

AUTOTERAPIA PSICOLÓGICA



Autoanálise e Desenvolvimento
da Consciência Psicossocial

DANIEL MARQUES

Autoterapia Psicológica: Autoanálise e Desenvolvimento da Consciência

Psicossocial

“Se alguma alteração podeu pensamento, porque pensas?” Edward de Bono

Ao longo da presente obra é descrito um modelo que promove o desenvolvimento de maior saúde mental num indivíduo. Este modelo tem por base os conhecimentos e experiência do autor no campo da saúde mental. Não pretende representar uma teoria única ou isenta de incorreções ou até mesmo infalível. Antes, concilia os princípios da saúde mental conhecidos e os sintetiza em estruturas de entendimento mais simples e práticas, as quais podem ser facilmente adotadas pelo indivíduo no sentido de aplicar a si mesmo. Pelas razões previamente mencionadas, procurou-se deixar de fora teorias complexas ou explicações difusas e incompatíveis sobre o que possa ser a saúde mental. Pelo contrário, efetuou-se uma simplificação dum modelo terapêutico, com o intuito de adaptar experiências prévias no campo educativo, mais especificamente para a autoaprendizagem, aplicadas em grande escala e sempre com elevados níveis de sucesso, para o campo psicológico. Poder-se-á dizer que a terapêutica aqui exposta une modelos educativos, teorias da psicologia contemporânea e de outras ciências da mente, bem como princípios religiosos, nomeadamente das muitas filosofias religiosas que referem o poder da consciência e da reflexão, bem como a capacidade de cada ser para transformar a sua própria realidade. Numa síntese a várias teorias modernas e mais amplamente aceites, formulou-se um modelo único, ainda que facilmente comparável a muitos outros, pois será sempre possível equiparar modelos que seguem os mesmo princípios e/ou objetivos. Os vários capítulos apresentados permitem dividir a terapêutica por fases, facilitando deste modo a sua aplicação. Todas as fases expostas se complementam e seguem um modelo construtivo, o qual facilita a sua assimilação bem como as aprendizagens e transformações pretendidas. Espera-se que, ao seguir o modelo aqui exposto, exatamente na ordem apresentada, o indivíduo se mostre mais eficaz na resolução dos seus problemas existenciais, quaisquer que estes sejam e qualquer que seja o modo como se apresentam. Importa notar, não obstante, que por este modelo seguir princípios bastante eficientes e previamente estudados em diversos campos, não sendo seguido como aqui é exposto, ou

wikilivros

sendo modificado no seu uso, poderá trazer consequências negativas e graves, das quais o autor deste não se poderá responsabilizar. Importa ainda notar que esta terapêutica não pretende ser uma cura para todos os males dos quais uma pessoa possa padecer, e, como tal, é essencial que não substitua um acompanhamento médico, ou, quanto muito, uma avaliação médica. Espera-se, acima de tudo, que os conhecimentos aqui apresentados sejam aplicados com total responsabilidade. Dito isto, tudo o que se possa mais desejar não conseguirá ir mais além que a esperança na felicidade do leitor, ao seguir o caminho único na aventura de explorar a sua própria mente. Que a consciência, a razoabilidade e o bom senso o acompanhe, em toda a fé que possa ter em si mesmo.

[Clique aqui para obter este livro](#)