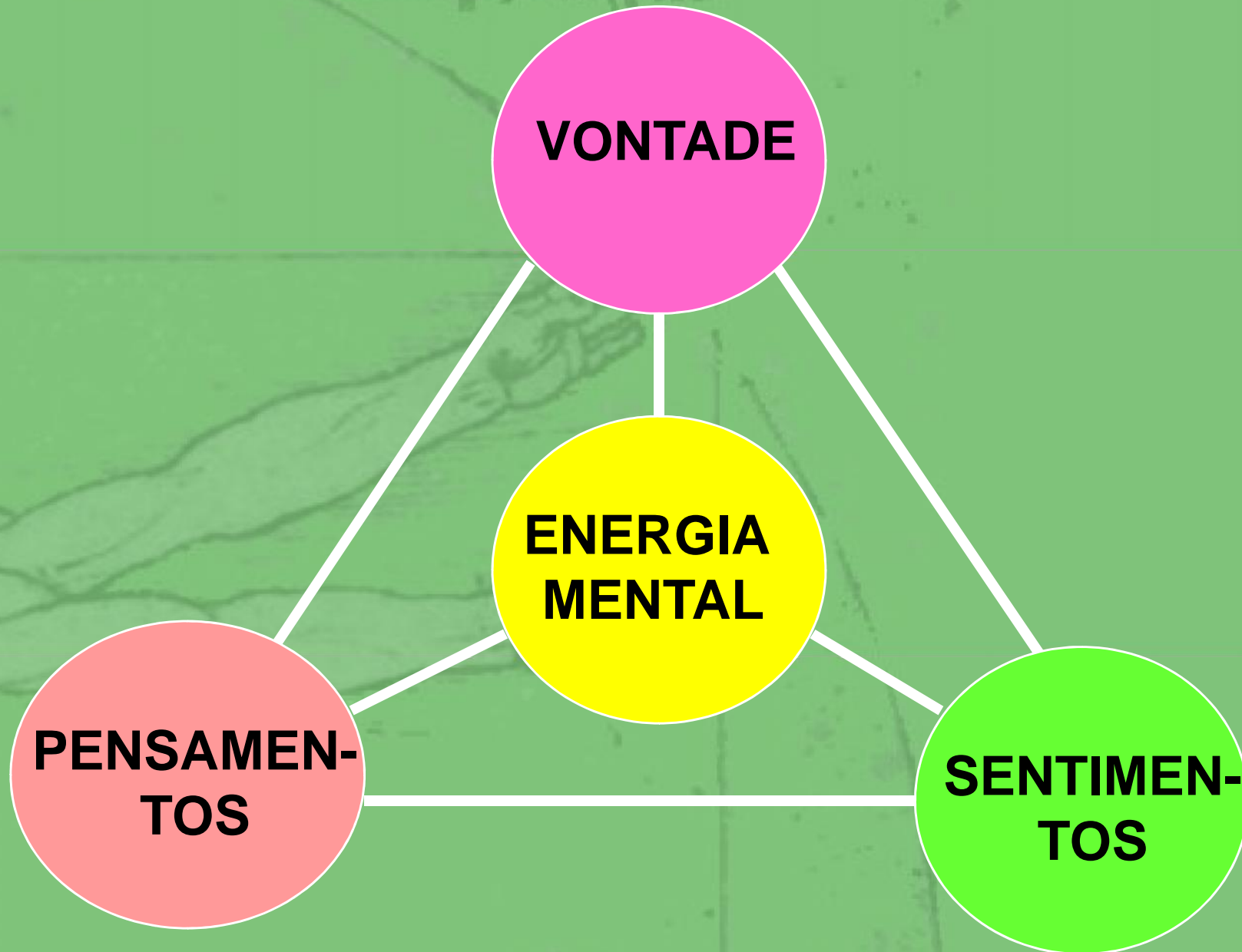


PROJETO  
**ESPIRITIZAR**  
Qualificar e Humanizar para Espiritizar



# A ENERGIA MENTAL

# O QUE É ENERGIA MENTAL



# O TRINÔMIO ESPÍRITO-MENTE-CORPO

**PENSAMENTOS**  
formados por **ESQUEMAS COGNITIVOS**. Surgem de experiências passadas que geram uma **COGNIÇÃO** - Após fixação mental Padrões verbais e Imagens **CRENÇA** Sistema de Crenças - Conjunto de esquemas cognitivos

**MAPA INTERNO**  
(Forma de ver tudo que nos rodeia: pessoas, ambiente, energia, etc.)

**Sentimentos**

**Estado Emocional**  
(SENTIMENTOS + SENSações VISCERAIS)

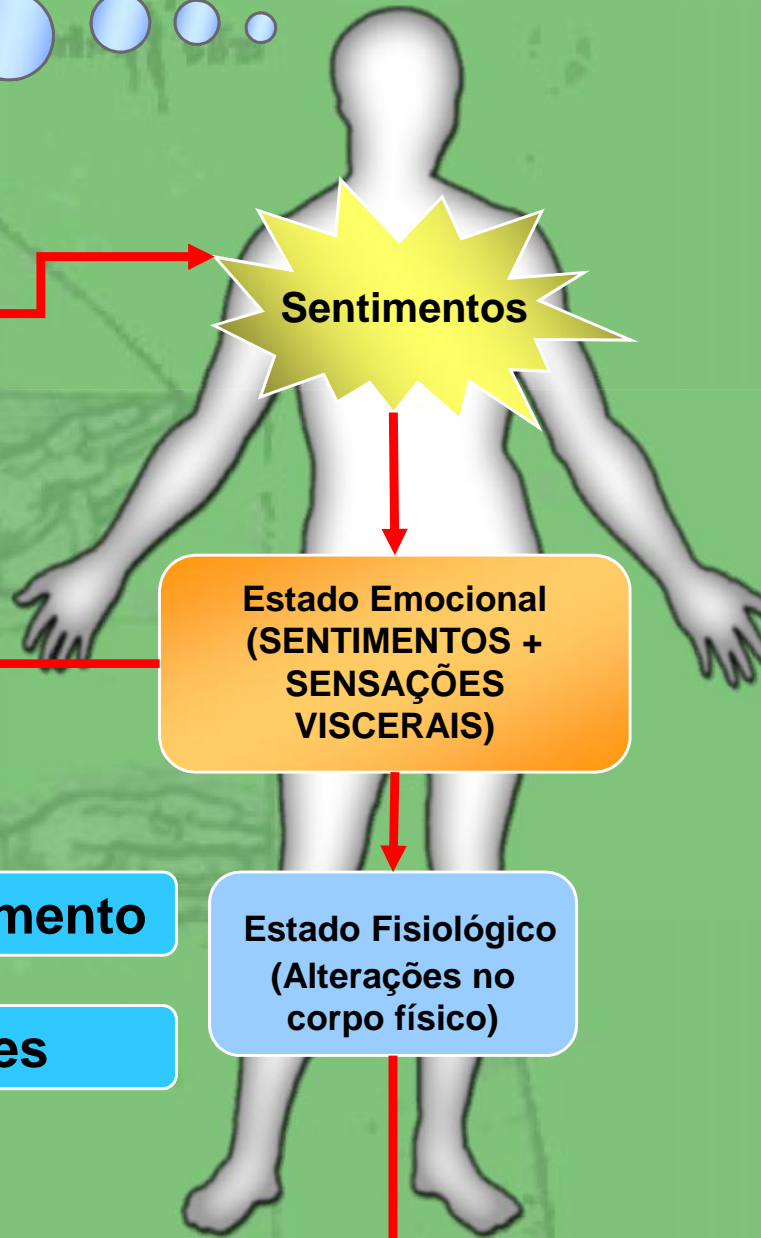
**Estado Fisiológico**  
(Alterações no corpo físico)

**Comportamento**

**Atitudes**

**Resultados**

**TERRITÓRIO**



# EXEMPLO DE FUNCIONAMENTO DA MENTE

- ▣ **Maria, 48 anos, solteira.**  
Busca ajuda para tratar de uma depressão moderada que se agravou há 4 meses, tornando-se severa atualmente. Sempre teve uma tendência depressiva, desde a infância.

- ▣ Maria traz uma crença muito forte de que merece sofrer para se livrar de uma culpa muito intensa, que traz em si mesma. Vive repetindo: *“Eu não tenho direito de ser feliz, preciso sofrer muito”*. Sente como se tivesse cometido um crime.

- ▣ Educação castradora: O pai vivia dizendo para ela, toda vez que tinha alguma dificuldade com os deveres escolares, ou com qualquer tarefa doméstica:  
*“Maria, como você é burra; como é lerda essa menina, não dá conta de fazer nada; essa menina nunca vai ser alguém na vida de tão burra e lerda que ela é”.*



- ▣ **Passou a ter uma postura inibida, dificultando muito a sua performance na escola, onde as admoestações dos professores acabavam por ampliar, mais ainda, a sua situação de menosvalia, fazendo com que ela tivesse medo de freqüentar as aulas, fazer as provas, etc.**

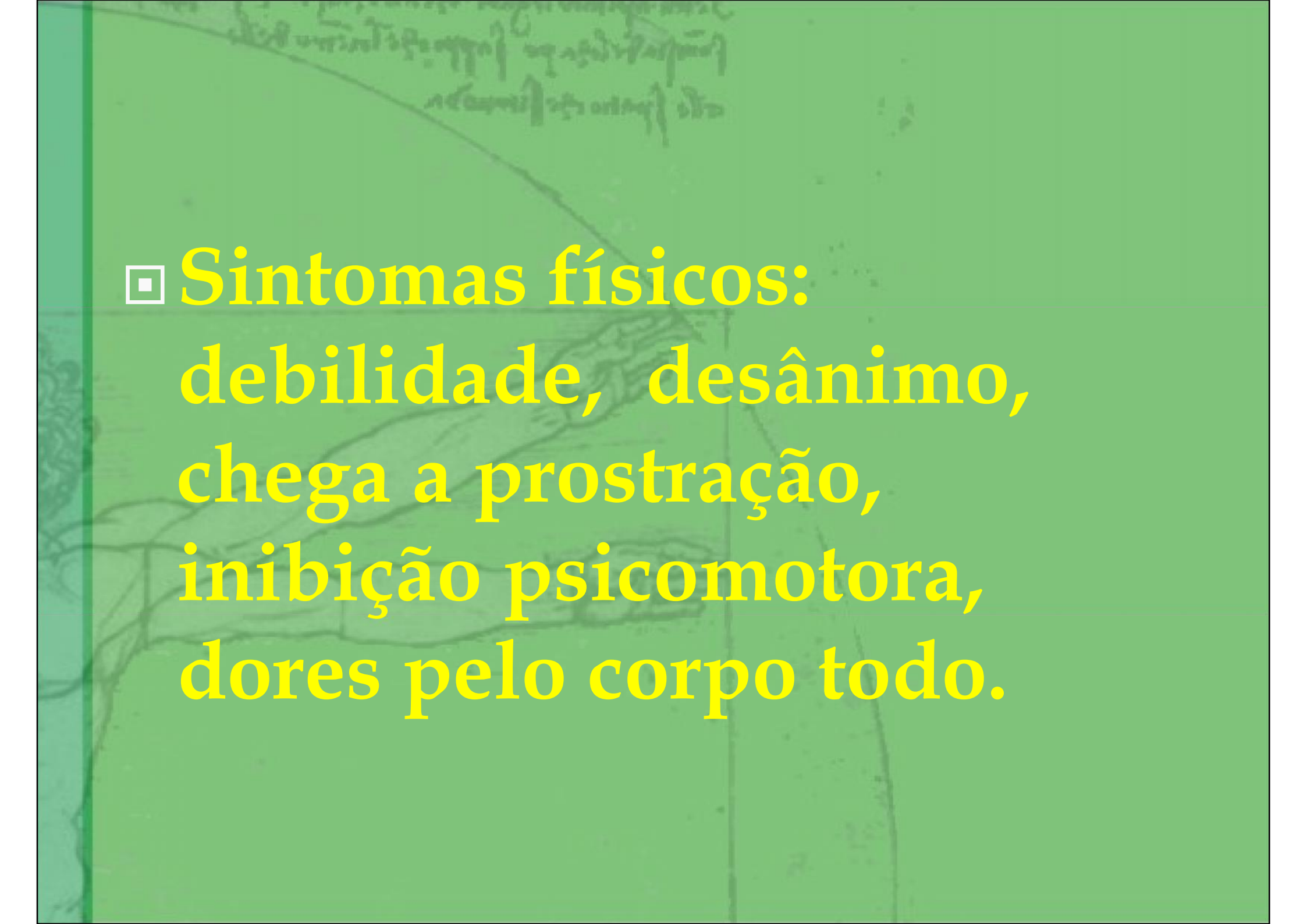
▣ Sente um ódio intenso do pai e, em menor intensidade, da mãe e dos professores.

Acredita-se vítima deles.

Sente que, nestes momentos, a sua depressão se agrava.

▣ Tem atitudes, o tempo todo, que boicotam a sua harmonia interior.

- ▣ Acha que todo mundo está contra ela. Sente que, a qualquer momento, vai ser vítima de alguém que vai fazê-la sofrer. Acredita que é por isso que nunca se casou. Sempre quis ter um marido e filhos, mas, segundo ela, nunca deu certo porque ela afasta as pessoas.



□ Sintomas físicos:  
debilidade, desânimo,  
chega a prostração,  
inibição psicomotora,  
dores pelo corpo todo.

- ▣ Após autoaceitação; autoamor e perdão.
- ▣ Regressão: Em encarnação anterior Maria tinha marido e 4 filhos. Abandona-os e foge com um amante. O esposo se torna alcoólatra e morre tempos depois, deixando os filhos órfãos.

▣ Após a sua desencarnação aguarda Maria desencarnar e a submete a sevícias físicas e morais. Nessa situação é que Maria cria a crença de que não merece ser feliz.

▣ Repete, até à exaustão,  
as seguintes palavras:  
*“eu sou culpada; tenho  
que sofrer para sempre;  
o que fiz não tem  
perdão; nunca mais  
mereço ser feliz”.*

- ▣ Na vida intra-uterina Maria reconhece psiquicamente o pai de hoje, como o marido de outrora. No momento de seu nascimento, Maria reluta muito em nascer, pois sente muito medo da convivência com o pai – o esposo traído e obsessivo de ontem.



# ▣ ANALISEMOS O CASO DE MARIA COM BASE NO ESQUEMA DO FUNCIONAMENTO DA MENTE:

- ▣ Vemos que Maria traz várias crenças, desde crenças superficiais do tipo: *“Eu não consigo fazer nada direito”*, *“Será que vou conseguir sair bem na prova, passar de ano? Eu tenho que mostrar que sou capaz.”*

- ▣ Traz também crenças profundas do tipo existenciais como, por exemplo: *“eu sou culpada; tenho que sofrer para sempre; o que fiz não tem perdão; nunca mais mereço ser feliz; eu sou burra; eu sou lerda; eu não valho nada”*.

- ▣ **As crenças superficiais são geradas por uma tentativa de reagir ou questionar pensamentos e sentimentos gerados pelas crenças profundas. Têm como característica principal estarem relacionadas à capacidade, ou suposta incapacidade, da pessoa.**

- ▣ **As crenças profundas são existenciais que, quase sempre, começam com os termos “*eu sou...*”, ou que negam a possibilidade de fluir sentimentos essenciais profundos como a felicidade, o perdão, o amor, o autovalor.**

- ▣ São produzidas pela própria pessoa em qualquer fase de sua vida, na existência atual ou em passadas, como é o caso da encarnação anterior de Maria, e que foram reforçadas, sistematicamente, na existência atual.

- ▣ Essas crenças se instalam sob a forma dos esquemas cognitivos nos circuitos cerebrais físicos e extrafísicos, do perispírito. Por isso, Maria trazia a crença de que era culpada por um crime, mesmo não o tendo praticado na atual existência, mas na existência anterior.

▣ Esses tipos de crenças também podem ser produzidos por estímulos de terceiros, especialmente na primeira infância, resultado de uma educação castradora, como a que Maria recebeu.

- ▣ Na história de vida de Maria a repetição sistemática da forma negativa com que o pai, a mãe, professores e outros adultos importantes se comunicavam com ela, funciona como uma ordem hipnótica para a criança, pois, para ela, o adulto tem uma onipotência sobre a sua vida, especialmente os pais.



- ▣ Esses pensamentos, além de expressos por meio dos padrões verbais, são acompanhados de imagens mentais que os reforçam. Tudo isto produz sentimentos como deficiência de autoestima, sentimento de inferioridade, ansiedade, impotência, insegurança, timidez, etc., refletindo num comportamento tenso, arredio, defensivo, como se a pessoa fosse vítima de tudo e de todos.

- ▣ Ao mesmo tempo tudo isso produz um estado fisiológico bastante desequilibrado, no qual a pessoa bombardeia o seu corpo com esses pensamentos e sentimentos desequilibrados, produzindo a extrema debilidade, a fadiga intensa, o desânimo e as dores musculares que Maria tem o tempo todo.

▣ Essas crenças, sentimentos e sintomas físicos geram resultados cada vez mais negativos, que estimulam, ainda mais, as crenças limitadoras, fechando o ciclo tornando-se um vício retroalimentado.

## BILIOGRAFIA

- ▣ O Livro dos Espíritos - Allan Kardec - FEB
- ▣ Saúde Espiritual - Alírio de Cerqueira Filho - Editora EBM