

# Melhor é possível

**XIS:** Em que altura da sua vida é que decidiu mudar de rumo?

**Carlos Anastácio:** Ao fim de vinte anos de trabalho como Engenheiro Naval na Lisnave. Deveria ter mais ou menos 40 anos.

**XIS:** Porque é que escolheu a hipnose clínica?

**C.A.:** Porque qualquer ser humano procura respostas...

**XIS:** E a hipnose dá resposta a essas questões?

**C.A.:** Dentro das terapias que conheço - e conheço-as todas - a Hipnose é aquela disciplina que trata exclusivamente com a parte que me parece ter a maior importância na vida de qualquer ser humano, que é a inconsciência, a mente.

**XIS:** E o que é a mente?

**C.A.:** Os budistas dizem há milhares de anos que estamos num sonho colectivo. Num espaço branco toda a gente mete o que quer com o pensamento. Tudo o que acontece no dia-a-dia é fruto da mente inconsciente.

**XIS:** Quando é que teve o primeiro contacto com estas ciências alternativas?

**C.A.:** Há muitos anos. Fiz judo desde os cinco anos e há seis que faço Aikido. A partir dos dezassete anos comecei a interessar-me e ler sobre acupunctura. Ao fim de 20 anos de trabalho muito stressante, acabei por me chatear com as coisas, tirei dois meses sabáticos para acalmar e decidi mudar de vida. Comecei a ir regularmente a Madrid aprender quiromassagem, que foi o meu primeiro diploma.

**XIS:** Acabou por perder o interesse pela engenharia?

**C.A.:** Sim, mas nunca me desliguei completamente. Neste momento, por exemplo, sou um internético. Faço parte de um grupo que está a criar um *site* sobre saúde convencional, o Saúde Global em Portugal.

**XIS:** Voltando ao curso que ensina o que é a mente, o que é que realmente aprendeu?

**C.A.:** Esse curso começou a levar-me para um campo mais espiritual. Aprendi que se podem ver os efeitos de um pensamento.

por José Barata de Almeida

Durante 20 anos foi Engenheiro Naval na Lisnave. Um dia Carlos Anastácio virou a sua vida do avesso quando descobriu que, afinal, o mundo é uma realidade virtual e tornou-se hipnoterapeuta. Na sua opinião, "A Mente é a Resposta". Para tudo.

**XIS:** Conhece os seus colegas portugueses?

**C.A.:** Muito honestamente não conheço ninguém em Portugal nesta área, sempre fui um bocado individualista, sou sempre. Quando decidi mudar de profissão, não encontrei em Portugal nenhuma escola que me ensinasse estas coisas.

**XIS:** Para onde é que foi, então?

**C.A.:** Fui à procura de escolas que tivessem 30 anos, 40 anos de experiência. Todos os meus diplomas são lá de fora.

**XIS:** Qual foi a sua primeira especialização?

**C.A.:** Comecei pelo "hardware", ou seja, por aquilo que é espetar agulhas e fazer osteopatia. Hoje em dia já não faço.

**XIS:** Porquê?

**C.A.:** Porque só trabalho com a mente.

**XIS:** Só com a mente?

**C.A.:** Pois se é aí que está a causa de tudo. É evidente que há pessoas que não compreendem isso e só se tratam se lhes derem uma injeção ou um comprimido.

**XIS:** E depois desse curso o que é que se seguiu?

**C.A.:** Tirei mais dez ou vinte cursos que, no fundo, se resumem a zero.

**XIS:** Então todos estes diplomas que tem aqui na parede não significam nada?

**C.A.:** No fundo, foram todos necessários para chegar a esta conclusão. Perante todas as terapias que existem, das convencionais às alternativas, eu pergunto porque é que ainda há doentes. Durante um mês até posso estar bem, mas depois o mal volta porque a resposta não foi dada. E a resposta que eu precisava era uma mudança mental e isso não se faz com comprimidos.

**XIS:** Dal ter escrito o livro "A Mente é a Resposta".

**C.A.:** Sim, tem que haver uma mudança de mentalidade para se perceber quem se é, e o que se anda aqui a fazer. Ou então, aposta-se num corte de cabelo e numas calças novas. Na verdade tem-se a ilusão de mudança, mas continua tudo na mesma. "A Mente é a Resposta" é um livro que explica exactamente isso. ✕



# Poder da Ment

Carlos Anastá