

NOVA TERAPIA PSICOLÓGICA

Human Behavior Map (HBM), ou Mapa da Mente

Nova terapia coloca a Psicologia à frente na cura das

O NOVO MODELO PSICOTERAPÊUTICO HBM

propõe, então, treinar a mente humana para desvalorizar emocionalmente as experiências traumáticas do passado

(*) www.clinicada-mente.com

perturbações mentais

A depressão e a ansiedade não são doenças, mas sim estados em que as pessoas se encontram. Foi com base nesta premissa que o Modelo Psicoterapêutico HBM foi desenvolvido pelo psicoterapeuta português Pedro Brás que, desde há 7 anos, tem revolucionado o tratamento de perturbações mentais, na Clínica da Mente, onde trabalha, no Porto e em Lisboa. Numa área muito importante da saúde humana dominada pela indústria farmacêutica, fala-se agora de uma mudança de paradigma sobre o tratamento das perturbações mentais.

Por Rita Bastos

Os estados de depressão e ansiedade são causados por certas experiências que as pessoas viveram num determinado momento das suas vidas. Trata-se de experiências traumáticas que criam crenças e valores errados e provocam conflitos internos e externos. Emoções de angústia, mágoa, revolta, dor ou medo vivenciadas nessas experiências continuam a manifestar-se e a perturbar o bem-estar da pessoa. Desta forma, para que o equilíbrio seja recuperado, a pessoa tem de libertar-se dessas emoções para, consequentemente, abandonar os estados de perturbação, como de ansiedade e depressão.

COMO FUNCIONA?

O *Human Behavior Map* (HBM), ou Mapa da Mente entende a mente como um **conjun-**

to de processos que definem a forma como as experiências da vida são percebidas e processadas, como cada pessoa se comporta e pensa. Alguns desses processos mentais são conscientes, tal como saber porque sente fome ou porque tem medo de animais perigosos, e outros são inconscientes, relativamente aos quais a pessoa não compreende o porquê de pensar, sentir ou agir assim. Grande parte dos traumas que afetam e perturbam a saúde mental são traumas inconscientes, pelo que é possível que as pessoas não saibam ao certo o que as perturba e porquê. **O modelo HBM funciona como uma espécie de GPS que guia o psicoterapeuta através das experiências das pessoas até encontrar as causas das suas perturbações**, e assim permite o tratamento do problema.

PROCESSOS MENTAIS

«A mente tem como única missão afastar-nos da dor e aproximar-nos do prazer.» Olhando os processos mentais sob este prisma, compreende-se que é apenas natural que a mente procure instintivamente experiências que se esperam trazer prazer e conforto, e se afaste de tudo aquilo que consi-

dera passível de fazer sentir dor ou desconforto. Desta forma se explicam reações adversas e involuntárias em situações aparentemente normais: **experiências passadas condicionaram a mente de forma negativa relativamente àquela situação**. Se uma pessoa entra em pânico cada vez que passa num túnel, ou sente uma enorme revolta quando está sentada na sua mesa de trabalho, isso significa que vivencia, naquele

momento, experiências traumáticas do passado. Essas experiências aconteceram no passado mas estão a condicionar a pessoa no presente. O novo **Modelo Psicoterapêutico HBM** propõe, então, treinar a mente humana para desvalorizar emocionalmente as experiências traumáticas do passado, através de técnicas cuidadosamente desenvolvidas e exclusivas da Clínica da Mente. ✨

HBM EFICAZ EM MÚLTIPLAS PERTURBAÇÕES EMOCIONAIS

As características desta abordagem inovadora permitem que possa ser aplicada a vários tipos de patologias do foro mental ou psicossomático, além da depressão e ansiedade, tais como, comportamentos obsessivo-compulsivos, ataques de pânico ou fobias, nomeadamente fobia social, com resultados altamente positivos: num estudo de 2014, realizado com uma amostra de 339 pacientes da Clínica da Mente a quem foi proposto um inquérito, ficou demonstrada a satisfação relativamente aos tratamentos efetuados, com 92% das pessoas tratadas a considerar ter atingido os seus objetivos terapêuticos no final do tratamento.

Os resultados do novo modelo terapêutico já foram alvo de 2 estudos científicos, estando em curso mais 6 estudos com conclusão prevista para abril de 2016 que demonstrarão a eficácia desta nova terapia psicológica.

SE UMA PESSOA ENTRA EM PÂNICO

cada vez que passa num túnel, ou sente uma enorme revolta quando está sentada na sua mesa de trabalho, isso significa que vivencia, naquele momento, experiências traumáticas do passado

