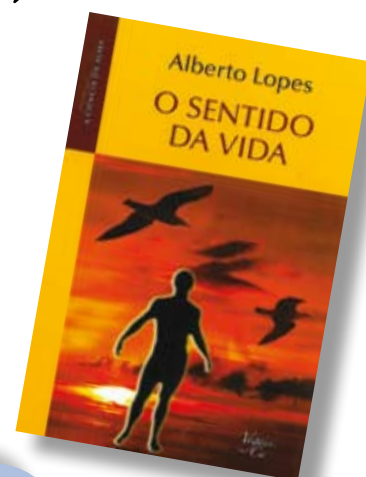


Dr. Alberto Lopes, Psicólogo e Especialista em Hipnose e Terapia de Vidas Passadas

# «Temos uma só VIDA e VÁRIAS EXISTÊNCIAS»

Dr. Alberto Lopes convida o leitor a embarcar numa viagem de auto-descoberta através da regressão a vidas passadas. Explorando as experiências obtidas com os seus pacientes na sua prática clínica, o autor explora o tema do reencontro com aquilo que há de mais profundo no nosso ser, a nossa essência que se mantém presente e constante ao longo de todos os nossos corpos em todas as nossas vidas.

Por: Elisabeth Barnard e Tânia Martins Fotos: E.B.



**Terapia de** Vidas Passadas através da hipnose é um instrumento para a resolução de problemas de natureza psicológica e psicossomática, sendo válida no tratamento de ansiedade, stress, depressão, medos e fobias, etc. O autor do livro O Sentido da Vida explica como a sua técnica pode curar doentes do foro psicológico e cumulativamente outras curas do foro físico, fruto do mal-estar das pessoas.

## O que é a Terapia de Vidas Passadas?

A Terapia de Vidas Passadas (TVP) é um método terapêutico que eu utilizo em psicoterapia e que permite efectuar mudanças positivas

no passado para melhorar o presente, tendo por base a técnica de hipnose. É importante que se diga que a hipnoterapia não é uma abordagem recente, mas uma técnica tão antiga como a própria humanidade, e que faz uso dos poderosos recursos interiores para despoletar os processos de cura. A TVP parte do pressuposto que somos intemporais, ou seja, admite que somos o somatório de várias experiências vividas no passado, e essas experiências manifestam-se de forma benéfica e/ou patológica no nosso presente, através do conceito das filosofias orientais chamado karma.

## E o que entende por karma?

Karma é uma palavra antiga em Sânscrito que significa: «Uma acção que gera uma

reação», isto é, causa-efeito. Provavelmente, diz-nos que, aquilo que estamos a colher no presente é fruto do que semeamos no nosso passado. Se pensarmos que a nossa mente é um vasto reservatório de experiências e saberes ancestrais, a TVP possibilita um 'caminho directo' às nossas experiências passadas onde tudo aconteceu pela primeira vez, e isso é poderoso em termos terapêuticos, pois ao tomar consciência dos erros passados podemos entender que estaremos num padrão repetitivo de karma e podemos fazer a diferença no presente, buscando directrizes nas experiências passadas, sobre o objectivo da alma e, se necessário, mudando de direcção para percorrer um caminho mais prazeroso, um caminho com coração. Esta terapia parte do pressuposto



que somos auto-curáveis e utiliza a força dos recursos internos que possuímos no interior. Sobretudo, a força da energia do amor, pois essa energia é mais consentânea com os valores universais, já que aceita a diferença, cresce com ela e nada mais é do que um recuperar dos esforços, palavras dos grandes mestres e tradições do passado.

## Pode falar-nos um pouco mais desta arrojada abordagem terapêutica?

Como psicólogo não deixo de fazer uma abordagem psicológica, mas faço uma psicologia não-convencional. A meu ver, captada na sua melhor e mais bela expressão, através da TVP. Já que permite olhar para o ser humano de forma holística, como um todo biopsicossocial, acrescentando-lhe uma dimensão espiritual. Com efeito, esta arrojada abordagem terapêutica, parte do pressuposto que podemos transportar múltiplas experiências mal resolvidas do passado e que ao serem compreendidas podem ser mais facilmente ultrapas-

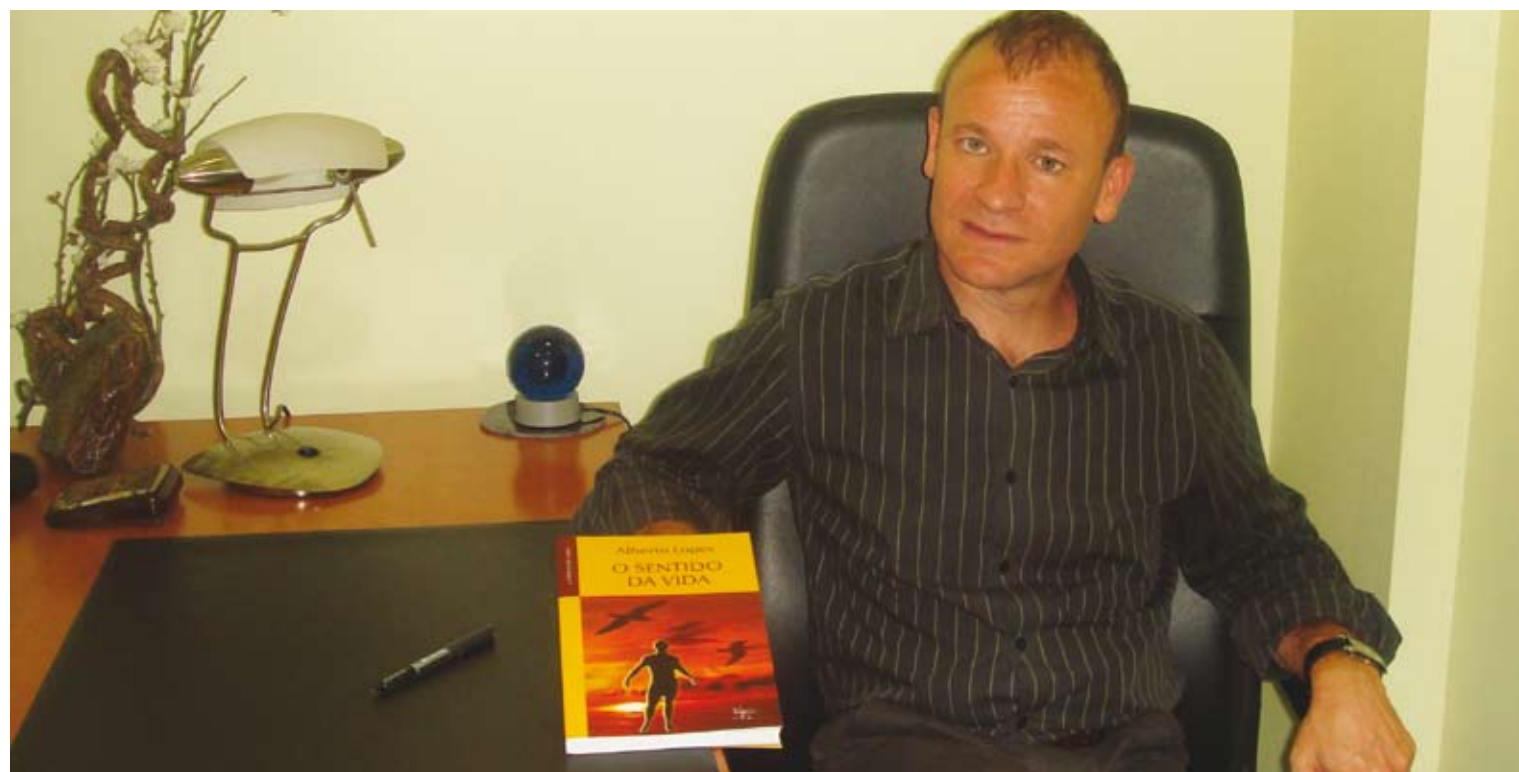
sadas, pois a TVP, entre outras coisas, permite as mais sagazes reflexões contemporâneas sobre a intemporalidade de uma energia comumente conhecida como alma e o seu fabuloso objectivo: evoluir até à fonte cósmica. É legítimo perguntar-me como? Sobretudo, com a tomada de consciência dos nossos erros, assim como da nossa natureza ancestral que vem desde as brumas do tempo, pois acredito que todos caminhamos na mesma direcção só que a velocidades diferentes. Assim sendo, o foco da tomada da consciência da nossa evolução espiritual, presente na terapia, é a tomada do caminho de cura. Como disse, todos somos auto-curáveis, com esta abordagem terapêutica fica mais fácil despoletar os poderosos processos de cura e evoluímos mais saudáveis, plenos e completos. Para evoluir é importante conhecer as experiências mal resolvidas do passado, não apenas recordar a infância, mas também se necessário voltar à vida intra-uterina, e até regredir a níveis pré-primários da pró-



uma das técnicas mais rápidas, completas e autênticas com que tenho o privilégio de trabalhar. Importa reconhecer que a hipnose de regressão é uma lufada de ar fresco nas amorfas terapias convencionais e isso faz toda a diferença na resolução da maioria dos problemas, perturbações psicológicas e psicossomáticos que afligem as pessoas. A base com que faço e divulgo esta notável abordagem terapêutica é que todas as pessoas têm dentro de si os recursos necessários para despoletar os processos naturais de cura. Quer seja, curar uma depressão, curar

uma fobia, resolver problemas alimentares (bulimia e anorexia), maus hábitos, doenças, etc. É possível e necessário levar o paciente a despoletar as poderosas forças de cura que estão no interior de cada um. Só assim é alcançado um estado de alegria, satisfação e plenitude. O grande potencial da TVP é perceber que somos imortais, podemos mudar de vida, de época, de posição social, de género, mas o objectivo é sempre o mesmo: evoluir a caminhar em direcção à eternidade. Muitos corpos, muitas existências, mas com um maravilhoso propósito,

**O grande potencial da TVP é perceber que somos imortais, podemos mudar de vida, de época, de posição social, de género, mas o objectivo é sempre o mesmo: evoluir a caminhar em direcção à eternidade**



pria organização mental, para despoletar os mecanismos de auto-cura.

#### **Acredita que todos nós temos várias existências?**

Para mim, e fundamentado nas minhas investigações, acredito que temos uma só vida e várias existências. Cada existência, que no senso comum designamos como vida terrena, funciona como oportunidade de mudança na nossa constelação espiritual, e sempre nos guiam em direcção à Casa Cósmica, o Universo. A biologia ensina-nos a mudar, então se nossa natureza é a mudança, talvez ela aconteça quando decidimos tomar o nosso lugar no mundo para que ele mude com as nossas acções. E eu penso que isso é algo que

vale a pena descobrir numa séria e segura terapia através da hipnose de regressão. Uma regressão ao passado afirma, peremptoriamente, que a uma terapia de regressão responde às principais perguntas da vida: Quem eu sou?.. O que faço aqui?.. Qual o meu papel na escola da vida?.. Eu não sei o que pensar sobre isso, mas imagino que é algo que vale a pena experienciar, não acha?

#### **As pessoas que recorrem à terapia conseguem resolver os seus problemas?**

Geralmente sim, mas é preciso lembrar que a hipnose de regressão não é uma panaceia para a cura de todos os males. Como todas as terapias, tem as suas limitações, mas sem dúvida, como profissional e psicólogo ousado dizer que é

## **A hipnose**

### **Há diferentes métodos de hipnose. Qual é a diferença entre eles?**

A diferença entre hipnose clássica e moderna é que a primeira é demasiado assertiva, tenta perceber se o paciente está ou não hipnotizado. Tenta 'dominar' a mente, o inconsciente para aceder à mente inconsciente. Além disso, há muitas resistências. Só dez a quinze pessoas entram em estado de hipnose. Apesar disso, todas as pessoas são susceptíveis a receber tratamento hipnoterapêutico, porque se nós conseguimos comunicar e a nossa comunicação é simbólica, entramos em estado de hipnose com o método clássico e, na maioria das vezes, sem darmos conta que estamos num estado de hipnose. A hipnose moderna é de uma sofisticação tremenda. Aparentemente é de uma linguagem muito simples e as mudanças que operam são muito rápidas. É uma terapia que faz toda a diferença em relação às convencionais. Logo, pode ser usada como umas das ferramentas válidas em psicoterapia.

### **Quais são as barreiras e os mecanismos de protecção que dificultam ou impedem o processo de hipnose regressiva?**

Normalmente são os níveis de ansiedade. São essas as barreiras de protecção que impedem o paciente de entrar em estados elevados de consciência, que é o que acontece com a hipnose moderna. Um indivíduo que esteja demasiado nervoso é necessário, primeiro, baixar os níveis de ansiedade para depois entrar em transe hipnótico.



**Há um momento em que já não precisamos de reencarnar. Passamos a ajudar outros seres nessa escola da vida**

estamos na escola da vida para crescer iluminando o caminho com as nossas acções, e com isso podemos iluminar o caminho dos outros significativos com quem cruzamos nesta caminhada.

#### **Essa é a essência deste tratamento?**

Sim. A TVP ensina a fazê-lo porque vai à origem do problema e não se limita a actuar sobre os sintomas. Pense nisto, actualmente as pessoas procuram a felicidade e não a encontram. Vivemos

num mundo do descartável e afectos transitórios. Nascermos em sociedades ditas de abundância, fala-se da sociedade do bem-estar, da afirmação social a qualquer custo – estatuto, fama, dinheiro está na ordem do dia -, mas, na maioria das vezes com custos tremendos nas relações humanas. Aparentemente, temos tudo, mas interiormente não temos nada. Preocupamo-nos demasiado com o 'ter' esquecendo por completo o 'ser'. E, a determinada altura da vida, o que resta? A solidão e um vazio atroz, porque perdemo-nos

no caminho, actualmente as nossas sociedades abundam de pessoas deprimidas, com quadros fóbicos, ansiosas e que não conseguem trabalhar, pois estão cheias de problemas psíquicos. E isto não sou eu apenas que o digo, mas as estatísticas, que qualquer um de nós pode consultar. Penso que o mal das sociedades é a solidão, parece um paradoxo, mas com meios fáceis de comunicação à distância vivemos na angústia de estarmos permanentemente sós. Vivemos cada vez mais isolados e sem um projecto válido em que vale a pena se apaixonar para que a vida faça algum sentido. Qualquer caminho se faz caminhando e a procura da paz interior é um estado que temos de recuperar para, que na caminhada pela vida, esta faça algum sentido. Como diria um provérbio chinês: «Mais vale caminhar cheio de esperança do que chegar ao destino...». Creio que esta viagem começa e acaba dentro de nós. A TVP é uma excelente forma de o fazer e sei que existem outras boas abordagens, como o Reiki, o Shiatsu, a Meditação e todas as abordagens de base psicoespiritual.

O sofrimento é para notarmos que algo ficou pendente do passado

A vida...

E o que acontece depois?

Bom, sou terapeuta de regressão há mais de 15 anos, e pelas centenas de relatos de pessoas que recordaram vidas passadas e viram os seus principais problemas resolvidos, afirmaram que nos espera um mundo de luz e que há sempre alguém à nossa espera. Quando deixamos o corpo voltamos à nossa casa cósmica. Depois vamos fazer parte do todo, de tudo que existe. Em termos hierárquicos e segundo as minhas investigações, se há um novo patamar para onde queremos evoluir, começamos a ser uma espécie de guias, anjo da guarda. Há um momento em que já não precisamos de reencarnar.



Passamos a ajudar outros seres nessa escola da vida.

...o sofrimento...

**Pensa que para ultrapassar certos traumas basta lembrarmo-nos do passado?**

Não. Eu defendo que a tomada de consciência, perceber o que aconteceu faz toda a diferença, porque a partir daí podemos mudar. São sempre necessárias técnicas de reestruturação cognitiva, psicológica, para que a pessoa possa encontrar-se, estabilizar-se, preencher o vazio, encontrar o sentido para o processo de viver a vida. A mudança é outro facto muito importante, pois quando isso acontece, o sistema familiar pode ressentir-se. Contudo é necessário estarmos preparados para nos adaptarmos ao sistema e perceber que a sua mudança é normal. Agora, por exemplo, alguém que tenha uma má relação kármica do passado com a sua mãe. Quando fazemos uma regressão, quando perdoamos e resgatamos aquela criança mal tratada no passado e fazemos a mudança, a sua própria mãe muda a atitude que tem consigo no presente.

Isso é fascinante em terapia familiar.

**Qual é o critério de duração do sofrimento terreno?**

Quanto tempo é preciso para passar determinado problema? Qual é o objectivo do sofrimento? São perguntas que me fazem constantemente. Eu penso que o objectivo do sofrimento é alertar-lhe que algo está errado. Pense do seguinte modo. Se fizer um golpe no braço vai sentir dor. Essa dor é um alerta para avisá-lo que algo está errado no seu corpo. Se tem a opção de cuidar da dor, cicatrizará-la, ao fim de alguns dias já não lhe dói nada porque soube aceitar que cometeu um erro. A função da dor é proteger-nos. Sem dor morreríamos rapidamente. Portanto, o sofrimento é para notarmos que algo ficou pendente do passado. Ao compreender, ele desaparece, deixando de fazer sentido.

**Então, o sofrimento é o nosso grande objectivo como seres terrenos?**

Sim e não, mas ele tem um objectivo primordial de uma chamada de atenção de que



Às vezes as pessoas não têm consciência de que são felizes

algo correu mal no passado. Importa então rever a causa da dor na vida presente, como uma ferida psicológica que precisa ser cicatrizada, mas o sofrimento deixa de ser necessário quando a pessoa tem consciência que o ultrapassou. E quando é que isso acontece? Quando temos a capacidade de perdoar. E quando perdoamos? Quando compreendemos. E quando é que compreendemos? Quando vamos à origem do problema. E como é que o podemos fazer? Através da regressão, pois desta forma vamos desde à dor até à origem do sintoma. Segundo um escritor russo, pai do existencialismo Dostoiévski, dizia: «O homem é infeliz porque não sabe que é feliz. Apenas isso.» É uma frase simples mas profunda. Às vezes as pessoas não têm consciência de que são felizes. Vivem



angustiadas porque preferem ignorar coisas do passado, ou então estão muito ansiosas com o futuro e esquecem-se de viver o presente.

### ...e a morte

**Conseguiu falar com grandes mestres do outro mundo através dos seus pacientes. O que é que aprendeu?**

Sobretudo cheguei à conclusão que a nossa vida é uma passagem e que não temos que temer a morte e os seus mistérios. Acredito que na nossa sociedade não há acontecimento mais angustiante que a iminência da morte. O Dr. Manuel Domingues, Presidente da Associação Portuguesa de Neuropsicologia, é autor de um livro que contém relatos verídicos de experiências de quase-morte. Através de uma investigação

científica, chegou à conclusão que a morte não é o fim de tudo, que a consciência continua a existir num espaço diferente do nosso, do qual nada de sabe ainda.

### O que é a morte para si?

Para mim, a morte não existe. O que existe é uma mudança de corpo, deixar esse invólucro e passar para outro. Agora, se nós vivermos plenamente a vida, vivermos intensamente e usufruindo da dávida que nos foi dada ao nascer, não devemos temer a morte porque ela não existe. Às vezes perguntam-me como é que eu consigo provar que existem vidas passadas e que temos várias vidas. Respondo sempre que não posso provar nada, porque não acredito na morte, no fim de tudo, logo, tenho várias experiências. Mas se definirmos a morte

como uma passagem, uma transição, aí sim acredito. «Também acredito, convictamente, em vidas passadas. E acredito que não estamos aqui pela primeira vez e que a vida terrena é uma espécie de escola onde aprendemos através de experiências. E que esta nossa curta passagem pela vida não é mais que uma grande oportunidade

**A nossa vida é uma passagem e que não temos que temer a morte e os seus mistérios**

de evoluirmos em direcção à eternidade».

### E também podemos involuir no nosso percurso?

As filosofias budistas dizem que sim. A TVP não tem encontrado isso. Podemos estagnar, involuir e trocar de experiências. Contudo, às vezes fazemos um intermédio nessa experiência, acabando por escolher outra que vai tentar experienciar a felicidade em condições difíceis. Apesar de tudo, chega a uma fase do seu percurso espiritual que quer evoluir e retomar outra vez aquela vida, mudar de caminho.

### Qual é o objectivo do seu livro, 'O Sentido da Vida'?

Este livro vem na sequência de inúmeros livros que andam por aí de vários autores de su-

cesso. Mas, a ideia de escrever esta obra foi de alertar os terapeutas, as pessoas, para uma potencial técnica válida em que, na minha opinião, traz uma lufada de ar fresco para as terapias convencionais e permite olhar para o ser humano como um todo. Cuida da parte física, da parte psicológica, mas sobretudo, da parte espiritual. O meu livro 'O Sentido da Vida', apoiado por o Dr. Mário Moura da Vogais & Companhia, procura divulgar ideias e técnicas psicoterapêuticas ousadas e notavelmente promissoras. Mas procuro sempre fazê-lo dentro de um método de infinito respeito pelas ideias e crenças do indivíduo, num marco clínico solidamente teórico. Ou seja, não só faço e aplico os modelos da psicologia aprendidos nos meios académicos, mas agrego as minhas experiências clínicas e ideias pessoais, nomeadamente, de cariz transpessoal, pois considero que por detrás de toda a perturbação psicológica, do ponto de vista do marco teórico, o maior problema das pes-

soas está na dificuldade de desfrutar a vida e encontrar um sentido para a sua existência. Acredito que a TVP dá uma contribuição muito importante à psicoterapia convencional, é este o meu parecer. Entendo que estamos na vida não apenas para saber a verdade, mas, essencialmente, para experienciar a verdade. Espantosamente, agora podemos fazê-lo através desta extraordinária terapia. E, sobretudo, é uma realidade compartilhada que quem faz uma TVP, e finalmente compreende a sua natureza imortal, regressa absolutamente diferente e com um novo sentido para a sua vida. As pessoas compreendem que estamos aqui na escola da vida, para ser feliz, poder crescer em interacção e evoluir em direcção à casa cósmica e procuram fazer a parte que lhes compete com esse conhecimento revelado.

### O que é que pensou quando estava a escrever este livro?

Quando escrevi este livro pensei que estava a percorrer



caminhos arrojados e não isentos de críticas dos meus colegas. Mas, na verdade, o meu sonho é que todas as pessoas encontrassem nele algumas ideias e motivação para encetar caminhos novos, mesmo que às vezes pareçam loucuras. Nada acontece por acaso, talvez as ideias apresentadas no livro não lhe soem ao acaso e mostre aos leitores um caminho válido em psicoterapia não convencional, que lhe desperte novamente uma paixão pela dádiva que é a vida. Quem faz uma regressão ao passado diz que a morte não é escu-

ridão é, sim, luz brilhante, intensa e com propriedades curativas. Na realidade, estou em crer que já somos muitos que acreditamos que somos consciência temporariamente reencarnada, inegavelmente, somos seres espirituais dentro destas formas humanas, caminhando sempre em direcção à eternidade, só que a velocidades diferentes. Por isso, somos a mais grandiosa criação do universo e jamais deveríamos envergonhar-nos daquilo que Deus não se envergonhou de criar. Todos podemos fazer a diferença com 'O Sentido da Vida'. **Z**

