

**MARCELO R. HEYLMANN**



**EU NÃO SOU  
A MINHA  
MENTE**

■ **RELATOS DE UM PORTADOR DE TOC** ■

# SUMÁRIO

	Prefácio-----	3
1	Passando errado-----	10
2	Bullying-----	19
3	Mudei de escola-----	21
4	Retornando à escola Estadual-----	24
5	Pensamentos Obsessivos Compulsivos-----	27
6	TOC - sinais e sintomas-----	31
7	Reagindo ao diagnóstico-----	40
8	Evitando os acontecimentos-----	46
9	Sentindo constrangimento-----	56
10	Relacionamento afetivo-----	59
11	Procurando um terapeuta-----	70
12	As minhas melhores armas contra o inimigo-----	74
13	Yoga-----	85
14	Ressonância Harmônica-----	89
15	A autobiografia de um logue-----	97
16	Estoicismo - Terapia Cognitiva Comportamental-----	106
17	Eu não sou a minha mente-----	114
	Bibliografia-----	127

Eu dedico esse livro à todas as pessoas que sofrem de TOC,  
ou para aquelas que sofrem caladas  
pelas amarras de sua mente,  
mas em especial a mim mesmo; pela coragem  
e vulnerabilidade em criar uma obra de total sinceridade;  
pois, foi obra da minha alma e do meu coração!

# PREFÁCIO

Você se encontra dominado pela sua mente?

Somos reféns dos nossos pensamentos, sentimentos e emoções, e passamos boa parte das nossas vidas inconscientes, pensando no que passou e no que está por vir. Dessa forma esquecemos o momento presente, que é o que existe e o que importa de fato.

Há pessoas que procuram viver a vida através de emoções geradas por esportes de riscos, ou algo do gênero, buscando o estado de flow para se tornarem presentes, se sentirem bem. Na pior das hipóteses algumas pessoas fazem uso de entorpecentes para se conectar com o momento, e esquecer os problemas que ficam martelando em suas cabeças diariamente.

Não é uma tarefa fácil se tornar presente e não cair nas ciladas da nossa mente. Quando menos esperamos surgem aqueles pensamentos desagradáveis, e dessa forma nos sentimos desapontados por não estarmos no controle da situação.

Eu me chamo Marcelo, sou de Picada-Café, interior do Rio Grande do Sul - Brasil, e relato neste livro o meu exemplo de vida. Sou portador da Síndrome do (TOC), Transtorno Obsessivo Compulsivo, e contarei aqui quais são as minhas obsessões, medos, rituais, manias, dificuldades e quais estratégias utilizo para lidar com a dinâmica mental obsessiva

compulsiva, e poder ter uma vida praticamente normal, e como tudo isso refletiu em minha vida até nos tempos de hoje.

Nós seres humanos, por tendências de nossos ancestrais, carregamos em nossos genes alguns medos e inseguranças, deixamos de viver algo que gostaríamos pelos medos que nos bloqueiam. Seguimos os conselhos de nossa mente obscura, nos impossibilitando de viver a vida dos sonhos, e isso vale para qualquer pessoa; indiferente de ter algum Transtorno Mental ou não.

Neste livro vou contar a minha trajetória e batalha na luta contra o (TOC). Quais foram as obsessões e manias com um tom cômico. Existem atualmente aproximadamente 4 milhões de pessoas no Brasil que sofrem com o (TOC), um número bastante elevado. Usarei também exemplos de outras pessoas, para apresentar a vocês, caros leitores, os desdobramentos na vida de alguém portador de Transtorno Obsessivo Compulsivo.

Abordarei neste livro todas as técnicas que eu usei ao longo dessa trajetória de vida até aqui; contra esse inimigo poderoso. Quais armas funcionaram para mim e como criei métodos personalizados para uma rotina mais leve. Confesso que não me sinto curado, mas lhes digo que hoje consigo ter uma vida bastante equilibrada, recorrendo às minhas armas de defesa, e dessa forma, consigo ter uma vida como de qualquer outra pessoa.

Talvez o caro leitor(a) seja portador do (TOC), conheça ou tem alguém na família que seja, e dessa forma queira

usufruir dessas técnicas e ferramenta e implementar em suas vidas, podendo se tornar livres, quebrar as correntes da nossa psique.

Ressalto que essas técnicas funcionaram para meu caso, e sempre é indicado procurar um especialista capacitado na área mental e comportamental, para oferecer os melhores tratamentos contra o (TOC). Contudo, poderá usar das técnicas aqui apresentadas implementando como reforço ao tratamento, e dessa forma se sentir livre interiormente desenvolvendo equilíbrio emocional e por consequência sua felicidade.

Estava consciente de que precisava criar algo personalizado para mim. Recordo que não conseguia manter constância em meus objetivos, eu dançava conforme meus altos e baixos, o que minha mente me transmitia através dos pensamentos obsessivos, emoções destrutivas acabando por perder performance.

Vivia na estagnação, sem contar no péssimo humor que isso me causava. No entanto, através de tudo que aprendi, resolvi não seguir os conselhos que minha mente impunha. Irei sorrir quando precisar chorar, quando alguém me ofender serei cordial, também quando sentir um forte desânimo; realizar as tarefas importantes que estão na minha rotina diária.

Sendo assim, percebi que cada dia fazendo o oposto que minha mente ordenava fui me libertando do mal estar, ansiedade, depressão, a cada dia que passava, no controle da situação. Confesso que agora aos 39 anos de idade estou realmente enxergando uma luz no fim do túnel.

Quebrei as correntes que a psique me prendia para ser mais livre e feliz.

Quero neste livro caro leitor(a), apresentar as melhores armas para se tornar protagonista, sair da estagnação, libertar você de sua mente. Muitas vezes você tem algo que te bloqueia interiormente e não sabe, tudo pode parecer tão difícil.

Sentir-se como uma pessoa deprimida e ansiosa, como se as coisas boas não acontecessem para você. O que diferencia uma pessoa da outra quanto ao bem estar são questões internas e não externas. Caso contrário, não existiriam pessoas milionárias financeiramente, mas pobres de paz de espírito, cheias de ansiedades e depressões.

Espero de coração poder te ajudar com minha experiência de vida, a se tornarem livres das amarras de suas mentes. Que encontrem nessa leitura algo que possa dar um estalo, virar a chave, e perceber que tudo pode ser diferente, caso implemente e persevere até alcançar seus objetivos. Siga agora em ordem cronológica essa leitura; começando pelo capítulo 1, e a cada capítulo reflita e pratique sobre o que você entendeu.