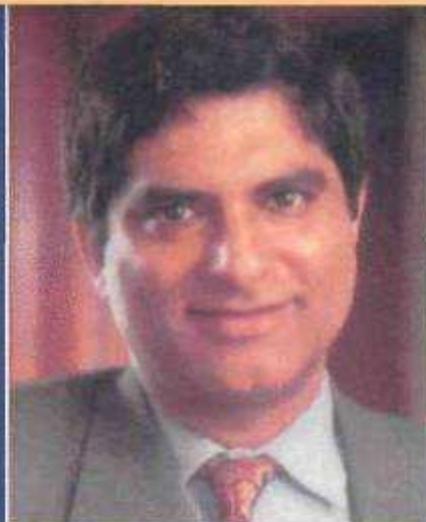


Autor de *A Cura Quântica*
e *O Retorno do Rishi*

Dr. Deepak
Chopra



CONEXÃO SAÚDE

*Como ativar as energias
positivas do seu organismo
e ter saúde perfeita*

BS
EDITORA BEST SELLER

Edição revista e
atualizada

Deepak Chopra

CONEXÃO SAÚDE
Como despertar a inteligência
do corpo

Tradução de
IBRAÍMA DAFONTE TAVARES



EDITORA BEST SELLER



CÍRCULO DO LIVRO

Edição revista e atualizada
Título original: *Creating Health*
Copyright © Deepak Chopra, 1987
Copyright da introdução à edição revista © Deepak Chopra, 1991
Licença editorial para o Círculo do Livro.
Todos os direitos reservados.



CÍRCULO DO LIVRO

Direitos exclusivos da edição em língua portuguesa no Brasil
adquiridos por Círculo do Livro Ltda.,
que se reserva a propriedade desta tradução.



EDITORA BEST SELLER

uma divisão do Círculo do Livro Ltda.

Al. Ministro Rocha Azevedo, 346 — CEP 01410-901 — Caixa Postal 9442
São Paulo, SP

Fotocomposição: Círculo do Livro
Impressão e acabamento: Gráfica Círculo

CONTRA CAPA

UM COMPROVADO MÉTODO DE CURA E BEM-ESTAR

Considerado o livro sobre saúde mais revolucionário dos últimos tempos, **Conexão Saúde** revela a chave de um método de cura hoje mundialmente difundido e aceito por sua comprovada eficácia. Nele, o dr. Deepak Chopra mostra como doenças de fundo psicológico, físico e sexual podem ser curadas — de maneira saudável e definitiva. Basta compreender como funciona a sintonia dinâmica entre corpo e mente e, com técnicas simples, ajudar a natureza a trabalhar a nosso favor.

“A saúde perfeita é nosso estado natural. Este livro ensina como alcançá-la.”

— *Tony Nader, neurocientista da Faculdade
de Medicina de Harvard*

“Uma leitura importante para quem está interessado em manter ou restaurar a saúde.”

— *Marylin Ferguson, autora de
A Conspiração de Aquário*

Sumário

Nota à edição revista

Introdução

PRIMEIRA PARTE

Saúde e doença

1. Como ter saúde perfeita e sentir-se sempre jovem
2. Saúde deficiente
3. Hipertensão, ataque cardíaco e derrame
4. Câncer
5. Fumo, álcool e drogas
6. Controle de peso e obesidade
7. Fadiga crônica
8. Distúrbios gastrintestinais
9. Disfunções sexuais
10. Sono e insônia
11. Estresse e estafa
12. Distúrbios emocionais e depressão
13. A conexão psicofisiológica — Alguns casos dramáticos

SEGUNDA PARTE

Preparando os alicerces

14. A saúde tem origem em um só lugar
15. A felicidade e a química cerebral da saúde
16. Pensamentos, impulsos de inteligência — A mente humana,
um reservatório de inteligência
17. Evolução

18. Saúde — A soma de impulsos de inteligência positivos e negativos
19. Vida e longevidade — O problema do envelhecimento
20. Do homem ao super-homem

TERCEIRA PARTE

Estratégias para gerar saúde

21. Autoconhecimento
22. Vivendo no presente
23. A satisfação do ego
24. A importância da satisfação no trabalho
25. Canalizando o inconsciente — A força do hábito
26. Dieta e destino
27. Ritmo, repouso e atividade
28. Mantendo a mente aberta
29. Encantamento e fé
30. O caminho da compaixão
31. Uma visão da totalidade e do amor

QUARTA PARTE

Em direção a uma realidade superior: meditação e metamorfose

32. Realidade, manifesta e não-manifesta
33. A natureza e o alcance da inteligência
34. A mecânica da criação
35. Técnicas de meditação
36. Comportamento intuitivamente ético e estados superiores de consciência
37. Um é tudo e tudo é um

Epílogo: O futuro

Nota à edição revista

Existe um princípio fundamental à vida e à saúde humanas: a mudança constante. Por isso, esta nova edição incorpora vários progressos oriundos do meu mais recente *workshop*, realizado no Instituto Sharp do Potencial Humano e da Medicina Mental/Corporal, em San Diego. Ao mesmo tempo, *Conexão Saúde* continua sendo fundamentado nos estudos inspirados por Maharishi Mahesh Yogi, o primeiro a apresentar o conhecimento ayurvédico ao Ocidente, e a quem continuo imensamente grato.

É possível que a mudança mais significativa desta edição sejam as técnicas de meditação atenciosa introduzidas no capítulo 35. Há muitas formas de praticar a meditação, mas o objetivo de todas elas é elevar a consciência acima do caos interior e exterior com o qual todos nós lidamos diariamente, possibilitando-nos a experimentação da consciência calma, tranqüila, que é a essência do espírito humano. Acredito que a meditação centrada na respiração, simples mas poderosa, que você encontrará nestas páginas, é o melhor método para aprender com um livro como *Conexão Saúde*. A meditação também é um passo importante na direção de técnicas mais avançadas como a meditação dos sons primordiais, que é ensinada no Instituto do Potencial Humano e em vários de meus seminários.

O livro é a extensão da vida do escritor, e toda vida é um trabalho em andamento. Portanto, com o passar do tempo, farei mais revisões neste *Conexão Saúde*. No presente, posso afirmar

que esta edição expressa as melhores idéias que tive no momento em que criava o livro, assim como meus pontos de vista atuais.

Introdução

Conexão Saúde foi escrito de um só fôlego. Saí correndo de Boston para uma choupana em Vermont e comecei a escrever freneticamente. Meu cérebro havia sido iluminado por uma revelação, meu espírito se elevava à altura das nuvens que cobriam as Green Mountains. Eu tinha a chave! Iria revelar um segredo de valor inestimável.

A inspiração me veio de um princípio simples: a conexão entre corpo e mente. No início essas palavras me soaram um tanto insípidas, mas nelas eu reconheci o poder de destruir barreiras. Mente e corpo havia muito estavam separados por um muro antigo e espesso. A mente era um fantasma e o corpo, uma máquina. No que diz respeito à medicina, ocupavam domínios totalmente distintos. Jamais alguém viu, tocou, mediu ou pesou qualquer conexão entre eles. As mais prestigiadas publicações médicas ridicularizavam o conceito de que a doença e a saúde dependiam de algo tão nebuloso como a mente dos pacientes.

Agora, porém, tudo iria mudar. A conexão mente-corpo era real, e ali estava a prova — uma torrente de “moléculas mensageiras”, pouco compreendidas antes dos anos 70, que fluíam pela corrente sanguínea transformando pensamentos, emoções, crenças, preconceitos, desejos, sonhos e medos em realidade física. A mente se torna matéria, não em um passe de mágica, mas como processo natural dos cinquenta trilhões de células do corpo. Você não experimenta uma única emoção sem

compartilhá-la com as células do coração, dos pulmões, rins, estômago e intestinos. Esses órgãos participam de sua vida mental tanto quanto o cérebro.

Tudo o que a mente pode conceber é projetado numa tela de três dimensões (3-D) que chamamos corpo. Na verdade, não temos um corpo e uma mente, mas um “corpomente”, uma teia de inteligência sem costuras que expressa cada fagulha de intuição, cada alteração na configuração dos aminoácidos, cada vibração dos elétrons. Nossa inteligência não pode ser um fantasma encerrado em uma máquina porque a máquina é inteligente, o que significa que simplesmente não é máquina. Acho que essa é a descoberta mais importante da medicina do século 20.

Escrevi *Conexão Saúde* para inspirar as pessoas que não se preocupam com a norepinefrina ou a serotonina até verem o que existe por trás dessas áridas denominações químicas. Quando elas enxergam o corpo de verdade, compreendem que ele é totalmente fluido. Ele flui como um rio, e muda tão depressa quanto um relâmpago. O velho modelo que diz que o corpo é uma estátua congelada no tempo e no espaço deve ser descartado, pois ele nos mantém nas garras da doença, do envelhecimento e da ignorância. Como os últimos capítulos deste livro irão mostrar, a conexão mente-corpo nos possibilita superar todas as limitações. Ela é uma trama que começa com o DNA, cruza a soleira do cérebro e conduz ao pórtico do universo.

Esse conhecimento é grande demais para que a medicina o coloque em uma camisa-de-força: ele deve ser experimentado. Nesse sentido, *Conexão Saúde* é um ousado manual de vida. Parecia-me que as pessoas deveriam sentir o gostinho de estar totalmente livres de limites. A realidade não é algo determinado; é uma possibilidade que moldamos e controlamos. O problema

reside no fato de a sociedade não nos ensinar a ser habilidosos construtores da realidade. Em vez disso, somos ensinados a respeitar nossa condição de prisioneiros da realidade. Certa vez, um discípulo indiano perguntou ao mestre: “Por que me sinto tão preso por dentro?” Ao que o mestre respondeu: “Porque todos se sentem assim”. Percebi que muitos leitores estariam sentindo o mesmo tipo de frustração; como consequência, tracei o conhecimento de uma realidade superior, baseada no princípio de que a consciência humana foi criada para alcançar a liberdade total.

Não escrevi com nenhuma pessoa em mente, mas espero que estes capítulos façam a diferença para Anna, uma moradora de Boston de meia-idade que veio me visitar na semana passada com uma história emocionante. Muitos anos atrás, descobriu algumas saliências no lado direito do rosto. O medo do câncer cruzou sua mente, mas o dermatologista assegurou que ela tinha apenas quistos sebáceos inofensivos. Ele os removeu, aplicou no local algumas injeções de cortisona e disse que a mulher estava curada. Anna voltou para casa esperando sentir-se aliviada, mas não conseguia eliminar a suspeita de que podia estar mesmo com câncer.

Consultou outro dermatologista e insistiu para que ele fizesse uma biópsia. O médico cedeu com relutância e não se surpreendeu com o resultado negativo. Dessa vez, o diagnóstico de Anna apontava uma “inflamação cutânea não-específica” que, definitivamente, não era maligna. Entretanto, movida por uma intuição qualquer, insistiu numa segunda biópsia, que novamente resultou negativa. Então, o médico instruiu-a com dureza a não se deixar dominar pelo medo, e Anna foi embora.

Três dias depois ela recebeu um telefonema constrangido. O

laboratório havia misturado os exames, e o médico sentia muito por informá-la de que ela tinha, de fato, um tipo raro de câncer de pele conhecido como melanoma atípico. Anna foi operada imediatamente e fez algumas sessões de radioterapia. Ao final, foi considerada curada.

Para a irritação de todos, Anna não conseguia aceitar esse veredicto. Ainda sentia que alguma coisa estava errada, e logo um raio X de rotina comprovou que o melanoma havia atingido os pulmões. Dessa vez não havia nenhum tratamento que pudesse eliminar o problema, mas depois de algumas sessões de radioterapia Anna foi informada de que a doença havia respondido bem. Seu câncer estava regredindo.

Durante todo esse período, Anna oscilou entre o desespero e a esperança. Seu horror aos médicos aumentou consideravelmente, e, um ano depois, ao ser acometida por uma tosse crônica, que coincidiu com a morte de um parente próximo, ela quase não tolerava mais intervenções médicas. Permitiu que lhe tirassem um raio X com uma condição: “O que quer que encontrem, não me digam o resultado”.

O radiologista concordou, mas algumas horas mais tarde ele voltou ao quarto que ela ocupava no hospital. “Olhe”, disse, “tenho boas notícias. Não quer ouvir?”

“Se forem boas notícias”, Anna murmurou em dúvida, “acho que não faz mal saber”. Foi informada de que o raio X não revelava nenhuma anormalidade. Aparentemente, os pulmões estavam livres da doença.

“Não acredito”, ela retrucou. Ela exigiu que o raio X fosse enviado à prestigiada clínica que cuidava de seu caso. Seu oncologista examinou as chapas e a chamou, confuso. “O que querem dizer com ‘não há nada de anormal?’”, ela perguntou. “Os

nódulos malignos ainda estão lá. Este raio X é praticamente idêntico aos anteriores.”

E o caso continua no mesmo pé, desenvolvendo-se em meio a uma tragicomédia de erros médicos e becos sem saída. O único elemento confiável em toda a história eram os sentimentos de Anna, a intuição que tinha sobre si mesma, aquilo que os médicos ignoraram o tempo todo. Hoje Anna está extremamente perturbada e enraivecida. O resultado mais terrível dos exames de Anna não é o câncer, mas o fato de sua principal defesa contra a doença — a capacidade de se sentir confortável e em segurança — lhe ter sido sistematicamente negada.

Assim, o que posso fazer por Anna agora? Tentarei devolver-lhe o que lhe foi tirado. Devemos sintonizar a conexão mente-corpo com o canal da vida, que é, afinal, nosso lar. O mesmo profundo conhecimento interior que alertou Anna para a doença também deve ser capaz de curá-la — pelo menos essa é nossa premissa básica de trabalho. Uma vez que algumas pessoas não aceitam essa idéia com facilidade, explicar os detalhes ajuda. Com isso em mente, ofereço *Conexão Saúde* a Anna e a todos aqueles que querem construir a própria realidade, livres do medo e empenhados em alcançar a liberdade.

PRIMEIRA PARTE

Saúde e doença

1

Como ter saúde perfeita e sentir-se sempre jovem

A saúde é nosso estado natural. Segundo a Organização Mundial de Saúde, saúde é mais do que a ausência de doença ou enfermidade, é o estado de perfeito bem-estar físico, mental e social. A esta definição podemos acrescentar o bem-estar espiritual, uma condição na qual a pessoa experimenta em todos os momentos alegria e satisfação em viver, a sensação de plenitude e a consciência de estar em harmonia com o universo que a cerca. Trata-se de um estado no qual nos sentimos sempre jovens, animados e felizes. Esse estado não é apenas desejável, mas possível. E não é apenas possível, é fácil de ser alcançado. Este livro vai lhe mostrar como conseguir a saúde perfeita e seguir sentindo-se sempre jovem.

2

Saúde deficiente

Qualquer discussão sobre saúde perfeita deve incluir algumas palavras sobre seu oposto, a saúde deficiente. Relaciono a seguir os problemas mais comuns encontrados no dia-a-dia dos consultórios médicos. Nos próximos capítulos, falarei especificamente sobre cada um deles. Contarei como a comunidade médica em geral lida com eles — a abordagem convencional, com a qual às vezes concordo — e descreverei minha abordagem, que muitas vezes é não-convencional e, segundo creio, mais eficaz.

Depois de discutir esses problemas comuns, dedico o resto do livro ao aperfeiçoamento da saúde e à manutenção da juventude. No final, proponho a prática de uma técnica mental que torna tudo isso possível. Cabe a você decidir se a técnica funciona ou não, mas não poderá chegar a nenhuma conclusão sem tentar. Se você é uma daquelas pessoas que pretende ler este livro sem experimentar seus preceitos, estará perdendo tempo. Por outro lado, se está disposto a pelo menos experimentar as sugestões, leia-o — a saúde perfeita e o sentimento de juventude eterna o esperam.

Em primeiro lugar, entretanto, vamos nos concentrar na saúde deficiente e em sua abordagem convencional e não-convencional. Estes são os pacientes que vejo diariamente em meu

consultório:

1. Pessoas com hipertensão, doenças cardiovasculares, problemas vasculares cerebrais, ou seja, pressão alta, ataques cardíacos e derrame.
2. Pessoas com câncer.
3. Pessoas com dores musculares, artrite, dores na coluna e outras disfunções músculo-esqueléticas.
4. Pessoas com ansiedade e depressão, distúrbios do sono (essencialmente insônia) e vários distúrbios psicológicos.
5. Pessoas que sofrem os efeitos do consumo de álcool, cigarros e drogas.
6. Pessoas com problemas de peso, obesas ou muito magras — em geral obesas; elas se queixam: “Não como nada e ainda assim não emagreço”.
7. Pessoas com fadiga sem nenhuma causa médica; elas querem saber: “Por que vivo sempre cansado?”
8. Pessoas com disfunções sexuais variadas.
9. Pessoas estressadas e com estafa.
10. Pessoas com problemas endócrinos — o mais comum é o diabetes.
11. Pessoas com distúrbios gastrintestinais, como diarreia, úlcera e várias queixas relacionadas à digestão.
12. Pessoas com infecções variadas.
13. Pessoas que se machucam em acidentes domésticos, de automóvel ou no trabalho.

Agora vamos discutir esses problemas detalhadamente, dedicando mais atenção àqueles que causam mais preocupação em nossa sociedade.

3

Hipertensão, ataque cardíaco e derrame

A hipertensão, ou pressão arterial alta, é um problema muito comum que afeta grande parte da população. Se você tem 30 anos ou mais, tem pelo menos uma chance em cinco de ser hipertenso. A pressão arterial nada mais é do que a pressão exercida pelo sangue nas veias. Em geral ela é medida em milímetros de mercúrio por um instrumento chamado esfigmomanômetro, com aquela conhecida tira inflável que se coloca ao redor do braço. O valor registrado quando o coração se contrai é chamado de pressão sistólica — normalmente, deve ser menor que 140 milímetros de mercúrio. O valor registrado quando o coração relaxa é chamado de pressão diastólica — deve ser menor que 90 milímetros de mercúrio. Em outras palavras, a pressão sanguínea normal é mais baixa que 140/90 (ou “14 por 9”). Toda vez que ela é maior que 140/90, temos uma condição de hipertensão, levando-se sempre em conta que a pressão arterial normalmente aumenta com a idade.

A hipertensão é nociva e deve ser tratada porque causa danos aos órgãos vitais, inclusive ao coração, aos rins e ao cérebro. Quando não tratada, ela leva a falência cardíaca, renal, derrames e, conseqüentemente, à redução do tempo de vida. O

que provoca a pressão alta? Na maioria absoluta dos casos, os pesquisadores têm se mostrado incapazes de determinar sua causa exata. Assim, a origem de mais de 90 por cento dos casos de hipertensão permanece desconhecida.

Entretanto, há várias constatações interessantes. Primeiro, há indícios de que estímulos psicológicos anormais desempenham algum papel na gênese da hipertensão. Animais expostos experimentalmente a estresse crônico podem se tornar hipertensos, e o estresse psicológico é freqüentemente detectado em pacientes com pressão alta. Além disso, sedativos e tranqüilizantes já foram usados com sucesso no tratamento de alguns tipos de hipertensão. Desse modo, a maior parte dos médicos associa estresse, especialmente o psicológico — muito embora para eles isso seja uma espécie de “realidade intangível” — com hipertensão. Discutiremos mais tarde alguns dos aspectos de personalidade mais encontrados em pessoas estressadas.

Outro fator há muito tempo reconhecido como causa da pressão alta é o consumo de sal. As pessoas, assim como os animais, podem se tornar hipertensas se sua dieta incluir uma alta quantidade de sal. (Como essa é uma questão vital, todo o capítulo 6 é dedicado à discussão do papel da alimentação na origem e na prevenção da saúde deficiente.)

Recentemente, vimos aumentar o interesse pela ligação entre hormônios e hipertensão. Os hormônios são produtos químicos fabricados por estruturas glandulares em vários locais do corpo que afetam regiões do organismo distantes desses centros de produção. Em outras palavras, hormônios são mensageiros químicos. Entre aqueles que são alterados pela hipertensão estão a cortisona, a adrenalina, a aldosterona e a renina. Não é fundamental que você decore esses nomes ou que saiba para que

servem esses hormônios. O importante é que a concentração de certos componentes químicos no sangue é alterada nos hipertensos. Na verdade, acredita-se que a hipertensão provocada pelo estresse é intermediada por esses hormônios — eles são as substâncias palpáveis pelas quais o intangível “estresse” afeta o corpo. Os médicos acreditam que a ansiedade, o medo e a raiva produzem alterações em alguns elementos químicos do cérebro. Esses elementos, os neurotransmissores, influenciam a secreção de hormônios como o ACTH — produzido pela hipófise, glândula localizada na cabeça —, que, por sua vez, estimulam as glândulas supra-renais, situadas nos rins, que liberam hormônios como a cortisona e a adrenalina, causando aumento da pressão arterial. Esse é apenas um exemplo de um fenômeno que vem sendo cada vez mais reconhecido como o mecanismo-chave da gênese da doença. Esse processo é a tradução de uma emoção ou um pensamento em mensagens químicas que estimulam um órgão distante. Ele é o primeiro sinal daquilo que chamo de conexão psicofisiológica.

Uma vez que o trabalho de médicos e cientistas é orientado basicamente para a doença, a maior parte das pesquisas é conduzida no sentido de se conhecer melhor os mecanismos que desencadeiam as doenças. Entretanto, parece-me igualmente lógico voltar a atenção no sentido oposto e afirmar que as emoções positivas têm influência benéfica sobre o corpo. Em um futuro próximo, os biólogos estarão estudando as mudanças ocorridas nos neurotransmissores quando estes forem estimulados por pensamentos positivos como amor, compaixão, paz, coragem, fé e esperança. O mais importante é definir o caminho exato percorrido pelos pensamentos no processo de se transformarem em moléculas orgânicas. Recentes descobertas comprovam que os

hormônios que se pensava existirem *apenas* na corrente sanguínea também aparecem em concentrações significativas no tecido cerebral. Por exemplo, a renina, um hormônio secretado pelos rins e que tem papel ativo em disfunções causadas pela hipertensão, também é encontrada no cérebro. Ali ela se associa a outros hormônios e aos neurotransmissores cerebrais — os mais comuns são a dopamina, a serotonina, a epinefrina e a norepinefrina. Deixando os nomes de lado, essas substâncias cerebrais são elementos químicos estreitamente relacionados aos pensamentos.

Portanto, os biólogos logo serão capazes de reconhecer e demonstrar que as mudanças no padrão de pensamento de uma pessoa — talvez uma súbita demonstração de afeto ou a lembrança de um membro querido da família — levam diretamente a alterações dos níveis hormonais e de outros elementos químicos no cérebro e nas demais células do corpo. No capítulo 35 passarei a explorar as simples e eficientes técnicas já disponíveis nesse fascinante campo de coordenação entre mente e corpo. Na verdade, podemos usá-las para conduzir nosso padrão de pensamento e nossas emoções numa direção mais favorável, beneficiando, com isso, o corpo.

Técnicas atuais para o tratamento da hipertensão — e suas limitações

Terapia medicamentosa

A maioria dos médicos usa vários tipos de drogas para tratar a hipertensão. Existem duas razões para isso. Primeiro, as drogas

são a solução mais rápida e fácil, tanto para o médico quanto para o paciente. Numa economia voltada para a produtividade e num tempo em que o objetivo de todos é conseguir o máximo de resultados com o menor esforço possível, é muito mais fácil para o médico dar uma receita do que se sentar com o paciente e descobrir as razões de sua hipertensão e as mudanças de vida necessárias para baixá-la. Além do mais, na maioria dos casos os pacientes não estão dispostos a mudar sua vida ou seus hábitos alimentares. É muito mais fácil engolir um ou dois comprimidos ou, como veremos mais tarde, um monte deles, e seguir em frente.

A segunda razão pela qual as drogas são o método mais popular de combater a hipertensão é o fato de elas serem eficazes, e algumas são muito eficazes. Vivemos numa sociedade que demanda soluções instantâneas para todos os problemas, não importa qual seja o custo. A indústria farmacêutica, com o apoio da comunidade científica, gastou anos e anos em pesquisas e bilhões de dólares para desenvolver alguns dos mais eficientes medicamentos de combate à hipertensão. Se os comprimidos são tão eficazes e tão fáceis de ser tomados, onde está o problema?

A terapia medicamentosa tem problemas e limitações:

1. As drogas são caras. É claro que o custo das pesquisas é repassado ao consumidor. Alguns agentes anti-hipertensivos chegam a custar um dólar por comprimido, e alguns pacientes tomam várias doses ao dia, às vezes pelo resto da vida.

2. Todas as drogas, sem exceção, possuem efeitos colaterais. Não existe remédio perfeito. Os efeitos colaterais associados aos anti-hipertensivos somam uma lista e tanto, que inclui fadiga, secura da boca, visão embaçada, distúrbios do paladar, disfunções sexuais (nos homens, em geral, impotência), vertigens, lapsos de memória e falta de concentração, danos ao fígado, aos

rins, ao tutano dos ossos, além de uma série de distúrbios emocionais que vão da irritabilidade à depressão profunda. Esta lista cresce ainda mais quando levamos em consideração efeitos colaterais menos comuns, mas ainda assim possíveis. Muitos pacientes aprendem a conviver com os efeitos colaterais menos graves, ou relativamente “menores”, como fadiga leve (o tempo todo) e secura da boca. Outros, entretanto, recusam-se a tomar os medicamentos porque não toleram os efeitos colaterais, mesmo sabendo que a hipertensão é uma ameaça real que provavelmente diminuirá seu tempo de vida. No jargão médico, essa rejeição dos pacientes é chamada “não-cooperação”, e embora em tese os médicos não possam fazer nada a esse respeito, ela é um dos principais problemas do tratamento da hipertensão.

3. As drogas devem ser tomadas por toda a vida, uma vez que não oferecem, de fato, a cura, e as pessoas detestam a idéia de se tornar dependentes. (Esse problema ocorre em todas as doenças, como no diabetes e no glaucoma, que exigem o uso de medicamentos para sempre.)

4. Com o tempo, a resistência a drogas, ou taquifilaxia, também se torna um problema. Trata-se de um fenômeno observado amiúde na biologia, e acontece quando a droga, depois de uso prolongado, deixa de fazer efeito, ou quando doses cada vez maiores são necessárias. No tratamento da hipertensão, a taquifilaxia é comum, e o aumento das dosagens de medicamentos resultará, provavelmente, em mais efeitos colaterais.

Assim, verificamos que há várias desvantagens no tratamento medicamentoso da pressão alta. E quais são os outros tratamentos possíveis para a hipertensão?

Dietas para hipertensão

A ligação entre pressão arterial alta e excesso de sal, que mencionei anteriormente, já foi bem documentada. A diminuição — em geral a eliminação total — da ingestão de sal é um meio eficaz de baixar a pressão, especialmente se a elevação observada for moderada. Apesar de os médicos advertirem os pacientes contra o efeito nocivo do sal, os hábitos alimentares são tão arraigados que as pessoas têm dificuldade em seguir suas recomendações.

Outros itens de nossa dieta também são apontados como causas possíveis da pressão alta. Entre os principais suspeitos estão: (1) o alto percentual de gordura saturada presente na manteiga, na nata do leite e em grandes quantidades de carne; (2) o hormônio estrógeno e elementos químicos associados, cujo uso se tornou prática comum na indústria pecuária; e (3) a falta de fibras ocasionada pelo consumo de produtos industrializados em detrimento de cereais integrais, frutas e verduras. Aqueles que têm disposição de fazer uma reeducação alimentar encontrarão várias dietas específicas para combater a hipertensão. A dieta Pritikin e a macrobiótica são bem-conhecidas, mas muitos médicos e instituições de saúde adotam outros métodos similares. O preceito básico de todas essas dietas é a diminuição do sal, da gordura animal, do leite integral, de amido e açúcar refinados em favor de aves e peixes, leite desnatado, cereais integrais e frutas e verduras ricas em fibras. Uma vez que os péssimos hábitos alimentares são responsáveis por quase todas as chamadas doenças da civilização, que assolam as nações industrializadas, essas dietas podem mesmo ser eficazes, especialmente nos casos de hipertensão leve ou moderada.

Todas as dietas especiais, entretanto, possuem o mesmo inconveniente — os pacientes acham muito difícil segui-las, mesmo quando percebem que sua condição física as exige. O ato de comer, que deveria ser prazeroso e natural, passa a fazer parte da categoria “ordens do médico”, e, toda vez que um prato irresistível é colocado à mesa, a refeição se torna uma ameaça para a saúde e um tormento para os pacientes. O que não é nada bom, pois, num sentido mais amplo, não é saudável comer sob tensão, estresse e constrangimento. Embora a hipertensão exija uma dieta terapêutica controlada e sensata, o principal é o retorno ao estado que possibilita ao organismo ingerir os alimentos certos. Devemos ter como premissa básica que nosso corpo sabe o que é bom para ele. Para viver desse modo, é preciso uma técnica de cultivo de hábitos corretos e de eliminação espontânea daqueles que só trazem prejuízos. O paciente precisa mudar sem perceber a mudança, e isso significa que é necessário abordar a questão num nível mais profundo que o das boas intenções.

Técnicas mentais

Será que as técnicas mentais são a resposta? Nos últimos anos, assistimos à popularização de vários tratamentos para a hipertensão. Entre os mais notáveis encontram-se o *biofeedback*, vários tipos de relaxamento, técnicas de visualização e meditação.

Biofeedback: nesta técnica, o paciente recebe no braço um aparelho que monitora a pressão arterial, cujas flutuações espontâneas podem ser observadas em um painel de instrumentos. A pessoa aprende então a elevar ou baixar a própria pressão simplesmente desejando que ela flutue em qualquer

direção. A partir das informações (*feedback*) contínuas que recebe do painel de instrumentos, o paciente aprende a interferir em uma função orgânica que normalmente é autônoma, ou seja, regulada naturalmente sem a necessidade de nossa atenção. Esse é um bom exemplo de como a medicina está usando a conexão psicofisiológica — os desejos são canalizados para se obter uma reação fisiológica.

Na prática, entretanto, o *biofeedback*, na forma em que ele é em geral encontrado, não é um meio eficaz de controlar a hipertensão moderada ou severa. Mas o simples fato, já comprovado, de que uma pessoa pode alterar a pressão sanguínea por um ato de vontade é em si um dado fascinante e extremamente importante. Ele é mais um exemplo de como os pensamentos se traduzem em efeitos fisiológicos. Todos sabem que sensações eróticas e o medo provocam reações do organismo, às vezes com extrema rapidez e força; portanto, não chega a ser surpreendente que um espectro muito mais amplo de pensamentos e emoções produza outras reações fisiológicas, mesmo em níveis muito sutis. Pode ser que o *biofeedback* desaponte devido à alta dependência que o paciente tem da máquina — ele tenta induzir, artificialmente, aquilo que ele poderia aprender a fazer se entrasse em contato com uma fonte mais profunda dentro de si mesmo. O mais importante a aprender com o *biofeedback* é que podemos alterar a pressão arterial, ou qualquer outra função automática, com a mudança do padrão de pensamentos.

Relaxamento: o interesse pelo controle do estresse deu origem a inúmeras técnicas de relaxamento. Algumas dessas técnicas funcionam pela manipulação direta do corpo, outras empregam uma seqüência de exercícios combinados a

pensamentos calmantes, e outras ainda contam com a habilidade inata do corpo de relaxar quando colocado em estado mental adequado (popularizado como reação de relaxamento). Algumas dessas técnicas se provaram eficazes no tratamento da pressão alta, mas sua utilidade se limita, no momento, aos casos de hipertensão moderada. Em geral, o relaxamento tem os mesmos inconvenientes do *biofeedback*: a técnica baixa a pressão na hora em que está sendo praticada, mas os efeitos benéficos não se prolongam, ou não surtem nenhum resultado diante de situações de tensão que elevam a pressão das pessoas. Além disso, uma vez que qualquer técnica de relaxamento deve ser seguida à risca e praticada todos os dias, às vezes várias vezes ao dia, as pessoas se entediam e abandonam o programa.

Visualização: é uma variação do relaxamento que opera diretamente sobre a mente. O sujeito deve visualizar, com os olhos fechados, uma imagem calma e serena. A visualização tem a vantagem de poder ser utilizada a qualquer hora e em qualquer lugar. Como técnica, tem se mostrado útil em casos de hipertensão moderada.

Meditação: há indícios convincentes de que a meditação, praticada regularmente durante um período de tempo, pode efetivamente reduzir a pressão. É possível que os vários resultados obtidos em pesquisas se devam à noção, comum nos círculos médicos, de que todas as formas de meditação são parecidas. Entretanto, as técnicas de meditação são diferentes, pois elas vêm de tradições espirituais diversas. Algumas são mais apropriadas às necessidades contemporâneas. Voltarei com mais detalhes a este tópico depois de discutir toda a questão da conexão psicofisiológica.

Cuidados preventivos genéricos

Uma vez que na maior parte dos casos a causa da hipertensão é desconhecida, não existe nenhum método preventivo estabelecido. No entanto, certos fatores de risco são bem conhecidos. Se você está acima do peso normal, se fuma, se não faz exercícios regularmente, se existe um histórico de hipertensão em sua família, suas chances de desenvolver pressão alta são maiores. As terapias que ajudam os pacientes a perder peso, parar de fumar e a praticar exercícios regulares se mostraram eficazes no combate à hipertensão. Mais uma vez, entretanto, a questão fundamental é a disposição das pessoas de mudar alguns hábitos para o resto da vida.

Até aqui, esbocei os pontos de vista correntes sobre as causas, as conseqüências e os tratamentos da hipertensão. É claro que a maior parte dessas abordagens não é a ideal. Então, qual é a resposta? Existe algum meio de prevenir a hipertensão e de curá-la quando ela se instalar? Acredito que o segredo é a maior compreensão de nós mesmos. E, nesse caso, a primeira coisa a aprender é o significado do *self**. O que ou quem é esse *self*? A resposta surgirá com muita clareza à medida que continuarmos a descrever o estado de saúde em seu nível mais profundo.

* *Self*, em inglês, significa *eu*. O termo assume significados diversos no campo da psicologia e o próprio autor o concebe com significado específico. Por isso, a versão original da palavra, que o autor explica no decorrer do livro, foi mantida. (Nota da E.)

Doenças cardíacas e ataques do coração

As doenças coronarianas são a causa de morte número um nos Estados Unidos e no resto do mundo ocidental. A doença provoca o endurecimento das coronárias, os vasos sanguíneos que levam o oxigênio ao coração. Quando elas ficam obstruídas por resíduos, o músculo cardíaco é privado de oxigênio e morre. O termo médico que descreve essa situação é infarto do miocárdio. Geralmente, num ataque cardíaco grave, a morte sobrevém em poucas horas. Quais são os fatores de risco mais comuns associados ao infarto?

1. Obesidade: as pessoas obesas são vítimas mais freqüentes de ataques cardíacos.

2. Pressão alta: já discuti este sério fator de risco anteriormente.

3. Estresse: o estresse psicológico é considerado fator de risco significativo nas doenças do coração. Algumas autoridades médicas chegam até mesmo a estabelecer uma personalidade específica, chamada Tipo A, mais propensa que o normal a doenças coronarianas. As pessoas do Tipo A (em geral, homens) são agressivas, impacientes, tensas e de temperamento difícil. Sempre correndo atrás do tempo e incapazes de relaxar, sua doença básica é estar sempre com pressa. Os médicos se perguntam se existe mesmo uma personalidade Tipo A claramente definida, mas não há dúvida de que o medo, a hostilidade e qualquer estresse psicológico suficientemente forte contribuem para as doenças cardíacas. (Há um exemplo dramático de como essas emoções levam diretamente a um ataque do coração no capítulo 13.)

4. Colesterol elevado: altos níveis de colesterol no sangue, ou

hipercolesterinemia, são encontrados com mais freqüência em pessoas com doenças coronarianas. O colesterol é uma substância química gordurosa, ou lipídio, encontrada em certos alimentos e no sangue. Pessoas que ingerem grande quantidade de alimentos ricos em gordura animal, como ovos e carne vermelha, apresentam altas taxas de colesterol. As pesquisas revelam que o consumo de todos os alimentos gordos aumenta o risco de endurecimento dos vasos sanguíneos.

5. Fumo: os fumantes têm muito mais probabilidade de sofrer ataques cardíacos (e câncer) que os não-fumantes. Considere apenas três fatores de risco: hipertensão, colesterol alto e fumo —; as chances de ataque cardíaco são dobradas se uma pessoa apresentar qualquer um deles; quadruplicadas, se apresentar dois fatores; e multiplicadas por oito se os três estiverem presentes.

6. Ausência de exercícios físicos: os ataques cardíacos ocorrem com mais freqüência em pessoas sedentárias.

7. Outros fatores de risco mais específicos são o diabetes, a idade avançada e a predisposição genética — o risco é maior se houver um histórico de ataques cardíacos na família. O sexo masculino sempre foi mais propenso às doenças coronarianas, mas isso está mudando com a crescente exposição das mulheres aos privilégios do mundo dos homens, como o fumo, a obesidade, a inatividade e as tensões do Tipo A.

Essa lista deixa claro que a maior parte dos fatores de risco estão sob nosso controle. Podemos controlar a obesidade, o fumo, a falta de exercícios, o estresse e, em certa medida, a pressão alta. Assim, parece que as doenças coronarianas podem ser prevenidas. Mas o fato é que a diminuição de sua incidência é muito lenta em

nossa sociedade. Por que algumas pessoas conseguem controlar os fatores de risco e outras não? Novamente, acho que a resposta surgirá da melhor compreensão de nós mesmos, da descoberta desse *self* capaz de autocontrole — não o autocontrole nocivo e superficial de um Tipo A, mas o autocontrole espontâneo e relaxado que faz parte da saúde perfeita.

Derrame

O mesmo endurecimento e deterioração dos vasos sanguíneos que provocam os ataques cardíacos também causam derrames, mas desta vez a região atingida é o cérebro. O derrame ocorre quando um dos vasos do cérebro é obstruído ou se rompe. A gravidade dos danos provocados depende da severidade da obstrução ou do sangramento. Derrames moderados podem resultar em fraqueza muscular, visão embaçada, fala distorcida e outras falhas dos sentidos. Os derrames severos levam à paralisia ou à morte.

Depois de um derrame, o único tratamento possível é a fisioterapia, que restaura as funções perdidas ou danificadas. Apesar dos progressos dessa terapia, a recuperação completa de um derrame sério é muito rara. O mais sensato, portanto, é prevenir.

As causas do derrame estão ligadas a deficiências do sistema cardiovascular, de modo que os capítulos anteriores se aplicam também a ele. Mais uma vez, fumo, hipertensão, idade avançada e histórico familiar aumentam os riscos, mas qualquer fator que contribua para a arteriosclerose, ou seja, a obstrução das artérias por depósitos de gordura, aumenta a probabilidade de derrames.

4

Câncer

Câncer é a palavra usada para definir o crescimento anormal das células de um organismo. As células anormais invadem o tecido sadio e espalham-se por outros órgãos, provocando seu mau funcionamento e morte. Estima-se que um em cada quatro americanos vai desenvolver algum tipo de câncer. Embora a causa exata da doença em níveis moleculares ainda seja desconhecida, sabe-se que há muitos tipos de câncer e que certos agentes externos podem ser apontados como a origem de alguns deles.

Causas do câncer

Vírus: hoje já se sabe que alguns vírus podem causar câncer. Por exemplo, já se provou que o vírus EB, que normalmente é o agente infeccioso da mononucleose, causa o linfoma de Burkitt, que ataca os gânglios linfáticos. Ele também produz o câncer nasofaríngeo, que ataca o nariz e a cavidade localizada entre a boca e o esôfago. Obviamente, nem todos os que contraem mononucleose desenvolvem câncer. Na verdade, apenas uma porcentagem diminuta das pessoas expostas ao vírus adquire a doença. Por que o vírus causa câncer em algumas pessoas e em outras não? A razão precisa não é conhecida. No entanto, parece

que algumas pessoas são mais propensas a contrair qualquer tipo de doença, inclusive o câncer.

Uma variedade de fatores relacionados ao paciente está envolvida, inclusive certa condição chamada imunodepressão. Esse termo define a imunidade baixa, ou seja, a perda da capacidade do organismo de combater a doença, geralmente uma infecção ou câncer. O que produz a imunodepressão? Vários fatores, inclusive vírus, uso de drogas e nutrição deficiente. Em alguns casos, a imunodepressão ocorre porque o corpo produz o tipo errado de anticorpos, que não conseguem distinguir entre os agentes externos nocivos e as próprias células. Quando isso acontece, a resistência aos invasores diminui, abrindo espaço para infecções e o câncer. Sejam quais forem as razões de caráter químico ou celular, verificamos novamente que a percepção do *self* tem importância vital.

Cancerígenos: vários agentes causadores de câncer, ou cancerígenos, já foram isolados em certos alimentos, no ambiente de trabalho de alguns profissionais e em substâncias químicas específicas. Os maiores vilões são:

1. O cigarro, que desempenha papel crucial nos cânceres de pulmão, da boca e dos brônquios, e está ligado ao câncer de bexiga.
2. O amianto, que causa câncer de pulmão.
3. O cloreto de vinil, responsável pelo câncer de fígado.
4. O urânio, associado ao câncer de pulmão.
5. Corantes à base de naftalina, que provocam câncer de bexiga.
6. Nitratos e nitritos do tipo usado rotineiramente para preservar carnes, implicados nos cânceres de estômago e intestino.

Alguns hormônios e drogas, inclusive algumas das usadas

para tratar o câncer, também causam a doença. Exposição a radiação nuclear, excesso de sol e de raios X são agentes conhecidos do câncer, assim como uma série de substâncias industriais — da fuligem das chaminés ao arsênico —, alcatrão de hulha e produtos para lavagem a seco. A combinação dos cancerígenos aumenta ainda mais o risco de câncer; o cigarro e o amianto, em especial, potencializam os riscos oferecidos por outros cancerígenos.

Além desses agentes comprovados há vários alimentos estreitamente relacionados ao câncer. Na verdade, cada vez mais o câncer tem sido visto como uma doença determinada pelo estilo de vida, que pode ser prevenida com a mudança de alguns hábitos; por isso todos voltam a atenção para uma dieta que reduza o risco de desenvolvimento da doença. Veja a última parte deste capítulo, onde discuto esse importante conceito com mais detalhes.

Outras causas possíveis: a propensão ao câncer pode ser uma tendência herdada, embora o mecanismo exato ainda não seja conhecido. Através do DNA, todas as células herdam a capacidade de se reproduzir normalmente. Quando essa habilidade auto-regulada se perde e as células começam a se multiplicar descontroladamente, estão, na verdade, gerando uma linhagem de células “imortais”. No núcleo da célula, uma porção do código genético se transformou em oncogene, ou seja, o gene do câncer. Essa célula se reproduz desordenada e inutilmente, destruindo as irmãs úteis. Esse mecanismo já é bem entendido. O problema é a conexão de um processo que se dá em níveis cromossômicos com o macroambiente — água, ar, alimentos e características hereditárias.

O papel do estresse no câncer é muito importante. De alguma maneira direta e poderosa nossas células são capazes de

reagir ao estresse, que é interno, e não externo, como algumas pessoas acreditam. A percepção de uma demanda externa — realizada pelo cérebro ou por qualquer outro órgão — é o verdadeiro estresse: trata-se de uma resposta qualquer. Como resultado do estresse, os sistemas músculo-esquelético, nervoso, endócrino (responsável por hormônios importantes) e imunológico sofrem alterações. Não se sabe ainda a relação exata entre estresse e câncer. As teorias modernas sustentam que o estresse desencadeia a liberação de hormônios da hipófise, como o ACTH, que por sua vez libera outro hormônio, a cortisona, das glândulas supra-renais. A cortisona é conhecida por diminuir a imunidade orgânica pela inibição da liberação das células T, que, produzidas pelo timo, vigiam o sistema imunológico em busca de doenças. O resultado final dessa cadeia de eventos é que o corpo se torna mais suscetível, segundo a crença dos pesquisadores, a vírus e agentes cancerígenos.

Genericamente, a partir da simples observação dos pacientes, alguns médicos acreditam que há uma ligação real entre estresse psicológico e câncer. Quer a doença seja ou não causada pela presença de “hormônios do estresse”, é significativo que ela atinja mais pessoas solteiras, viúvas e divorciadas do que casadas. Sabe-se que o estresse é alto nas pessoas solitárias. O perfil psicológico dos pacientes de câncer também revela que essas pessoas tendem a reprimir as emoções intensas, adotando o hábito de não se expressarem livremente. De algum modo, o não extravasamento das tensões interiores predispõe as pessoas ao câncer. Acho esse elemento fundamental em qualquer estratégia de prevenção da doença.

Técnicas atuais de tratamento do câncer

Não existe um tratamento totalmente satisfatório. As opções atuais são:

Cirurgia: se o câncer estiver restrito a um órgão ou a uma porção dele, então às vezes é possível conseguir a cura pela remoção do órgão ou da região afetada. Isso acontece muito raramente. A cirurgia é um procedimento freqüentemente mutilante, grande fonte de sofrimento para o paciente, que pode resultar em disfunções graves.

Radioterapia: algumas células cancerosas morrem quando expostas a altas doses de radiação ou raios X. O problema é que a radiação também mata as células saudáveis. Essa terapia pode causar efeitos colaterais devastadores e fraqueza. Em geral, a radiação não cura de fato o câncer.

Quimioterapia: o tratamento com drogas, ou quimioterapia, é eficaz contra vários tipos de câncer. Esses remédios, entretanto, provocam uma série de efeitos colaterais avassaladores, como perda de cabelo, impotência, esterilidade, náuseas e vômitos. Como causa a imunodepressão, já discutida anteriormente, a quimioterapia também pode deixar os pacientes ainda mais suscetíveis a outros tipos de câncer.

Técnicas mentais e regressão espontânea do câncer

As pesquisas médicas estão descobrindo cada vez mais a relação da conexão mente/corpo com várias doenças, e o câncer não é exceção. Um fenômeno raro mas bem documentado em pacientes de câncer é a “regressão espontânea”, ou seja, a

recuperação completa sem nenhuma razão conhecida. Os médicos acostumados a tratar o câncer sabem muito bem que os pacientes que apresentam uma atitude positiva diante da doença conseguem resultados muito melhores do que aqueles que a encaram com desesperança e desespero.

Um estudo do oncologista Carl Simonton, de 1975, analisou a atitude e o curso do tratamento de 152 pacientes de câncer. As respostas ao tratamento foram classificadas de “excelente” a “pobre”. Vinte pacientes apresentaram resposta excelente. Todos eles também mostravam o que foi descrito como atitude positiva. Catorze deles se encontravam em estado muito grave e tinham menos de 50 por cento de chances de sobreviver por mais cinco anos, de acordo com todas as estatísticas disponíveis.

Vinte e dois pacientes apresentaram resposta muito pobre ao tratamento. Além disso, todos tinham atitudes negativas diante da situação. Essas atitudes positivas e negativas eram, basicamente, extensão de seus pensamentos. Pensamentos positivos geram poderosos sentimentos de fé, esperança, coragem, felicidade e convicção. No outro extremo, pensamentos negativos geram medo, hostilidade, desesperança e desespero, sentimentos igualmente poderosos. Assim, a postura diante dos fatos não é algo a ser considerado superficialmente; a diferença entre atitudes negativas e positivas, no que tange à capacidade do organismo de sobreviver a crises, é como ter duas doenças diferentes. Uma é curável, a outra não.

As atitudes positivas são naturais ou podem ser criadas? Várias técnicas mentais, inclusive as terapias de visualização, vêm se mostrando úteis no tratamento do câncer. Numa delas, os pacientes devem visualizar a própria doença, o tratamento e as defesas do organismo pela formação de imagens concretas de si

mesmos. Alguns vêm batalhas espaciais, outros imaginam massas de luz e sombra em movimento. Certa vez, tive um contato fascinante com essa técnica. Recebi uma paciente para exames físicos. Era uma mulher de aspecto vigoroso, extremamente viva e atraente, que precisava dos exames para ser admitida em um novo emprego.

Enquanto levantava seu histórico médico, descobri que ela já havia sido diagnosticada como portadora do linfoma não-Hodgkin, um câncer do sistema linfático. Havia sido aconselhada a buscar tratamento em um proeminente hospital-escola associado a uma famosa faculdade de medicina de Boston. Lá ela recebeu as primeiras doses de quimioterapia. Seu câncer estava muito avançado e foi definido como Estágio IV B, o que significava que ele já havia alcançado a medula óssea. A paciente apresentou terríveis efeitos colaterais e decidiu não terminar o tratamento. Seus pais eram médicos, e a família inteira pressionava para que ela seguisse adiante.

Em vez de enfrentar a pressão, ela se mudou para uma pequena cidade européia e ficou por lá um ano. Praticou sozinha, depois de muitas leituras, as técnicas simples de visualização do dr. Simonton. Um ano depois voltou a Boston. Havia notado que o inchaço dos gânglios linfáticos e os abscessos localizados em várias partes do corpo haviam diminuído. Quando foi novamente examinada na mesma clínica em que iniciara o tratamento, os médicos ficaram perplexos diante da ausência de qualquer indício de que aquela paciente um dia que tivera câncer.

Perguntaram-lhe que tipo de quimioterapia vinha recebendo. Quando ela respondeu que não estava fazendo nenhum tratamento convencional e que apenas praticava sozinha a técnica de Simonton, os médicos tiveram a reação típica dos profissionais

de saúde. Disseram-lhe que sua recuperação era conhecida como regressão espontânea; não discutiram mais o assunto, não exploraram a questão junto com a paciente, nem lhe explicaram o que é regressão espontânea. Em sua cabeça, o termo em si, regressão espontânea, permitia-lhes rejeitar o fenômeno. A semelhança de muitos cientistas e médicos, tinham a mente fechada. Mas a verdade é que a paciente praticou uma técnica definida, e, ao menos para ela, havia uma relação de causa e efeito entre a técnica e os resultados alcançados.

Recentemente, recebi uma paciente com câncer no pulmão que apresentava uma resposta incomumente boa à radiação e à quimioterapia. Ela me confiou, dois anos depois de estar curada, que todos os dias se sentava com os olhos fechados e repetia para si mesma, durante aproximadamente dez minutos: “Vou melhorar, vou me recuperar completamente”. Disse que acreditava sinceramente que aquilo iria acontecer, que tinha absoluta confiança naquelas afirmações. Ela repetia esse procedimento quatro ou cinco vezes por dia, e, na época, não contou nada a ninguém, nem a mim. Só muitos anos mais tarde revelou seu segredo. Hoje, três anos depois de iniciar o tratamento, não há nenhum indício clínico do câncer de pulmão.

Desde então, venho mencionando esses exemplos a vários pacientes, aconselhando-os a praticar essas técnicas em absoluto segredo. Faço isso por temer os comentários negativos dos amigos e da família, o que diminuiria a eficácia da terapia. Estou convencido de que esses pacientes se saem muito bem. Também os aconselho a passar pela radioterapia, quimioterapia ou cirurgia, quando o oncologista assim determinar, mas acredito que as técnicas mentais desempenham um importante papel em todo o processo, no mínimo como terapia de apoio.

Tenho certeza de que é possível determinar que tipo de pessoa desenvolve câncer, mas ao mesmo tempo creio que a doença pode ser superada, que pode ser prevenida e curada com a postura mental correta. Já vimos que as células cancerosas, em sua multiplicação inútil e insensata, perderam contato com sua inteligência básica, o conhecimento genético que deveria regular adequadamente a divisão celular. De algum modo, essas técnicas mentais restauram a inteligência das células. O aspecto mais promissor dessa terapia é o fato de a cura nascer dentro do paciente, aproveitando-se da conexão mente-corpo.

O papel da alimentação no câncer, ou a conexão dieta-câncer

Muito embora os leigos sempre tenham afirmado haver uma ligação entre o câncer e os alimentos, a comunidade médica — na verdade, a comunidade científica como um todo — demorou muito para estudar e estabelecer essa conexão. Recentemente, no entanto, vários grandes cientistas passaram a reconhecer sua existência. O Conselho Nacional de Pesquisa divulgou um relatório intitulado *Diet, Nitrition, and Cancer* (1983). Trata-se da mais abrangente análise das pesquisas mundiais em torno de alimentação e câncer, embora tenha o cuidado de dizer que as provas da existência de um elo entre eles ainda não são conclusivas. No entanto, o conselho publicou as seguintes orientações no tratamento preventivo do câncer:

1. O consumo de gordura deve ser consideravelmente reduzido. Um americano típico ingere de 40 a 50 por cento das calorias diárias sob a forma de gordura. O relatório recomenda o máximo de 30 por cento. Para algumas pessoas, isso significa

cortar o consumo de alimentos gordurosos pela metade. O conselho observa que a ligação das gorduras com certos tipos de câncer, especialmente os de mama, cólon e próstata, é o indício mais forte da conexão entre câncer e alimentação. Esses tipos de câncer são os maiores assassinos de nossa sociedade.

2. Mais cereais integrais, frutas frescas, verduras e legumes devem ser ingeridos, especialmente os mais ricos em vitamina C. O conselho também recomenda frutas e legumes ricos em betacaroteno (uma substância química orgânica que o corpo transforma em vitamina A). Nessa categoria incluem-se as folhas verde-escuras, cenoura, abóbora e toda a família do repolho, ou seja, brócolis, couve-de-bruxelas e couve-flor.

3. Reduzir ao máximo alimentos curados, em conserva ou defumados. Ou seja, salsichas, *bacon*, cachorro-quente, peixe defumado e presunto. Embora o conselho ainda não tenha recomendado dietas sem nenhuma carne, mais tarde apresentarei argumentos nesse sentido.

4. O álcool deve ser consumido com moderação. Ao fazer essa recomendação, o conselho aponta a estreita relação entre álcool e câncer de boca, de esôfago e de estômago. Eu acho que qualquer quantidade de álcool aumenta os riscos de câncer.

5. Altas doses de suplementos vitamínicos, muito acima das recomendadas pelas autoridades médicas, devem ser evitadas. Alega-se que grandes doses de vitaminas, em especial A e E, podem causar intoxicação. Entretanto, isso é muito raro, e, em minha opinião, os suplementos vitamínicos têm efeitos benéficos. Por exemplo, é provável que as vitaminas A, C e E desempenhem algum papel na prevenção do câncer, embora as doses adequadas a esse fim ainda não tenham sido estabelecidas. As vitaminas C e E funcionam como antioxidantes, desintoxicando certos

cancerígenos. A vitamina A ajuda a inibir determinadas alterações pré-cancerosas nas membranas celulares.

No que diz respeito à ligação entre alimentação e câncer, sempre faço as seguintes recomendações extras a meus pacientes:

1. Não fume. Além de ser o responsável direto pelo câncer de pulmão, o cigarro aumenta a probabilidade de que outros cancerígenos presentes no ar desencadeiem a doença, inclusive aqueles que, por si sós, não produzem câncer.

2. Não coma demais. A obesidade está relacionada com a alta incidência de certos tipos de câncer, especialmente o de útero e dos rins.

3. Não consuma bebidas alcoólicas, nem com moderação.

4. Modere a ingestão de chá e café quente e bebidas à base de cola. No Japão, o excesso de chá quente foi associado ao câncer de estômago. Entre aqueles que bebem muito café — mais de três xícaras por dia —, a incidência de câncer de pâncreas parece ser maior. Chá, café, chocolate e bebidas à base de cola são ricos em substâncias chamadas metilxantinas, suspeitas porque estimulam certas reações celulares que tornam as células mais sensíveis a alguns hormônios, embora seu envolvimento com a doença ainda não tenha sido totalmente desvendado. De qualquer maneira, tenha cuidado.

5. Inclua generosas quantidades de alimentos fibrosos em sua dieta. No Ocidente, há uma correlação entre câncer de cólon e poucas fibras. É possível que a ingestão das fibras dos cereais integrais, das frutas e das verduras sirva para amortecer cancerígenos potenciais à medida que, durante a digestão, eles passam pelos intestinos; de qualquer maneira, as pessoas que comem muitas fibras têm menos chances de desenvolver câncer de cólon.

6. Evite carnes e peixes assados na brasa, ou qualquer comida queimada. Há provas conclusivas de que o carvão produz elementos cancerígenos a partir das gorduras carbonizadas.

7. Tome suplementos vitamínicos se sua dieta for pobre em vitaminas A, C e E.

8. Evite alimentos mofados ou rançosos. O mofo produz cancerígenos.

9. Não limite sua dieta a uma gama restrita de alimentos. A variedade previne o câncer evitando a ingestão excessiva de um único cancerígeno, inclusive os naturais, que várias plantas parecem produzir para repelir insetos e fungos, embora essa área ainda seja um tanto obscura para os pesquisadores.

10. Faça uma dieta equilibrada, comendo de tudo com moderação e bebendo muita água filtrada.

Você encontrará mais recomendações no capítulo 26, “Dieta e destino”, mas agora já sabe que a alimentação desempenha na prevenção do câncer o mesmo papel importante que tem em outras doenças ligadas aos hábitos diários. Além do mais, podemos verificar que o grande número de fatores isolados, que contribuem para o câncer, podem ser divididos em duas categorias:

1. Agentes externos: vírus, cancerígenos e influências suspeitas do meio ambiente.

2. Problemas intrínsecos da pessoa que desenvolve a doença. São eles que aumentam a propensão do indivíduo ao câncer. Teoricamente, o câncer pode ser evitado se tentarmos não nos expor aos agentes que o causam (embora seja impossível nos livrarmos de todos eles) e se, acima de tudo, diminuirmos nossa suscetibilidade. Isso quer dizer encontrar um meio, se ele de fato

existir, de aumentar a resistência do organismo. Em última instância, tudo o que sabemos a respeito do câncer nos leva a aprofundar a busca da conexão psicofisiológica.

5

Fumo, álcool e drogas

Se o cigarro, o álcool e as drogas não-medicinais fossem banidos da sociedade, os hospitais ficariam praticamente vazios. Grande parte dos pacientes internados pode determinar a origem de sua doença, ou as condições que a agravaram, no fumo, no álcool, na maconha e em drogas mais pesadas, e, às vezes, na combinação dos três. Discutirei rapidamente os perigos que cada um deles representa para a saúde. Mas todos sabem que fumar, beber e tomar drogas são hábitos que recebem pouca atenção da sociedade. Avisos, boas intenções e até mesmo campanhas de esclarecimento do público surtem pouco efeito. O mais importante, então, é saber o que é necessário para combater esses hábitos obviamente perigosos.

Fumo

Mais de 70 milhões de americanos fumam simplesmente porque estão habituados — alguns médicos diriam viciados — à nicotina. A nicotina é um veneno a que o organismo se acostuma, da mesma forma que ao álcool. Uma vez que o corpo supera o desgosto inicial à substância, os efeitos “prazerosos” do fumo

sustentam o hábito. Esses prazeres são essencialmente psicológicos — o fumante encara o cigarro tanto como estimulante quanto calmante, dependendo de sua necessidade psíquica.

O fumo é sem dúvida nenhuma um dos maiores aliados das doenças que mais matam: o câncer e os ataques cardíacos. As doenças coronarianas são cinquenta vezes mais comuns em fumantes do que em não-fumantes. As pessoas que fumam um maço por dia têm oito vezes mais chances de desenvolver câncer de pulmão. Essa probabilidade mais do que dobra se forem consumidos mais de dois maços por dia. Entre os fumantes, a taxa de mortalidade por doenças coronarianas é 70 por cento maior, 500 por cento maior nos casos de bronquite e câncer e 1000 por cento maior no câncer de pulmão. E os fumantes estão muito mais propensos a contrair outras doenças, como enfisema, úlcera e câncer de boca, esôfago, estômago e bexiga. Os cigarros de baixo teor freqüentemente têm maior concentração de outras toxinas, e em geral levam as pessoas a fumar mais.

Sem dúvida, o consumo de cigarros é doença, e precisa da atenção urgente dos médicos. Toda sorte de programas para ajudar os fumantes a largar o vício já foram postos em prática, e quase todos podem ser eficazes. Os programas de grupos patrocinados pela Associação Americana de Câncer e vários hospitais têm apresentado notável sucesso. Esses grupos oferecem a solidariedade de outras pessoas que estão tentando deixar de fumar, e essa é uma ajuda importante quando os sintomas da abstinência de nicotina aparecem. Os estudos comprovam que não existe nenhum método que funcione sozinho. Aqueles que conseguiram parar já haviam tentado as mais variadas técnicas antes de se livrar totalmente do vício.

Acredito que as pessoas param de fumar quando o cérebro

sofre uma “mutação” e passa a pensar: “Não quero mais isto”. Desse pensamento surge a percepção de que “Eu posso parar, é fácil”. Em outras palavras, o que funciona não é exatamente o tratamento, mas a nova postura. Quando ela é assimilada pela mente, qualquer tratamento passa a funcionar, inclusive a simples decisão de parar.

Com a difusão da idéia de que parar de fumar é difícil, conceito muitas vezes exemplificado com descrições detalhadas da dependência física da nicotina, os médicos apenas dificultam as coisas. Contribuem para que atitudes e pontos de vista equivocados criem raízes na cabeça dos pacientes. Acho que isso ajuda a explicar por que as pessoas continuam a se fazer mal mesmo sabendo dos riscos que correm. A disposição de parar surge quando a idéia de perigo *não* está presente.

Álcool

Ninguém mais discute o fato de o alcoolismo ser uma doença. Entre os alcoólatras as taxas de mortalidade são muito maiores que a média (e ficam ainda maiores se eles forem fumantes). As pessoas que bebem muito morrem três vezes mais cedo que as outras. Em geral a morte é causada por doenças do aparelho digestivo, suicídio, acidentes de automóvel e má nutrição. A destruição do músculo cardíaco, do tecido cerebral, do fígado, pâncreas e estômago também é comum.

Mas quando a questão é o consumo ocasional de álcool, a sociedade e os médicos adotam uma postura diferente. Alguns médicos chegam a sugerir que pequenas doses têm efeitos benéficos. Com isso querem dizer que um drinque — um copo de

vinho, digamos — baixa temporariamente a pressão sanguínea e elimina inibições e preocupações. É interessante notar que, nas pesquisas, quando perguntavam “O que considera consumo excessivo de álcool?”, as pessoas respondiam que “excessivo” era qualquer dose acima do que elas próprias ingeriam.

Acredito que o álcool é uma toxina. Ele danifica os sentidos e a coordenação motora. É um verdadeiro veneno para o coração, o fígado e o cérebro, e seus efeitos não parecem ser reversíveis. Todos os anos, 25 000 pessoas morrem em acidentes de carro por causa do álcool. Nada tão nocivo, mesmo em pequenas doses, pode fazer parte da saúde perfeita; portanto, recomendo a completa abstinência de álcool.

O que causa a dependência do álcool? Algumas pessoas têm predisposição natural para o alcoolismo, quer por herança genética ou pelo ambiente familiar. Gêmeos idênticos separados ainda na infância adquirem hábitos semelhantes no que tange ao álcool, e se um deles se torna alcoólatra, o outro tende a seguir o mesmo caminho mais ou menos na mesma época. Há os que se tornam alcoólatras devagar, começando com alguns drinques na adolescência. Acho significativo que a maior parte das pessoas adquira o hábito de beber e fumar na adolescência, numa época em que se sentem confusas. Isso contribui para que esses vícios se entranhem, dificultando a mudança de atitude mental. A semelhança do fumo, o alcoolismo exige uma mudança firme de postura. Programas bem-sucedidos como os Alcoólatras Anônimos oferecem apoio para o surgimento dessa mudança interior. Sem ela, nada acontece.

Drogas sociais

O termo “drogas sociais” serve para designar todas as substâncias ingeridas com a finalidade de aumentar, distorcer ou afetar de qualquer outro modo os sentidos. No início as pessoas recorrem ao uso de drogas porque a experiência é prazerosa. Em nossa sociedade, o prazer pode ser obtido de várias fontes, principalmente do álcool, dos opiáceos (morfina, codeína, heroína), da maconha, da cocaína e de vários alucinógenos, como a mescalina e o LSD. Mas é possível fazer uma enorme lista com as substâncias que alteram a química cerebral e que, portanto, afetam a mente. Aqueles que se opõem ao café, ao chá e ao açúcar podem ter alguma razão ao chamá-los de drogas.

Na última década, os cientistas ficaram fascinados com a descoberta de que o cérebro humano é capaz de sintetizar elementos químicos muito semelhantes aos opiáceos. Batizaram essas substâncias de endorfinas. Esses “opiáceos endógenos” são os analgésicos naturais do organismo, muito mais eficazes que aqueles que compramos nas farmácias. Recentes investigações revelaram também que o cérebro possui células receptoras específicas para essas endorfinas. Ao ingerirmos um opiáceo qualquer (chamado “exógeno”), ele exerce efeito analgésico no cérebro ao se ligar a esses receptores. Se essas células receptoras existem, elas devem ter alguma utilidade; como se encaixam nos mesmos receptores, os opiáceos endógenos e exógenos parecem servir à mesma função.

Mesmo assim, o cérebro pode ser afetado pelas drogas já mencionadas, inclusive os poderosos alucinógenos. A conclusão é que o cérebro tem receptores para eles também, ou para seus equivalentes químicos. Em outras palavras, devemos ser capazes

de sintetizar essas drogas ou seus equivalentes, até certo ponto, pelo menos; senão, por que teríamos desenvolvido as células receptoras? Essa conclusão oferece uma pista para desvendarmos a razão pela qual as pessoas buscam e experimentam essas drogas desde tempos remotos.

Talvez o corpo humano tenha sido criado para experimentar estados de consciência que nem imaginamos. Aparentemente, as drogas que promovem estados alterados de consciência funcionam porque nosso sistema interno de receptores encontra-se disponível. Só não conseguimos esclarecer ainda até que ponto os estados alterados de consciência são naturais e saudáveis. É possível que busquemos equivalentes externos quando nossa cota natural ainda não está preenchida.

Entretanto, como os equivalentes farmacológicos não foram criados espontaneamente por nosso corpo, eles são tóxicos, fato que veio a ser comprovado pelo uso crescente dessas substâncias. Por exemplo, até algum tempo atrás a maconha era considerada relativamente segura, mas hoje se sabe que ela afeta o sistema imunológico. O principal componente ativo da maconha (THC) é encontrado em altas concentrações no baço. O baço é um importante produtor de linfócitos-T, anticorpos fundamentais no combate ao câncer e outras infecções. Os linfócitos-T dos usuários de maconha não lutam tão bem contra as doenças. Eles não apenas aparecem em menor quantidade como se dividem muito mais devagar quando confrontados com o inimigo, ou seja, uma infecção.

Os estudos que comprovam os danos causados pela maconha ao sistema imunológico não receberam a publicidade merecida. Uma pesquisa da Universidade de Colúmbia revelou que a quantidade de anticorpos produzidos pelos usuários de

maconha diminuiu drasticamente depois de um mês de uso intensivo da droga. Entretanto, quando essas pessoas deixaram de fumar maconha, os anticorpos voltaram muito devagar aos níveis normais, e cinco semanas depois ainda era possível detectar sinais de baixa imunidade. Embora a descoberta dessa imunotoxicidade (danos ao sistema imunológico) seja mais surpreendente no caso da maconha, aparentemente ela também pode ser induzida por outras drogas. A menos que haja uma mudança de atitude em relação ao uso de drogas, veremos muitos usuários se tornarem cada vez mais suscetíveis a doenças.

Essas drogas também são nocivas apenas porque alteram a mente pela ação direta sobre o tecido cerebral. A simples observação de pessoas drogadas mostra que o estado de euforia se transforma em algo diferente. Os usuários de drogas de todos os tipos precisam de doses cada vez maiores para alcançar as sensações desejadas, mas o efeito da droga sobre o cérebro também muda. O prazer dá lugar à letargia, ao isolamento, à depressão, ao tédio e a outros estados psicológicos prejudiciais. Às vezes os médicos se referem a eles como “estados mentais latentes”, mas é provável que o uso regular de drogas de fato altere a estrutura do tecido cerebral. Os centros do cérebro responsáveis pelas emoções e pelo ritmo biológico são estimulados por várias “drogas sociais”, e há indícios de que essa excitação artificial conduz a algum tipo de sobrecarga, ou esgotamento, com as tristes conseqüências que observamos em nossa sociedade.

Não preciso insistir no fato de que o consumo de drogas é muito prejudicial aos jovens, pois dificulta ainda mais a já complicada transição para a fase adulta. E é claro que as drogas contribuem diretamente para a marginalidade, os acidentes e o suicídio. O aprofundamento natural da consciência é um passo

importante no desenvolvimento pessoal, como veremos mais tarde. As drogas podem imitar esse estado por algum tempo, mas na verdade elas são seu inimigo.

O cigarro, o álcool e as drogas existem porque eles satisfazem uma necessidade natural que se transformou em obsessão. Para solucionar os problemas que eles criam, é preciso mais uma vez voltar os olhos para a mente humana. Por que algumas pessoas precisam tanto de estímulos que provocam estados de consciência alterados? Podemos encontrar outros estímulos — aqueles que não exigem agentes externos — realmente úteis para uma existência perfeitamente saudável? Minha resposta é um sonoro sim. Há técnicas mentais cuja prática é muito mais agradável e cujos efeitos são muito mais poderosos do que os promovidos pelo álcool, pela nicotina e outros agentes tóxicos. Vamos discuti-las na segunda metade deste livro.

6

Controle de peso e obesidade

A obesidade é a disfunção metabólica mais comum nas nações ricas. Uma pessoa é obesa quando tem mais que 10 por cento de seu peso ideal. E como determinamos o peso ideal? A maneira mais simples é a seguinte: nos homens de estatura média o peso-padrão é de 48 quilos para o primeiro 1,5 metro de altura e 1 quilo para cada centímetro a mais. Deve-se adicionar ou subtrair 10 por cento do resultado final para estaturas grande e pequena respectivamente. Para as mulheres, o peso-padrão é 45 quilos para o primeiro 1,5 metro de altura e 900 gramas para cada centímetro a mais. Novamente, adicione ou subtraia 10 por cento do total para estaturas grandes e pequenas respectivamente. Assim, um homem de estatura média, de 1,70 metro de altura, deve pesar aproximadamente 70 quilos. Uma mulher da mesma altura deve pesar 63 quilos. Se pesassem 10 por cento mais, seriam considerados obesos.

A obesidade não é uma questão puramente estética. Ela é nociva em si e predispõe a pessoa a uma série de doenças. A obesidade está definitivamente relacionada aos seguintes problemas:

1. Distúrbios cardíacos: a obesidade sobrecarrega o coração e aumenta seu volume. Essa condição pode ser revertida se o paciente perder peso. A obesidade também está associada a

insuficiência cardíaca congestiva e doenças coronarianas.

2. Desgaste das articulações: devido ao peso extra sobre a estrutura óssea, a obesidade provoca a degeneração das juntas (osteoartrite). Os obesos também são mais propensos a ataques de gota. A tentativa de perder peso com dietas drásticas de alto teor protéico também ocasiona gota.

3. Distúrbios pulmonares: o peso extra também sobrecarrega os pulmões, dificultando a respiração e causando outras disfunções. O sangue não recebe a oxigenação adequada. E por isso que os obesos se queixam com tanta freqüência de fadiga.

4. Hipertensão: o endurecimento das artérias (arteriosclerose) ocorre com mais freqüência em pessoas obesas, que também são mais propensas à hipertensão. Essa condição extremamente perigosa, que pode ser revertida com a perda de peso, está associada a uma série de outras doenças, como a angina e ataques cardíacos fulminantes.

5. Cálculo biliar: pessoas obesas, especialmente as mulheres, desenvolvem mais cálculos biliares do que o normal. A obesidade está ligada a altas taxas de secreção de colesterol na vesícula, que leva à formação de cálculos de colesterol.

6. Diabetes: aproximadamente 80 por cento dos diabéticos que desenvolvem a doença na idade adulta são obesos. A obesidade faz com que as células de gordura não respondam adequadamente à insulina; o resultado é a elevação das taxas de açúcar no sangue, ou diabetes. Muitos obesos diabéticos, que tomam medicação regular — em geral injeções de insulina —, poderiam se livrar do problema simplesmente perdendo peso.

7. Câncer: já discuti o grande interesse que os médicos vêm demonstrando pela relação entre dieta e câncer. Parece que o excesso de comida em si estimula a produção de estrógeno, que

está ligado ao aparecimento do câncer. Além disso, mulheres obesas, especialmente depois da menopausa, são mais propensas a ter câncer de mama e de útero. A obesidade também aumenta o risco de câncer de próstata nos homens.

Esta lista também poderia incluir doenças do fígado, varizes e o alto risco oferecido pelas cirurgias em pessoas obesas. Felizmente, a maior parte dos riscos potenciais da obesidade desaparecem com a perda de peso.

Qual a origem da obesidade? Em palavras muito simples, o corpo ganha peso quando a ingestão de calorias excede os valores que o organismo necessita para as atividades físicas normais e o crescimento. Como os outros médicos, todos os dias atendo pacientes que querem perder peso. Consultam-me porque acham que têm um “problema glandular”. Mas a maioria deles não têm. Simplesmente comem demais. Já tentaram várias dietas e chegaram a emagrecer, mas voltaram a engordar logo depois. Todos os anos perdem e ganham os mesmos 2 quilos. Como essas pessoas são frustradas e infelizes, esperam que o médico diagnostique algum problema endócrino que os alivie desse mal-estar. Alguns de fato apresentam disfunções hormonais ou glandulares, como hipotireoidismo ou tumor na hipófise. Nesses casos, a linha de tratamento é clara; por isso, conclamo aqueles que têm problemas constantes com o peso a fazer exames laboratoriais que determinarão se existe algum problema endócrino, hormonal ou metabólico.

O paciente comum, que simplesmente come demais, perderia peso se seguisse um regime. Este livro não tem o objetivo de divulgar nenhum regime específico — alguns regimes são sensatos e outros não. O princípio básico, subjacente a todos os regimes sensatos, é o de que você deve consumir menos calorias

do que as que gasta. Além disso, para que um regime dê bons resultados, você precisa gostar dele. Na verdade, não deveria se sentir fazendo regime. Todos deveriam ter uma dieta equilibrada e saudável não apenas para manter o peso, mas pelo fato de, honestamente, preferirem se alimentar assim.

Mais uma vez nos vemos diante de conceitos positivos como preferência e prazer, que refletem atitudes mentais. Gostaria de enfatizar que, na maioria das pessoas, a obesidade está na mente, e sua cura será encontrada nas técnicas mentais. Vou explicar com mais detalhes.

Uma das queixas mais comuns das pessoas obesas é que “Basta eu olhar para a comida para engordar”. Em muitos casos, de acordo com os especialistas na área, isso pode ser verdade. Eles comprovaram que algumas pessoas apresentam reações metabólicas ao cheiro e à visão dos alimentos — ou ao som das panelas — que não podem ser distinguidas das reações que têm quando realmente comem. Nessas pessoas, o simples ato de pensar em comida — atuando sobre a atividade dos hormônios que seguem o caminho da hipófise até o pâncreas e as supra-renais — provoca o aumento de insulina na corrente sanguínea. A insulina, por sua vez, causa uma fome irresistível e acelera o processo que converte os alimentos já ingeridos em gordura. Experiências realizadas em Yale também revelaram elevações dramáticas das taxas de insulina quando os pacientes obesos vêem um suculento bife na grelha.

Hoje em dia, alguns especialistas aconselham os pacientes a evitar situações que desencadeiem essas reações. Essas pessoas devem evitar anúncios e comerciais de TV que apresentam a comida com excesso de glamour. Não devem freqüentar restaurantes nem quando estão acompanhando amigos. Na

verdade, o ideal é evitar refeições com amigos que não têm problema de peso, uma vez que podem ser persuadidos a comer mais. Não é necessário dizer que também não devem ficar em frente às vitrines das padarias. Em vez de pensar em comida devem se ocupar com outras imagens agradáveis.

Outra observação importante, que os médicos corroboram, diz respeito ao fato de que regimes drásticos *interrompem* a perda de peso. Já se notou também que, em comparação a regimes moderados, as dietas drásticas chegam a levar as pessoas a engordar, embora não se saiba por que isso acontece. De acordo com certa teoria, a restrição calórica severa faz o corpo reduzir a velocidade do metabolismo, ou seja, embora haja uma redução no consumo de calorias, o corpo as queima mais devagar. Ou simplesmente as transforma em gordura. É como se o corpo sentisse a aproximação de um período de inanição e decidisse armazenar todo o combustível possível.

Todo organismo parece possuir um ponto de equilíbrio determinante no processo metabólico. Esse ponto regula a conversão de alimento em energia, músculos ou gordura. Funcionando como um termostato, ele faz o metabolismo se ajustar à quantidade de alimentos ingeridos a fim de manter o equilíbrio; por isso as pessoas têm tanta dificuldade em emagrecer. Mas o que determina o ponto de equilíbrio? É difícil dizer, mas há indícios de que a auto-imagem, o conceito que cada um tem de si mesmo, desempenha um papel importante nessa questão. Se alguém se vê gordo, essa imagem tende a se tornar realidade. A única terapia eficaz, então, é tentar alterar o ponto de equilíbrio por meio de uma mudança de auto-imagem. Afinal, a manutenção do peso ideal é a finalidade desse mecanismo regulador criado pela natureza, e aqueles que comem o que

querem sem engordar estão apenas obedecendo a um sentido interior de equilíbrio. Nesse caso, corpo e mente desejam a mesma coisa.

As pessoas obesas podem estar sofrendo as conseqüências de uma auto-imagem deturpada. Sentir-se gordo ou feio atrapalha o organismo na hora de traduzir a imagem correta em realidade. Pessoas saudáveis, com peso normal, projetam a postura “Este é o corpo que quero ter — saudável e bonito”. E como esse tipo de pensamento pode ser introjetado? Os neurofisiologistas vêm desenvolvendo algumas técnicas, operando com os mecanismos orgânicos que conectam a auto-imagem com o ponto de equilíbrio metabólico. Acho que esse trabalho é muito importante no tratamento da obesidade e de outros problemas. Quando pensamos “Basta eu olhar para a comida para engordar”, isso se torna realidade porque estamos usando (de um modo que não gostamos) a conexão psicofisiológica. Não existe nenhuma razão para que ela não funcione a nosso favor.

7

Fadiga crônica

Todos os tipos de fadiga — cansaço, apatia, langor, falta de energia, perda de ambição, fraqueza — são os sintomas mais comuns que os pacientes levam ao consultório médico. Os sintomas da fadiga podem aparecer em uma ampla variedade de condições médicas, entre elas infecções crônicas, insuficiência cardíaca e câncer. Os viciados em nicotina, álcool e drogas experimentam a fadiga quando tentam deixar o vício. Nestas situações, a fadiga não é em si o problema. Ela apenas acompanha um distúrbio qualquer e está freqüentemente associada a uma síndrome mais aflitiva, como dificuldades respiratórias.

Qualquer um pode sentir fadiga com excesso de trabalho — físico ou mental — e descanso inadequado. Os sintomas mais comuns são inquietação, insônia e irritabilidade. A fadiga crônica tem efeitos perniciosos sobre o organismo. Ela pode levar os músculos a perder um carboidrato chamado glicogênio e à acumulação de substâncias químicas no sangue, como o ácido láctico. Curiosamente, os pesquisadores descobriram que, injetando sangue de um animal fatigado em outro saudável, este passava a mostrar sinais de fadiga. A experiência sugere que os sintomas da fadiga surgem da ação de toxinas liberadas na corrente sanguínea pelos músculos e outros órgãos.

Há provas clínicas conclusivas de que a fadiga altera o metabolismo. O ritmo respiratório de pacientes com fadiga é acelerado, suas pupilas se dilatam e a pressão arterial sobe. A quantidade de linfócitos também aumenta. Todos esses sinais fisiológicos são exatamente opostos aos encontrados nas pessoas durante o sono ou a meditação. Embora os sinais fisiológicos se acelerem com o excesso de trabalho, é claro que a fadiga não intensifica o ritmo de atividade das pessoas. Ao contrário, a fadiga crônica as faz trabalhar menos e pior; elas se sentem incapazes de lidar com as questões corriqueiras da vida ou de tomar decisões corretas. Essa incapacidade de avaliação produz comportamento irracional e irritabilidade.

Quando a fadiga é o sintoma secundário de uma outra doença, as coisas são mais fáceis, pois basta tratar a disfunção primária para que ela desapareça. O problema se agrava quando a fadiga é o distúrbio principal. Quando isso acontece, o médico encontrará outros sinais, como nervosismo, depressão, perda de apetite e interesse sexual, dores de cabeça, insônia, irritabilidade e dificuldade de concentração. Em muitos casos, quando internados, esses pacientes recebem o diagnóstico de depressão ou ansiedade neurótica. Um estudo revelou que 75 por cento dos pacientes nessas condições foram considerados neuroticamente ansiosos; 10 por cento, deprimidos; e os outros foram classificados como portadores de uma ampla variedade de disfunções físicas e psicológicas.

Várias teorias tentam explicar o aparecimento da fadiga em pessoas saudáveis. Emoções fortes como a ansiedade podem provocar a liberação de substâncias químicas na corrente sanguínea (por exemplo, cortisona e adrenalina), que, por sua vez, levam ao acúmulo de toxinas. Essas toxinas provocam as

manifestações externas de fadiga. No meio artístico, o medo de subir ao palco, conseqüência de intensa preocupação e ansiedade, é um exemplo desse fenômeno que resulta na sensação de fraqueza, incapacidade de ação, confusão e, finalmente, exaustão.

Essa teoria esclarece os distúrbios provocados por emoções fortes, mas não explica os casos de fadiga não relacionados a fatores emocionais. Alguns psicólogos sustentam que a fadiga é um sinal de alerta que tem por finalidade proteger o indivíduo, advertindo-o de que algo está errado. Segundo os psicólogos, todos carregam dentro de si idéias e atitudes inaceitáveis. O esforço que empregamos para reprimir essas idéias exige o dispêndio de força mental, que eles chamam de “energia psíquica”. Quando esse esforço chega ao ponto de destruir nossa reserva de energia psíquica, os sinais físicos de fadiga aparecem. Há também aqueles que acham que a fadiga não é um mecanismo de proteção, e que, por algum motivo, serve a um desejo inconsciente de inatividade.

A despeito dessas teorias bonitas e às vezes um tanto contraditórias, podemos observar no dia-a-dia que a fadiga é mais comum entre as pessoas que não têm nenhum objetivo definido de vida. Ela surge entre aqueles que têm muito tempo disponível, que estão entediados com a rotina diária ou presos a ela. Quando essa gente encontra um meio de sair dessa paralisia e se engajar em projetos novos com um propósito claro em mente, a fadiga desaparece automaticamente. São tomados de otimismo e entusiasmo, e nem sequer se lembram do cansaço que sentiam.

Assim, é muito provável que a fadiga também seja uma questão de atitude. De acordo com minha experiência clínica, as causas mais comuns da fadiga são o tédio, a falta de curiosidade e a ausência de entusiasmo; ou seja, estados mentais específicos cujos opostos — curiosidade, entusiasmo e paixão pela vida — são

os aspectos normais da saúde perfeita. Seremos capazes de atingi-los quando entendermos que a saúde é um estado que pode ser criado.

8

Distúrbios gastrintestinais

Distúrbios do estômago e dos intestinos são muito comuns, e relacionam-se diretamente com os problemas do dia-a-dia. Qualquer um que já tenha experimentado náuseas e cólicas estomacais em situações de estresse sabe que os sistemas nervoso e digestivo estão intimamente relacionados. Biologicamente, o sistema gastrintestinal do embrião humano se desenvolve como um apêndice do sistema nervoso. No adulto, todo o conduto intestinal é abastecido por nervos do sistema nervoso autônomo, que funciona independentemente de nossa vontade. Também já se sabe que vários hormônios do sistema gastrintestinal estão presentes no sistema nervoso (por exemplo, a gastrina, a secretina, glucagon, somatostanina e outros). O papel exato desses hormônios no sistema nervoso ainda precisa ser descoberto.

É suficiente dizer que a conexão entre os sistemas neuroendócrino e digestivo existe e oferece um vasto campo de trabalho para os pesquisadores. Ela esclarece um fato que os médicos observam rotineiramente: vários problemas digestivos são psicossomáticos. Em outras palavras, os estados mentais se refletem no sistema digestivo na forma de úlceras, irritação nos intestinos e colites, ou inflamação do cólon. Como os distúrbios emocionais servem, no mínimo, para agravar esses problemas, as pessoas que têm úlcera e disfunções intestinais não encontrarão

nenhuma cura enquanto sua vida emocional estiver perturbada. Os sintomas podem ser aliviados com dieta apropriada, laxantes, antiácidos e outras drogas, mas nem a cirurgia de extração das regiões afetadas assegura a cura completa.

Úlceras

A atividade dos sucos gástricos é muito afetada pelas emoções. A parede do estômago é protegida por um revestimento que impede a ação das poderosas substâncias químicas presentes nesse órgão, mas quando essa barreira natural se rompe, o estômago literalmente passa a digerir a si mesmo. Abre-se uma ferida que demora a ser curada, chamada úlcera péptica. As úlceras geralmente aparecem em períodos de estresse. As pessoas mais propensas a desenvolver úlceras — conhecidas como “personalidades ulcerosas” — são os homens exigentes, apressados, teimosos, críticos, obstinados, preocupados e temperamentais. Frequentemente, bebem e fumam demais, e têm péssimos hábitos alimentares. Como eles se consomem com excesso de trabalho, não é de estranhar que seu estômago tenha decidido fazer mais ou menos o mesmo.

Os outros fatores relacionados às úlceras — e ainda não esclarecidos — são o histórico familiar e o sangue tipo O. As úlceras brandas são tratadas com dietas à base de leite, antiácidos e abstinência de álcool, cigarro e cafeína. Mesmo assim, elas tendem a reaparecer, e, se não tratadas, a ferida pode atravessar todo o revestimento do estômago (o processo é conhecido como perfuração), levando o paciente à morte. Não se conhece nenhuma terapia preventiva absolutamente segura, o que

significa que os portadores de úlceras devem passar a vida toda controlando a alimentação e evitando álcool, cafeína e cigarros, coisa muito difícil para pessoas com “personalidade ulcerosa”. Críticos ferozes de si mesmos, sua situação só tende a piorar se tiverem que se controlar ainda mais. A privação do álcool e do cigarro, suas únicas válvulas de escape, provoca tanta tensão que a úlcera não responde ao tratamento. Além disso, a despeito de todos os cuidados, as úlceras tendem a sangrar nas crises emocionais.

Irritação do cólon

A irritação do cólon é o problema gastrointestinal mais comum. Além de provocar grande desconforto ao paciente, é difícil de ser tratada. Os sintomas são dores no baixo abdômen e a alternância de constipação e diarreia. As pessoas que sofrem desse mal têm vida muito estressante e traços de personalidade moderadamente neurótica. Os especialistas ainda não sabem se são os distúrbios emocionais que provocam a doença ou vice-versa. Os sintomas físicos são muito difíceis de ser tratados diretamente, mas a melhora do quadro emocional em geral os faz desaparecer. E o tratamento bem-sucedido da irritação do cólon, especialmente nos casos mais brandos, significa que a ansiedade e as preocupações imediatas também foram eliminadas.

Esses são apenas mais alguns exemplos do que a medicina vem descobrindo em todos os processos de doença: a psique afeta o soma, a mente afeta o corpo. Quando um estado mental se reflete em alterações fisiológicas nocivas, o resultado é aquilo que chamamos de processo de doença.

9

Disfunções sexuais

Cada vez mais pessoas se dispõem a consultar um médico por causa de problemas sexuais. Em parte essa situação reflete a maior liberdade para se discutir questões antes consideradas tabu, mas em minha opinião ela também significa que a incidência de disfunções sexuais aumentou. O sexo vem ganhando mais espaço na imprensa e na indústria do entretenimento em parte porque as pessoas andam mais preocupadas e confusas em relação ao que é normal e saudável. As disfunções sexuais podem ser divididas em duas amplas categorias: alterações da libido (instinto sexual) e capacidade de desempenho e conseqüente satisfação. A queixa mais comum das mulheres é a incapacidade de se sentirem excitadas e atingir o orgasmo. Os homens se queixam de ejaculação precoce e impotência.

Problemas sexuais

Disfunção sexual em mulheres

Em minha opinião, não existe nenhuma idéia convincente acerca das causas das disfunções sexuais em mulheres, mas parece que alguns fatores contribuem para elas. Se a menina

sentir que os pais, especialmente a mãe, assumem uma postura negativa diante do sexo, ou se é traumaticamente exposta a um contato sexual, poderá desenvolver, quando adulta, distúrbios ligados ao sexo. Outra causa comum desses problemas é o fato de a mulher nutrir sentimentos negativos, não necessariamente de cunho sexual, pelo marido — ou companheiro — e pelo casamento em si. Frequentemente, encontra no comportamento do marido algo que a irrita, embora não demonstre isso abertamente. Ou talvez tenha recebido dos pais ou de instrutores religiosos mensagens de condenação ao sexo. Qualquer dessas situações produz inibições que bloqueiam o prazer sexual.

Seja qual for a causa da disfunção, ao deixar de lado um problema médico real que pode ser diagnosticado e tratado, a mulher passa a se concentrar na avaliação do seu desempenho. Simplesmente não consegue usufruir da relação sexual. Esse comportamento analítico inibe o relaxamento dos primeiros estágios da resposta sexual humana. As mulheres não conseguem chegar ao orgasmo porque, antes de tudo, não aproveitam a atmosfera sexual. Afinal, o orgasmo é apenas o auge de um processo, e só é possível quando experimentado com liberdade, sem qualquer tipo de julgamento, pois, em tese, esse momento transcende todos os pensamentos. Quase todos os estudos nessa área indicam que a ansiedade em torno do desempenho contribui para o desajuste sexual da mulher.

Disfunção sexual em homens

A ejaculação precoce é um problema inteiramente psicológico. Quer ela seja classificada como reflexo ou como

resposta adquirida que esconde várias motivações, a ejaculação precoce — a queixa mais comum dos homens em relação ao sexo — se origina na mente. Masters e Johnson concluíram que ela surge nas primeiras experiências sexuais, que o homem associa à culpa, pressa ou ao medo de ser descoberto.

A impotência é a incapacidade de obter ou sustentar a ereção. Esse problema tem algumas causas médicas, como disfunções da hipófise, da tiróide ou dos testículos. Ela também pode aparecer em diabéticos ou naqueles enfraquecidos por qualquer doença ou pelos efeitos colaterais de certos medicamentos. O álcool e a maconha, entre outras drogas, também induzem a episódios de impotência, especialmente entre os usuários constantes. Na maioria dos pacientes, entretanto, essa também é uma questão psicológica. Em geral, os sentimentos de culpa em relação ao sexo e a ansiedade de desempenho são os vilões. E o fator mais importante parece ser a preocupação com o desempenho, que mascara o medo de falhar a ponto de tornar a ereção impossível.

Perda da libido

Em ambos os sexos, a diminuição do desejo, ou perda da libido, é provocada por fatores emocionais ou psicológicos. No entanto, o apetite sexual também desaparece com o consumo de álcool, opiáceos e maconha. As pessoas dizem que as drogas aumentam a potência sexual e o desejo, mas isso não é verdade. Elas podem aumentar a *atividade* sexual, uma vez que eliminam as inibições, mas essa atividade é basicamente inadequada, pois as drogas deprimem o sistema nervoso central. Parafraseando

Shakespeare como elas “provocam o desejo, mas aniquilam o desempenho”, álcool e drogas não se prestam a um prazer sexual saudável. Quanto às causas psicológicas da perda de apetite sexual, a depressão parece ser a mais comum, mas medo, insegurança e culpa também são responsáveis.

Tratamento de disfunções sexuais

Acredito que as técnicas mais eficientes no tratamento de distúrbios sexuais são aquelas que se propõem a alterar o padrão de pensamento dos pacientes. O sexo é uma parte maravilhosa da vida. Como qualquer outro instinto básico, ele nasce na mente. A atitude mental que permite seu fluxo é aberta, tolerante e inocente. Os padrões de pensamento que favorecem o prazer espontâneo do sexo estão presentes em pessoas também amorosas e generosas. É um erro pensar que a quantidade de sexo é crucial: quanto mais, melhor. O ato sexual só é bom quando seus inimigos estão ausentes, ou seja, o medo, a repressão e a frustração.

As modernas técnicas de tratamento clínico em geral se concentram na mudança de comportamentos malsucedidos. A “dessensibilização sistemática”, por exemplo, encara a inadequação sexual como produto de um aprendizado falho, no qual o sexo é associado ao medo e à tensão. Seu objetivo, portanto, é reensinar o sexo e eliminar o medo gradualmente. O paciente passa por um processo de relaxamento muscular, lista em ordem crescente as situações de caráter sexual que lhe causam ansiedade e é convidado a visualizá-las e relaxar ao mesmo tempo. Há outras técnicas que trabalham com interações

físicas, mas seu propósito também é o de eliminar o medo adquirido.

Essas técnicas já se provaram úteis, especialmente contra a impotência e a incapacidade de atingir o orgasmo, mas a inadequação sexual segue sendo um grande problema. Acho que isso acontece porque há muita preocupação e racionalização em torno de algo natural, instintivo, espontâneo. Quando as pessoas usufruem do estado de saúde perfeita, os problemas sexuais simplesmente inexistem. Em vez de se preocuparem com quantidade e qualidade, as pessoas saudáveis colocam o sexo em seu devido lugar, ou seja, como um aspecto privado de sua vida, que expressam através do amor que nutrem por alguém.

Quando os pacientes pedem aconselhamento sexual, tiro partido do fato de o sexo ser uma das necessidades mais espontâneas e poderosas do ser humano. Digo-lhes que se não se preocuparem demais o prazer surgirá. A ereção não acontece por um esforço de vontade, mas é isso o que tentam fazer os homens preocupados. Eles se sentem aliviados quando o médico lhes proíbe de pensar em sexo, e percebem que assim o prazer e a espontaneidade voltam naturalmente. Ao dizer-lhes que “não se preocupem”, estou apenas permitindo que eles eliminem os obstáculos que interferem na espontaneidade. A mudança ocorre, mais uma vez, no nível mental em que a saúde quer se firmar como força irresistível.

10

Sono e insônia

O sono é um processo totalmente natural, absolutamente necessário e, ainda assim, cheio de mistérios. Apenas recentemente os aspectos mais básicos do sono começaram a ser pesquisados. Ainda não sabemos por que ele existe e como restaura mente e corpo. Sabe-se que homens e mulheres dormem o mesmo número de horas. A maioria das pessoas, mais ou menos 60 por cento, dorme de seis a oito horas por dia; 36 por cento dormem mais de oito horas, e menos de 4 por cento dormem menos de seis horas. Não se conhece ninguém que simplesmente não durma, e poucos conseguem alterar os períodos naturais de sono pelo esforço consciente. Em um estudo que envolveu milhares de pessoas, aproximadamente 57 por cento (entre homens e mulheres) disseram que se sentiam refeitos depois de uma noite de sono, o que significa que o mesmo não acontecia com muita gente. Entre os que sofriam de insônia, a proporção de homens em relação às mulheres revela a primeira diferença significativa: para cada duas mulheres que haviam perdido pelo menos uma noite inteira de sono, apenas um homem relatava o mesmo problema. As mulheres também tomam mais remédios para dormir.

Os fisiologistas descobriram dois estágios de sono entre os mamíferos, inclusive os humanos. O primeiro é o sono rápido, ou

REM (*rapid eye movement*: movimento rápido dos olhos), e o segundo, o sono lento, ou não-REM. Dentro desses estágios, entretanto, há vários níveis de profundidade e inconsciência. A fase REM já foi muito pesquisada e comentada porque é nela que ocorrem os sonhos. Acredita-se que o estágio REM é o responsável pelos efeitos restauradores do sono.

Hoje em dia já se sabe que precisamos dormir e sonhar para acordar bem no dia seguinte. Embora algumas pessoas, especialmente os insones crônicos, digam que nunca dormem nem sonham, isso não é verdade. A falta de sono e sonhos rapidamente produz disfunções cerebrais.

A alternância dos estados de sono e vigília nos iguala a todas as espécies vivas. Na verdade, a fase REM foi descoberta em pássaros, répteis e peixes, e determina o ponto em que se encontra a espécie na escala evolutiva. Funções fisiológicas como o sono mostram que nosso sistema nervoso central se interliga com os atributos vitais primários da natureza. O ciclo sono-sonhos-vigília nos une a todos os seres do universo.

O padrão de sono dos seres humanos varia ao longo do tempo. Desde as primeiras semanas de vida, dormimos mais durante a noite. Na terceira idade, entretanto, esse padrão se altera. Os velhos relatam que não apenas dormem menos — às vezes cinco ou seis horas — mas também passam a acordar durante a noite e tirar cochilos durante o dia.

Os pesquisadores que tentam desvendar o funcionamento do sono especulam que o cansaço diário produz uma substância chamada hipnotoxina, que ativa a formação reticular do cérebro e induz o sono. O sono não é apenas um estado de consciência, mas um processo de alteração da química do organismo. Quando retiramos o líquido raquidiano de um gato adormecido, por

exemplo, e o injetamos na espinha de um animal acordado, este cai no sono imediatamente. Do mesmo modo, nós acordamos quando o cérebro libera as substâncias químicas necessárias para combater aquelas que nos mantêm dormindo.

Permitir que esses processos biológicos ocorram naturalmente e de acordo com nosso próprio ritmo é uma atitude importante para a saúde perfeita.

A privação do sono conduz rapidamente à perda do bem-estar. Quando privadas de sono por poucos dias, as cobaias de laboratório morrem. Nos seres humanos, a falta de sono produz fadiga, irritabilidade e perda de concentração. Em pouco tempo, leva a desorientação mental, delírios, alucinações e falhas de coordenação motora. Em estágios posteriores, a ausência de sono cria os desconfortáveis sintomas de verdadeiras doenças neurológicas, como fraqueza muscular, distúrbios visuais e fala ininteligível.

Se levarmos em conta os números da indústria farmacêutica, um quarto dos americanos adultos precisa de remédio para dormir. No tratamento da insônia, os médicos prescrevem hipnóticos e sedativos, as drogas mais prescritas. No entanto, as manifestações mais comuns de insônia não têm origem de ordem física. Elas podem aparecer em decorrência de dor, de certas doenças orgânicas e do uso de medicamentos, mas as causas mais comuns são nervosismo, preocupação e ansiedade. Frequentemente, ela acompanha problemas psicológicos mais sérios (por exemplo, psicose maníaco-depressiva ou depressão), nos quais a quantidade e a qualidade do sono ficam seriamente comprometidas. Quando falamos em baixa qualidade de sono queremos dizer que todos os seus estágios são subaproveitados, especialmente o REM. Entre outros sintomas,

alguns pacientes deprimidos, apesar de não terem dificuldade para conciliar o sono, acordam no meio da madrugada e não conseguem dormir de novo. Muitas pessoas ansiosas também percebem que acordam repentinamente, mergulhando de pronto em pensamentos perturbadores.

A pesquisa da bioquímica e do funcionamento do cérebro também se voltou para a descoberta de drogas que induzem o sono. Elas variam de compostos simples e relativamente inócuos vendidos sem receita médica a substâncias mais eficazes (e que produzem dependência) como os barbitúricos e os benzodiazepínicos. Todos os remédios para a insônia possuem um inconveniente em comum: depois de um tempo o paciente desenvolve tolerância ao medicamento, e ele deixa de funcionar. As pessoas que recorrem a eles constantemente precisam de doses cada vez maiores. Essas drogas também não propiciam boa qualidade de sono, pois interferem nas fases REM. O estupor provocado pela ingestão de grande quantidade de álcool se assemelha ao sono, mas também priva o indivíduo dos estágios REM. A baixa qualidade do sono induzido pelas drogas é atestada pelos pacientes quando eles se queixam de ressaca matinal, fadiga, prisão de ventre, perda de energia e apetite sexual e incapacidade de se recuperar rapidamente de doenças. Quando o uso dessas drogas é interrompido, alguns pacientes têm delírios e alucinações. Parece claro, assim, que a busca de uma solução farmacológica é um equívoco.

Não é preciso mais que bom senso para perceber que são nossos pensamentos que nos impedem de dormir. Preocupação e ansiedade não passam de pensamentos negativos em relação a algo que já aconteceu ou que está para acontecer (mas que em geral não acontece). É claro que, às vezes, deixamos de dormir

devido a pensamentos alegres ou à expectativa de algo bom. Entretanto, esse tipo de insônia não nos incomoda, pois quando o sono vem ele é restaurador. A boa saúde é indicada pelo sono tranqüilo, e a qualidade do sono revela o estado físico e mental da pessoa. Criaturas felizes, satisfeitas e amorosas não sofrem de insônia. Ninguém precisa da ciência para verificar esse fato que a humanidade conhece há muito tempo. Os distúrbios do sono são praticamente inexistentes em crianças (a menos que elas tenham uma doença dolorosa ou perturbações mentais de fato).

As crianças dormem bem porque são inocentes. Se quisermos tratar os problemas de sono dos adultos de forma bem-sucedida, devemos começar pelos padrões de pensamento que interferem naquilo que deveria ser totalmente automático e livre de preocupações. Vamos encontrar as respostas no fundo da mente, na fonte do pensamento.

Estresse e estafa

Os médicos suspeitavam da existência do estresse havia muito tempo, mas só na última década tornou-se evidente que ele é a principal causa de enfermidades e até mesmo de mortes. O estresse está associado a quase todas as doenças, dos problemas de coração e hipertensão ao câncer, passando pelo diabetes, distúrbios metabólicos e disfunções hormonais.

Mas o que é o estresse? O dr. Hans Selye foi o primeiro a emprestar um aspecto fisiológico ao termo, definindo-o como uma resposta não-específica do organismo a qualquer exigência. Ele descreveu uma “síndrome de adaptação genérica” na qual o corpo reage a qualquer estímulo ameaçador por meio de uma seqüência de mudanças internas previsíveis, inclusive a liberação de certos hormônios. Trata-se da mesma reação que apresentamos quando nos vemos fisicamente ameaçados. Os seres humanos e os animais desenvolveram essa reação como mecanismo de proteção. É ela que permite a todos os organismos a adaptação às mudanças do meio ambiente. Embora Selye pensasse que essa série de reações previsíveis surgisse na presença de “agressores”, fossem eles físicos ou psicológicos, parece que não é bem esse o caso.

Hoje em dia, os cientistas acreditam que os organismos possuem respostas bem específicas e individualizadas contra as

ameaças externas. Atualmente, a definição-padrão de estresse se aproxima daquilo que as pessoas pensam quando aplicam o termo a si mesmas: “Estresse é o acúmulo de pressões normais e anormais da vida diária com as quais o indivíduo tem de lidar”. Qualquer um que despenda energia com a agitação, o barulho e o caos da vida moderna sabe o que isso significa.

Entretanto, o estresse não é algo externo, mas está dentro de nós. De acordo com o dr. Daniel X. Friedman, autoridade no assunto, “o estresse é o efeito conjunto produzido pelo *corpo e a mente* diante da *sensação* de ameaça, ou seja, uma reação instantânea. Esse processo é desencadeado pela *percepção* da ameaça, e não por um evento concreto. A percepção depende do temperamento de cada um e de suas experiências anteriores”. Os grifos são meus, e têm a finalidade de ressaltar a natureza subjetiva do estresse. O dr. Friedman também afirma que as respostas a ameaças externas são individuais e dependem dos “níveis anteriores de estímulo e da capacidade de adaptação. Níveis adequados de estresse ajudam o indivíduo a se adaptar, mas o estresse inadequado tem como única conseqüência o surgimento da doença”.

Vejamos alguns exemplos. As situações de estresse mais lembradas são o divórcio, a morte de um ente querido, perda de dinheiro e posses, desemprego, a doença de um parente próximo e as críticas recebidas de outras pessoas. Entretanto, essas situações não são intrinsecamente estressantes. A verdadeira causa do estresse é o medo: medo do divórcio, de perder uma pessoa querida ou o emprego, e medo de ser criticado. Nem mesmo a morte iminente é em si um fator de estresse, mas sim o medo de morrer. Mais uma vez deparamos com padrões de pensamento que induzem a alterações neurológicas e bioquímicas.

O estresse flui da mente para o corpo.

Atualmente, dispomos de vários dados que revelam as alterações hormonais e químicas resultantes de situações de estresse. Sabemos, por exemplo, que o nível de cortisona, um hormônio secretado pelas glândulas supra-renais, aumenta quando a pessoa precisa passar por uma cirurgia. O estudo mais acurado desses casos, porém, mostrou que não é a cirurgia a responsável por essa elevação, mas a *expectativa* que ela cria no paciente. Várias pesquisas também já demonstraram que as taxas do hormônio de crescimento aumentam quando os estudantes fazem provas ou quando assistem a cenas violentas ou de sexo explícito no cinema. O mais significativo é que esses estudantes apresentavam a mesma resposta orgânica se *pensassem* em tarefas exaustivas ou se tivessem de enfrentar experiências que produziam angústia e ansiedade.

Além desses, há outros hormônios cujos níveis aumentam em situações semelhantes, entre eles a epinefrina, a norepinefrina e a prolactina (produzida pela hipófise). Todos esses exemplos provam que o estresse opera através da conexão psicofisiológica: um pensamento resulta na secreção de um hormônio, ou grupo de hormônios, que, por sua vez, causam várias alterações metabólicas e fisiológicas. Em outras palavras, a pessoa sente uma ameaça, o cérebro a registra enviando sinais que desencadeiam a liberação de hormônios, e estes enviam mensagens aos órgãos que precisam reagir. E essa reação, que pode induzir todo o corpo a uma atitude enérgica, acontece em uma fração de segundo.

A principal manifestação anormal do estresse é a doença. Uma vez que a doença envolve uma série de alterações ao longo do tempo, devemos dizer que o estresse é um *processo* de doença

cujos efeitos se acumulam no corpo. Esse processo pode resultar em hipertensão em uma pessoa e úlceras em outra. Ou então ele se manifesta por meio de sintomas não-específicos que constituem o que se chama de estafa.

O que as pessoas sentem quando estão estafadas é exaustão física e emocional. Entre os sintomas físicos estão a fadiga, a insônia, dores de cabeça, dores nas costas, má digestão, falta de ar, resfriados constantes e perda ou ganho de peso não desejados. A pessoa com estafa começa a se sentir entediada, irrequieta, estagnada e deprimida. Passa o dia racionalizando o próprio comportamento ou engajando-se em atividades e pensamentos obsessivos. Ao contrário dos indivíduos saudáveis, abertos para a vida, mostra-se rapidamente irritada, não consegue compartilhar alegrias com ninguém e reage às situações do dia-a-dia de modo cínico, defensivo e crítico. A fim de se sentir um pouco mais relaxada, é comum se tornar dependente do álcool ou das drogas.

O estresse também pode ser fatal. A mais nova e surpreendente descoberta sobre o estresse é que ele deprime o sistema imunológico. Quando alguém vive sob estresse crônico, a produção de células “assassinas”, os linfócitos-T e macrófagos, é inibida. É provável que essa inibição aconteça devido ao excesso de cortisona e outros hormônios, observado em pessoas estressadas. Uma vez que essas células assassinas são responsáveis pelo combate a infecções e outras doenças, é possível que tenhamos encontrado a conexão entre estresse e o desenvolvimento de disfunções como pneumonia e câncer.

O estresse tem alguma finalidade? Algumas pessoas afirmam que o estresse é necessário para seu desempenho. Com isso querem dizer que precisam do estresse para competir e ser bem-sucedidas em meio à agitação em que vivem. Vários artigos

afirmam a mesma coisa, ou seja, que um pouco de estresse é bom, mas muito estresse, especialmente do tipo errado, é péssimo. Considero esse ponto de vista um equívoco. Todos os seres vivos possuem mecanismos inatos que lhes permite crescer e se adaptar. O girassol acompanha o Sol porque dispõe de um mecanismo interno que determina esse comportamento. Sabiamente, nos dias nublados, o mecanismo não funciona. As adaptações são necessárias e naturais, e o ser humano é a espécie mais dotada de mecanismos de adaptação. As pessoas perfeitamente saudáveis têm reações naturais e saudáveis para todas as situações, como, por exemplo, não fazer nada, mostrar-se pacientes e saber quando descansar.

Contudo, quando exigimos demais de nós mesmos, interferindo nas reações naturais que nos são intrínsecas, os problemas surgem. O estresse se acumula quando não agimos de acordo com nossa sabedoria interior. Dizer que precisamos de *mais* estresse na forma de comportamento mais “agressivo” é o mesmo que afirmar que devemos nos ajustar às anormalidades da tensão, do excesso de competição e da pressa constante. Esse tipo de observação é um exemplo óbvio da falta de confiança na inteligência do corpo. O “controle do estresse” só será bem-sucedido se não houver controle. Somos dotados de uma infinidade de reações que nos guiam pela vida afora, e, se não houver interferência, elas são suficientes para toda e qualquer situação. No entanto, para funcionar de acordo com as intenções da natureza, essas reações devem ser coordenadas instantaneamente. A mente toma decisões, mas o mesmo acontece com o coração, com os hormônios, com todas as células e com o DNA. Quando todo o organismo funciona em harmonia, a consequência é a saúde perfeita e a inteligência natural, que

acentua o prazer de viver. Tudo o que precisamos para ter uma vida assim é nos livrarmos do estresse, e, para isso, o mais importante é adotar uma postura de relaxamento e confiança.

Essas são as várias manifestações do estresse. A chave para sua superação também está na mente, o centro de todos os pensamentos e de todas as funções orgânicas que têm origem no pensamento. Vamos descobrir que a maior parte da controvérsia atual sobre o controle do estresse fica desprovida de sentido quando voltamos nossas baterias para o nível mais profundo de saúde.

12

Distúrbios emocionais e depressão

Há entre os médicos grande controvérsia em torno da origem dos distúrbios emocionais, especialmente a depressão, que atinge milhões de pessoas. Durante um surto de depressão, a pessoa se sente triste e exaurida, incapaz de aproveitar a vida e superar a fadiga e a fraqueza que, em alguns casos graves, é praticamente paralisante. A depressão se faz acompanhar também de ansiedade, falta de apetite e insônia. As causas da depressão ainda não foram totalmente esclarecidas, e as pessoas propensas a ela tendem a apresentar surtos cada vez mais longos e freqüentes, chegando ao ponto de não verem mais motivo para viver. A grande polêmica em torno da depressão diz respeito à forma de tratamento: acompanhamento psicológico ou remédios? Além de tornar a depressão familiar ao público, a recente publicidade dada aos bem-sucedidos antidepressivos químicos ajudou a esclarecer que vários distúrbios “psicológicos” têm um perfil bioquímico bem-definido e afetam também o corpo:

Depressão: os pacientes que sofrem de depressão apresentam várias disfunções bioquímicas. Na verdade, logo os exames de sangue se tornarão comuns como método de diagnóstico. Entre as alterações mais marcantes, podemos citar a elevação das taxas de cortisona, a produção insuficiente do

hormônio de crescimento e do TSH (da tiróide) e altas taxas de prolactina, que é secretada pela hipófise.

Esquizofrenia: trata-se de um distúrbio psicológico sério em adultos jovens. Mais de um milhão de pessoas sofrem de esquizofrenia nos Estados Unidos, embora não se saiba exatamente como defini-la. Os esquizofrênicos perdem o contato com a realidade e padecem com muitos sintomas graves, como delírios, alucinações e confusão mental. Um surto agudo de esquizofrenia torna a pessoa incapaz de interações sociais; antigamente, os doentes eram internados como meio de conter a agitação e o comportamento irracional. A esquizofrenia é, ao lado da depressão (e da psicose maníaco-depressiva, uma variante), um dos principais distúrbios psicológicos que podem ser tratados com drogas. As pessoas que possuem essas doenças apresentam anormalidades em vários hormônios da hipófise, como o hormônio de crescimento, a gonadotropina — hormônio sexual — e a prolactina. Entretanto, outros hormônios cerebrais e endócrinos podem estar envolvidos.

Anorexia nervosa: trata-se de uma disfunção alimentar, hoje amplamente conhecida, que afeta principalmente mulheres jovens e adolescentes. A pessoa sente um medo mórbido de ganhar peso, e imagina estar mais gorda do que na realidade está, mesmo que já se tenha transformado num amontoado de pele e ossos. As anoréxicas rejeitam a comida para continuar emagrecendo. Algumas vezes a anorexia se alterna com a bulimia, disfunção que se caracteriza pelo apetite insaciável seguido de remorso e vergonha (e de vômitos induzidos), mas elas podem existir separadamente. Exames bioquímicos revelam que as anoréxicas também apresentam problemas na hipófise, que libera quantidades anormais do hormônio de crescimento e de

hormônios sexuais, como o folículo-estimulante e os luteinizantes.

É muito difícil tratar psicologicamente esses distúrbios (cuja lista poderia ser bem maior), mas isso não quer dizer que a cura farmacológica tenha sido encontrada. Os medicamentos para o cérebro, mesmo quando relativamente bem-sucedidos, sempre produzem efeitos colaterais. Algumas das drogas usadas para amenizar a desorientação dos esquizofrênicos acabam por afetar drasticamente seus processos mentais — às vezes elas são chamadas de “camisa-de-força química”. O tratamento medicamentoso trouxe alívio a muitas pessoas e esvaziou os leitos hospitalares, mas não se pode dizer que a maioria delas está curada.

É claro que os distúrbios mentais podem produzir alterações orgânicas. Para mim parece irrelevante determinar o que vem primeiro, se os problemas emocionais ou as disfunções químicas, desde que nos lembremos que a galinha nasce do ovo e o ovo, da galinha.

Para dar um exemplo, existe uma disfunção rara chamada nanismo psicossocial, na qual a criança sofre de puberdade tardia, redução acentuada de tamanho (tem aproximadamente 50 por cento do tamanho normal de sua faixa etária) e demora na formação da estrutura óssea. Geralmente, essas crianças são carentes de afeto da família. Testes de sangue revelam que possuem baixas taxas do hormônio de crescimento. Quando são removidas para um ambiente mais acolhedor, porém, passam a crescer rapidamente, e logo se enquadram no perfil adequado. E quando apresentam melhoras clínicas, os níveis do hormônio de crescimento voltam ao normal. Já as crianças com “síndrome de privação materna” exibem comportamento apático e retraído, adquirido muito cedo pela falta do calor e da proximidade da mãe.

Evitam o contato social e parecem insensíveis até mesmo à dor física; muitas vezes se autoflagelam. Têm surtos de irascibilidade e descontrole. Mais uma vez, se passam a ser criadas por pessoas amorosas e calorosas, as anormalidades bioquímicas que “provocam” esses comportamentos se reverterem.

Em outras palavras, as substâncias químicas presentes no corpo dessas crianças respondem de um jeito ao medo, à ansiedade e à depressão, e de outro completamente diferente ao amor e à compaixão. O que podemos depreender disso é que não existe uma dualidade real, uma conexão psicofisiológica *real*. Nós criamos a conexão — o que significa que, para começar, separamos a mente e o corpo — para entender a fisiologia. No campo da psique, Sigmund Freud inovou a psicologia ao perceber que não existe dualidade *real* entre o pensamento de pessoas com distúrbios e o chamado pensamento normal; ao contrário, todo pensamento se dá na linha contínua da experiência humana. Hoje podemos esticar a linha para incluir a fisiologia, que é, em última instância, uma expressão do mesmo organismo que chamamos ser humano. De forma impalpável, esse organismo é apenas uma expressão de processos de pensamento e estímulos de inteligência no campo da “mente”. E essa a visão que exploramos quando examinamos a conexão mente-corpo..

Acho que as implicações desse fato são muito significativas para as terapias mentais. Pessoas que sofrem de depressão ou outros males psicológicos são vítimas da fragmentação da totalidade. Ao sair do estado em que mente e corpo são mutuamente saudáveis, são sobrecarregadas por dezenas de sintomas — físicos e psicológicos. Dependendo do médico, o tratamento para esses indivíduos será psicológico ou medicamentoso. Mas o essencial é que algo se perdeu — a

totalidade entre corpo e mente. A restauração dessa integridade pelo alívio dos sintomas está além de nossas forças. Ela deve ser restaurada de dentro para fora — o que neste momento já deve ser óbvio —, e esse processo só é possível quando compreendemos o nível mais sutil do organismo humano, o *self*.

13

A conexão psicofisiológica — Alguns casos dramáticos

Vimos que a conexão psicofisiológica desempenha papel crítico no desenvolvimento da doença. E ela é igualmente importante em suas conseqüências. Os pacientes reagem de formas muito diferentes à enfermidade, como demonstram os casos relacionados a seguir.

Caso 1

O sr. Avery* , executivo de 42 anos de idade, telefonou-me para relatar que há vários meses vinha sentindo dores moderadas e intermitentes no peito. Pela descrição que fez, parecia tratar-se de angina, que ocorre com a diminuição do fluxo de sangue para o coração. O paciente contou que as dores sobrevinham quando ele estava deprimido, agitado ou ansioso para cumprir os prazos no trabalho. Quando fazia exercícios, não sentia dores. Esse fato sugeria que a dor era causada pelo espasmo das artérias coronarianas, e não pelo seu enrijecimento. Aconselhei-o a passar no consultório para um *check-up*. Ele ficou contrariado e disse que “não podia” abandonar os negócios nem por um minuto.

* Os nomes são fictícios para proteger a identidade das pessoas envolvidas. (N.

do A.)

Mas a frequência das dores aumentou, e ele finalmente concordou em fazer uma consulta. Como teve de esperar quinze minutos para ser atendido, ficou muito agitado e começou a gritar com a recepcionista, dizendo que era um homem ocupado demais, que não tinha tempo a perder e que eu não deveria ter marcado urna hora se não pudesse atendê-lo imediatamente. Estava muito nervoso quando o examinei — disse que os médicos achavam que só o tempo deles era precioso e que não tinham nenhuma consideração pelos pacientes. Depois do exame, informei-o de que provavelmente estava tendo ataques de angina. Em minha opinião, deveria ser internado para exames mais detalhados.

Ao ouvir isso, o sr. Avery perdeu o controle. Esbravejando, respondeu que não podia seguir meu conselho. Vi que espumava e que perdia a cor. Nesse momento, levou a mão ao peito e desabou no chão. Era óbvio que havia tido um ataque cardíaco. Tentei reanimá-lo, mas em vão. Vinte minutos depois de entrar em meu consultório, ele estava morto. A autópsia confirmou as suspeitas: infarto do miocárdio. Mas ela também revelou que as artérias estavam limpas; não havia nenhuma obstrução. O ataque fora causado pelo espasmo dos vasos, por sua vez provocado pela hostilidade, pelo ressentimento, pelo medo e pela exagerada sensação de importância.

O sr. Avery foi morto em questão de minutos pelos próprios pensamentos. Já detalhei o mecanismo que leva a esse fenômeno, mas, basicamente, fortes emoções negativas, hostilidade e medo induzem a complexas alterações fisiológicas através da liberação de hormônios do eixo hipófise-supra-renais. É difícil descrever a dramática, rápida e complicada mudança que ocorre no organismo, mas sabemos que a pressão arterial e os batimentos

cardíacos sobem, e mesmo as artérias coronarianas sofrem espasmos, como neste caso.

Caso 2

Fui solicitado a atender um paciente de 46 anos de idade, o sr. Patel, internado na ala de doentes cardíacos de um hospital-escola de Boston. Ele tinha vindo da Índia para uma série de conferências de negócios, e sofreu um ataque cardíaco. Na Unidade de Terapia Intensiva, desenvolveu uma arritmia perigosa, ou seja, uma anomalia que prejudica a contração do músculo cardíaco e dificulta o bombeamento do sangue.

O paciente apresentava o tipo mais sério de arritmia, chamada fibrilação ventricular. Isso significa que as batidas do coração do sr. Patel eram virtualmente ineficazes. A arritmia pode se seguir a um ataque cardíaco, e é causada pela instabilidade elétrica do coração. A menos que o paciente seja imediatamente reanimado, em geral pela aplicação de choques elétricos no peito, a morte advém rapidamente. O sr. Patel já havia passado por vários episódios de fibrilação, e não sabíamos por que isso acontecia. Era claro, entretanto, que se o processo continuasse por mais tempo, ele não sairia vivo do hospital.

Quando conversei com ele, soube que estava muito preocupado com a conta do hospital. Como era estrangeiro, não tinha nenhum seguro médico, e já havia escutado que, “na América, se você não tiver cobertura e precisar ser internado, vai passar o resto da vida em débito”. Disse-me que preferia morrer a ter de passar o resto da vida devendo dinheiro. Assegurei-lhe que esse problema seria bem encaminhado e que, sem que ele soubesse, a empresa em que trabalhava havia providenciado

seguros para ele e toda a delegação. Quando ouviu as boas-novas, os sinais vitais se estabilizaram, e ele não sofreu mais nenhum surto de fibrilação. Teve alta em três semanas e voltou para casa na semana seguinte, totalmente livre dos sintomas que apresentava. Se ele não tivesse sido tratado a tempo, suas preocupações o teriam matado. Eu nunca soube quem pagou a conta do hospital.

Caso 3

O sr. Badgett, um advogado de 35 anos, foi parar no pronto-socorro com queixas de dores generalizadas no peito. Depois de um exame cuidadoso, o médico garantiu-lhe que estava tudo bem; eram dores musculares. Logo que chegou em casa as dores voltaram, e ele retornou ao pronto-socorro. Dessa vez eu fui vê-lo. Depois de um exame clínico completo e de verificar o eletrocardiograma que havia feito da primeira vez, cujo resultado fora normal, decidi deixá-lo em observação devido à profunda ansiedade que apresentava. Vinte e quatro horas depois, descobri que havia algumas irregularidades no eletro, que sugeriam que o coração sofrera algum dano. Quando o sr. Badgett deu entrada no pronto-socorro, essa anomalia não foi notada.

Quando eu o informei do problema, o paciente ficou muito nervoso. Disse-me que iria processar o hospital e o médico que primeiro o atendeu por “incompetência”. Apesar de minhas advertências para que se acalmasse, ele passou as duas horas seguintes ligando para os colegas e tomando as providências para “um processo que vai dar uma lição nesses idiotas”. Sua pressão subiu muito, e não consegui baixá-la com medicamentos. Uma hora depois, ainda falando ao telefone, teve novo surto de dores no

peito. Dessa vez, morreu na hora. A autópsia revelou ruptura do miocárdio, ou seja, um rasgo na região enfraquecida do coração. O rápido recrudescimento do problema e a morte do paciente foram causados diretamente por seus pensamentos.

Caso 4

O sr. Casey, 64 anos, vendedor de seguros e fumante inveterado, consultou-me para exames de rotina. Não tinha sinais de doença e se sentia perfeitamente bem, mas como fumava, mandei que fizesse um raio X. A chapa mostrou uma grande lesão na parte inferior do pulmão esquerdo. Uma série de outros exames revelou que a lesão era câncer. Mais tarde, examinando um raio X feito cinco anos antes, vi que o pulmão já tinha uma lesão pequena, do tamanho de uma moeda, o que sugeria que o câncer vinha se desenvolvendo devagar nos últimos cinco anos. De qualquer modo, até então o paciente não apresentara nenhum sintoma da moléstia. Entretanto, depois de conhecer o diagnóstico, seu estado piorou rapidamente. Em três dias estava tossindo sangue, em três semanas a tosse era incontrolável e ele começou a sentir falta de ar. Morreu de câncer de pulmão um mês depois.

Essa história é exemplar daquilo que observo com muita frequência: o câncer progride e mata rapidamente *depois que o paciente toma conhecimento do diagnóstico*. E quase como se ele morresse do diagnóstico e não da doença. Trata-se do efeito placebo às avessas, pois a morte sobrevém do pensamento “Tenho câncer, portanto vou morrer”. Através da conexão psicofisiológica, o pensamento se traduz numa seqüência de alterações patológicas, e o estado do paciente se deteriora rapidamente.

Caso 5

A senhora Di Angelo, 63 anos, foi internada com icterícia. A doença se caracteriza pelo amarelado da pele e da esclerótica (o branco dos olhos), mas, neste caso, achamos que os sintomas eram provocados por cálculos biliares. Por isso a paciente foi preparada para uma cirurgia. Quando abrimos seu abdômen, descobrimos que não havia cálculos, mas sim um câncer de vesícula que já havia tomado toda a cavidade abdominal e o fígado. A paciente foi considerada inoperável, e imediatamente fechamos o corte. Enquanto a senhora Di Angelo ainda estava na sala de recuperação, informei o diagnóstico à filha. Ela insistiu para que a mãe não soubesse: “Conheço minha mãe. Vai morrer logo se lhe disser que tem câncer”.

Com certa relutância, disse à paciente que ela tinha mesmo alguns cálculos, mas que estava tudo resolvido. Pensei que a filha ia lhe contar a verdade algum tempo depois. Também achava que ela não sobreviveria mais que alguns meses.

Oito meses depois, a senhora Di Angelo foi a meu consultório. Parecia radiante e saudável. Não havia nenhum indício clínico do câncer. Ela ainda me consulta regularmente, e está totalmente livre da doença. Na última consulta, disse-me: “Doutor, há três anos, quando fui internada com icterícia, eu tinha certeza de que era câncer. Fiquei tão aliviada quando o senhor retirou os cálculos que *me convenci a nunca mais ficar doente*”.

Este é um dos casos mais surpreendentes com que já me defrontei. Aqui, o placebo não foi uma droga, mas uma cirurgia. Embora inútil do ponto de vista clínico, a operação levou à cura

completa. Na verdade, o que fez a paciente viver foram seus pensamentos.

Caso 6

O sr. Keller, um homem de negócios de 54 anos de idade, foi internado com hemorragia provocada por uma úlcera de duodeno pela terceira vez em três anos. O estudo cuidadoso de seu histórico revelou que os três episódios haviam acontecido no mês de abril. Acontece que, como todo mundo, o sr. Keller não gostava de pagar imposto. Quando o interoguei, admitiu que a época da declaração de renda era muito estressante para ele. Também soube que ele costumava fazer “alguns ajustes justificáveis” — da ordem de vários milhares de dólares — nos rendimentos a fim de pagar menos imposto. Esses “ajustes”, entretanto, também lhe causavam sentimento de culpa e apreensão. Como muitos pacientes propensos a úlceras, o descontentamento do sr. Keller consigo mesmo se refletia em sintomas físicos — o estômago começou literalmente a digerir a si próprio.

Quando entendeu o que causava as hemorragias, o paciente decidiu que não valia a pena continuar com aquilo. Passou a declaração de renda para um contador e instruiu-o a fazer contribuições ao fundo anônimo que a Receita Federal dos Estados Unidos mantém exatamente para esse tipo de pessoas. Desde então o sr. Keller vem pagando alguns milhares de dólares a mais em impostos, mas economiza ainda mais em contas de hospital, além de gozar de melhor saúde.

Este caso não chega a surpreender, pois há muito tempo sabemos que as úlceras estão intimamente ligadas ao estresse. Mas só recentemente os especialistas confirmaram que bastam

pensamentos ansiosos para que o estômago aumente a produção de suco gástrico e desenvolva úlceras. O dr. Herbert Weiner, especialista na área, afirma que isso aconteceu porque os médicos desconhecem o mecanismo exato pelo qual “eventos significativos” dão origem à doença, e assim tendem a não acreditar nessa conexão. Outro motivo para a demora desse reconhecimento é o fato de que os pesquisadores procuram “uma série de eventos ou uma única reação emocional comum a todos esses pacientes”. Mas é claro que os portadores de úlceras passam por experiências diferentes ao longo da vida. O dr. Weiner concluiu — e eu concordo inteiramente com ele — que os fatores externos não são a causa principal, “mas o significado que eles têm para cada pessoa”. Segundo ele, a conexão psicofisiológica continua sendo negligenciada pela medicina porque “ainda não foi criado nenhum instrumento capaz de medir a importância de um acontecimento para os indivíduos”.

Mas é exatamente isso o que liga todos estes casos.

Caso 7

Eu tinha acabado de montar consultório em uma comunidade situada a 35 quilômetros de Boston. Do grupo de médicos ao qual me associei faziam parte dois especialistas em doenças cardíacas. Era um domingo e, neste, eu estava de plantão. Depois das visitas rotineiras aos pacientes de um hospital, peguei o carro e comecei a me dirigir para o próximo destino, 7 quilômetros à frente. Imediatamente, meu bip tocou. Eu devia ligar para uma tal sra. Johnson, que estava num dos grandes hospitais-escola de Boston. A operadora da central parecia ansiosa, e por isso parei no primeiro telefone público que

encontrei. Do outro lado da linha, uma voz histérica atendeu.

— Doutor Chopra — ela disse —, meu marido tem uma cirurgia cardíaca marcada para amanhã e agora quer desistir!

A sra. Johnson me procurava porque o marido era paciente de um de meus colegas. Ele tinha angina. Temendo que ele sofresse um ataque cardíaco fulminante se não fosse operado logo, o médico o havia internado para uma cirurgia de emergência. O hospital em questão era um dos mais famosos do mundo, e a cirurgia seria feita pelo dr. W., um especialista mundialmente conhecido.

— Por que ele quer desistir? — perguntei.

— Porque não gosta do dr. W.

— O que ele não gosta no dr. W.?

— Nada em particular, apenas não gosta.

— Senhora Johnson — respondi com impaciência —, pessoas de todo o mundo procuram o dr. W. Ele é conhecido pela competência, e o hospital em que seu marido está é um dos mais famosos do mundo. Dos *sheiks* do Oriente Médio às estrelas de Hollywood, todos vêm para cá. Menos de 1 por cento dos pacientes que passam por essa cirurgia morrem. Sem ela, porém, o prognóstico é sombrio. Seu marido tem angina e pode sofrer um ataque cardíaco cuja taxa de mortalidade é muito maior que 1 por cento. Se ele não quer fazer a cirurgia, problema dele, mas não é possível que a razão seja apenas o fato de ele não *gostar* do dr. W.

Então a sra. Johnson perguntou se não podia falar diretamente com o dr. F., o cardiologista do marido.

— Ele entenderia meu marido. Não é nada contra o dr. W. Na verdade, ele foi muito atencioso e explicou pacientemente toda a cirurgia. Acontece que meu marido não gostou dele como pessoa, o senhor sabe, é apenas uma sensação.

Eu estava me atrasando; tinha de ir para o pronto-socorro de outro hospital e não conseguia entender o que ela tentava me dizer.

— É a noite de folga do dr. F. — respondi irritado. — De qualquer maneira, acho que ele viajou. Acho que seu marido tem muita sorte de estar num hospital excelente. O dr. F. teve muito trabalho para colocá-lo lá, e acho que seu marido deve fazer a cirurgia ou então vai ter problemas. A senhora me desculpe, mas tenho que desligar. Preciso atender uma emergência.

Na manhã seguinte, relatei essa conversa a meu colega, o dr. F. Enquanto eu falava, ele correu para o telefone.

— Aonde vai? — perguntei.

— Cancelar a cirurgia. Você vai aprender, Deepak, que não se deve mandar um paciente para a mesa de cirurgia se ele não confiar no médico. — Depois de um momento, ele pôs o fone no gancho. — Tarde demais; ele já está sendo operado.

Naquela noite, o famoso cirurgião ligou para meu colega para dar-lhe a má notícia. Acontecera uma complicação imprevista e muito rara quando estavam retirando o sr. Johnson do aparelho de circulação extracorpórea. Apesar das tentativas de reanimação, ele morreu ali mesmo.

Caso 8

Quando era quartanista na Índia, fui designado para examinar um paciente com câncer de pâncreas em estado terminal. Ele tinha 70 anos e se chamava Laxman Govindass. Além de estar muito doente, o homem se sentia um tanto perplexo por estar em um hospital moderno cheio de máquinas sofisticadas e médicos de expressão grave. Os especialistas que o atendiam

eram acadêmicos que passavam longas horas ao lado de seu leito discutindo com os residentes toda a patologia do câncer de pâncreas e suas manifestações clínicas. Depois saíam para cuidar de outro caso sem ao menos perguntar ao sr. Govindass como ele se sentia. Os doutores cuidavam muito bem de seus problemas de saúde, mas não tinham tempo de falar com ele.

Como estudante de medicina, eu tinha de fazer apenas três exames por semana, e por isso tempo para conversar era o que não me faltava. Em poucos dias ficamos amigos. Soube que ele era fazendeiro de um município vizinho, que tinha três filhos crescidos que cuidavam da fazenda, que já havia bebido muito e por isso a família o havia deserdado. Quando ficou doente, um dos filhos levou-o ao hospital e despediu-se dizendo: “Acho que vai morrer!”

Naturalmente, o paciente não gostou muito de se ver em um hospital. Além disso, sem o efeito anestésico do álcool, ele agora se dava conta das dores no abdômen. Seu estado se agravou rapidamente, e as dores aumentaram. Descobriu que os médicos se interessavam mais pela doença do que por ele. Sem o conforto da família, logo começou a desejar a morte.

Todas as noites, eu passava mais ou menos uma hora com ele, sem trocar muitas palavras. Tínhamos plena consciência de que não lhe restava muito tempo. Então, fui designado para trabalhar na pequena enfermaria do posto de um município a 350 quilômetros dali. Fui me despedir do sr. Govindass sabendo que ele poderia não estar vivo quando eu voltasse, dali a um mês.

Entretanto, mantive a pose e disse:

— Sr. Govindass, nos vemos daqui a um mês.

Ele sorriu e respondeu:

— Agora que vai embora não tenho nenhuma razão para viver; vou morrer.

Ele já estava morrendo; definhava a olhos vistos e não pesava mais de 40 quilos. Era um milagre ainda estar vivo. Sem saber o que dizer, murmurei:

— Não seja bobo. Não pode morrer antes de eu voltar.

Fui embora. O local para o qual fui designado não tinha funcionários suficientes, e eu fazia o trabalho de quatro. Envergonho-me de contar que mal pensava em meu amigo moribundo. Um mês depois, havia quase me esquecido dele. Entretanto, quando voltei ao hospital, vi seu nome na enfermaria. Meu coração disparou. Comecei a suar frio. Não podia acreditar que ele ainda estivesse vivo. Corri para seu leito. O velho estava lá, em posição fetal. Era todo pele e ossos, exceto por um único detalhe: os grandes olhos penetrantes, que vasculharam os mais profundos recessos de minha alma.

— Você voltou — ele murmurou. — Disse que não podia morrer sem vê-lo outra vez. Agora já vi! — Fechou os olhos e morreu com um suspiro.

Fiquei profundamente perturbado. Não podia me perdoar por ter prolongado aquela agonia. Senti-me infeliz e culpado. Acordava várias vezes no meio da noite sentindo aquele olhar acusador.

Jamais esquecerei o senhor Laxman Govindass. Foi através dele que tropecei na conexão psicofisiológica.

SEGUNDA PARTE

Preparando os alicerces

Deixe que pensamentos nobres venham de toda parte

— *Rig Veda*

14

A saúde tem origem em um só lugar

Neste momento, o leitor já deve ter compreendido totalmente o conceito que venho desenvolvendo. As provas são irrefutáveis. Discutimos problemas comuns mas sérios como hipertensão, doenças cardíacas, câncer, obesidade, fadiga crônica, depressão, estafa e distúrbios emocionais. Percebemos que a mente desempenha um papel crucial na gênese de todas as disfunções. Em minha opinião, isso é verdadeiro em relação a qualquer doença. As úlceras ocorrem em pessoas tensas e ansiosas. A colite ulcerativa, uma disfunção intestinal dolorosa, aflige os compulsivos e obsessivos. A impotência e vários outros distúrbios sexuais são causados pela ansiedade de desempenho. Os acidentes acontecem com mais frequência com pessoas distraídas.

A lista de exemplos bem-documentados é enorme. A medida que nos aprofundamos na patogênese das doenças, contudo, uma verdade básica vem à luz: todas elas resultam da interrupção do fluxo de inteligência. Quando falam de inteligência, as pessoas pensam automaticamente na capacidade de lidar com conceitos intelectuais. Acontece que a inteligência não está apenas no cérebro, mas também nas células, nos tecidos, no sistema nervoso central. Enzimas, genes, receptores, anticorpos, hormônios e neurônios são expressões de inteligência.

E eles são *inteligentes*. Regulam funções essenciais com grande habilidade, e fazem isso longe das fronteiras do intelecto, por assim dizer. Embora todas essas expressões de inteligência sejam identificáveis, a inteligência em si não pode ser localizada; ela permeia todo o universo. A inteligência é a mente, e, como veremos, abarca todo o cosmos. Seríamos imprudentes se concluíssemos que ela está confinada ao cérebro. Nesse sentido, todos os processos de doença se originam no vasto palco da Mente.

E o mesmo acontece com a saúde.

15

A felicidade e a química cerebral da saúde

É óbvio que as pessoas saudáveis são mais felizes que as doentes. E vários estudos vêm confirmando que o inverso também é verdadeiro: pessoas felizes são mais saudáveis que as infelizes. Parece que a felicidade, que nada mais é do que ter pensamentos positivos a maior parte do tempo, provoca alterações químicas no cérebro que, por sua vez, exercem efeitos profundamente benéficos sobre o organismo.

Por outro lado, pensamentos negativos ou depressivos causam alterações químicas que prejudicam o corpo. As substâncias químicas do cérebro, pelas quais os pensamentos operam, são chamadas de neurotransmissores. Pelo menos trinta tipos diferentes de neurotransmissores já foram identificados. A proporção em que cada um deles aparece depende do estado de espírito cultivado pela pessoa ao longo da vida. Uma vez que controlamos conscientemente os pensamentos — escolhemos o que pensar —, é claro que a química cerebral pode ser controlada com facilidade, embora seja muito difícil oferecer provas científicas desse fato. Pensar é exercitar a química cerebral. É ela que induz a secreção hormonal em várias regiões do cérebro, como o hipotálamo e a hipófise, e esses hormônios transmitem mensagens a todos os órgãos do corpo.

Analisemos, primeiramente, alguns exemplos específicos de pensamentos negativos. A raiva e a hostilidade aceleram os batimentos cardíacos, elevam a pressão arterial e deixam a pessoa vermelha, entre outras coisas. A ansiedade também acelera o coração e faz a pressão subir, provoca tremores nas mãos, suor frio, peso no estômago e fraqueza generalizada. Os distúrbios mentais sérios há muito tempo são relacionados a alterações químicas no cérebro. Para citar um pesquisador: “Não há um único pensamento distorcido sem que haja também uma molécula distorcida”.

Do mesmo modo, pensamentos positivos, alegres, amorosos e tranqüilos, como compaixão, amizade, bondade, generosidade, afeto, calor e intimidade produzem estados fisiológicos correspondentes através do fluxo de neurotransmissores e hormônios pelo sistema nervoso central. As profundas mudanças fisiológicas induzidas por pensamentos positivos levam à boa saúde porque são intermediadas por neurotransmissores estimulantes. Se, como já vimos, o sistema imunológico estiver enfraquecido devido a raiva, apatia, ressentimentos, conflitos e tristeza, então os pensamentos positivos aumentam a resistência do organismo à doença através de um processo semelhante, cujo resultado é inverso.

O “efeito placebo” é um exemplo desse conceito. O placebo é um comprimido feito de açúcar e corante. Ele é dado aos doentes como se fosse um remédio autêntico, e funciona porque os pacientes acreditam que ele vai funcionar. Um grupo de pacientes que apresentava hemorragia provocada por úlcera recebeu do médico um comprimido descrito como a mais moderna e potente droga para o tratamento de úlceras. Setenta por cento dos pacientes deixaram de sangrar imediatamente. Para outro grupo

de pessoas na mesma situação, o médico disse que a droga era experimental e sua eficácia, desconhecida; em apenas 25 por cento dos pacientes a hemorragia cessou. Todos eles haviam tomado apenas um placebo.

Esse tipo de pesquisa tem ramificações que nem imaginamos. Antigamente, pensava-se que o placebo funcionava porque o paciente enganava a si mesmo. Os médicos reconheciam sua eficácia, mas consideravam-na apenas um curioso efeito colateral psicológico. Hoje sabemos que os placebos põem em funcionamento os mecanismos de cura do próprio organismo (já descrevi os anestésicos naturais que o corpo produz com essa finalidade). Os placebos são os melhores remédios do mundo. Os pesquisadores estão começando a ver as possibilidades oferecidas pelo emprego do efeito placebo no tratamento de problemas orgânicos graves, inclusive o câncer. Norman Cousins, cujos livros despertaram o público para esse fato, afirma: “O placebo não é um remédio, mas o médico interior”.

Os placebos funcionam pela liberação de neurotransmissores. Isso significa que a substância ativa dos placebos são os pensamentos do paciente. Naquele caso das úlceras, a hemorragia de um dos grupos cessou porque os doentes *acreditaram* que o comprimido funcionaria, e quanto menor a fé, menor a cura. Os placebos são tão poderosos que alguns pacientes que se queixavam de náuseas se sentiram imediatamente aliviados depois de tomar o remédio oferecido pelo médico. Acontece que aquele medicamento *induzia* as náuseas. Quando a fé é bem canalizada, pode alterar completamente e não apenas realçar a “realidade” das drogas. Quando se acredita que um comprimido alivia a dor de cabeça, abaixa a pressão, melhora o desempenho sexual, dá mais energia, aumenta o apetite, faz

emagrecer ou engordar, e até mesmo que cura um tumor maligno, pode apostar que os resultados serão exatamente esses.

Para que os pensamentos curem, eles devem ser sinceros e constantes, pois quanto mais eles agirem sobre os neurotransmissores apropriados, mais os neurotransmissores poderão influenciar o cérebro. Se os padrões de pensamento e o estado de espírito são tão importantes, como mudá-los para melhor? Para responder a essa pergunta é preciso antes de mais nada entender o que é o pensamento e a *mente*. E disso que trata o próximo capítulo.

16

Pensamentos, impulsos de inteligência — A mente humana, um reservatório de inteligência

Este livro nada mais é que a expressão dos meus pensamentos, que chegam até a mente do leitor através de seus sentidos. Olhe em volta e verá os pensamentos se manifestando em todos os lugares. A cadeira em que está sentado se originou de um pensamento, assim como a casa ou o apartamento em que mora, a cama em que dorme, as roupas que usa, o alimento que come, o trabalho que faz. Não há como contestar este fato óbvio: tudo o que o ser humano fabrica — estradas, carros, jatos, espaçonaves, computadores, romances góticos, doces — são pensamentos manifestos. Alguns deles são seus, mas a maioria vem de pessoas que você nem conhece. Mas todos surgem naturalmente da mente humana, que, portanto, é o reservatório da inteligência criativa. Quando os pensamentos férteis são bem-organizados, transformam-se com facilidade em ação, e dessa ação resultam manifestações externas como livros, objetos e corpos saudáveis.

O caminho que liga a consciência à criação permeia todas as nossas experiências; apenas não prestamos atenção nele. Se o fizéssemos, uma nova vida viria à luz. Por exemplo, vamos supor que eu sou um artista. Os impulsos de inteligência que nascem

em minha consciência — minha mente —, quando bem-organizados, conduzem à ação. Junto tela, tintas, pincéis e começo a misturá-los de forma organizada. O resultado será algo novo criado por meus pensamentos, um quadro. Para que a pintura se materialize há algumas premissas indispensáveis: (a) a consciência, ou mente, da qual nascem (b) meus pensamentos, ou impulsos de inteligência criativa; eles surgem (c) de forma organizada e (d) levam à ação, que culmina em (e) meu quadro — uma pintura relativamente satisfatória do Taj Mahal sob o luar.

A capacidade de organizar pensamentos é tão inata quanto os próprios pensamentos, ou o fato de eles serem inteligentes. Toda atividade que não é casual — e nenhum ato criativo é casual — traz embutido o poder de organização. Assim, quando o arquiteto faz a planta de uma casa, cada linha traz em si a capacidade de se manifestar como parte da estrutura física completa. As idéias literalmente possuem a faculdade de se transformar em *objetos*. Tendemos a ignorar esse poder pelo fato de ele estar muito entranhado em nossa inteligência. Quando a mente quer que a mão se feche, a resposta é automática, mas é preciso um curso inteiro de fisiologia para explicar que esse movimento é comandado pelo cérebro através de neurotransmissores, hormônios, descargas elétricas, enzimas e músculos — para não citar a inteligência que mantém a vida e o corpo como um todo. Na verdade, podemos definir “mente” como a estrutura que processa o poder de organização.

E as coisas que não foram criadas pelo homem, os objetos da natureza? Eles se inserem em duas categorias: animados e inanimados. Isso não significa que todas as culturas vejam as plantas e os animais como seres animados, e o fogo, a terra e o vento como inanimados. A ciência já admite que todos os níveis de

seres vivos possuem inteligência. O poder organizador vai do cérebro até o núcleo das células. No momento de nossa concepção, o óvulo fertilizado nada mais é que um conjunto de instruções organizadas codificado numa molécula de DNA. Essas instruções criam um ser humano. Quando dão origem a um Albert Einstein, a capacidade de mudar o mundo pelo pensamento dá um grande passo. Os elementos bioquímicos de uma única célula se transformam na mente super-criativa de Einstein. O poder de organização da vida, ou o conhecimento, é infinito.

Analisemos os seres inanimados da natureza. Pegue uma pedra e fracione-a — esmigalhe, esfarele, separe os elementos químicos básicos, os átomos e seus constituintes fundamentais. O que vemos? Organização. Vemos prótons, elétrons e outras partículas dispostas de forma organizada. E essa organização é automática e inteligente. Todos os seres inanimados da natureza possuem um conhecimento próprio.

A questão é: tudo o que apreendemos do universo através dos sentidos — ou seja, as coisas feitas pelo homem e as naturais, animadas ou inanimadas — é expressão do poder organizador, ou conhecimento. Já discutimos como esse conceito se aplica a nossa mente. A consciência — cada impulso da mente humana — contém o conhecimento. Na verdade, esse conceito pode ser estendido a todo o universo. O próprio Einstein observou que a ciência começa “na convicção profunda da racionalidade do universo”. Ele disse que se sentia “espantado com a harmonia das leis naturais”, e acreditava que essa harmonia apontava para uma inteligência superior. Um dos conceitos mais famosos dos *Vedas* é o de que “Eu sou Isso, tu és Isso, tudo é Isso, e Isso simplesmente é”. Não se trata de uma charada mística, pois “Isso” é a “inteligência”.

Tudo no universo, então, emerge da consciência como conhecimento. Isso significa que a única coisa tangível e real do universo é o conhecimento. Esse conhecimento (o poder organizador) situa-se na consciência, e o mundo material não é real. A realidade própria das coisas materiais é inegável — as estrelas, as rochas, os cogumelos e os cangurus estão aí —, mas, na origem, elas são a manifestação de uma realidade fundamental, o conhecimento. Napoleon Hill, que criou uma teoria para se obter sucesso na vida baseada nesse conceito, afirma: “Não olhamos para o visível, e sim para o invisível, pois o visível é transitório e o invisível, eterno”.

Vamos analisar essa afirmação na prática. Primeiro, temos uma consciência na qual residem todos os impulsos de inteligência criativa, que são expressos na forma de pensamentos. Quando esse processo se dá de forma organizada — ou seja, pelo poder organizador, ou conhecimento —, eles levam à ação, que resulta em criação material. E o processo que ocorre dentro de nós acontece em todo o universo. Nossos impulsos são iguais a todos os outros impulsos de inteligência. Nós os chamamos de pensamentos porque é assim que os entendemos. O pássaro que sobrevoa o Atlântico também tem um impulso de inteligência a guiá-lo, que o faz migrar (e, antes disso, estocar alimento, escolher a estação certa etc.). O impulso do pássaro é um tipo de pensamento, e só não o consideramos assim porque estamos acostumados à idéia de que os pensamentos são um atributo humano. Mas também poderíamos dizer que são *pensamentos* que levam as abelhas a recolher o pólen e transformá-lo em mel.

Toda a natureza, portanto, é um universo pleno de todos os tipos de impulsos, ou pensamentos, que se expressam na infinitude da criação.

O mesmo acontece com nosso corpo. A mesma inteligência infinita opera nele. Só que estamos acostumados a pensar que a inteligência só existe no cérebro; ou seja, para nós, inteligência é igual a capacidade intelectual. No entanto, com essa nova percepção, descobrimos que a inteligência permeia todas as células do organismo. A complexa máquina formada por coração, rins, sistema endócrino e imunológico é uma manifestação do poder organizador. Chegamos à conclusão inevitável de que a mente, consciência ou inteligência, é intrínseca a todo o universo. Nossa própria mente é expressão dessa inteligência; dela a consciência humana extrai uma infinidade de oportunidades.

17

Evolução

Alguns anos atrás, uma quantidade infinita de informações, encerrada numa única e minúscula célula do esperma, foi combinada com outro pacote de informações, localizado num óvulo. O resultado, mais uma vez, foi uma quantidade infinita de informações, dessa vez arranjadas em um embrião unicelular microscópico. Esse embrião era único; não havia nada parecido no universo — só ele possuía aquele pacote de informações codificadas na espiral de DNA. Sob condições apropriadas, a célula sofreu bilhões de divisões, mantendo sempre as mesmas informações. E essa célula única se transformou em milhões de células que trabalham em conjunto numa demonstração de inteligência e conhecimento que jamais perde o poder inato de organização. Hoje, aquela célula é você.

Não apenas seu invólucro físico, mas seus pensamentos, suas emoções, gostos, desejos e paixões. Hoje você está administrando uma empresa, olhando as estrelas, lendo um clássico grego ou fomentando uma revolução. Pode se transformar em um Hitler ou um Gandhi, e o mundo é diferente porque você está vivo. Quem é você? A verdade é que você não é nada além daquela única célula, formada acidentalmente quando, de um grupo de milhões de espermatozoides que continham um conjunto específico de informações, um venceu a corrida e fecundou um

óvulo de sua mãe.

O código de instruções do DNA permanece sempre o mesmo. Ou seja, você é apenas aquele conjunto de informações, que determina todas as suas características: a pele, os olhos, os sentidos, a mente, o intelecto. Você é *um pedaço de conhecimento*. Esse conhecimento continua a se expressar infinitamente, de modo que hoje você é diferente da pessoa que já foi e também da que virá a ser. E o mais paradoxal é que o fluxo de mudanças só é possível graças ao código imutável inscrito em seu DNA. Operando ao mesmo tempo, o mutável e o imutável produzem o crescimento contínuo. A isso chamamos evolução.

Evoluir não significa tornar-se diferente ou adquirir mais conhecimento. O conhecimento já nasce completo e infinito. Mas a expressão desse conhecimento se expande. Há um limite para a expansão, e, portanto, para a evolução? A visão materialista da ciência pode nos levar a pensar que a evolução é apenas uma escada por onde sobem os organismos primitivos até “terminarem” seu desenvolvimento como espécie. Contudo, a ciência está a ponto de entender a evolução como algo diferente.

A evolução é a natureza da vida. Citando o eminente médico e pesquisador Jonas Salk:

Devemos ter em mente que a evolução permeia tudo. Antes da evolução biológica, há a evolução pré-biológica; antes desta, a evolução do cosmos. Depois da evolução biológica, há a evolução metabiológica, a evolução da consciência, e da consciência da consciência, assim como a consciência da evolução. A evolução se dá dentro da mente como resultado da experiência humana, que nós metabolizamos e incorporamos a nosso ser. O pensamento e a criatividade humanos se desenvolveram como reação ao ambiente. A evolução metabiológica tem a ver com a sobrevivência do mais sábio. A sabedoria está se tornando o novo critério de adaptação.

O dr. Salk afirma que, entre os homens, o objetivo da

evolução é a “sobrevivência do mais sábio”. Chegamos a esse ponto pelo próprio processo evolutivo, o mesmo impulso que criou as estrelas, a Terra e a vida terrestre. Em todos esses palcos, a evolução opera sem esforço. O crescimento é a característica primordial da existência. E o aumento da sabedoria é o estágio seguinte do crescimento. Não temos que *fazer* nada, a não ser seguir o fluxo natural que, em primeiro lugar, nos fez conscientes, e, em segundo lugar, conscientes da consciência.

Se a sabedoria é o critério de sobrevivência, o que é a sabedoria? Na Índia, define-se o sábio como “aquele que compreende a realidade”. Podemos dizer que a sabedoria é a compreensão da totalidade da vida. Como a inteligência humana se expande sem nenhum esforço, acabamos por entender a vida como totalidade — e é por isso que a felicidade e a saúde perfeita nos interessam. Elas são o objetivo natural das pessoas que começam a entender a inteligência infinita expressa pela mente e pelo corpo. Uma vez aceita a idéia de que a tendência natural é a expansão do conhecimento, o próximo passo é mostrar por que o resultado desse processo é a ampliação da felicidade.

18

Saúde — A soma de impulsos de inteligência positivos e negativos

A qualquer momento, sua saúde é a soma de todos os impulsos, positivos e negativos, que emanam de sua consciência. Você é aquilo que pensa. Se for feliz, isso significa que tem pensamentos alegres a maior parte do tempo. Se é depressivo, com certeza a maioria de seus pensamentos é triste. Esse cálculo deve ser feito também para todos os outros estados de espírito: raiva, medo, inveja, cobiça, bondade, compaixão, benevolência e amor. Tudo é pensamento. Quando um deles predomina, você desenvolve o estado mental correspondente, e, como já vimos, uma determinada condição fisiológica.

Na verdade, podemos reafirmar a conexão psicofisiológica em uma sentença: para cada estado de consciência há um estado fisiológico correspondente. Se você anda tendo pensamentos hostis, por exemplo, eles se refletirão em seu humor, na expressão de seu rosto, no seu comportamento social e no seu bem-estar físico. Você franze o cenho, fica impaciente e intratável, seu estômago produz mais ácidos, o sangue recebe mais adrenalina, e, conseqüentemente, terá boas chances de adquirir úlcera péptica e hipertensão. As pessoas observadoras não terão nenhuma dificuldade para adivinhar seus pensamentos. E as células de seu corpo estarão registrando-os com precisão ainda maior.

Na maior parte dos indivíduos, a conexão psicofisiológica opera mais ou menos aleatoriamente. Os pensamentos surgem da interação com o mundo, afetam o corpo positiva ou negativamente, e deixam uma impressão duradoura na forma de humores, propensão a doenças, sintomas reais de enfermidade e desgaste orgânico, que chamamos de envelhecimento. Temos pouco controle consciente sobre tudo isso. Contudo, é claro que *alguns* pensamentos são controláveis, o que deixa uma porta aberta para o crescimento na direção certa, o domínio do *self*.

O domínio do *self* é tradicionalmente denominado “iluminação”. Uma vez que esse conceito não é muito bem compreendido em nossa sociedade, vamos discuti-lo detalhadamente mais tarde. Mas, em termos simples, a iluminação é o controle sobre a conexão psicofisiológica. A mente altamente desenvolvida não é presa de influências aleatórias da saúde deficiente; ela domina os pensamentos. Portanto, seus pensamentos são alegres e saudáveis. Esse tipo de domínio não é uma coisa especial ou “anormal”. Ele é simplesmente uma *extensão* da capacidade normal de controlar *alguns* pensamentos. Quando encontra espaço para se expandir e evoluir, essa capacidade natural leva à saúde perfeita e à felicidade. É isso o que o dr. Salk quer dizer com a sobrevivência do mais sábio.

Como a evolução faz parte da natureza da vida, não temos *que fazer* nada para evoluir na direção certa. Para adquirirmos o domínio do *self* e todos os benefícios que isso traz para a saúde, é preciso apenas permitir que a infinita inteligência da mente e do corpo trabalhe conjuntamente. Essa é sua intenção. Quando deixamos de interferir e somos suficientemente sábios para permitir que a conexão psicofisiológica aja a nosso favor, nossa mente se precipita na direção da saúde perfeita.

19

Vida e longevidade — O problema do envelhecimento

O envelhecimento é a deterioração natural do funcionamento físico e mental, que culmina com a interrupção de todas as funções, a morte. Os mecanismos do envelhecimento ainda não estão claros. Até recentemente, os cientistas não demonstravam muito interesse pela questão, e não há muita pesquisa realizada nessa área. Contudo, o funcionamento de cada órgão, separadamente, já foi muito estudado, e só há uma maneira de descrever seu envelhecimento: ele declina ao longo do tempo. Os hormônios também foram bem estudados, e os pesquisadores encontraram interessantes alterações de sua concentração no sangue, especialmente no que diz respeito àqueles secretados pela hipófise e pelas supra-renais. À medida que as pessoas envelhecem, o sangue passa a receber mais TSH (o hormônio que, produzido pela hipófise, estimula a tiróide) e menos sulfato de desidroepiandrosterona, que vem das supra-renais. (Não precisa decorar esse nome. Eu o conheço apenas porque fiz parte de algumas pesquisas.) Esse fenômeno, que tem importantes implicações na reversão do processo de envelhecimento, é discutido na quarta parte deste livro.

Algumas pesquisas recentes realizadas com animais, que podem ou não se aplicar ao ser humano, jogam um pouco de luz

sobre os mecanismos do envelhecimento. Descobriu-se, por exemplo, que o jejum periódico aumenta o tempo de vida dos ratos. O jejum é tradicional em muitas culturas e em todas as religiões; a primeira refeição do dia chama-se “desjejum”. A prova dos benefícios fisiológicos do jejum pode estar no fato de ele aumentar as taxas do hormônio de crescimento.

Um dos efeitos desse hormônio é o estímulo da produção de linfócitos-T, que são liberados pelo timo e desempenham papel importante na manutenção da imunidade. O envelhecimento e as doenças a ele associadas, como a artrite, ocorrem quando a reação imunológica do organismo é fraca. Também se sabe que os exercícios físicos aumentam a presença do hormônio de crescimento. A ciência comprova, assim, o que muitos leigos intuem: exercícios físicos e jejum prolongam a vida. A sabedoria popular também diz que uma boa noite de sono ajuda a viver mais, e acontece que o nível de hormônios de crescimento aumenta durante o sono. Os aminoácidos arginina e ornitina têm o mesmo efeito; é por isso que eles vêm sendo vendidos como “a pílula da juventude”, com o suporte de livros sobre a “extensão da vida”.

Ainda é muito cedo para dizer se as tentativas de aumentar os níveis do hormônio de crescimento através de jejum, exercícios e suplementos prolongarão a vida, mas as últimas pesquisas são promissoras. Devo dizer que o jejum traz inconvenientes se for muito prolongado, como a deficiência de calorias e proteínas e o enfraquecimento do sistema imunológico. As autoridades da área dão os seguintes conselhos: durante algumas semanas, reduza a quantidade diária de alimentos, evite comida industrializada, rica em gordura, sal e açúcar, e aumente progressivamente a ingestão de frutas e verduras. Depois de tomar essas providências, inicie o

jejum pulando uma das refeições ou substituindo-a por leite ou suco. Se fizer jejum de um dia inteiro, basta um por semana.

Os conselhos para aumentar o tempo de vida também incluem substâncias chamadas antioxidantes. Parece que o envelhecimento e suas mazelas, como o endurecimento das artérias, ocorrem por causa dos “radicais livres”. Os radicais livres são elementos altamente reativos que criam ligações químicas anormais no tecido orgânico; eles são o resultado de interações entre as células e agentes externos que o corpo absorve do ar poluído, da fumaça do cigarro, da água não-tratada e de certos alimentos. O oxigênio é consumido nessas reações. Somos aconselhados a tomar antioxidantes porque eles evitam a formação de radicais livres ao impedir que o oxigênio faça ligações químicas.

Vários desses antioxidantes são encontrados em alimentos naturais, mas para prolongar a vida você deve reforçá-los com suplementos. Eles estão à venda na forma de comprimidos de vitaminas A, C e E, ácido pantotênico, e dos conservantes BHT e BHA. Também é fácil comprar os minerais zinco e selênio e os aminoácidos cisteína, ornitina e arginina, igualmente recomendados. Como esta é uma área ainda nebulosa, não indico as doses prescritas pelo programa de “extensão da vida”, nem endosso suas recomendações. Em primeiro lugar, os conservantes possuem efeitos tóxicos conhecidos, e, em segundo, o fato de querermos alimentos sem conservantes e ao mesmo tempo comprarmos cápsulas de conservantes mostra que não temos nenhum conhecimento conclusivo a esse respeito. Há muito tempo os entusiastas da vitamina E falam de sua capacidade de retardar o envelhecimento, mas mesmo que concordássemos com isso — e nem todos os pesquisadores concordam —, ainda não se chegou à

dosagem adequada.

Estresse emocional e preocupações aceleram o envelhecimento. Operando no eixo neuroendócrino que já nos é familiar, os pensamentos estressantes são traduzidos, no cérebro, como neurotransmissores. Estes, por sua vez, afetam a concentração dos “hormônios do estresse”, como o ACTH na hipófise. Quando todo o processo hormonal é disparado, o resultado é o enfraquecimento do sistema imunológico, ou imunodepressão, e quando a imunidade é baixa o corpo fica mais suscetível a todos os tipos de doença, inclusive ao câncer. Portanto, acredita-se que um dos benefícios da eliminação do estresse é o possível prolongamento da vida.

Longevidade e inteligência

O debate em torno da bioquímica do envelhecimento é bastante interessante, e por isso acho útil investigá-la mais profundamente. Os pesquisadores começaram a levantar a hipótese de que o envelhecimento seria um processo com hora marcada para começar ao perceberem que o sistema nervoso central estava intimamente ligado a ele. Essa teoria surgiu porque se sabe que o DNA programa várias ocorrências de nossa vida, da dentição à puberdade. Além disso, descobriu-se também que a quantidade de antioxidantes produzida pelo organismo é, em grande parte, hereditária; isso explica porque certo grupo de pessoas vive mais — há famílias em que todos os membros passam dos 80 anos de idade.

Segundo essa teoria, o cérebro possui um relógio biológico que determina o tempo de vida. A longevidade máxima da espécie

seria estabelecida por esse relógio, e apenas fatores ambientais específicos teriam a capacidade de afetá-lo. O relógio biológico existe em outras espécies, além do homem; por exemplo, o ciclo de vida do salmão termina quando ele sobe a correnteza para desovar, função com hora marcada pelo sistema nervoso central de cada peixe. O relógio biológico é acertado geneticamente, e essa descoberta abriu possibilidades instigantes para a manipulação de genes — a engenharia genética —, tendo em vista o prolongamento da vida. Basicamente, a idéia é alterar o código do DNA, reacertando o relógio. A possibilidade de criar células imortais vem inflamando a imaginação dos biólogos que trabalham nessa área. Já existem técnicas para “imortalizar” células em tubo de ensaio; em outras palavras, já é possível criar células eternas.

Entretanto, a imortalidade não é algo novo na natureza. A despreziosa ameba, um dos organismos unicelulares mais conhecidos, é, literalmente, quase imortal. Quando está bem crescida, a ameba se divide em duas, mais jovens e vibrantes. A ameba original não morre; ela se transforma nos dois filhotes, que passarão pelo mesmo processo quando chegar a hora. Nessa divisão contínua, a primeira de todas as amebas ainda anda por aí — nunca há cadáveres. Outro organismo primitivo encontrado na água, a hidra, atingiu a vida eterna por outros meios. Seu metabolismo é tão rápido que todas as células são trocadas a cada duas semanas. Sua expectativa de vida, portanto, é constante; as hidras não envelhecem nem morrem.

A inteligência da natureza também dotou outras espécies de sangue frio — certos peixes e crocodilos — com metabolismo tão lento que suas células estão sempre crescendo. Essas criaturas ficam amadurecendo para sempre, e nunca alcançam um tamanho adulto fixo; só morrem quando são atacadas pelos

predadores. Entre as plantas, as sequóias e certas Coníferas não são exatamente imortais, mas algumas delas vivem entre duzentos e trezentos anos. A figueira sagrada sob a qual Buda meditou três mil anos atrás ainda está em pé, e é um dos locais de peregrinação da Índia.

Quando os cientistas tentam “imortalizar” células com técnicas de microengenharia, não estão alterando o conteúdo dos genes, mas simplesmente a expressão desse conteúdo. Os genes sempre souberam o segredo da imortalidade. São a única entidade viva dentro de nós que não morre. Ao longo dos milênios houve mutações que alteraram a expressão dos genes, mas eles são eternos.

Tomei conhecimento desse fato de forma dramática, catorze anos atrás, na primeira gravidez de minha mulher. Um exame de sangue de rotina revelou que ela estava um pouco anêmica. Presumi que tinha alguma deficiência de ferro, mas, por curiosidade, examinei o sangue de Rita no microscópio. Percebendo algumas hemácias de formato estranho, consultei o patologista do hospital em que trabalhava, e ele imediatamente diagnosticou “anemia mediterrânea moderada”. Um exame mais sofisticado detectou que Rita tinha de fato talassemia, como o médico havia dito.

A talassemia é um problema de sangue comum nos povos mediterrâneos, mas minha mulher é de Nova Delhi e não tem nenhum parente fora dessa parte da Índia. Pesquisando em bibliotecas e consultando epidemiologistas, descobri que o “cinturão da talassemia” se estendia da Macedônia — no norte da Grécia — até uma região chamada Multan, que hoje fica no Paquistão. Acontece que o bisavô de Rita emigrou de Multan para a Índia. Além disso, o “cinturão da talassemia” abrange as rotas

que o exército de Alexandre, o Grande percorreu mais de três séculos antes do nascimento de Cristo.

Sentado pela centésima vez diante do microscópio, no laboratório de um hospital de Nova Jersey, a realidade da imortalidade me encheu de repentina alegria. Os genes que corriam pelas veias de minha mulher haviam sobrevivido a tudo — a Alexandre abatido às margens do Indo, ao Sermão da Montanha, à destruição de Pompéia, às Cruzadas, à retirada de Napoleão de Moscou, a séculos de revolução —, permanecendo imutáveis enquanto todo o resto sucumbia à mudança. Continuaram a viver em minha mulher e foram transmitidos a meus filhos. Naturalmente, não precisamos de mais provas da imortalidade: os genes são sua encarnação.

Devemos considerar os genes meras estruturas físicas ou a expressão única do conhecimento, dos impulsos de inteligência? As duas coisas. São estruturas físicas, porque podemos vê-los e analisar seus componentes químicos, mas, como qualquer outro tecido vivo, eles transcendem a natureza material. Eles se relacionam dinamicamente com a natureza. Fazem parte do mesmo fluxo evolutivo que sustenta todo o universo. São a maior concentração de conhecimento que jamais existiu, o último recurso da natureza para permitir que o imutável mude a todo instante. Como nossos pensamentos, os genes jamais serão os mesmos depois deste momento, mas sua estabilidade química faz com que todos os instantes se juntem para criar a vida de um ser humano.

O lar dos genes são as nossas células, mas eles foram educados no cosmos. O universo levou muito tempo para “aprender” a fabricar o hidrogênio, o carbono e outros elementos da tabela periódica, para criar moléculas orgânicas de

complexidade crescente e, finalmente, para construir um local viável — este planeta — para a vida progredir em liberdade. Cada pedaço de informação relevante para o produto final, a humanidade, foi armazenado em nossos genes. Há indícios fortes de que esse processo não tem fim.

Assim, os genes aprenderam um pouco sobre a imortalidade. E se quisermos experimentá-la, teremos de nos libertar da racionalidade, do desejo de vê-la e tocá-la. Nossa dependência constante do intelecto e dos sentidos se relaciona intimamente com o que chamamos tempo. Uma vez que o envelhecimento ocorre com a passagem do tempo, é preciso uma concepção nova do tempo para criar uma nova concepção de envelhecimento. J. Krishnamurti, sábio filósofo indiano, chamou o tempo de “inimigo psicológico do homem”, classificação inegável diante do medo que todos têm de envelhecer. Mas o que é o tempo? Krishnamurti responde: “Tempo é pensamento”. Essa idéia é fascinante tanto para o paciente que experimenta a deterioração do corpo e da mente como para o médico que trata os sintomas fisiológicos produzidos pelo tempo. Ela nos convida a entender o tempo como um conceito.

Em *Espaço, Tempo e Medicina*, livro que recomendo, o dr. Larry Dossey observa que

...nos apegamos à idéia de tempo real — um tempo que flui e se divide em passado, presente e futuro. E essa crença no tempo cronológico fundamenta nossas suposições acerca da saúde e da doença, da vida e da morte. Mas esse tipo de pensamento é típico de uma ciência antiga.

A ciência à qual ele se refere foi transformada pela teoria da relatividade de Einstein, que nos forçou a entender que o tempo, o espaço e os sentidos humanos formam um *continuum* ininterrupto. Ao pensar na “realidade” do tempo, precisamos levar

em consideração a consciência que o percebe e a natureza em que ambos se inserem. Nós criamos o tempo, você e eu. Ele é um mecanismo mental, um conceito que usamos para medir a posição relativa das coisas. Não devemos considerar o tempo como uma entidade. Ele é apenas um companheiro no *continuum* espaço-tempo, e mudanças específicas nesse *continuum* podem alterá-lo. Einstein foi o primeiro a postular que, se viajássemos à velocidade da luz (300 000 quilômetros por segundo), “dilataríamos” o tempo. Por exemplo, um sujeito que, nessa velocidade, chegasse à estrela mais próxima e retornasse no período de três anos, descobriria que na Terra 21 anos teriam se passado. As células do corpo dele estariam mais jovens que as das pessoas que não fizeram a mesma viagem. Esse indivíduo experimentaria, assim, o envelhecimento relativo.

Mas essa questão envolve mais do que a física da velocidade. O dr. Dossey continua dizendo que

...mortalidade, nascimento, longevidade, doença e saúde — construímos essas idéias inconscientemente, incorporando a elas o tempo *absoluto* que supomos fazer parte da realidade *externa*. Mas se Einstein estava certo ao afirmar que toda realidade começa e termina na experiência, não existe realidade externa que empreste sentido a esses eventos. A saúde começa e termina na experiência.

Assim, saúde, doença, vida e morte não são absolutas; são parte de nós, nascem de nós. Somos a imagem que fazemos de nós mesmos. Se conseguíssemos mudar o modo pelo qual nos enxergamos, poderíamos mudar também todos os conceitos e toda a realidade da vida, do envelhecimento, da finitude e, em última instância, da imortalidade — *pois são nossos conceitos que constroem a realidade*. São eles que estruturam todo o universo material.

Pense nisso por um momento. De que é feito seu corpo? De tecidos e células que, afinal, não passam de um arranjo organizado de moléculas e átomos. As partículas subatômicas são menores ainda, e existem desde que o mundo é mundo. Elas não foram criadas quando você nasceu, nem morrerão quando suas células forem decompostas. Elas são parte da matéria do universo e, portanto, do *continuum* espaço-tempo. É a sua organização específica que faz você ser quem é. Na verdade, seu corpo não tem hoje as mesmas partículas que tinha alguns anos atrás. Graças à contínua substituição de células velhas por novas, a organização do corpo está sempre mudando.

Não pense nele como uma estátua, mas como um rio. Heráclito, um filósofo da Grécia antiga, tem uma frase que há séculos descreve nossa natureza: “Você não pode entrar duas vezes no mesmo rio, pois a água nova não pára de fluir”. A analogia com o rio é particularmente bonita e adequada. Desde que o fluxo da mudança interior seja constante, seremos sempre saudáveis. O envelhecimento é a estagnação desse fluxo. Há muito a fazer pelo corpo em termos físicos antes de se alcançar o ponto em que tudo o que é necessário é a sabedoria. Sempre penso na fisiologia humana quando leio o que Hermann Hesse escreveu em *Sidarta*: “O amor é um rio, fique a seu lado, aprenda com ele”.

Porque queria se conhecer, Sidarta permaneceu ao lado do rio; ele

queria aprender com ele, queria ouvi-lo. Parecia-lhe que o entendimento do rio e de seus segredos desvelaria muito mais segredos, todos os segredos.

... hoje ele viu apenas um dos segredos do rio, um segredo que prendeu sua atenção. Viu que a água fluía e fluía, mas ainda estava lá; era sempre a mesma e, ao mesmo tempo, nova. Quem pode entender ou conceber essa idéia? Ele não entendia; tinha apenas uma suspeita tênue, uma vaga lembrança, vozes divinas.

Como esse rio, seu corpo é sempre o mesmo e, ao mesmo tempo, novo. Você não é matéria estática e absoluta. Um dia a matéria já foi poeira interestelar, e a natureza tem usos futuros para ela no cosmos. Neste exato momento, o carbono de seus ossos e o oxigênio de seu sangue se movimentam numa troca dinâmica com o mundo através da digestão, da respiração e da eliminação. Para cada átomo que está em casa há um viajando e um segundo esperando na estação. Assim, se o seu corpo físico não parece ser você, assemelhando-se demais com a enxurrada que desce a montanha ou com os restos que vão para a lata de lixo, quem é você?

Você é o *arranjo*, o *poder organizador*, o *conhecimento*, a *inteligência*, o *impulso de consciência* que projetam o material que lhe dá essa forma. Você é uma realidade não material, completa, dinâmica e ao mesmo tempo estável, com infinita capacidade de evoluir. Devido à própria expressão infinita, essa realidade parece mudar, evoluir, enfraquecer e morrer. Mas, basicamente, ela se afasta da aparência de mudança, pois a inteligência controla a mudança.

Mais tarde vamos discutir como a ciência contemporânea, através de um ramo chamado física quântica, explica esse fenômeno. Por enquanto, basta-nos ver que a humanidade intuiu essa verdade há vários séculos. Falando da natureza básica do homem, o *Bhagavad Gita* declara:

Ela não nasce, nem morre, nem deixa de ser, já que nunca foi. Não nascida, eterna, permanente, antiga, ela não morre quando o corpo morre. Armas não conseguem feri-la, nenhum fogo a queima; a água não a molha, nem o vento a seca. Ela é eterna, onipresente, estável, imutável, tudo ao mesmo tempo. E invisível, inconcebível, inalterável.

Nessa passagem, “ela” é a inteligência. Ela funciona dentro

de você como elemento formador, e portanto *é* você. Para descrever as forças básicas do universo a ciência utiliza a palavra *campo*. Assim como um campo magnético “organiza” um punhado de limalha de ferro sobre uma folha de papel, o campo coletivo do universo organiza corpo e mente. Desse campo nascem os impulsos responsáveis pela criação. Tudo o que vive e morre faz parte desse campo e nunca o deixa. Trata-se do “campo de todas as possibilidades”.

Ao trazer a questão do envelhecimento até este ponto, sabia que iríamos além da discussão de níveis hormonais e comprimidos para prolongar a vida. Já havíamos percebido, ao tocar na questão dos processos de doença, que a saúde reside no *self*. Agora, chegamos ao *self* — nossa inteligência consciente. Se o usarmos a serviço das velhas crenças nascidas de um passado milenar de tristes experiências, a doença e o envelhecimento serão inevitáveis. Nesse caso, para sermos justos com nossos filhos, deveríamos informá-los de nosso pobre legado. Mas acho que o nosso atual estágio de evolução — aquele que o dr. Salk apresentou como a sobrevivência do mais sábio — nos levará à expansão do *self*. Essa expansão será fácil, porque vem de dentro. Mas a atitude que prepara o solo para essa nova semente é a disposição de crescer. As doenças e o envelhecimento existem porque certos mitos e preconceitos impelem as pessoas ao declínio. Nosso atual sistema de crenças — em outras palavras, o que esperamos de nosso corpo — se desenvolveu através de séculos de condicionamento cultural e doutrinação. (A maioria de nós, por exemplo, lembra-se do espanto ao perceber que a acupuntura *funciona*. Não tínhamos certeza de que a anestesia química era absolutamente necessária em cirurgias?) Esse sistema de crenças está fortemente arraigado em nossa fisiologia,

e por isso o consideramos “verdadeiro”. O homem comum se deteriora ao longo do tempo por causa dessa “verdade”, ao passo que aquele que consegue viver saudável por muito tempo é considerado uma anormalidade.

Mas tudo isso pode e vai mudar com a conexão psicofisiológica. Sejam quais forem nossos pensamentos e crenças, eles são intermediados pelo sistema nervoso central — e é por isso que o velho modo de pensar se entranhou em nossas células. Quando mudamos as mensagens emitidas pelo sistema nervoso central, o corpo não tem saída a não ser mudar também. Primeiro, será preciso jogar fora os resíduos de idéias ultrapassadas — é preciso disposição para ter saúde perfeita para sempre. Assim, a inteligência do corpo e da mente, liberada, dará mais um passo na evolução. A existência de livros como este são uma prova de que essa é a tendência atual. A próxima questão a ser considerada, portanto, é o que esperamos de nós mesmos daqui para a frente.

20

Do homem ao super-homem

Durante milhões de anos, o homem evoluiu de um organismo unicelular para uma criatura de potencial ilimitado. Hoje ele se encontra no limiar de descobertas cada vez mais ousadas. Mas, na natureza, tudo é precedido pela descoberta que se dá dentro da mente humana. A qualidade de nossa mente é diretamente proporcional à qualidade do mundo que construímos. A tecnologia criada para o lazer vem do desejo de deixar o corpo confortável. As pesquisas surgem da insatisfação pelas limitações. Todo desejo encontra um meio de se realizar, porque desejo e ação surgem ao mesmo tempo. Era isso o que queria dizer quando discuti o “poder organizador” que existe em cada porção de conhecimento.

Agora desejamos saúde perfeita e longevidade. O que precisamos descobrir para alcançar esse fim? No passado, voltamos nossa atenção para a tecnologia médica e obtivemos excelentes resultados. Erradicamos quase todas as doenças infantis; aprendemos a evitar a dor e com isso abrimos campo para as técnicas cirúrgicas modernas; e ensinamos às pessoas a importância da assepsia, o que, por si só, ajudou a prolongar a vida humana mais do que qualquer outra coisa. Se nossa sociedade ainda padece de males físicos, então talvez seja preciso voltar a atenção para outro lugar. Reconhecemos a direção

correta porque, como a evolução humana tem demonstrado, toda vez que há um avanço, o desejo que o induziu e os meios que o tornaram possível foram criados pela natureza.

Outro fato facilmente observável é que há pessoas que de fato conseguem viver mais e melhor. O psicólogo Abraham Maslow dedicou a carreira ao estudo desses casos, pois sentia que enquanto a psicologia e a psiquiatria se concentrassem em personalidades doentes não conseguiriam responder à sua pergunta: como o homem pode continuar a crescer? Maslow percebeu que a resposta a essa questão não é nem impossível nem um exercício de futurologia. Tudo o que temos a fazer é buscar o melhor de nós.

Maslow estudou indivíduos bem-sucedidos, pessoas que tinham inegável capacidade de pensar, escrever, pintar, compor ou administrar grandes corporações. Mas Maslow estava interessado no “homem interior”, e o que ele descobriu lança nova luz sobre cada um de nós. Em primeiro lugar, ele percebeu que aquelas pessoas eram muito mais saudáveis, felizes e sábias do que o normal. Além de serem abertas para a vida, tinham certeza de criar o próprio destino. Como premissa básica, esses indivíduos acreditam no valor do *self*. Toda vez que deparavam com um obstáculo externo, procuravam a solução dentro de si mesmos.

Essas pessoas — segundo Maslow, elas não ultrapassam 1 por cento da população — descobriram a conexão psicofisiológica sozinhas. E o mais importante é que como se encaram de maneira positiva, seu corpo e sua mente trabalham juntos para manter a saúde. Nas palavras de Maslow, “esse tipo de indivíduo sabe intuitivamente o que é bom para ele. As decisões que toma espontaneamente não teriam mais eficácia se fossem planejadas”.

Como é a vida dessas pessoas? No que diz respeito a suas

realizações, Maslow encontrou *acontecimentos* muito diferentes. Contudo, tinham em comum a crença de que criavam alguma coisa. O mundo material não lhes ofereceu nenhum prazer que se igualasse aos instantes de “êxtase” nos quais experimentavam a liberdade interior e a criatividade. Esses momentos de descoberta e inspiração iam e vinham à sua revelia. Fora dessa grande vivência, até mesmo essas pessoas sofriam, definhavam e se sentiam confusas. Mas esses momentos especiais aconteciam em quantidade suficiente para torná-las seres humanos extraordinários. De acordo com Maslow, além de criativos e alegres, esses são instantes de perfeita saúde.

Assim, aqui está nossa pista. Quando a sociedade se elevar ao nível das melhores pessoas que já produziu, a saúde perfeita se tornará uma realidade. Os indivíduos criativos e saudáveis são nosso “super-homem”, exemplo da evolução humana na direção do crescimento e da felicidade. Sei que muitos detestam a palavra “super-homem”, mas recorro a ela porque é óbvio que não progrediremos enquanto não admitirmos que há um plano superior à vida comum. Significativamente, Maslow descobriu que os indivíduos fracos — que subentendem que a neurose, a saúde deficiente e a infelicidade são “normais” — têm profundo medo de se fortalecer. Chegam a evitar as pessoas saudáveis, bem-sucedidas, amorosas e sábias. Ou seja, têm medo de crescer.

Como veremos no decorrer deste livro, todos têm possibilidade de atingir um plano superior sem esforço nem sacrifício. Para isso é preciso pouco mais que mudar o conceito de normalidade. Ou, nos termos de Maslow, é preciso apenas aprender a controlar os momentos de êxtase para que eles aconteçam todos os dias. Viver em êxtase permanente é encontrar o estado de perfeita saúde. Por mais fabulosa que essa experiência

pareça ser — as pessoas falam de um sentimento de liberdade absoluta, plenitude interior, felicidade completa e um fluxo ininterrupto de amor e criatividade —, tudo o que você tem a fazer é seguir os instintos. O crescimento constante leva ao êxtase.

A principal diferença entre o homem e o super-homem é o fato de o primeiro ser irremediavelmente mecânico. As ações e reações das pessoas comuns são totalmente previsíveis, e, nesse sentido, não passam de atividades mecânicas. Todo estímulo gera uma resposta previsível. O que a filosofia oriental chama de “escravidão do ego” não tem nada de misterioso; trata-se do hábito de pensar sempre nas mesmas bases. Se for honesto consigo mesmo, você vai perceber o automatismo de seu comportamento, que é oriundo de certos padrões de pensamento. Nenhum dado externo é capaz de alterar esses pensamentos; eles simplesmente surgem, e então percebemos que algo “nos deixou” com raiva, tristes, felizes, ou em êxtase.

Na verdade, podemos tomar como exemplo algumas das melhores cabeças de nosso tempo, pessoas tidas como extraordinárias, e ver que o mesmo acontece com elas. Discorde delas e ficarão aborrecidas. Teça-lhes elogios e verá a felicidade estampada em seus rostos. Experimente ridicularizá-las ou criticá-las; elas se mostrarão zangadas, deprimidas e retraídas. Elogie suas conquistas e veja-as inchar de orgulho.

Mas nem aqueles que se elevam acima da natureza mecânica do pensamento conseguem derrotá-las. Maslow descobriu que os indivíduos sintonizados com seu *self* se dispõem a aceitar o mundo e tendem a se sentir desligadas das próprias reações. Eles conseguem amar profundamente e demonstrar compaixão e sabedoria *por causa* desse desligamento. Não há nada de contraditório nessa afirmação. Se você se envolve demais com as

próprias dificuldades, todo o resto desaparece. Se, ao contrário, aceita-as como um fato da vida e acredita que tudo acabará dando certo, um mundo muito mais amplo se abre diante de seus olhos.

Então, como crescer constantemente na direção da saúde perfeita?

TERCEIRA PARTE

Estratégias para gerar saúde

O poder interior de cura é a maior força de que dispomos para chegar à saúde.

— *Hipócrates*

21

Autoconhecimento

Tudo o que recebe atenção cresce. Se você direcionar a atenção para situações e emoções negativas, elas tomarão vulto em sua consciência. A consciência é o conjunto de tudo aquilo em que prestamos atenção. Algumas pessoas têm a atenção desviada pelos problemas cotidianos, situações negativas que, isoladamente, parecem insignificantes, mas que, somadas, são suficientes para sobrecarregar a consciência. Todos os dias os psiquiatras atendem pacientes nessas condições, que se queixam de depressão moderada e ansiedade. Nunca irrompem numa crise, mas não conseguem canalizar as energias satisfatoriamente.

Quando conseguimos nos concentrar em um objetivo, damos um passo importante em direção à saúde. Objetivos definidos de vida — ter uma profissão, uma família — mantêm as pessoas vivas, e o corpo responde a eles com vitalidade. Aqueles que têm um objetivo concreto acordam todos os dias com grande disposição. No entanto, quando o projeto que têm em mente fracassa, quando chega a hora da aposentadoria ou quando um membro da família morre de repente, a depressão ou a doença se instala. A longo prazo, a excessiva concentração de energia os deixa vulneráveis, porque sua consciência flui em um canal estreito. E o rio da vida segue cursos variados.

O estado de atenção superior vai além de objetivos. Ele não é

estimulado pelas circunstâncias nem perturbado pelas crises do dia-a-dia. A paisagem interior é serena e, acima de tudo, plácida. Requer a mesma atenção para o descanso e para a atividade. Portanto, a consciência é equilibrada, vital e ampla. Aqueles que atingem esse estágio são tranquilos e sensatos. E seu efeito sobre os outros é relaxante. A calma que eles transmitem está muito próxima da sabedoria, é o verdadeiro alicerce da saúde e vem do autoconhecimento.

Aqueles que já experimentaram o autoconhecimento sabem que ele não tem preço. Não há poder no mundo que se iguale ao poder conferido pelo autoconhecimento. Ele desencadeia atitudes positivas o tempo todo. Resistir aos pensamentos negativos é apenas mais uma maneira de prestar atenção neles. Tudo o que recebe atenção cresce. Eis o que Krishnamurti diz sobre a inutilidade de lutar contra padrões de pensamentos negativos:

Não é bom tentar polir a estupidez, tentar ficar mais inteligente. Primeiro, devo saber que sou estúpido, que sou idiota. A simples consciência de minha estupidez me livra dela. Ao dizer “Eu sou idiota” você estará se mostrando observador; não será mais um idiota. Mas se resiste ao que de fato é, então sua estupidez persiste. Neste mundo racional, a glória é ser muito inteligente, muito esperto, muito complexo, muito erudito, mas a erudição não tem nada a ver com inteligência. Para vermos as coisas como elas são, para entendermos o que realmente somos sem nenhum conflito precisamos da estupenda simplicidade da inteligência.

O que Krishnamurti quer dizer é que a atenção é mais poderosa quando inocente, livre de condicionamentos. E só o autoconhecimento torna isso possível. A consciência interior gera saúde porque é vital. Basta olhar para o aspecto radiante de uma mãe diante do primeiro filho e as brincadeiras de uma criança feliz para reconhecer seu poder.

Nossa natureza mecânica nos mantém paralisados. Nossa

verdadeira natureza — nossa essência, nossa inteligência — não pode nos ajudar se não prestarmos atenção a ela. Aquilo que não recebe atenção não cresce. Quando a atenção é adequadamente canalizada — sem agitação nem esforço —, o autoconhecimento surge. Ele abre o canal pelo qual o cérebro torna o corpo sadio. Sem estardalhaço, um tipo simples de inteligência se faz sentir em todos os aspectos fisiológicos. Na presença da atenção serena, sentimentos como raiva, medo, desconfiança, cobiça, culpa, intolerância, ansiedade ou depressão desaparecem como tigres de papel.

Mas há verdadeiros tigres a combater antes que isso aconteça. Porém, antes de nos engajarmos nas técnicas que aumentam o autoconhecimento, quero frisar que é inútil lutar contra os pensamentos negativos. Esse é o ponto de partida de todas as estratégias para gerar saúde.

22

Vivendo no presente

Só a saúde nos faz sentir que agora é o melhor momento do ano.

— *Franklin Adams*

O passado é apenas um sonho; o futuro, uma visão. Mas o presente bem vivido torna todo o passado um sonho de felicidade, e o futuro, uma visão de esperança. For isso, preste atenção no dia de hoje.

— *Provérbio sânscrito*

Você já ouviu falar que preocupação envelhece? Há muita verdade nessa afirmação. Todos já viram alguém “envelhecer da noite para o dia” ao passar por uma crise financeira ou emocional. O que é exatamente esse padrão de pensamentos a que chamamos preocupação e que parece ter o poder de envenenar nossa existência? É possível até mesmo afirmar que a preocupação causa o envelhecimento, pois ela acelera o tempo. A preocupação é obviamente um hábito. O hábito de se atormentar por coisas que já passaram ou pelas que ainda podem acontecer. Ela não tem nada a ver com o presente.

Analisemos primeiro o passado. Ainda não se conhece nenhum meio de mudar o que passou. O passado é irrevogável; o tempo anula todas as possibilidades de torná-lo diferente. Viver em meio aos enganos e mágoas do passado é totalmente improdutivo. Além do mais, esse tipo de atitude é nocivo, pois

libera no organismo substâncias tóxicas que aumentam a pressão arterial e sobrecarregam o coração. A melhor postura é reconhecer os erros passados, aprender com eles e deixá-los ficar em seu devido lugar, no passado. Para dedicar toda a atenção ao presente é preciso a percepção sadia de que o passado se foi para sempre. A preocupação é a recusa psicológica de aceitar esse fato. E o que a torna parte aparentemente inevitável da vida é o fato de os erros, as mágoas, os ressentimentos e as injustiças deixarem na mente vestígios que afetam o organismo através da conexão psicofisiológica.

Há um segundo tipo de preocupação que se ocupa de tentar evitar a dor pelo controle do futuro. Um de meus colegas me deu um bom exemplo desse modo de agir. Ele tratou uma paciente durante vinte anos, e, nesse período, ela o visitava duas vezes por ano para fazer exames físicos completos. Sempre que aparecia, demonstrava grande preocupação com a possibilidade de ter um câncer. Embora não tivesse nenhum sintoma da doença, ela inventava uma série de queixas que obrigava o médico a pedir uma bateria de exames apenas para assegurá-la de que não tinha câncer.

Essa cena se repetia ano após ano. A cada consulta o médico fazia o que podia para convencê-la de que estava livre da doença, e todas as vezes ela perguntava: “Tem certeza?” Certa vez, porém, depois de analisar o resultado dos exames, o médico veio com más notícias. Disse à paciente que ela tinha câncer. Ao que ela respondeu, com uma espécie de expressão de triunfo: “Não falei? Faz vinte anos que venho dizendo a mesma coisa!”

Em sua preocupação, essa mulher imaginou uma doença que ela temia mais que tudo. De tanto dar atenção a esse medo, ele acabou se tornando realidade. A consciência tem meios de

alterar os fatos. Nosso subconsciente pode transformar aquilo que imaginamos em realidade. As pessoas que se preocupam se convenceram de que a preocupação é, de certo modo, o *modelo* correto de pensamento para evitar que coisas ruins aconteçam. Entretanto, atenção é atenção. Se ficamos imaginando coisas que não queremos ver acontecer, é quase certo que o resultado será o oposto. Talvez algo “igualmente ruim” ocorra, o que dá no mesmo. Se queremos imaginar o futuro, que ele seja repleto de alegrias e coisas boas.

Mas as pessoas saudáveis não vivem nem no passado nem no futuro. Elas vivem no presente, no *agora*, que acaba tendo sempre o gosto da eternidade, pois nenhuma sombra paira sobre ele. Quando se presta atenção ao momento presente, ele se desenvolve em toda a plenitude. Ao vivermos apenas de momento em momento, o tempo deixa de ser nosso inimigo. Os efeitos nocivos da preocupação são eliminados através da valorização do que a vida nos oferece hoje.

23

A satisfação do ego

Por mais incrível que isso possa parecer, tenho vários pacientes que extraem prazer da doença. Na verdade, alguns ficam mais felizes quando estão doentes. Um deles, uma senhora que padece de colite ulcerativa e quase sempre tem crises perigosíssimas, vive em meu consultório se queixando de tudo o que não pode fazer e dizendo que seu único desejo é morrer.

No entanto, é nas crises agudas que ela se mostra tranqüila, relaxada e, às vezes, exasperantemente despreocupada. Nessas horas, apesar de o intestino estar sangrando muito e de estar anêmica, ela afirma que se sente absolutamente bem. A despeito dos protestos da família e de minhas súplicas, recusa-se a ir para o hospital e sustenta que não há motivo para preocupações. Em seu estado “normal” vive tentando chamar a atenção, e quando a doença piora ela se satisfaz com o fato de receber atenção automaticamente. Toda a doença gira em torno da necessidade que seu ego tem de se sentir importante e de conseguir a atenção que merece.

A satisfação do ego é uma necessidade humana básica, e sua ausência leva ao desequilíbrio fisiológico e emocional — às vezes, à insanidade. Minha paciente ficava doente para satisfazer o ego. Mas o modo arriscado que ela escolheu para se satisfazer sobrecarregava demais o corpo. Esse comportamento é o oposto

daquele que Maslow descreveu ao dizer que pessoas realmente saudáveis sabem intuitivamente o que é bom para elas.

Como médico, todo dia assisto à melhora ou piora do estado de meus pacientes de acordo com as necessidades do ego de cada um. Em outras palavras, o surgimento da doença está intimamente relacionado com os fatores de insatisfação do ego. E que fatores são esses? Coisas simples como incapacidade de se sentir importante, baixa auto-estima, falta de estímulo e de amor.

O ego se alimenta de apreço, encorajamento e amor. É mais fácil encarar a carência de vitaminas e minerais do que as carências do ego, que são muito mais importantes. A não-realização de qualquer necessidade humana básica leva a conseqüências desastrosas, ao enfraquecimento e à doença. Basta olhar em volta para perceber que os indivíduos saudáveis e felizes parecem ser sempre muito amados e valorizados. Mas nossa sociedade nos ensina que não é bom valorizar as pessoas para que elas não se sintam superiores nem se tornem presunçosas. Os psicólogos discordam desse ponto de vista. Elogios e afeto produzem a saudável sensação interior de valorização. Sem ela, o ego oscila entre sentimentos exagerados de inutilidade e fantasias igualmente exageradas em torno da própria importância.

As pessoas infelizes e doentes parecem nunca conseguir a atenção que desejam. Em minha opinião, a solução desse problema é simples. A melhor técnica de satisfação do ego já foi sintetizada numa frase bem conhecida: “Faça pelos outros o que espera que eles façam por você”. Se quer elogios, elogie os outros. Se não se sente devidamente valorizado, valorize mais os que estão à sua volta. Se quer amor, seja mais amoroso. Se quer ser importante, faça os outros se sentirem importantes, mas seja sincero.

Não há nenhuma novidade nessa técnica. Todas as culturas têm alguma versão para o provérbio “Quem planta, colhe”. O problema é que existe grande diferença entre saber e agir. A escola do “pensamento positivo” surgiu para que as pessoas aprendam a dar para receber. O pensamento positivo funciona com facilidade para algumas pessoas. Mas a mente é muito mais profunda que pensamentos superficiais. Na verdade, ela *id* está colhendo o que planta. Todo pensamento é automaticamente traduzido em um modelo fisiológico. Se a cooperação entre corpo e mente for harmoniosa, a valorização da vida será instantânea. A satisfação do ego surgirá como um dos dons naturais da saúde.

Mas a maioria das pessoas encontra obstáculos reais à satisfação do ego: dúvidas, culpa, negação do prazer e preocupação consigo mesmo. Esse é o conteúdo da má consciência. Sob seu domínio, o ego só consegue se satisfazer por vias tortuosas, ou seja, a neurose e a doença. Para que o caminho certo apareça é preciso o autoconhecimento.

24

A importância da satisfação no trabalho

O trabalho deve ser realizado com veneração.

— *Napoleon Hill*

Vários são nossos atos, várias são as ocupações do homem. O carpinteiro deseja a madeira; o médico, a doença; Brama, um adorador que lhe oferece o corpo.

— *Rig Veda*

Vários estudos realizados nos mais diversos centros médicos indicam que as pessoas vivem mais e melhor se estiverem satisfeitas no trabalho. Passamos um terço da vida na profissão que escolhemos. A infelicidade no trabalho compromete toda a existência, tornando-nos mais propensos a doenças e à deterioração física.

A toda hora atendo em meu consultório pacientes com problemas que posso associar diretamente à insatisfação profissional. Simplesmente odeiam o que fazem, e passam todo o expediente nutrindo hostilidade, ressentimento e frustração, obtendo resultados pífios nas tarefas que executam e na vida em geral. Com o tempo, têm cada vez mais dificuldade em superar esses sentimentos, e descontam a insatisfação no fumo, no álcool e na comida. O sono é perturbado pela incessante preocupação

com o trabalho e com o prazer nulo que ele lhes oferece. Essas pessoas trazem o cansaço estampado no rosto, e se queixam de enxaqueca, palpitação, insônia, obesidade, hipertensão e ansiedade. Sentem-se e parecem biologicamente mais velhos do que na realidade são.

Minha experiência clínica me leva a acreditar que aqueles que não gostam do que fazem são mais propensos a doenças sérias do que os que são felizes na profissão. Há alguma verdade na expressão “Sou ocupado demais para ficar doente”. Portanto, a ociosidade não é a solução, pois noto que os indivíduos que perdem o emprego ou que padecem de desemprego crônico apresentam muito mais problemas físicos. Seu corpo sofre da mesma atrofia que a natureza reserva ao seres que se tornam inúteis. O que é inútil morre logo. A natureza, inclusive a natureza interior do ser humano, não tem lugar para a inutilidade. Ela só promove a saúde daquilo que contribui para o crescimento e o progresso. Progredir é sobreviver.

Os fisioterapeutas e os preparadores físicos conhecem bem o fenômeno da atrofia oriunda da ociosidade, o desgaste do membro ou órgão que não é utilizado. Tão logo o membro afetado seja posto para funcionar, o processo se reverte. O sangue começa a irrigar a região, que aos poucos se fortalece. Atividade, utilidade e progresso são fundamentais para a saúde e a longevidade. Emerson colocou muito bem a questão ao afirmar que “As pessoas não envelhecem; quando elas param de crescer, tornam-se velhas”.

Seja útil. Contribua para o crescimento da vida. Quando ouvem este conselho, as pessoas concluem que estão na profissão errada; é possível que sim. Mas, em geral, a oportunidade de obter satisfação do trabalho foi envenenada por atitudes negativas. Todo

trabalho tem um propósito útil, pois sempre haverá alguém que o usará para crescer e evoluir. Em princípio, o trabalho é importante por sua função social, e os empregos existem para preencher necessidades concretas. Mas hoje o mais importante é a satisfação pessoal; não que as pessoas sejam atualmente mais egoístas que seus ancestrais. Elas apenas percebem que a utilidade básica do trabalho é a realização de si mesmo.

Aqueles que se sentem úteis não se deterioram nem ficam doentes. Nutridos pela satisfação pessoal, estão sempre prontos para fazer a coletividade prosperar. Contudo, é claro que a pirâmide de empregos é composta de uma enorme base de tarefas rotineiras e um topo estreito de atividades criativas. E do peso da rotina que meus pacientes se queixam. O que tenho a dizer é que os trabalhos criativos tendem a ficar nas mãos das pessoas saudáveis, daquelas que são naturalmente capazes de conseguir mais, mas acho que sua postura positiva antecede e cria as oportunidades de promoção. Todo trabalho é repetitivo e exige disciplina. Aqueles que não têm consciência interior rapidamente chegam ao ponto em que a repetição de tarefas conduz ao tédio e à fadiga. Daí nascem todos os outros sintomas.

Pessoas confiantes encontram soluções criativas para a rotina do trabalho. Elas não têm o hábito de enumerar os aspectos chatos, cansativos ou repetitivos. Para começar, esses indivíduos têm coragem de procurar o trabalho de que gostam. Não se preocupam com a segurança material quando sua felicidade está em jogo. Quando encontram o emprego que os satisfaz, permanecem nele sem pensar na aposentadoria. Isso acontece porque recebem do trabalho o que a vida tem a lhes oferecer: crescimento, progresso e prosperidade. Se você está desesperado para não fazer nada, isso significa que o trabalho o está matando.

Se mal pode esperar pela aposentadoria, saiba que, no que diz respeito à felicidade profissional, já está aposentado.

Como médico, não posso ajudar meus pacientes a conseguir melhores empregos nem fazê-los gostar do trabalho que fazem. Posso apenas auxiliá-los temporariamente, aliviando os sintomas que apresentam. Mas posso apontar a verdadeira solução conduzindo-os para a consciência saudável e espontânea de seu *self*.

25

Canalizando o inconsciente — A força do hábito

Todo impulso de inteligência precisa ser canalizado. Quando discutimos o crescimento da consciência, é preciso falar de novos canais para a inteligência, ou então o autoconhecimento não seria nada além de um estado de espírito amorfo. Um canal conscientemente criado para a inteligência chama-se hábito. Comumente, entendemos que os hábitos são o lado mais chato da rotina diária — a mesma escova de dentes, o mesmo suco de laranja, a mesma esposa. Mas qualquer espécie de habilidade ou talento depende do hábito. Levante a mão para bater um prego e esse desejo, traduzido por um canal determinado em ação física, pode se transformar na perícia de um carpinteiro. Aperte uma tecla do piano e estará fazendo aquilo que um virtuose faz há anos pela força do hábito.

É quase impossível deter a força do hábito uma vez que seu canal tenha sido aberto. O consciente tenta se convencer de que controla tudo — perde peso quando quer, pára de fumar, aceita novos pontos de vista e tem pensamentos novos —, mas a força do hábito é como uma enorme onda, e o consciente pode ser comparado ao surfista que a encima. Os hábitos independem de nosso julgamento, por exemplo. Quem nunca ouviu um fumante inveterado dizer que “nem sequer queria aquele cigarro” que

acabou de fumar, ou um gordinho afirmar que “não tinha fome ao comer aquele pedaço de torta”. Para compreender por que o hábito é tão poderoso, é preciso analisar melhor a natureza da mente.

Os psicólogos dividem a mente em consciente e inconsciente. Por consciente — que responde por no máximo 10 por cento das funções cerebrais — costumamos entender os pensamentos que conseguimos controlar e aos quais chamamos idéias. Já o inconsciente, que Freud chamou de *id*, é uma fera muito peluda e pouco compreendida; afinal, não é consciente. Mas quando recorremos ao que se sabe a respeito da fisiologia do cérebro, o inconsciente revela muitos de seus mistérios.

Os especialistas na área nos dizem que diferentes regiões do cérebro são responsáveis por funções específicas. Apenas um número limitado dessas funções (especificamente, o pensamento abstrato e a chamada atividade superior do córtex) parece estar sob nosso controle consciente. Mas as pesquisas mais recentes informam que um único pensamento pode ativar várias regiões do cérebro ao mesmo tempo. Portanto, o pensamento não é apenas um ponto luminoso numa tela mental; ele é muito mais parecido a uma foto de jornal, feita de milhares de pontos organizados em um padrão preciso.

Percebemos, assim, que as porções consciente e inconsciente da mente não são isoladas. A mente não tem divisões ou compartimentos rígidos. A qualquer momento, *todo* o seu cérebro está funcionando, mas sua consciência — ou atenção — traz à superfície apenas aqueles aspectos do todo que compõem o pensamento, a emoção ou a inspiração do momento. Mas para ter qualquer pensamento, você deve construir canais que literalmente cortem todo o corpo. São eles que, através da conexão psicofisiológica, convertem os pensamentos em reações físicas.

Quando esses canais estão livres de pressão, o resultado é a saúde perfeita. Quando são obstruídos ou mal-formados, resultam em saúde deficiente. Tudo é uma questão de oferecer à inteligência o caminho correto; ou seja, é basicamente uma questão de hábito.

➔ Todo hábito é uma aventura conjunta de corpo e mente. Grosso modo, a mente é a líder e o corpo, um companheiro silencioso. Essa associação funciona muito bem quando o hábito em questão é algo como jogar tênis ou tocar violino. A tremenda habilidade que o corpo demonstra nos esportes e na música é possível porque o atleta e o músico não têm que pensar no que estão fazendo. A mais sutil intenção é traduzida em reações incrivelmente coordenadas entre mente e corpo. Eles tiram proveito da coordenação mente-corpo pela força do hábito.

Entretanto, conforme já discutimos antes, a natureza mecânica do hábito pode trabalhar a favor da enfermidade. Se, para obter satisfação, os canais da mente estiverem voltados para o cigarro, o álcool ou o excesso de comida, então a força do hábito levará o corpo à doença. A associação entre corpo e mente é como uma bexiga: você a aperta de um lado e ela incha do outro. Nos maus hábitos, o corpo faz o que pode para acomodar os desejos da mente — aumenta a pressão arterial, ativa os hormônios e acelera os batimentos cardíacos —, mas com o tempo o organismo perde a flexibilidade. O resultado é a hipertensão, a exaustão do sistema hormonal e a sobrecarga do coração.

Felizmente, a inteligência sempre se dispõe a seguir por caminhos novos. Quando digo que o potencial da mente humana — da *sua* mente — é infinito, a flexibilidade da inteligência é a realidade prática que torna essa afirmação válida. Todo e qualquer hábito faz com que o sistema nervoso central envie bilhões de impulsos ao corpo. Para usar um exemplo já citado, em um jogo

de tênis, a mente pode ter consciência apenas do movimento da raquete, mas seria preciso um poderoso computador para analisar as alterações celulares necessárias a essa ação, sem falar da imensa complexidade da ativação de hormônios, enzimas, músculos, e das regiões do cérebro responsáveis pelo equilíbrio, pela visão, pelo pensamento estratégico etc. Qualquer reação que demanda bilhões de alterações também leva a vários bilhões de novas combinações dos mesmos elementos — o que dá à inteligência um mundo de novos canais de expressão.

Se quisermos gerar saúde a partir deste momento, devemos começar a canalizar o inconsciente através do hábito. De acordo com minha experiência, esse novo enfoque deve incluir os seguintes parâmetros: o hábito deve ser adquirido sem esforço durante um período de tempo, deve ser guiado por pensamentos positivos e conscientemente repetido, mas não como se fosse o inimigo de um hábito ruim. Cultivados dessa forma, novos hábitos condicionam o “corpomentente” a gerar saúde e felicidade automaticamente. Novamente me lembro das afirmações de Maslow: as pessoas saudáveis e criativas “sabem intuitivamente o que é bom para elas. Suas reações espontâneas não seriam mais eficazes se tivessem sido planejadas”. Parece bom demais para ser verdade, e é.

A rotina do inconsciente pode ser alterada. Pessoas que passaram a vida infelizes podem se tornar felizes pela simples percepção de que a fonte da mudança está dentro delas. A responsabilidade pela doença e pela cura é nossa. O inconsciente pode ser remodelado com sugestão, repetição e, acima de tudo, atenção. E a atenção que reativa os poderes latentes da mente. Não se preocupe muito em saber “como acontece” — essa é mais uma maneira de acreditar que nada disso é possível. Um desvio

mínimo da atenção é capaz de mudar o mundo que você enxerga e o corpo com o qual convive. Quem compra a rosa compra também os espinhos. Se prestar atenção na rosa, você verá beleza; se, ao contrário, voltar a atenção para os espinhos, verá dor.

Os hábitos saudáveis, portanto, não podem ser superestimados como forças da saúde. Vou lhes dar um empurrão. No Instituto Weimar, na Califórnia, vi um pôster que trazia os seguintes conselhos a quem quisesse gerar saúde: alimentação, exercícios, água, sol, temperança, ar, descanso e confiança em Deus para controlar os processos de pensamento.

Já discutimos quase todos esses itens, e os outros servem para nos lembrar que uma vida natural oferece resultados superiores aos da medicina. Ar e água puros, alimentos nutritivos, exercícios físicos moderados — como uma caminhada ao sol — e uma boa noite de sono: elementos que, quando transformados em hábitos, previnem a saúde deficiente. Bons hábitos ocasionais não são hábitos. O importante é deixar a inteligência criativa, ou a conexão mente-corpo, funcionar *automaticamente*. Se tem que pensar em “fazer a coisa certa” é porque seu corpo não está acostumado à saúde. Nesse caso, o “certo” pode ser nocivo.

Uma pessoa que só pratica esportes aos domingos é mais suscetível a dores musculares e ataques cardíacos. O câncer de pele mais perigoso, o melanoma, não ataca preferencialmente as pessoas que vivem no sol ou as que passam o tempo todo enfiadas em casa, mas aquelas que se torram uma vez por ano, nas férias. Mesmo que esse tipo de exposição aconteça apenas na infância e nunca mais, ela é capaz de desencadear reações que, anos depois, provocarão o surgimento da doença. Assim, desenvolva e cultive os hábitos gradualmente, e só aqueles de que realmente gosta.

Da lista do pôster, dois elementos merecem algum comentário. *Temperança* é uma palavra que pode ser facilmente mal interpretada, mas ela quer dizer moderação. Isso é muito importante, não por questões morais, mas porque o corpo tem limites que devem ser respeitados. Modere o apetite, o lazer, o trabalho e a quantidade de exercícios. Os hábitos só canalizam o imenso poder organizador do inconsciente se a conexão mente-corpo puder fluir tranqüilamente. Bilhões de alterações ocorrem quando você tem um pensamento ou quando mexe um dedo, mas, ao mesmo tempo, todas elas são uma coisa só: o fluxo da inteligência. Qualquer excesso leva ao estresse, que já definimos como “qualquer fator que bloqueie o fluxo de inteligência criativa”.

“Confie em Deus para controlar os processos de pensamento.” Esse conselho não tem nenhum caráter religioso. Desde o início do livro venho apontando os indícios da existência de uma inteligência infinita que permeia toda a natureza e se expressa através da mente e do corpo. É ela que gera a saúde perfeita; seu fluxo simples e constante é o único “controle” que pode ser exercido sobre a vida. E a única postura que podemos adotar diante dela é a confiança.

26

Dieta e destino

O alimento é Brama.

— *Rig Veda*

Do alimento nascem todas as criaturas, que vivem do alimento e, depois da morte, retornam ao alimento. O alimento comanda todas as coisas. É o remédio para todos os males do corpo. Aqueles que adoram o alimento como Brama alcançam todos os bens materiais. Do alimento nascem todos os seres, que, depois, crescem do alimento. E quando eles morrem, passam a alimentar o alimento.

— *Taittiraya Upanishad*

A vida nasce como desejo. Os impulsos de inteligência a que chamamos amor e desejo foram transformados por nossos pais numa fusão de material genético que recebe o nome de embrião. Assim, somos concebidos pelo amor e pelo desejo, e surgimos como material genético. Embora microscópico, o DNA que compõe nosso código genético contém todo o nosso destino. A matéria bruta do DNA é açúcar e um composto químico chamado ácido nucléico, cuja complexidade é suficiente para codificar toda a inteligência que o amor e o desejo de nossos pais imprimiram na primeira célula concebida.

Amor, desejo e inteligência são infundidos na matéria bruta cujo nome é alimento. Transformado e dotado de consciência, o

alimento somos nós. Se quisermos que uma batata ou um grão de trigo se tornem também conscientes, basta ingeri-los. A inteligência que permeia cada célula do corpo passa a operar nesse pedaço de alimento. Seus nutrientes e componentes químicos são modificados para poder entrar em nossas células, tornando-se parte de nós na forma de olhos, cabelo, cérebro, intestinos. Essa é a criação: no ato de ingerir e assimilar os alimentos, a infinita inteligência do universo se manifesta. O universo foi criado a partir de explosões gigantescas que deram origem a galáxias e nebulosas imensas. Mas quando ele evoluiu o suficiente para que algo realmente complexo fosse criado, a natureza aprendeu a se alimentar.

Quando bebo um copo de suco de laranja, as células de meu corpo se combinam às moléculas de glicose do suco, que passam então a fazer parte dessas células. Quando você tomar consciência da complexidade, e ao mesmo tempo da simplicidade, inocência e refinamento pelos quais o poder organizador da inteligência transforma o alimento em seres humanos e em todas as criaturas da Terra, estará pronto para partilhar de seu destino. Poderá se sentar e comer.

As pessoas que não respeitam o alimento não têm consciência do fluxo de organização que ele representa. Comer indiscriminada ou Inconscientemente, com pressa, em excesso — tudo isso é uma violação das leis naturais, ou seja, dos processos biológicos que deveriam operar em canais predeterminados. Várias disfunções orgânicas podem ser associadas aos hábitos alimentares. Por exemplo, estima-se que mais de 90 por cento dos cânceres do sistema gastrintestinal — inclusive o maior vilão, o câncer de cólon — estão diretamente relacionados à alimentação. Pressão alta, colesterol e graves doenças cardíacas, verdadeiras

pragas do Ocidente, para não falar do diabetes, da hipoglicemia, das úlceras e da gota apresentam conexões claras com os maus hábitos alimentares.

Acho que ninguém precisa ser nutricionista para se alimentar bem. Na verdade, faço questão de oferecer dicas alimentares pouco detalhadas para ressaltar um conceito fundamental: o corpo é inteligente e sabe o que é bom para ele. Desde que essa inteligência seja canalizada por hábitos corretos — e para isso é preciso tomar decisões conscientes —, os riscos da má alimentação desaparecem.

Os obesos vão discordar deste ponto, afirmando que seu corpo não sabe se comportar diante da comida. Entretanto, quando você engorda 4,5 quilos por ano (em uma década estaria obeso), está se excedendo em mais ou menos 100 calorias por dia, que correspondem a uma colher de sopa de óleo, um terço de uma barra de chocolate ou um punhado de amendoins. Em outras palavras, o organismo ganha peso a partir de um ajuste mínimo na quantidade “correta” de comida. Pelo mesmo raciocínio, um ajuste mínimo na direção oposta provocará o emagrecimento. Esse ajuste deve começar na mente, com uma postura de respeito pela inteligência do corpo.

Somos diariamente bombardeados por uma infinidade de informações alimentares. Algumas servem aos interesses dos fabricantes, outras têm por objetivo a prevenção de doenças. Mas todas se tornam irrelevantes quando você consegue entender que as células do corpo querem apenas uma quantidade moderada e variada de nutrientes, suprida regularmente durante o dia. Hábitos novos que apontem nessa direção valem mais que qualquer conselho dado pelos nutricionistas.

É hora de refletir um pouco: você é obsessivo em relação a

vitaminas, minerais, proteínas etc.? Qual a possibilidade de um pássaro selvagem apresentar deficiência de vitamina D? Além do homem, existe alguma outra espécie que se alimente de acordo com “quantidades recomendáveis” de nutrientes? Os especialistas da área sabem e vivem dizendo que todo o nosso conhecimento a respeito de nutrientes é, no máximo, superficial. E o pouco que sabemos vem de experiências de laboratório nas quais deixavam as cobaias sem comida até que elas apresentassem alguma deficiência; ou da observação de pessoas que já haviam contraído doenças. Ou seja, nosso conhecimento advém do estudo de estados fisiológicos anormais. Ainda assim, sabe-se que as células selecionam dos alimentos exatamente aquilo de que precisam para crescer. É por isso que os povos antigos consumiam vitamina C em quantidade suficiente para afugentar o escorbuto, embora não soubessem nada a respeito de vitamina C nem tomassem suco de laranja todos os dias.

A natureza não nos fez menos sábios que os pássaros, os répteis e os outros mamíferos. É verdade que ao longo dos anos incorporamos alguns péssimos hábitos que hoje ocultam nossa inteligência inata, mas a inteligência não pode ser simplesmente eliminada. Nosso instinto alimentar ficou embotado em parte pelos conselhos das pessoas. Mas o melhor conselho que já ouvi foi proferido pelo dr. Wayne Dyer: “Primeiro, seja um bom animal”. Nos últimos capítulos deste livro discutirei os meios de restaurar o comportamento automático e correto para o bom funcionamento de todo o sistema fisiológico.

No momento, levando em consideração que a maioria das pessoas quer ter saúde perfeita mas não sabe como ativar a inteligência interior, farei algumas observações genéricas sobre alimentação. Embora não sejam recomendações oficiais nem

“científicas”, tenho certeza de que vários médicos vão concordar com elas. Todos os pontos enumerados abaixo têm uma coisa em comum: gradualmente preparam corpo e mente para se unirem num fluxo de inteligência. Uma vez estabelecido o fluxo, tudo o que você tem a fazer é aproveitar a vida.

1. Preste atenção aos alimentos.
2. Pare por um momento diante da comida e fique em silêncio, de modo que a consciência absorva a refeição com tranquilidade.
3. Coma quando tiver fome; não coma se não tiver fome.
4. Abstenha-se de comer se estiver contrariado — seu corpo estará melhor assim.
5. Coma devagar, mastigando bem os alimentos.
6. Usufrua da companhia e elogie o cozinheiro.
7. Evite comer na companhia de pessoas que o perturbam e, na medida do possível, faça as refeições com amigos e membros da família.

Nos dias de hoje, alguns desses conselhos parecem estranhos. Mas este é um tempo de exceção. Todas as culturas cultivaram esses costumes — sim, costumes — encontrando neles o sólido conforto de uma vida saudável. O homem sempre teve por postura agradecer — quase reverenciar — o alimento que recebe. Esse sempre foi um sinal de que a espécie respeita os laços que a unem à natureza.

As vantagens do vegetarianismo

Assim como muitos outros médicos, estou convencido de que o vegetarianismo é a opção mais saudável. O vegetariano sobrevive apenas, ou basicamente, de uma dieta sem carne. Embora algumas pessoas se recusem a comer carne por abominar o sacrifício de animais, não é esse o ponto central de minha argumentação. Além disso, acho que se sua dieta incluir pequenas quantidades de ovos, frango e peixe você terá os mesmos benefícios que os vegetarianos rígidos obtêm. Ao longo da história, a maioria das civilizações sobreviveu com dietas quase vegetarianas, de modo que, em certo sentido, essa é a norma. Tendemos a pensar que os europeus viveram muito tempo à base de repolho e milho por causa da pobreza, e que hoje os asiáticos subsistem de arroz e legumes por causa da superpopulação.

No entanto, a verdade é que o corpo humano se mantém mais saudável quando a ingestão de gordura e proteína animais é pequena ou nula. A Associação Dietética Americana, num folheto intitulado *A Abordagem Vegetariana*, ressalta que “há cada vez mais indícios científicos de que o vegetarianismo previne certos males”. As seguintes doenças têm uma relação comprovada com a ingestão de grandes quantidades de carne e gordura animal:

1. *Doenças coronarianas*: ainda não se sabe exatamente por quê, mas há fortes evidências de que os problemas cardíacos — a principal causa de morte em nossa sociedade — são disfunções crônicas e degenerativas relacionadas à alimentação. Gorduras saturadas e alimentos ricos em colesterol comprovadamente contribuem para o enrijecimento das artérias (arteriosclerose), fator que leva às doenças do coração.

Carne, queijo, ovos e manteiga são as principais fontes de

gorduras saturadas e colesterol. Quando a pessoa passa a consumir basicamente legumes e verduras, o nível de colesterol no sangue diminui drasticamente. Os adventistas do Sétimo Dia, por exemplo, que praticam o vegetarianismo por questões religiosas, têm de 30 a 50 por cento menos chances de desenvolver doenças cardíacas. Geralmente, essas pessoas têm outros hábitos saudáveis, como não fumar, mas alguns estudos revelaram que os adventistas não vegetarianos morrem três vezes mais de ataques do coração do que os companheiros vegetarianos da mesma faixa etária.

2. *Câncer*: já discuti a ligação entre câncer e alimentação na primeira parte do livro, mas volto a repetir que os cânceres de cólon e mama são associados à alta ingestão de gorduras e colesterol, e que dietas pobres em fibras aumentam os riscos de tumores no aparelho digestivo. Todas as instituições competentes, inclusive a Sociedade Americana do Câncer, recomendam baixo consumo de carne.

3. *Obesidade*: a crença popular de que batata, pão, arroz, feijão, massas e outros alimentos vegetarianos engordam não tem base científica. Como já vimos, a obesidade é um fator de alto risco. As pesquisas informam que os americanos que comem carne são mais gordos.

4. *Cáries*: as cáries são menos freqüentes entre os vegetarianos.

5. *Osteoporose*: trata-se da rarefação dos ossos e da perda de massa óssea que aflige muitas mulheres depois da menopausa e que geram problemas na coluna e fraturas difíceis de ser tratadas. Embora a carne seja uma boa fonte de cálcio (assim como laticínios desnatados, peixe, feijão e verduras), vários estudos indicam que o alto consumo de proteínas durante longos períodos

provoca deficiência de cálcio.

Quando esses fatos forem bem assimilados, as dietas vegetarianas se tornarão mais comuns; até mesmo os atletas, que sempre comeram muita carne, estão aprendendo a extrair energia dos carboidratos. (O estudo mais clássico nesse sentido, realizado em Yale há várias décadas, mostrou que os atletas que comiam carne tinham menos resistência que os vegetarianos.) O fluxo de energia contínuo gerado pela ingestão de cereais integrais e carboidratos é muito melhor para o organismo do que os picos de energia propiciados pelo açúcar (ou álcool). Além disso, é muito mais fácil digerir esses alimentos do que gorduras e proteínas animais. A boa notícia é que as estatísticas revelam que o consumo de cigarros, álcool e carne diminuiu entre as pessoas que hoje têm entre trinta e quarenta anos. Já é possível esperar que a incidência de doenças da civilização caia dramaticamente.

Para aqueles que querem dar uma guinada em direção ao vegetarianismo posso oferecer alguns conselhos. (Veja também o capítulo 4, que discute o câncer, e o capítulo 6, que fala da obesidade.)

1. Não mude sua dieta de repente e de modo drástico. Faça mudanças graduais, de preferência nos momentos em que se sentir relaxado.

2. Comece dando preferência a peixes e aves, e coma porções pequenas.

3. Faça refeições de verdade e não fique se penitenciando com tigelas de arroz, feijão ou legumes cozidos. Toda a culinária asiática é baseada em arroz e legumes com um pouco de carne. As massas italianas também são pobres em proteína animal.

4. Se puder escolher, dê preferência a pães integrais e milho em vez de farinha de trigo refinada. Os cereais integrais, em qualquer combinação com sementes, leguminosas (feijão, lentilha), leite e tofu fornecem todas as proteínas de que o corpo necessita.

Recomendações gerais

Embora o mercado esteja repleto de livros sobre nutrição, ainda não encontrei nenhum que ensine a cultivar o fluxo de inteligência para que, com o tempo, o corpo consiga nos dizer o que é bom para ele. Por isso, tentarei fazer algumas sugestões nesse sentido, mas ressalto que falo apenas em nome de minha experiência médica. Na quarta parte deste livro discuto os meios de abordar a inteligência criativa através da mente — o que, em última instância, torna a saúde perfeita uma realidade prática em todos os aspectos da vida. Contudo, o atual interesse pelos hábitos alimentares me leva a insistir no seguinte:

1. O corpo deseja quantidades moderadas de alimento, supridas regularmente durante o dia e compostas de nutrientes variados. Se você já vem providenciando essas coisas (e se não bebe nem fuma), está fazendo o mais importante para equilibrar o metabolismo e a digestão. O corpo adora a disciplina. Coma um pouco de tudo, sempre nas mesmas quantidades, e sempre nos mesmos horários.

2. Quando a inteligência do corpo estiver a toda, as papilas gustativas serão seu melhor guia. Você deverá gostar exatamente do que lhe faz bem. O paladar ilude a maior parte das pessoas porque é mal-estimulado ou então superestimulado. Para

restabelecer o bom funcionamento das papilas gustativas:

- diminua a quantidade de sal dos alimentos e não coma salgadinhos antes das refeições;
- pare de estimular o paladar ingerindo álcool antes das refeições. Se for possível, simplesmente não beba enquanto estiver comendo;
- enquanto come, tome água em temperatura ambiente, e não gelada, para limpar o paladar;
- para apreciar o sabor natural dos alimentos, inclua nas refeições alimentos doces, amargos, ácidos e picantes.

3. Se você padece de desejos incontroláveis de comer o que não deve, não se desespere. Esse é apenas um mau hábito adquirido. Simplesmente escolha alimentos mais saudáveis. Se sentir uma vontade louca de comer doce, por exemplo, coma metade do que gostaria, mas não se torture.

4. Aprenda a distinguir se já comeu o suficiente. O corpo tem um sinal para isso, chamado reação de saciedade. Dietas nutritivas, com muitos cereais e líquidos, desencadeiam essa reação rapidamente, pois o estômago logo fica cheio. O mesmo não acontece com dietas ricas em gordura, sal e açúcar. Um bom modo de cultivar a reação de saciedade é beber água junto com a refeição e comer pão antes. (Em certo estudo, estudantes orientados a ingerir duas fatias de pão antes de cada refeição apresentaram perda significativa de peso em poucos meses. Este é um bom exemplo de como fazer regime sem sacrifícios.)

5. Faça do almoço a refeição principal, e coma apenas dois terços daquilo que o deixaria satisfeito. Esses dois hábitos vão ajudá-lo a desenvolver a sensação de fome real, que é a única razão válida para comer. Comer demais à noite sobrecarrega o

organismo e provoca digestão irregular.

6. Acostume-se a ingerir apenas alimentos frescos. Deixe este ponto para o final porque espero que você se lembre bem dele. Embora o corpo possa se adaptar a comidas enlatadas, congeladas ou em conservas, essa não é a melhor maneira de obter saúde perfeita. Alimentar-se de produtos frescos, preparados a cada refeição, é a atitude correta. Se não gosta de cozinhar, almoce em restaurantes e coma um sanduíche acompanhado de um copo de leite no jantar. Se o seu café da manhã é composto apenas de suco de laranja, café e um pãozinho, mude-o para mingau de aveia, uma torrada de pão integral e leite, ou algo nessa linha. Logo você vai deixar de experimentar quedas abruptas de energia no meio do dia.

Ritmo, repouso e atividade

Quando um elétron vibra, o universo se agita.

— *Sir Arthur Eddington*

O mesmo fluxo de vida que corre por minhas veias dia e noite permeia também o mundo numa dança rítmica.

— *Rabindranath Tagore*

A natureza funciona em ciclos de repouso e atividade. Vivemos num universo cujas pulsações se refletem em todos os níveis da existência. A natureza ondular da luz, o imenso ciclo de vida das estrelas, o fluxo e refluxo dos oceanos e a respiração dos seres vivos são variações do padrão de atividade e repouso. Um antigo texto védico declara que o universo é o macrocosmo e o homem, o microcosmo. Nossas células pulsam no ritmo do universo. Os ciclos do fluxo de inteligência que regula corpo e mente alcançam melhores resultados quando recebem a atenção devida.

A ciência contemporânea ainda não sabe direito como os ritmos biológicos e universais interagem, mas é fácil observar quatro ciclos naturais que nos influenciam: (1) a rotação da Terra, que cria o ciclo noite-dia; (2) a órbita da Terra em torno do Sol, que dá origem às estações do ano; (3) a órbita da Lua ao redor da Terra; e (4) os movimentos gravitacionais da Terra, da Lua e do Sol

ao longo do ano, observado nas marés.

Nos últimos séculos, a humanidade se acostumou a considerar esses ciclos como fatores externos, astronômicos. No entanto, todos os seres vivos são programados biologicamente para responder ao ritmo do universo. Os pássaros não migram porque detectam a mudança de estação, nem os frutos amadurecem e os ursos hibernam porque mantêm vigilância sobre o ambiente. O ritmo da natureza está dentro deles, e, portanto, sua inteligência está sempre operando em ciclos. Os dias e as estações também afetam profundamente os seres humanos. A grande maioria das pessoas que vivem fora das cidades ainda acordam e dormem, plantam e colhem, crescem e morrem de acordo com o ritmo estabelecido pela natureza.

Uma vez que esse ritmo nos é intrínseco, não temos que invocá-lo racionalmente. O importante é respeitá-lo para não sobrecarregar o organismo. As pesquisas vêm demonstrando que os fluidos celulares e os eletrólitos do plasma flutuam com as fases da lua; o que equivale a dizer que seguem o fluxo das marés. As batidas do coração têm um padrão constante; as várias ondas cerebrais são tão complicadas que os pesquisadores estão apenas começando a entendê-las. Os hormônios são secretados em ondas e marés, e o aparelho digestivo pulsa numa onda chamada movimento peristáltico.

Acredito que a importância dos ritmos biológicos se tornará mais evidente quando tivermos dados científicos bem claros, mas já se sabe que a ruptura dos ciclos naturais do organismo leva à doença. Por exemplo, as pessoas que trabalham à noite e dormem durante o dia apresentam alterações no fluxo diário da cortisona e de certos hormônios da hipófise. Os trabalhadores noturnos podem ajustar suas atividades de acordo com o horário de

trabalho, mas se suas células não conseguirem se adaptar totalmente, a interrupção do ritmo biológico será sentida como uma vaga sensação de desorientação, suscetibilidade a resfriados e infecções e irritação.

A medicina ainda vai levar um tempo para determinar como os sistemas imunológico e endócrino respondem aos ciclos naturais, mas qualquer indivíduo observador os percebe no dia-a-dia. Nossas emoções mudam com as estações, pegamos resfriados no inverno, sentimos a primavera “nos ossos”, ficamos pensativos e “mais maduros” no outono. Somos mais expansivos na primavera e nos retraímos no inverno. As doenças também têm seu tempo. É mais comum as úlceras começarem a sangrar entre os meses de abril e setembro, por exemplo. A depressão também é favorecida pelo inverno e por dois momentos específicos do dia, o crepúsculo e a meia-noite.

Uma das mais fascinantes descobertas nessa área diz respeito às pessoas que desenvolvem depressão patológica — e chegam às raias do suicídio — apenas no inverno. Elas padecem da “síndrome afetiva sazonal”. No sangue desses pacientes foram encontrados altos níveis de melatonina, hormônio secretado pela glândula pineal. Para baixar esses níveis e aliviar a depressão, os médicos aconselham caminhadas ao sol. Esse é o aspecto fascinante da questão, pois a glândula pineal reage à luz, muito embora esteja encravada no cérebro. Essa glândula, programada geneticamente, parece ser o meio do qual dispomos para monitorar a passagem do ano.

Uma vez que hoje em dia não estamos mais tão ligados à natureza, corremos o risco de perder contato com o ritmo interno. Neste mundo industrializado, é fácil acertar o relógio de pulso. Trabalhamos quando queremos, dormimos quando desejamos,

fazemos as refeições quando bem entendemos, assistimos à televisão, lemos um livro e ouvimos música a qualquer hora. O ritmo desta era é parte da evolução, mas, como médico, acho que as pessoas que melhor se adaptam à agitação moderna são aquelas que respeitam o ritmo biológico do próprio corpo. Não há nenhuma novidade nisso. Os indivíduos realmente saudáveis e bem-sucedidos são aqueles que aprenderam cedo a ter uma boa noite de sono, a tirar uma parte do dia para descansar, a comer em paz, a levantar com o sol e ir para a cama cedo.

Na verdade, como o ciclo básico, que subjaz a todos os outros, é a alternância de atividade e repouso, descansar o suficiente é a chave para a normalização de todos os outros ritmos internos. Todas as terapias de tratamento de distúrbios físicos e mentais incluem o repouso. E o inimigo número um do repouso é o estímulo constante. O hábito de estimular o cérebro durante o dia — um vício de muitas pessoas — dificulta o descanso e o funcionamento natural do organismo. Aqueles que sofrem de qualquer distúrbio psicológico, inclusive os que são agravados pela fadiga e pelo estresse, quase sempre apresentam pensamentos e emoções agitados. Parecem não ter nenhum ritmo interno, apenas excitação. O mesmo estado de precariedade é vivido por quem não consegue dormir, vive tenso e estressado, fuma ou bebe demais, usa drogas e padece de depressão crônica moderada.

As técnicas mentais que proponho na quarta parte deste livro são fundamentadas no eixo atividade-repouso. Elas oferecem os poderosos benefícios da saúde perfeita porque nos colocam em contato com o ciclo que sustenta todos os seres. Através dos genes, seu corpo registrou um histórico de descanso e atividade que remonta à criação do universo. A infinita inteligência da

natureza só conseguiu propiciar a evolução do átomo à consciência mantendo todos os ciclos coordenados.

Se quiser dar um passo na direção da saúde, acho bom seguir os ciclos que observa na natureza. Acorde com seu relógio interno, e não com o alarme do despertador. Permita-se um momento de silêncio depois de acordar e antes de ir para a cama — em outras palavras, não se precipite para os jornais logo cedo nem fique vendo televisão antes de dormir. Trabalhe em local tranqüilo e iluminado e elimine a música de fundo no escritório. Descanse depois de cada refeição. Faça a última refeição por volta do pôr-do-sol, ou pelo menos três horas antes de se deitar. Deite-se durante quinze minutos antes do jantar e por alguns minutos depois do almoço. Dirija com serenidade, sem ligar o rádio do carro automaticamente. Caminhe ao sol todos os dias por algum tempo e lembre-se de que o universo é nosso verdadeiro relógio.

Mantendo a mente aberta

Alguns anos atrás recebi uma paciente indicada por um famoso endocrinologista, professor de uma conhecida faculdade de medicina de Nova York e autor de vários livros sobre distúrbios endócrinos. Ela acabou se revelando parente desse médico, e eu fiquei bastante surpreso ao saber disso. Por que um especialista mandaria um paciente para um antigo aluno interessado em doenças familiares? Logo descobri a razão. A mulher sofria de uma patologia conhecida como edema idiopático cíclico. Essas pacientes — sempre mulheres — retêm uma quantidade incomum de líquido durante certas fases do ciclo menstrual, o que provoca aumento de peso, inchaço e desconforto generalizado. Embora existam muitas teorias a esse respeito, a exata causa do problema é desconhecida.

A única coisa que os médicos podem fazer, de acordo com o tratamento convencional, é restringir a ingestão de sal e receitar diuréticos, drogas que aumentam a eliminação de líquidos. Essa terapia funciona até certo ponto, mas em geral o organismo resiste ao tratamento. Os diuréticos também ocasionam perda de potássio, que resulta em fraqueza muscular e câimbras.

Esta paciente apresentava todos os sintomas da doença e era particularmente resistente a todas as formas de tratamento. Certos dias do mês, chegava a engordar de 8 a 9 quilos, e ficava

grotescamente inchada. As roupas deixavam de servir, ela se sentia feia e deprimida e os diuréticos faziam pouco mais que provocar efeitos colaterais. A paciente estava desesperada, à beira de um ataque de nervos. Depois de examiná-la, disse-lhe honestamente que não podia fazer nada a não ser receitar outros diuréticos. Ela concordou em tentar, mas os novos remédios não surtiram nenhum efeito. Escrevi uma carta a meu professor, contando-lhe que não podia ajudar.

Alguns meses depois, enquanto almoçava na lanchonete do hospital, fui cumprimentado por uma mulher esbelta e atraente que percebi ser aquela velha paciente, só que totalmente irreconhecível. Disse-me que estava inteiramente curada, o que era visível. Contou-me então que havia procurado um acupunturista. Depois de três ou quatro sessões, todo o líquido excedente desaparecera para nunca mais voltar. Como é que simples agulhas, espetadas por alguns minutos em diversas regiões do corpo conseguiram aquilo?

Peguei o número do acupunturista e liguei para ele. Pareceu lisonjeado com meu interesse e passou um tempão me explicando o tratamento. Mas fiquei um tanto desapontado. Ele falou dos “campos de energia” do corpo, e de como movimentava essa energia do umbigo para o fígado e assim por diante. Do ponto de vista médico, tudo não passava de palavrório. Do meu ponto de vista, aquelas explicações eram absurdas e careciam de qualquer fundamento científico. Tudo o que eu concluí do telefonema foi que a mulher tinha se curado incidentalmente ou, na melhor das hipóteses, pelo efeito placebo.

Contudo, logo deparei com outros pacientes que haviam tentado todo o arsenal da medicina ocidental e só haviam encontrado alívio para seus males na acupuntura. Sem conseguir

conter a curiosidade, comecei a estudar com mais atenção o funcionamento da medicina chinesa. Descobri que havia uma explicação racional para os efeitos que eu vinha testemunhando. Alguns eu até conseguia traduzir para minha própria língua, ou seja, a medicina científica moderna. Uma vez envolvido numa nova abordagem — em outras palavras, assim que abri um novo canal de conhecimento —, percebi que as possibilidades de gerar saúde iam muito além do treinamento que recebi na faculdade.

Abrir a mente é uma experiência fenomenal. Quando minha mente estava fechada, obstruída por preconceitos, não conseguia entender a realidade da cura daquela mulher. Portanto, a cura não era real para mim, ainda que a estivesse vendo. Esta é a grande vantagem de ter a mente aberta: a realidade se mostra como algo novo, algo até então impossível. E para isso basta o poder da consciência.

Não podemos evoluir se tivermos a mente fechada, pois é a mente que propicia a evolução. Não há conhecimento possível, conforme já vimos, a menos que se abra um caminho para a inteligência fluir. As pessoas de mente aberta simplesmente têm por hábito abrir novos canais. Em vez de temerem, elas aceitam a oportunidade de descobrir algo novo, algo que desafie seus preconceitos e destrua seus ícones. Quando a inteligência acha um novo canal, a vida passa a fluir com mais abundância dentro de nós. Maus hábitos são apenas trilhas mentais desgastadas, caminhos que um dia levaram à liberdade porque criavam novos pensamentos, mas que hoje levam a lugar nenhum.

Tudo o que temos a fazer é observar a mente doentia das pessoas preconceituosas para perceber que a intolerância é um veneno. Ela contamina o crescimento humano e impossibilita o florescimento da saúde perfeita. A inteligência é como a água —

precisa continuar fluindo para permanecer pura. Uma mente inocente, curiosa e aberta é o pré-requisito para uma existência saudável. Basta estar aberto a novas possibilidades para ter acesso a elas. A disponibilidade é tudo.

29

Encantamento e fé

Estamos dentro da verdade e não podemos fugir dela.

— *Maurice Merleau-Ponty*

Por que não deveríamos estabelecer uma relação primordial com o universo?

— *Ralph Waldo Emerson*

O fato de eu estar aqui e agora não passa de um incidente no *continuum* espaço-tempo. Um grupo de átomos se posicionou de forma a criar um arranjo mais complexo de matéria, e o resultado final foi uma gota de protoplasma: eu. Seus constituintes existem desde o início do universo, e sempre vão existir. Suas formas eternamente mutantes enchem o cosmos manifesto, e não há nenhuma diferença fundamental entre elas, seja em mim ou na poeira interestelar. Este mundo de aparências não é sólido o suficiente para perdurar. Ele é aquilo que os hindus chamam de *maya*, “o que não é”, ou seja, ilusão.

A origem da ilusão é uma alteração simples. Como nossos sentidos não gostam de mudanças, assumiram o trabalho de parar o mundo. Eles selecionam uma parte da mudança, trancam-na em uma “fase” e a encaram como realidade imutável. Contudo, quando muito essas fases são estações. A vibração do universo não pára nunca. Keats, o poeta, deslumbrado com esse fato, escreveu:

A poesia do universo jamais cessa:

.....

A poesia do universo jamais morre.

Enquanto entendermos o mundo como um conjunto de formas fixas, estaremos participando de uma realidade estagnada. O fluxo de inteligência parou numa estação no meio do caminho. Quando ele seguir em frente, a realidade mudará outra vez.

Assistimos a um período em que uma verdadeira mudança está em marcha. Depois de passarmos séculos dissecando e desmistificando a natureza, a ciência se prepara para se juntar ao fluxo novamente. Nas palavras do Prêmio Nobel Ilya Prigogine, a ciência está agora suficientemente madura para respeitar a natureza. A próxima fase, na qual estabeleceremos uma relação mais primordial com o universo, ele descreve como um momento de “novo fascínio pela natureza”. O fascínio, ou encantamento, é nosso estado natural. Posso ser uma simples gota de protoplasma, mas aqui e agora não canso de me encantar comigo mesmo e com o próprio encantamento.

A verdadeira saúde é o crescimento, e você não pode crescer a menos que seu ponto de vista seja inocente, de encanto e, acima de tudo, temporário. Nada é fixo, e a vida está sempre aberta à aventura. O *Talmud* traz uma passagem maravilhosa que diz que Deus criou o universo com as seguintes palavras: “Espero que funcione!”. Eis aí uma atitude sábia — deixar que a vida seja o que ela é. Esse é o comportamento natural das crianças, seres que não se entediam, não são cínicos nem se deprimem. Você sabe que se tornou adulto quando se vê presa dessas características.

A moderna psicologia vem tentando determinar a idade em que a personalidade humana pára de crescer. Até agora, nenhum limite foi estabelecido. A evolução é um processo contínuo cujo

término a ciência ainda não descobriu, embora ainda não o considere inteligente.

No momento, a idéia de uma Natureza inteligente seria considerada um exercício de fé. A ciência não aprova a fé porque ela não é objetiva, e, portanto, não pode ser provada. No entanto, a atual revolução científica começou quando alguns pensadores passaram a ver que fazemos parte da natureza, e, por isso, não podemos separá-la daquilo que acreditamos que ela é.

A fé é uma força primordial da natureza. Todos acreditam em alguma coisa; os valores que abraçamos e as coisas que acreditamos serem reais formam nosso sistema de crenças. No efeito placebo, o paciente que acredita nos efeitos do comprimido inócuo consegue a cura. Esse é o sistema de crenças em funcionamento. O corpo acompanha a fé para conseguir resultados. Se dissermos a um paciente que o comprimido que ele está tomando vai acabar com sua dor, mas antes injetarmos em seu organismo uma droga que bloqueie o efeito narcótico dos analgésicos, o efeito placebo não vai funcionar. Isso mostra que a fé do paciente de fato produz moléculas analgésicas reais (as endorfinas), que a outra droga bloqueia.

A fé não se limita aos comprimidos. Ela pode estar em tudo e em todos, afetando todos os tipos de reação biológica. Na cura pela fé, por exemplo, a pessoa deve acreditar que vai ficar boa, postura que também deve ser adotada por aquele que pratica a cura. Nos casos de regressão espontânea da doença, o paciente deve acreditar em si mesmo. Ninguém, nem mesmo os céticos, sobrevive sem algum sistema de crenças. Um cientista treinado por métodos objetivos tradicionais pode afirmar que não acredita na inteligência infinita do universo. No entanto, toda vez que faz

uma experiência expressa sua crença de que há uma ordem qualquer que pode ser desvendada e que dará os mesmos resultados se ele repetir a experiência corretamente em uma segunda vez. Sem essa crença, a ciência não seria possível.

Alcançamos um alto nível de fé quando reconhecemos e entendemos a natureza da inteligência em nível racional. Trata-se da crença na racionalização consciente. O mais alto nível de fé surge quando a mente entra em contato com a própria inteligência. A mente não mais precisa de razões para crer na inteligência da natureza, pois nesse momento sente-se integrada a ela — sente-se em casa. Essa manifestação de fé já produziu as mais profundas reverências da humanidade por si mesma: “Tu decretarás uma coisa, e ela se estabelecerá em ti. E teu caminho será iluminado”. Ou então: “Peça, e receberás; procura, e encontrarás; bata, e a porta te será aberta”. Os indivíduos conscientes a ponto de verdadeiramente acreditarem nessas afirmações não sentem o fracasso, não sofrem, não adoecem. Eles só experimentam a força, a paz, a vitalidade e a totalidade.

Assim, a fé desconhece limites, pois a inteligência tem a capacidade infinita de criar novos aspectos da realidade. Estamos chegando perto do sentido daquelas palavras védicas — o universo é o macrocosmo e o homem, o microcosmo. Quando vencermos a distância que separa nossa vida interior e a realidade externa, a natureza se tornará encantada mais uma vez. A crença na inteligência universal, para citar o professor Napoleon Hill, “restaura a fé quando todo o resto falha, desafiando todas as regras da ciência moderna. Ela cura as feridas produzidas pela tristeza e pelo desapontamento, quaisquer que sejam suas causas”. A fé é um passo inevitável em direção ao autoconhecimento.

30

O caminho da compaixão

A compaixão nasce da fonte da vida. Quando o autoconhecimento se aprofunda, quando ele finalmente resvala nessa fonte, a compaixão surge espontaneamente. A consciência a anima. A compaixão é a qualidade demonstrada por aqueles que conseguem expressar sem reservas a benevolência, a consciência que se apieda do sofrimento alheio e que se dispõe a aliviá-lo. A compaixão é a mais delicada e gratificante emoção de que é capaz a psique humana.

Se for descrita com fidelidade, a compaixão estimula o ouvinte. Shakespeare colocou estas palavras na boca de Pórcia, em *O Mercador de Veneza*:

A graça do perdão não é forçada;
Desce dos céus como uma chuva fina
Sobre o solo: abençoada duplamente,
Abençoa a quem dá e a quem recebe;
É mais forte que a força: ela garante
O monarca melhor que uma coroa;
O cetro mostra a força temporal,
Atributo de orgulho e majestade,
Onde assenta o temor devido aos reis;
Mas o perdão supera essa imponência;
É um atributo que pertence a Deus*.

* Extraído de *O Mercador de Veneza*, Editora Nova Fronteira, 1990, tradução de Barbara Heliodora.

Piedade, compaixão e bondade não são sentimentos acidentais. Eles floresceram das tendências universais da natureza de acordo com o processo de evolução. Todos os seres vivos apresentam padrões de comportamento que favorecem o todo acima dos interesses individuais. As células não trabalham para si mesmas, mas para a totalidade do tecido do qual fazem parte. Do mesmo modo, os tecidos trabalham em conjunto para manter a unidade dos órgãos, e estes, por sua vez, protegem a unidade do organismo. A biologia moderna encara esse processo como uma espécie de altruísmo geneticamente programado. Qualquer parte de um ser vivo é capaz de morrer para proteger a totalidade genética de uma entidade maior.

Chamo esse processo de início da compaixão porque cada célula “solidariamente” sente a necessidade das outras, e reage automaticamente. Como característica humana, a compaixão pode ser nobre, mas também evidencia a permanência saudável de um instinto básico inato. Não existe cura sem compaixão. Ela motiva o corpo e estimula o desejo de ficar bem. Quando essa qualidade é deficiente, o médico aparece para supri-la. Mas, sem compaixão, suas técnicas são limitadas. A compaixão que flui do médico desencadeia uma série de reações bioquímicas que efetua a cura em nível fisiológico.

Norman Cousins coloca muito bem a questão quando escreve a respeito de seus pacientes e seu “vasto conjunto de necessidades emocionais; eles querem apoio, querem ser ouvidos; querem sentir que sua morte ou sua vida fazem diferença para o médico, uma grande diferença. Querem sentir que os médicos pensam neles”. A capacidade de pensar nos doentes é a força mais

poderosa do exercício da medicina, pois ela exige do médico um fluxo de sentimento oriundo dos níveis mais sutis. Ela exige compaixão.

A compaixão não é aquilo que as pessoas geralmente entendem por altruísmo. No final, é um mecanismo de auto-ajuda, pois restaura e renova a pessoa que dá. Ela cura aquele que cura. A incapacidade de demonstrar compaixão significa estar isolado dos sentimentos alheios, e isso é perigoso, pois pode desencadear a doença. Apesar de a compaixão ser inata, ela quer crescer e evoluir; portanto, pode ser cultivada. Nesta passagem, o lama tibetano Tarthang Tulku Rinpoche fala do cultivo da compaixão:

Todas as coisas são extraordinariamente inter-relacionadas. Quando nos damos conta disso, todas as relações passam a se fundamentar no amor — não no amor calculado, mas na amizade natural de todos os seres, na abertura natural que se baseia no entendimento natural dos relacionamentos. Gradualmente, a idéia da automotivação desaparece, e você percebe que quando não tem motivação e interesses próprios todos os problemas se resolvem. Os problemas individuais deixam de existir.

Acho esse texto inspirador porque mostra como o estado de espírito ideal — “Não tenho problemas” — cresce nas pessoas como parte simples da vida. Ele não é forçado nem incessantemente procurado. O importante, conforme Tarthang, é ver os outros como parte de si mesmo:

Quanto mais conheço os problemas dos outros, mais meus próprios problemas se dissolvem. Por isso, é importante observar os problemas alheios [...] O conhecimento do outro aumenta o autoconhecimento; o autoconhecimento aumenta a compaixão; a compaixão aumenta o conhecimento do outro. Trata-se de um círculo muito justo no qual só podemos entrar se abandonarmos a preocupação excessiva com os próprios problemas.

As várias escolas da psicologia moderna, a começar pela psicanálise, são em certa medida culpadas pela fomentação excessiva desse tipo de preocupação. As sociedades orientais não conseguiram converter em bem-estar social seus ideais filosóficos, mas se beneficiaram do conceito de que todos devem se dedicar aos outros seres conscientes. O próprio Buda é conhecido como “o Compassivo”. Manter-se ligado aos próprios problemas não é sinal de autodesenvolvimento, e sim de uma visão estreita e atrofiada. A saída é a compaixão.

Pelos olhos da compaixão, todos os seres se igualam. Somos parte da vida infinita do universo e todos merecemos nele o mesmo lugar. Essa realidade aparece em toda a sua extensão quando as portas da percepção se abrem. Acho que este poema de Rabindranath Tagore explica melhor o que quero dizer:

Upagupta, o discípulo de Buda, dormia
no chão, aos pés do muro da cidade de Mathura.
Todas as luzes estavam apagadas, as portas, fechadas,
e todas as estrelas escondidas no sombrio céu de agosto.
De quem eram os pés cujos guizos tilintavam
e que de súbito tocaram seu peito?
Despertou Sobressaltado, e a luz da lanterna de uma mulher
caiu sobre seus olhos clementes.
Era a jovem dançarina, recoberta de jóias,
vestida num manto azul-claro, embriagada com o vinho
da juventude.
Ela baixou a lanterna e contemplou o jovem rosto
de austera beleza.
“Perdão, jovem asceta”, disse ela.
“Venha, por favor, a minha casa. O pó da terra
não é leito adequado para ti.”
Ao que o jovem respondeu: “Mulher,

segue teu caminho;
quando chegar a hora eu te procuro”.
De repente, a noite escura mostrou os dentes
no clarão de um relâmpago.
A tempestade rugiu num dos cantos do céu, e
a mulher tremeu com medo do perigo desconhecido.
Ainda não havia se passado um ano.
Era a noite de um dia de abril, primavera.
Os galhos das árvores do caminho haviam florescido.
O som doce de uma flauta flutuava no
morno ar primaveril.
Os cidadãos estavam no bosque para a
festa das flores.
Do meio do céu, a lua contemplava
a cidade silenciosa.
O jovem asceta vagava pela rua vazia,
enquanto nos galhos das mangueiras cucos enamorados e insones
entoavam seu lamento.
Upagupta deixou para trás os portões da cidade, e
parou ao pé da muralha.
Era uma mulher que tinha a seus pés,
na sombra das mangueiras?
Dominada pela peste negra, o corpo
marcado pela varíola,
havia sido expulsa da cidade
para evitar o contágio venenoso.
O asceta sentou-se a seu lado, pôs sua cabeça
nos joelhos
e umedeceu-lhe os lábios com água, e
untou-lhe o corpo com bálsamo de sândalo.
“Quem és tu, piedoso?”, perguntou a mulher.
“Chegou a hora, afinal, de visitá-la, e
aqui estou”, respondeu o jovem asceta.

31

Uma visão da totalidade e do amor

O amor não é um simples impulso; ele deve conter a verdade, que é lei.

— *Rabindranath Tagore*

A mecânica da evolução é a mesma do amor. Fomos concebidos como um pensamento de amor e desejo, que se converteu em material genético. Quando éramos recém-nascidos, o mesmo amor nos nutriu, e os primeiros pensamentos próprios a nosso respeito eram tão interligados ao amor de nossa mãe que não havia vestígio de separação. Se a força do amor pode conceber a vida, nutri-la e dar-lhe identidade, então ela deve fazer parte da inteligência que *somos nós*.

A mente consciente é aquela que continua a utilizar a inteligência com amor. Ela pode até mesmo experimentar o amor puro. Em qualquer idade e lugar, os relatos dessas experiências são inegavelmente semelhantes. Eles invariavelmente descrevem uma força motriz primordial, ao mesmo tempo dinâmica e onipresente, que não pode ser separada da “totalidade”. Os poucos que experimentaram o amor puro são os guias da humanidade.

Esse mesmo guia está presente nas células, e, literalmente, não somos capazes de ter vida consciente ou impulsos de inteligência sem consultá-lo. O amor guia a inteligência. E como a linha que não podemos soltar por sermos parte do novelo da

evolução. Essa linha nos conduz ao universo através dos pensamentos. Todos carregam esse fio no DNA. Nos momentos de atenção plena, sentimos o amor como o cordão suave da evolução. Ele permite que a vida siga em frente apenas por *querer* seguir adiante. Nesse sentido, a evolução não é uma força implacável, mas a seqüência de desejos inocentes.

O amor é inocente e direto. Ele se deleita com o que vê e, quando puro, não reconhece objetivo que supere o deleite. Por isso a consciência inocente de outras pessoas é tão poderosa e exerce tanta transformação — ela é amor. A simples percepção de que o amor permeia toda a natureza — fenômeno básico da experiência de êxtase — torna a vida criativa. A um simples toque de amor, toda a matéria-prima da vida se molda a um propósito. O amor é uma força criativa, e, por meio da criatividade, buscamos alegria e imortalidade.

A mais forte convicção do amor é a unidade. A mente pode ser controlada para vislumbrar a totalidade num *flash*, mas ela existe no dia-a-dia. Todos amam a própria casa, os filhos, o jardim, mas esse sentimento pode ser traduzido de outra forma: “Amo este universo, ele é meu”. Essa idéia foi muito bem expressa por Satchidananda:

Um dia, trabalhando no campo, machuquei o dedo. Podia ter ignorado o fato, mas limpei e protegi o ferimento. Se não tivesse cuidado da ferida, o dedo teria inflamado, e todo o corpo sofreria. Do mesmo modo, se sentimos que somos parte do corpo cósmico, do universo, como podemos deixar de amar suas outras partes?

Esse raciocínio simples demonstra a necessidade de se colocar a vida em um plano superior. Se as diferenças são uma ilusão produzida pela cabeça, o reconhecimento da realidade da

igualdade restaura a realidade. O amor restaura a realidade. Satchidananda continua:

Quando você sentir que é parte do todo, que pertence ao todo, e que o mundo inteiro lhe pertence, vai amar, e esse amor trará a cura [...] Ninguém pode curar sem o amor universal. Se você perceber que não é apenas um indivíduo, mas parte do universo, não terá medo de ninguém. O homem sem medo vive para sempre, e o que tem medo morre a cada dia, a cada minuto.

Faz diferença pensar que se faz parte do universo? Se essa idéia for apenas racional, acho que não. E preciso haver a verdadeira “percepção”.

Um dos mais audaciosos pensadores da vanguarda da “nova física”, David Bohm, propõe a consciência da unidade como hipótese científica. Ele cunhou a expressão *ordem implícita*, e a usou para inter-relacionar todos os eventos físicos do universo, de modo que o estudo detalhado de cada um, em tese, esclareceria os outros. Isso significa que as pessoas entram em contato com a realidade universal quando têm experiências místicas ou quando amam. Nesses momentos, unem-se aos outros no nível da consciência unificada. Bohm descreve o fenômeno:

Mesmo que uma centena de pessoas fossem capazes de perceber o estrato mais profundo da realidade e se conectassem à mente coletiva, o ego desapareceria, e elas formariam uma consciência única, do mesmo modo que as várias partes de uma pessoa altamente integrada formam uma totalidade.

A nova física também sugere que o universo — o corpo cósmico — era e será sempre um todo. É possível que a ciência acabe concluindo que as correntes de matéria e energia simplesmente não são reais, ou que sejam uma realidade de segunda linha, quando comparadas à ordem que unifica o todo.

Até onde a sabedoria humana conseguiu expressá-la, a realidade da “totalidade” é o amor. A descoberta da ordem implícita na natureza e em nós mesmos não é casual. A ciência vem comprovando aquilo que as pessoas sensíveis encontram na própria consciência: “Estamos dentro da verdade e não podemos fugir dela”, segundo os termos de Merleau-Ponty. O homem que verdadeiramente acredita no “meu universo” o verá como um universo de pura inteligência guiada pelo amor.

Esses são sentimentos inspiradores; eles podem ser encontrados no discurso de todos os santos de todas as religiões. É possível concordar com eles e até mesmo levá-los a sério, mas quem é capaz de usá-los?

O amor precisa ser cultivado em toda a sua extensão. Quando flui sem esforço das profundezas do *self*, ele gera a saúde. As crianças privadas do calor materno só podem ser curadas com amor e compaixão. Seu corpo é capaz de reverter anos de carência afetiva se o contato com o amor for renovado. Nesse sentido, o amor é muito prático. Ele começa a agir logo que tomamos consciência de sua presença.

As pessoas amorosas e compassivas — cuja inteligência é usada com amor — são geralmente as criaturas mais felizes e saudáveis. Elas sempre lhe dirão que, em última instância, seu amor é egoísta, pois as restaura e renova a cada dia. Quando a vida é plena, é só amor, e quando a consciência é plena, cria apenas amor. Todo impulso de inteligência começa sua jornada como amor e nada mais.

Se colocarmos nossa vida em um plano superior de consciência, vamos entender a simplicidade do amor. E ele não será pensamento, esperança, sentimento ou sonho. Ele será parte de nós, um sopro de vida. Conforme discutiremos na última parte

deste livro, é fácil transportar a consciência para sua origem, pois é lá que ela deseja estar.

QUARTA PARTE

*Em direção a uma realidade
superior:
meditação e metamorfose*

32

Realidade manifesta e não-manifesta

A realidade é um símbolo.

— *Fazal Inayat-Khan*

Consideramos reais todas as coisas que apreendemos com os sentidos. O resto é irreal ou imaginário. Além disso, estabelecemos vários graus de “realidade” dos objetos dependendo de suas proporções e da quantidade de sentidos que eles estimulam. Algo que seja quente, fragrante, sólido e móvel, por exemplo, parece bem mais vivido e real do que um micróbio. No fundo, buscamos sempre a solidez. Se essa coisa é real, quero tocá-la.

Como o conceito de realidade é construído em nível subjetivo, é bastante fácil entender por que nos agarramos à idéia de que algumas coisas são reais e outras não. Para nós, a maior de todas as realidades somos nós mesmos. Depois de um curso de filosofia, poderemos duvidar da existência de qualquer coisa no cosmos, mas estaremos bem seguros de nossa própria existência. Quanto mais um objeto nos lembrar de nós mesmos, mais fácil será admitir sua existência. A educação superior pouco faz para alterar esse padrão. Em sua grande maioria, os cientistas não aceitam nada que não seja pronta-mente detectável pelos

sentidos.

É claro que a ciência fez muito para trazer mais coisas ao alcance dos sentidos. Com a ajuda do rádio, ampliamos imensamente as possibilidades da audição. Hoje já é possível captar sons vindos do espaço sideral. Sem a ajuda do rádio, não saberíamos que esses sons chegam à Terra a todo momento, e teríamos uma justificativa para dizer que eles não existem. Telescópios poderosos desvendam estrelas cuja luz foi emitida há milhões de anos. Portanto, ao ampliar a visão, o telescópio também cruza a barreira do tempo e amplia o tempo. Se podemos ver a luz de uma estrela que há muito se extinguiu, é lícito afirmar que o telescópio capta aquilo que não existe.

Fica óbvio, assim, que construímos a realidade de acordo com nossa percepção. Rabindranath Tagore, que além de poeta era filósofo, escreveu que “é quase um truísmo afirmar que o mundo é aquilo que percebemos. Imaginamos que nossa mente é um espelho que reflete com certa precisão o que acontece à nossa volta. Mas, ao contrário, a mente é o principal elemento de criação. O mundo é constantemente criado por mim no espaço e no tempo”. Julgamos a realidade com os sentidos, mas tudo o que eles captam — o perfume da rosa, a lua cheia, o calor do fogo — é retransmitido para a mente. Por mais que lancemos mão de detectores de quasar e microscópios eletrônicos, em última instância toda percepção ocorre na mente. Se você ficar de ponta-cabeça na praia, verá o mar se agitando sobre o céu, mas sua mente não se iludirá. É ela que vê, ouve, degusta, cheira e toca.

A realidade é construída na mente — a mente cria a realidade. Sem nossas percepções, pensamentos e experiências, a realidade não tem valor. A forma, o tamanho, a aparência ou qualquer outro atributo de qualquer objeto são qualidades

puramente subjetivas. Nós criamos a realidade.

Vejamos um exemplo. Imagine que o olho humano possui uma lente quadrada, e não a oval que de fato tem. Essa única mudança em nosso equipamento sensorial seria suficiente para alterar a aparência de todo o mundo. Vista por essa lente quadrada, uma bolinha de gude poderia ter a forma de um lápis. Se todos os seres humanos tivessem lentes quadradas, aceitaríamos com facilidade o novo formato da bolinha, e acharíamos muito normal que os lápis saíssem rolando por aí.

Uma outra espécie — o coelho, por exemplo — perceberia a bolinha de acordo com a estrutura de seus olhos, e para ele essa seria a realidade. Os olhos do camaleão têm eixos independentes, e por isso não conseguimos nem remotamente imaginar o mundo que ele vê. O tubarão sente o cheiro de sangue a quilômetros de distância, coisa que também não podemos imaginar, pois nosso olfato não funciona debaixo da água.

Voltando à bolinha de gude, qual é sua forma “real”? A resposta é que não há forma “real”. Seu formato depende da percepção de quem a vê. O mesmo acontece com todos os outros sentidos. Não é preciso muito para nos darmos conta de que a bolinha de gude não existe quando desvinculada do observador. Ela não existiria sem uma mente que a percebesse.

Mas a percepção não é moldada apenas pelos sentidos e interpretada pela mente. Ela depende de experiências passadas registradas fisiologicamente. Helmut e Spinelli conduziram uma experiência simples com gatos que explica o que quero dizer. Três ninhadas de gatos foram criadas em ambientes diferentes. O primeiro grupo foi posto numa sala pintada com listras horizontais, e isso era tudo o que eles podiam ver. O segundo grupo cresceu entre listras verticais e o terceiro foi encerrado

numa sala completamente branca.

Quando adultos, eles percebiam mundos totalmente diferentes uns dos outros. Aqueles expostos a listras horizontais conseguiam distinguir formas horizontais bastante bem, mas não detectavam nada que fosse vertical. Tropeçavam nas pernas das mesas, por exemplo, como se elas não existissem — porque para eles elas não existiam mesmo. A ninhada que foi exposta a listras verticais tinha o problema oposto, e os que ficaram na sala branca padeciam de desorientação visual severa. Isso não tem nada a ver com a crença dos gatos. O fato é que seu cérebro só podia perceber um espectro limitado do *continuum* visual que a natureza oferece. E isso vale para os seres humanos.

Outras experiências levaram a resultados semelhantes. Em uma delas, tapavam um olho de macacos recém-nascidos, deixando o outro aberto. Depois de um tempo, as conexões cerebrais com o olho tampado enfraqueciam e finalmente se atrofiavam, enquanto as ligações com o olho que permanecera aberto se desenvolviam plenamente. Também se descobriu que o tempo do desenvolvimento sensorial é crucial. Os gatos nascem cegos, e se seus olhos forem vendados por um curto período de tempo de alguns dias — eles ficam cegos para sempre. Todos esses estudos demonstram que os padrões elétricos armazenados no sistema nervoso pela primeira experiência vivida pelos recém-nascidos servem para construir as conexões e os receptores físicos responsáveis pela percepção. Assim, a própria estrutura do cérebro depende de experiências passadas. Começamos a perceber a veracidade das palavras do antigo místico Rumi: “Os órgãos sensoriais surgem de acordo com a necessidade”.

Contudo, parece que a cobra está engolindo o próprio rabo. Vemos que a experiência molda a percepção, mas já afirmamos

antes que a percepção molda a realidade. Trata-se de um círculo vicioso. O que precisamos entender é o fato de a percepção e a experiência/realidade serem *criadas* pela mente. O olho e o que ele vê, o ouvido e o que ele ouve, a língua e o que ela sente, o nariz e o que ele cheira, os nervos e o que eles sentem: tudo está na mente. O mundo material não existe sem a mente.

Ou seja, sem a mente não existe universo material. A mente criou uma realidade efêmera, quase uma miragem. Embora isso não seja tangível nem apreensível pelos sentidos, a mente se expressa no mundo material. Os objetos possuem, na melhor hipótese, uma realidade secundária que não é nem sequer realidade quando comparada com o que é real: a mente não-manifesta. A mente é a fonte criativa da vida; você e eu somos a fonte do mundo. Toda realidade nasce em nós, em nossas idéias, nossos conceitos do que é real. A realidade é a expressão simbólica de uma idéia não-manifesta.

Para criar algo “externo”, a primeira coisa a fazer é admitir em conjunto com as outras pessoas a existência de uma certa realidade. No capítulo anterior mencionamos a hipótese levantada por David Bohm de que todos os seres humanos compartilham de uma consciência comum. É essa consciência coletiva que colocamos em funcionamento quando decidimos construir a realidade juntos. Essa consciência coletiva, que existe em nível muito mais profundo que o das opiniões que trocamos na superfície, concorda com a existência da realidade. Arraigada em nossa fisiologia, ela nos fez criar o mundo que nos cerca.

Portanto, antes de a realidade se manifestar como tal, ela deve existir na forma de um lampejo na consciência coletiva. Esse lampejo é intangível e se manifesta naquela vaga noção que todos têm em mente: “Eu sou”. Tão logo o “Eu sou” seja aceito, milhões

de coisas aparecem em cena. Elas se manifestam como idéias e emoções vagas, que crescem e se transformam num mundo pleno.

A realidade é o resultado final, para melhor ou para pior. Se a consciência coletiva — ou seja, você e eu — concorda com a existência de guerras, então existem guerras. As guerras são a manifestação de um tipo de perturbação na consciência coletiva chamado estresse. Se não concordássemos com as guerras, elas não existiriam. Neste momento, tudo o que você e eu e todos os outros achamos horrível se transformou em realidade com a nossa concordância. Ficamos doentes, incapacitados e velhos porque achamos que essa é a realidade da vida. Essa é a realidade que nos foi ensinada, a realidade que aceitamos e que continuamos criando. Se não tivéssemos concordado, não teríamos que aceitar a doença e o envelhecimento como realidade.

Por exemplo, aceitamos a idéia de que se eu correr vou ficar cansado. Trata-se de um fato fisiológico. Ainda assim, entre os índios da Sierra Madre, no México, as disputas de longas corridas — de mais de 75 quilômetros, às vezes — são comuns. Eles chegam a chutar uma bola enquanto correm. Um fisiologista americano registrou os batimentos cardíacos do vencedor de uma dessas competições. Os instrumentos revelaram que no final seu coração batia mais devagar do que no início da prova.

A chave da realidade de nosso universo reside no fato de que nós o escolhemos. Mas antes de escolher, é preciso perceber a mecânica pela qual as idéias se manifestam em realidade. Quando tivermos plena consciência dessa mecânica, seremos capazes de promover a realização apenas das idéias evolucionárias. Podemos escolher a coragem, a esperança, o amor e a saúde — nem mesmo a imortalidade está fora de questão —, e eles se tornarão reais. Até agora, no entanto, escolhemos medo, ódio, cobiça, inveja, guerras,

doenças e morte, que nos foram impostos pela consciência coletiva. Nosso corpo e o que ele pode fazer, nosso cérebro e o que ele pode conceber nada mais são do que a expressão viva das opiniões que recebemos. Se quisermos que as coisas melhorem, devemos primeiro aprender a alterar a consciência coletiva. Como a história já cansou de nos mostrar, não se muda o mundo apenas com boas intenções.

No início, antes de qualquer lampejo de idéia, somos pura consciência. Se mergulharmos fundo na consciência vamos descobrir os mecanismos da criação. Depois seremos capazes de escolher. Seremos verdadeiramente livres para pensar, e assim poderemos pensar em paz, saúde perfeita, juventude — toda realidade que escolhermos estará sob controle. É claro que é importante ter boas idéias em mente, mas elas não se tornarão realidade antes de substituir as idéias erradas que estão entranhadas na consciência coletiva. Na verdade, a consciência coletiva não parecerá real aos céticos até que eles vejam que podemos *fazer* algo com ela. Só as coisas que os sentidos apreendem são tidas como reais. Assim, o próximo passo é analisar a força que molda toda a realidade: a inteligência.

33

A natureza e o alcance da inteligência

Antes de tornar a inteligência infinita, vamos ver o tamanho que ela já tem. A palavra tem muitas aplicações diferentes. Dependendo do ponto de vista, *inteligência* é a capacidade de entender ou aprender, ou de lidar com situações novas ou desafiadoras; a capacidade de aplicar o conhecimento para manipular o ambiente; pensamento abstrato, organização coerente de informações e o uso das informações para solucionar problemas. Todos esses são significados válidos da palavra inteligência. Mas ela tem também a concepção de ser uma característica humana. Como nos achamos inteligentes, tendemos a limitar a inteligência a um atributo exclusivamente humano, o poder de raciocínio.

Mas a inteligência é muito mais que raciocínio intelectual. É claro que o raciocínio é a capacidade consciente que coloca a humanidade acima dos outros seres da natureza e serve para mensurar a inteligência “superior” em termos de processo intelectual. Mas tudo na natureza — de uma simples partícula a um feixe de energia — contém informação. Dessas informações deriva o conhecimento. No mínimo, a partícula sabe ser partícula e interagir adequadamente com os outros seres inanimados do universo. Qualquer conhecimento útil é sinal de inteligência.

Itzhak Bentov, escrevendo sobre a natureza básica do cosmos, definiu a consciência como a “capacidade de resposta a estímulos”. Acho que essa também é uma definição válida para a inteligência em seu nível mais simples, no qual não pode ser separada do conhecimento.

Seguindo essa definição, o nível de inteligência exibido por um sistema dependeria do *alcance* das reações a um dado estímulo. Quanto mais complexo, variado e inovador um sistema se mostrar, mais ele será considerado inteligente. Medir a inteligência dessa forma é um ato mecânico, mas tem suas vantagens: toda inteligência seria avaliada pelo mesmo padrão. Deixaríamos de pensar que determinado tipo de inteligência (dos humanos, é claro) é melhor que outro só porque é diferente. Mas ainda poderíamos incorrer no erro de colocar algo “simples” como um elétron na base da coluna totêmica por ele ser menos inteligente que uma baleia, por exemplo. Devemos lembrar que sem o elétron a baleia simplesmente não existe.

Os elétrons parecem capazes apenas de um espectro limitado de reações. Basicamente, eles escolhem uma órbita em torno do núcleo do átomo e lá permanecem, a menos que sejam estimulados a passar para outra órbita. Quando o estímulo cessa, eles voltam à posição original. Mas até mesmo essa reação simples provoca a emissão de um fóton de luz, e assim concluímos que qualquer situação em que haja a presença de luz exige o comportamento organizado dos elétrons.

Assim, não é justo segregar o elétron. Ele é um sistema complexo dentro do complexo sistema do átomo, que, por sua vez, funciona dentro do complexo sistema da molécula. Podemos erigir a coluna totêmica até chegarmos ao cérebro humano, e aí encontraremos um sistema capaz de reações ilimitadas. Sua

infinita inteligência, contudo, coordena-se inteiramente com o elétron. Os elétrons são “inteligentes” o suficiente para não se comportar mal. Do contrário, a coluna totêmica viria abaixo e o caos se instalaria.

Ainda assim, a mente humana é criativa, enquanto o elétron parece inteiramente mecânico. O pensamento criativo não passa de uma reação previamente não-documentada a uma variedade de estímulos. Até mesmo uma idéia original é mecânica, no sentido de que ela depende da correta operação do cérebro, das enzimas, dos hormônios, das conexões elétricas e assim por diante. Algumas reações parecem bem diferentes de outras — andar pela rua não é parecido com o encaixe de enzimas na membrana das células —, mas há um elo comum que organiza e dá sentido a todas as respostas, das maiores às menores: a inteligência.

A inteligência criativa da humanidade é a expressão final do conhecimento angariado ao longo do tempo em toda a natureza. Como já vimos, as informações contidas no DNA formam a enciclopédia de toda a evolução do universo. As informações do elétron são preservadas e transmitidas ao átomo, que as passa à molécula e assim por diante. Toda essa inteligência universal infinita serve à evolução. Até onde a ciência pode dizer, não há peças soltas no universo. Tudo o que existe é útil. O fluxo da evolução organizou todas as coisas da forma que elas *devem ser* para que tenhamos pensamentos criativos.

O cérebro humano é a glória da natureza, não porque é complexo, mas porque seu potencial de evolução é infinito. Isso significa que toda a inteligência do universo é capaz de responder ao crescimento da mente humana. Charles Darwin, o pai da moderna teoria da evolução, escreveu: “Em muitos casos, o contínuo desenvolvimento de uma parte, por exemplo, o bico de

um pássaro, ou os dentes de um mamífero, não ajudaria a espécie a conseguir alimento, mas, no homem, não há limite para o desenvolvimento do cérebro e das faculdades mentais”.

O homem concentra a infinita inteligência do universo. Só não pensamos assim porque achamos que o intelecto criou a inteligência. Mas o oposto é verdadeiro: a inteligência criou o intelecto. Naturalmente, por ser apenas a manifestação da inteligência, o intelecto é limitado; depois de vários séculos de estudos, nem sequer sabemos, por exemplo, como funcionam nossos órgãos. A inteligência, no entanto, não é limitada. Ela é abrangente e infinita. E expressa o infinito poder organizador da natureza. Em uma escala diminuta, ela se expressa no comportamento do elétron; em ampla escala, expressa-se nas grandes conquistas da criatividade humana. A inteligência possui níveis diferentes que operam em conjunto: “Quando um elétron vibra, o universo se agita”.

A ciência moderna investiga todos os segmentos da natureza, mas só recentemente passou a se preocupar com sua totalidade (no próximo capítulo veremos o que ela descobriu sobre a mecânica da criação). O Oriente possui uma grande tradição de conhecimento da totalidade que não tem nada a ver com o que chamamos de ciência. Na Índia, por exemplo, os sábios falam da inteligência consultando a própria consciência. Esta passagem do *Bhagavad Gita* explica o alcance da inteligência humana: “Os sentidos, eles dizem, são sutis; mais sutis que os sentidos da mente; e ainda mais refinado que a mente é o intelecto; e o que está além até mesmo do intelecto é ‘Ele’”. Por “Ele”, o sábio quer dizer a fonte da inteligência anterior a qualquer pensamento, ou seja, o *self*. Devo mencionar que essas idéias não são estritamente orientais. O filósofo francês Henri Bergson recebeu o Prêmio Nobel

em 1927 pelos textos em que expunha sua teoria da “evolução criativa”. No entanto, Bergson ficou desacreditado quando suas idéias não foram validadas por experimentos científicos. Faltavam técnicas que transformassem a inteligência criativa em realidade material — técnicas como as que as tradições orientais vêm aperfeiçoando há séculos.

O que precisamos descobrir é a mecânica que nos permite criar a realidade. Ela nasce na mente como uma vaga consciência de que “Eu sou”, e então, passo a passo, a plenitude do mundo emerge. Embora seja surpreendente a idéia de que podemos aprender a alterar a realidade a partir da consciência, na verdade estamos criando a realidade a todo momento. Os mecanismos da inteligência criativa não estão “lá fora” dando origem a galáxias, fótons, sequóias e macacos-gritadores. O fluxo de inteligência criativa nos sintoniza com uma versão própria de realidade.

É possível existir uma ciência da inteligência criativa porque a inteligência opera sistematicamente em toda a natureza. Ela alcança “do menor que o menor ao maior que o maior”, para usar uma descrição indiana típica, mas certos princípios são verdadeiros em todos os níveis. Para nomear apenas alguns deles, a inteligência expressa a ordem; ela junta as partes num todo unificado; ela alterna descanso e atividade; progride sem esforço pela remoção de obstáculos; existe nas menores unidades de um sistema; e apresenta estabilidade e capacidade de adaptação infinitas.

Como endocrinologista, fico fascinado com o modo pelo qual o corpo humano exhibe esses princípios. Peguemos o princípio da ordem, por exemplo. Claude Bernard, reconhecido como o pai da moderna fisiologia, fala das rígidas leis da física e da bioquímica que os processos orgânicos devem respeitar, mas observa que

“eles se subordinam e sucedem-se uns aos outros num determinado padrão e de acordo com leis preestabelecidas; eles se repetem com ordem, regularidade e constância, e se harmonizam de modo a propiciar a organização e o crescimento do indivíduo”. Bernard encontrou essa expressão perfeita de ordem e crescimento em todos os animais e todas as plantas — trata-se de um princípio de inteligência que existe em toda a natureza.

Tomando o sistema endócrino para ilustrar outros princípios, é fácil perceber que ele alterna ciclos de descanso e atividade; a biologia vive explorando novas e elegantes “periodicidades” que regulam a secreção de hormônios. O sistema endócrino é composto de diferentes glândulas distribuídas por regiões relativamente distantes do corpo, mas que funcionam numa rede que se conecta pela liberação sucessiva de hormônios, todos muito sensíveis às necessidades fisiológicas do organismo. Os hormônios são secretados e regulados sem esforço pelo sistema nervoso autônomo, e, numa fração de segundo, eles se adaptam a qualquer mudança interna. Nesse sentido, podemos dizer que eles são permanentemente estáveis e, ao mesmo tempo, infinitamente flexíveis quando necessário — toda ação e todo pensamento exigem respostas únicas do sistema endócrino.

O sistema endócrino parece ser a solução encontrada pela natureza para situações específicas do corpo humano. Mas, na verdade, a biologia celular vem revelando que nossos processos endócrinos são repetidos em todos os seres vivos. O processo de utilização da glicose, por exemplo, é o mesmo nas bactérias e nas células humanas. E a insulina, que tem papel-chave no metabolismo, aparece na cadeia evolutiva desde tempos remotos, dos peixes aos homens.

Não apenas o cérebro, mas todas as células apresentam a

mesma complexidade de inteligência. Toda célula intui o mundo que a cerca; todas se “lembram” do passado e “prevêem” o futuro nas reações bioquímicas; e, graças ao DNA, todas as células contêm as informações que formam a inteligência que é você. Falar de um fluxo de inteligência infinita é falar de modo praticamente literal, pois ele governa cada célula e cada tecido. Ele está nas unhas, nos dentes, nos intestinos, nas glândulas. Ele acerta nosso relógio biológico com a mesma precisão dos mecanismos que governam as borboletas e uma estrela anã branca. O rio que corre para o mar e as abelhas que são atraídas pelo néctar partilham conosco os mesmos princípios de inteligência criativa. A vida não é uma prerrogativa exclusivamente humana.

Mas a capacidade de tomar consciência desses princípios e usá-los conforme nosso desejo é. A inteligência é sempre a mesma, apenas se expressa de diferentes maneiras. Controlar a inteligência na consciência significa controlar toda a inteligência. O aperfeiçoamento da criatividade humana é mais importante que qualquer outro projeto que possamos conceber. Demos início a esse processo pelo exame da natureza da inteligência. Agora vamos mergulhar na mecânica da criação. É ela que nos permitirá alterar a realidade.

34

A mecânica da criação

Olhando-me por dentro, estarei sempre criando.

— *Bhagavad Gita*

A criação é uma função da inteligência, e nela está implícita a mudança, geralmente mudanças que ocasionam o surgimento de algo novo. Por “mecânica da criação” quero dizer processo de mudança. Se entendermos como a inteligência opera nas mudanças, então seremos capazes de usá-la para provocar mudanças. Sabemos que queremos criar uma realidade que nos traga benefícios; portanto, não precisamos nos limitar à criação mecânica, aquela que se dá no nível dos elétrons, por exemplo. Ao contrário, partiremos do nível em que nossa inteligência altera todos os aspectos da vida. E uma vez que queremos gerar saúde, felicidade e realização, precisamos descobrir como a conexão mente-corpo atinge esses resultados.

A inteligência humana não cria num único nível. Pense no Empire State Building; sua criação envolveu o trabalho intelectual de arquitetos, engenheiros e construtores, o trabalho físico de operários e assim por diante. Mas, em um nível mais sutil, foi a consciência coletiva que trouxe o Empire State à luz — os desejos coerentes e ordenados de alguns indivíduos foram coordenados e direcionados a um objetivo. Ou seja, um pensamento foi

compartilhado e se transformou num corpo físico.

Para que o prédio se tornasse real, alguém teve que passar do pensamento à ação. Cimento e aço entraram em ação. Mas a inteligência pode operar de maneira muito mais direta. Vamos supor que certo paciente receba um diagnóstico de câncer e se cure. Como este livro já mostrou, o caminho da cura pode ser direto ou indireto. Se o médico prescrever radioterapia e drogas, ele está gerando a cura a partir do mundo externo. É claro que é o corpo que cria um estado de saúde para si mesmo, mas a inteligência do médico movimenta os agentes curativos que ajudam o corpo a agir. No entanto, os tumores malignos podem ser curados pela interferência direta da inteligência. Já contei a história da mulher que se tratou com as técnicas de visualização de Simonton e que conseguiu se curar pela aplicação consciente de uma rotina mental que abriu o caminho para a saúde. Outra paciente, a sra. Di Angelo, usou a inteligência de forma ainda mais direta. Conseguiu a cura a partir de um desejo: “Não quero ficar doente de novo, e não ficarei”.

Que nível de cura é mais desejável? Obviamente, o último. Os mais eficazes mecanismos de criação são aqueles nos quais a inteligência opera por si mesma. Se pudermos alterar a realidade a partir de níveis mais sutis, todos os outros níveis acompanharão a mudança automaticamente. Um desejo, agindo diretamente pela conexão mente-corpo, pode se traduzir sem esforço em realidade física. Nesses casos, ocorreu a cura de um tumor maligno, mas o mesmo processo pode ser utilizado em qualquer outra doença.

Já descobrimos as leis da criação pelas quais a inteligência opera. A primeira lei diz que a inteligência opera por si mesma para se alterar; o sistema não precisa de nada externo porque nada escapa ao controle da inteligência, que é onipresente. Trata-

se do princípio de auto-referência. A segunda lei diz que a inteligência é capaz de conseguir tudo. A natureza sempre encontra os meios de realizar nossos desejos. Podemos chamar a isso de existência de todas as possibilidades.

Em terceiro lugar, a inteligência que promove a cura opera de modo organizado, automático e integrado. No processo de cura, o corpo faz uma coisa depois da outra na seqüência correta, sem a necessidade de intervenção do consciente.

Em outras palavras, uma vez que o pensamento estabeleça a condição inicial, o resto funciona sozinho. Trata-se do princípio de competência, segundo o qual o melhor caminho para se atingir um objetivo é o mais rápido e mais fácil. Se recorremos a remédios, a natureza os aceita como condição e opera através dos mecanismos específicos da terapia medicamentosa. Mas esse processo é frágil, lento, trabalhoso, complexo e algumas vezes doloroso. Se pudermos ativar a cura pelo pensamento, como no efeito placebo, os resultados serão mais rápidos, suaves e menos dolorosos.

Encontrar a maneira de fazer a natureza operar é o grande segredo da mecânica da criação. Para isso é preciso acreditar em todos os princípios da criação, pois sem a crença de que a inteligência é infinita, organizada e capaz de tudo, você vai acabar concluindo que só há um caminho possível, aquele que sua visão da realidade plantou em você. Os remédios e a radioterapia, por exemplo, serão inevitáveis, porque você se recusa a crer que a natureza cura. E claro que adotar esse tipo de postura é o mesmo que dizer que, antes do século 20, ninguém se recuperou de um câncer, o que é um absurdo. Assim, o princípio do superior faz uma tremenda diferença em todas as situações em que puder escolher um canal para a criatividade.

Mas a mecânica da criação vai muito além. Como a natureza

opera através da inteligência, usando o conhecimento para solucionar os problemas e estabelecendo os mecanismos para atingir esse resultado, ela deve combinar todas as partes do todo. No caso de uma cura, a conexão mente-corpo funciona através dos sistemas imunológico, endócrino e cardiovascular etc. Mas o grau de conhecimento utilizado e a quantidade de correlações de que é capaz a conexão psicofisiológica não são os mesmos em todos os casos. Os remédios, por exemplo, interferem no corpo — por isso têm efeitos colaterais — e o obrigam a cooperar com suas propriedades químicas. Assim, as curas não-medicamentosas são mais eficazes porque elas apresentam um conhecimento mais holístico e uma correlação mais abrangente.

Dessa conclusão surge o princípio de que a natureza contém poder organizador e capacidade de correlações infinitas. Não há peças soltas no universo. Mas através de escolhas conscientes conseguimos limitar a natureza a canais muito estreitos. Antes de abrir o canal da eletricidade, só criávamos luz com fogo. A mente criativa mais eficaz é aquela que permite o fluxo máximo de conhecimento e correlações. Esse fator é muito importante quando discutimos os chamados “estados superiores” de consciência, pois a capacidade de utilização do conhecimento e do poder organizador depende diretamente de sua identificação. Você precisa estar ciente da eletricidade para poder usá-la. Do mesmo modo, você deve conhecer o próprio potencial criativo antes de utilizá-lo. Na verdade, ele só pode ser ativado pela consciência.

Nenhum desses princípios parecerá válido se você não aceitar sua realidade. Hoje em dia, para a maior parte das pessoas só a ciência pode atestar a veracidade dos fatos; a ciência tomou o lugar da fé, da autoridade e dos instintos. Segundo a ciência, qual é a mecânica da criação? A criação de objetos materiais de

qualquer nível está nos domínios da física. E o que a física tem a dizer sobre a criação corrobora os pontos de vista que venho expressando. Interessa-nos particularmente a “nova física”, a era que começou com o trabalho de Einstein e seus colegas europeus.

A nova física alterou totalmente a idéia da realidade sólida e previsível que os ocidentais cultivam desde o tempo de Aristóteles. De acordo com a velha escola, espaço e tempo são entidades separadas, e os objetos se movem através deles como bolas numa mesa de bilhar; em outras palavras, seguindo padrões fixos detectáveis pelos sentidos. Hoje falamos de espaço-tempo como uma coisa só, e partimos do pressuposto de que a matéria se transforma em energia. O famoso princípio da incerteza formulado por Werner Heisenberg afirma que nem sequer podemos determinar com certeza as propriedades “reais” de um objeto, pois o processo de observação muda a natureza do objeto observado.

A física precisou de quase todo o século 20 e da inteligência de mentes brilhantes para chegar a essas conclusões. E todo o novo mundo que ela desvendou só alcançou a aceitação popular nos últimos quinze anos; sem algum conhecimento de matemática é muito difícil entender as implicações desse novo mundo. Além disso, ainda há pontos que geram grande controvérsia entre os próprios físicos. No entanto, é possível usar certos princípios básicos a nós mesmos, não como cientistas rigorosos, mas como leigos interessados em lidar com a realidade como ela é.

Vou explicar em termos simples algumas das descobertas iniciais da física moderna. A primeira delas é o fato de os objetos não apresentarem solidez em nenhum nível. As partículas que compõem os objetos são, na verdade, energia transformada; como tal, elas são basicamente ondas, mas comportam-se como partículas — ou seja, matéria — sob certas circunstâncias. O

famoso exemplo oferecido por Bertrand Russell considerava uma escrivaninha. Ele dizia que a escrivaninha não era sólida. Que era feita de energia e vazios, sendo que os vazios ocupavam mais de 99,9999 por cento de sua massa. Ela só parece sólida por causa de nossos sentidos. Já discutimos a importância desse conceito.

O segundo princípio da física moderna afirma que nenhuma partícula ou feixe de energia é isolado. Eles são pequeníssimos afloramentos de ondas que se estendem infinitamente no tempo e no espaço. Como a ponta dos *icebergs*, eles afloram de uma realidade muito mais ampla e invisível. No que diz respeito a matéria e energia, a maior parte das ondas existe literalmente fora do tempo e do espaço. Todos os objetos do universo surgiram do vácuo, e para ele um dia retornarão. O vácuo é a realidade “verdadeira”, e toda existência que possamos imaginar já está nele, em uma forma que os físicos chamam de “virtual”. Na verdade, tudo o que poderia existir no local em que você está agora sentado já existe, só que virtualmente. Milhões de realidades habitam sua casa, só que elas são descartadas por seus sentidos em favor daquilo que você aceita como real aqui e agora. Segundo a nova física, até mesmo o passado e o futuro se misturam.

A cadeira na qual você está sentado, as paredes que o cercam e seu corpo são meras probabilidades que floresceram do campo eterno, infinito e não-manifesto que subjaz a todo o universo e o mantém organizado. Quando você joga uma bola de tênis, ela cai no chão, mas há uma pequena e precisa possibilidade de que, em vez disso, ela vá parar no telhado. Cálculos significativos da realidade podem ser feitos pela observação daquilo que é invisível. Aí está a totalidade da natureza, corporificada em campos virtuais de massa-energia. Os

princípios da correlação infinita e de todas as possibilidades que mencionei ao falar da inteligência da mente humana ganham sua expressão máxima no não-manifesto. Todos os universos possíveis na verdade existem e formam a totalidade do universo “real”.

Os físicos afirmam que é quase impossível alcançar o não-manifesto intuitivamente. O universo possui propriedades que nosso intelecto não consegue entender sem a matemática. Falando dessa nova realidade, o físico Michael Talbot ressaltou que ele é “não apenas mais estranho do que imaginamos, mas mais estranho do que *podemos* imaginar”. Por exemplo, a idéia de que o espaço-tempo surgiu do não-manifesto significa que existe algo que surgiu “antes do tempo existir” e que é “menor que o menor e maior que o maior”. Esses conceitos parecem muito contraditórios, e quando ouvimos coisas semelhantes das tradições orientais, ficamos um tanto perplexos. Entretanto, é muito fácil entender esses princípios, desde que sua mente passe a aceitar a possibilidade de uma realidade flexível.

A chave para essa questão é entender a inteligência da natureza como nossa própria inteligência. Então a nova física passará a ter todo o sentido. Eu entro numa sala e vejo um amigo sentado numa cadeira. Ele olha para mim e diz “Oi”. Mas dentro dele existe uma infinita quantidade de coisas que ele poderia ter dito ou feito. Poderia, por exemplo, ter dito “Albuquerque”. Todas essas possibilidades estão dentro dele, o tempo todo, de forma não-manifesta. Além disso, todo o seu *self* não-manifesto, corpo e mente, trabalha continuamente para correlacionar qualquer pensamento, palavra ou ação potenciais, muito embora eu observe apenas alguns deles. E como o DNA de meu amigo codifica todo o seu desenvolvimento e é uma enciclopédia da evolução humana, podemos dizer que o passado e o futuro estão contidos nessa

pessoa que vejo aqui e agora.

Como a inteligência do universo e a do *self* são a mesma, a nova física corrobora minha afirmação de que a realidade pode ser alterada se você atingir o nível do *self*. O que a nova física chama de estado virtual ou não-manifesto, eu chamo de *self*. O universo e os seres humanos estão unidos pela inteligência, e a fonte de toda a inteligência é o *self*. A propriedade que torna o *self* e o universo uma só coisa já foi mencionada como *auto-referência*. Esse conceito expressa o fator básico da inteligência: ela opera dentro do *self*. Nós vemos a auto-referência operar nas “regressões espontâneas” de doenças. O impulso de pensamento do *self*, através da conexão mente-corpo, cura os órgãos físicos do corpo.

A auto-referência é uma maneira simples de explicar o ato da criação. Enquanto pensarmos que mente e corpo são entidades separadas será impossível usar o pensamento para mudar o corpo. Mas tudo fica claro quando entendemos que a consciência usa alguns de seus aspectos para alcançar outros aspectos também próprios. A fonte da criatividade está dentro de nós. Ela pode mudar a realidade porque a inteligência, nossa inteligência, cria a realidade a partir de si mesma.

Tendo em vista o que já sabemos sobre a criação, essa conclusão não chega a ser surpreendente. Mesmo as ciências mais “rígidas” estudam constantemente ciclos de regeneração e mecanismos auto-reguladores, que são considerados essenciais na preservação do equilíbrio de todos os sistemas orgânicos, na formação de estrelas, galáxias, buracos negros e do próprio Big Bang. Essas ciências estão se aproximando da auto-referência. Quando você concordar que seu *self* é inteligente, poderá criar: “Olhando-me por dentro, estarei sempre criando”, como diz o *Bhagavad Gita*.

As culturas pré-científicas intuíram muito bem esse princípio, e há indícios consideráveis de que, graças a isso, seu mundo era muito mais criativo e vivo do que o nosso. Esta é a incrível descrição da auto-referência extraída de um antigo texto indiano, o *Mundaka Upanishad*:

Aquilo que não pode ser visto e está além do pensamento
que não tem causa nem função,
que nem percebe nem age,
que é imutável e onipresente,
mais sutil que o mais sutil,
Que é o eterno que o sábio sabe ser
a fonte de tudo.
Assim como a aranha tece a teia,
e depois a recolhe,
Toda a criação é feita por Brama
e para ele retorna.
Assim como as plantas são fincadas no solo,
todos os seres são sustentados por Brama.
Assim como o cabelo cresce na cabeça,
tudo nasce de Brama.

Passagens como essa há gerações intrigam os intérpretes, pois eles não entendem a verdade prática que ela contém. “Brama” é o termo sânscrito para “grande”, e significa “aquele que é a realidade de tudo”, ou seja, inteligência. Basta esse entendimento para que o poema se torne claro. Ele diz apenas aquilo que descobrimos ao longo de nossa discussão: a única realidade é a inteligência infinita, que gera sem esforço todo o universo.

35

Técnicas de meditação

Dentro de você existe um silêncio e um santuário aos quais pode se retirar a qualquer momento e ser você mesmo.

— *Hermann Hesse, Sidarta*

Aquietai-vos, e sabeis que eu sou Deus.

— *Salmo 46:10*

Para a maioria das pessoas a meditação está relacionada a coisas como relaxamento físico, redução de estresse e paz de espírito. Embora esses sejam objetivos válidos, o verdadeiro propósito da meditação é algo superior e mais espiritual. Afinal, os iogues e os profetas que primeiro reconheceram e aperfeiçoaram os princípios da meditação já viviam bem relaxados nas montanhas nas quais se retiravam. Eles começaram a praticar a meditação para encontrar o *self*. Seu objetivo não era o descanso, mas a iluminação.

A viagem pelo *self* é a experiência mais importante e transformadora que você pode ter. Deixe-me explicar o que essa experiência impõe. Para começar, direi que o corpo é apenas a manifestação objetiva de nossas idéias, enquanto a mente é a manifestação subjetiva. O corpo está sempre mudando, e a mente, com os pensamentos, desejos e sentimentos também vai e vem. Tanto o corpo quanto a mente são fenômenos presos ao tempo e

ao espaço, mas não são eles que *experimentam* as coisas. Mas, afinal, alguém passa pelas experiências — alguém que está além do tempo e do espaço — e esse alguém é o verdadeiro *você*. Esse “você” é a essência atemporal de todas as experiências relacionadas ao tempo, a entidade que existe por trás do sentimento, do pensamento. Esse “você” é nada mais nada menos que a alma.

A ciência moderna consegue isolar um pensamento ou uma intenção uma fração de segundo depois de eles nascerem. Mas nenhuma máquina criada pelo homem é capaz de revelar a verdadeira origem desse pensamento. É inútil procurar essa fonte no corpo ou na mente, porque ela simplesmente não está lá. E como desmontar o rádio na expectativa de encontrar lá dentro o intérprete da música que se está ouvindo. O cantor não estará dentro do rádio, que não passa de um conjunto de plástico e metal projetado para captar um campo de informações e convertê-las numa ocorrência no espaço e no tempo.

Da mesma maneira, o verdadeiro “você” é um campo não-localizado que o corpo e a mente captam no espaço e no tempo. A alma se expressa através do corpo e da mente, mas mesmo que essas duas entidades fossem destruídas, nada aconteceria ao verdadeiro “você” — porque o que eu decidi chamar de “espírito incondicional” não se encontra em forma de matéria ou energia.

Na verdade, ele existe nos momentos de silêncio entre um pensamento e outro.

Há um intervalo entre cada pensamento em que você faz as escolhas. Esse intervalo é a porta de entrada do *self* superior — o *self* cósmico. O verdadeiro “você” não está limitado pelas fronteiras físicas do corpo nem pela quantidade de anos que já viveu, mas pode ser encontrado no espaço infinitamente pequeno e ao mesmo

tempo imenso que existe entre seus pensamentos.

Apesar de silencioso, esse espaço é cheio de possibilidades, um campo de potencialidade pura e ilimitada. Todas as diferenças entre mim e você resultam das diferentes escolhas que fazemos nesse espaço, e essas possibilidades são sempre renovadas. As ações geram lembranças... as lembranças geram desejos... e os desejos criam novas ações e assim por diante, num círculo que não tem fim. As sementes das lembranças e dos desejos continuamente buscam se expressar através de mecanismos mentais e corporais, criando assim o mundo que experimentamos a cada momento.

Vamos analisar melhor esse processo. Num sentido amplo, nossa existência pode ser entendida em três níveis distintos.

O primeiro nível, composto de matéria e energia, é o corpo físico.

O segundo, que é chamado de corpo sutil, inclui a mente, o raciocínio e o ego.

E o espírito e a alma existem no terceiro nível, que é chamado de corpo causai.

Através da meditação podemos retirar a consciência do caos interno e externo do primeiro nível — o mundo de objetos físicos e pensamentos cotidianos — e transportá-la para o estado de tranqüilidade e silêncio característicos da alma e do espírito. Com prática e dedicação, é possível alcançar o imenso conhecimento e desvendar as verdades definitivas da natureza.

A meditação pode assumir várias formas. As mais avançadas usam mantras. Os mantras são sons primordiais — sons básicos da natureza — que a mente pode usar como veículo para elevar a consciência. Geralmente, os mantras são selecionados por instrutores qualificados e ensinados individualmente. É assim que

ensinamos a meditação dos sons primordiais no Centro de Medicina Mental/Corporal de San Diego. Mas há também outras formas de meditação, menos específicas mas ainda assim muito eficazes. A meditação atenciosa, o método que apresento aqui, é uma excelente maneira de começar.

Meditação atenciosa

Trata-se de uma técnica simples de desencadear um estado de relaxamento profundo de corpo e mente. À medida que a mente se aquieta — e permanece desperta — você vai se beneficiar de um estado de consciência mais profundo e tranqüilo.

1. Antes de começar, encontre um local silencioso em que não vá ser perturbado.
2. Sente-se e feche os olhos.
3. Concentre-se na respiração, mas inspire e expire normalmente. Não tente controlar ou alterar a respiração deliberadamente. Apenas observe.
4. Ao observar a respiração, vai ver que ela muda. Haverá variações na velocidade, no ritmo e na profundidade, e pode ser que ela pare por um momento. Não tente provocar nenhuma alteração. Novamente, apenas observe.
5. Pode ser que você se desconcentre de vez em quando, pensando em outras coisas ou prestando atenção aos ruídos externos. Se isso acontecer, desvie a atenção para a respiração.
6. Se durante a meditação você perceber que está se concentrando em algum sentimento ou expectativa, simplesmente volte a prestar atenção na respiração.
7. Pratique esta técnica durante quinze minutos. Ao final,

mantenha os olhos fechados e permaneça relaxado por dois ou três minutos. Saia do estado de meditação gradualmente, abra os olhos e assumo sua rotina.

Sugiro a prática da meditação atenciosa duas vezes ao dia, de manhã e no final da tarde. Se estiver irritado ou agitado, pode praticá-la por alguns minutos no meio do dia para recuperar o eixo.

Na prática da meditação você vai passar por uma de três experiências. Mas deve resistir à tentação de avaliar a experiência ou sua capacidade de seguir as instruções, porque as três reações são “corretas”.

Você pode se sentir entediado ou inquieto, e a mente vai se encher de pensamentos. Isso indica que emoções profundas estão sendo liberadas. Se relaxar e continuar a meditar, vai eliminar essas influências do corpo e da mente.

Você pode cair no sono. Se isso acontecer durante a meditação, é sinal de que você anda precisando de mais horas de descanso.

Você pode entrar no intervalo dos pensamentos... além do som e da respiração.

Se descansar o suficiente, mantiver a boa saúde e devotar-se todos os dias à meditação, você vai conseguir um contato significativo com o *self*. Vai poder se comunicar com a mente cósmica, a voz que fala sem palavras e que está sempre presente nos intervalos entre um pensamento e outro. Essa é a sua inteligência superior ilimitada, seu gênio supremo e verdadeiro, que, por sua vez, reflete a sabedoria do universo. Tudo estará a seu alcance se confiar na sabedoria interior.

36

Comportamento intuitivamente ético e estados superiores de consciência

Nossa consciência normal, racional, como a chamamos, é apenas um tipo específico de consciência, enquanto ao seu redor, separadas apenas pela mais tênue película, existem formas potenciais de consciência inteiramente diversas. Podemos atravessar a vida sem suspeitar de sua existência; mas aplique o estímulo correto e elas surgem em toda a plenitude.

— *William James*

O que você quer e aprecia deveria ser também o que é bom para você. Este conceito, que apareceu diversas vezes ao longo do livro, fornece o critério de avaliação de pensamentos e desejos. Sabemos que desejamos gerar em nós mesmos apenas o que é positivo. Mas a intenção de viver segundo esse parâmetro ainda não se transformou em realidade; e isso não vai acontecer enquanto a conexão psicofisiológica não se habituar a rejeitar espontaneamente todos os maus mecanismos. Uma vez que todo pensamento corresponde a uma organização distinta de cada etapa fisiológica, como podemos controlar os bilhões de conexões nervosas, funções celulares e interações hormonais que acompanham os pensamentos? É claro que isso não é possível. O intelecto não pode controlar o que nem sabe que existe.

Ainda assim, devemos desenvolver o comportamento intuitivamente ético se quisermos alcançar a saúde perfeita e a realização pessoal. Como julgamos se uma atitude é certa ou

errada? Pelos resultados. Todo pensamento traz em si os meios de se realizar. A medida que o pensamento se transforma em discurso ou ação, ou ele se mostra acertado ou fica aquém de nossas expectativas. Se o canal de ações corretas espontâneas tiver sido cultivado, teremos o que chamamos de habilidade, ou talento. O cirurgião não coloca os pontos errados; suas mãos têm a habilidade de fazer sempre a coisa certa. O mesmo vale para os pianistas. Estamos acostumados a ações corretas desse tipo — todos têm alguma habilidade específica. A conexão psicofisiológica coordena pensamentos e ações o tempo todo.

Portanto, se quisermos progredir na prática de ações espontaneamente corretas, tudo o que temos a fazer é cultivar e aperfeiçoar o que a conexão mente-corpo faz naturalmente. O processo de moldar a realidade é natural; ele é a função básica da inteligência infinita que sabemos usar. Mas é possível utilizar essa inteligência a ponto de tornar nossa realidade progressiva e evolucionária. Esse seria o estado aperfeiçoado de ação correta espontânea. É também o único significado válido e prático da expressão “estados superiores de consciência”. Ser capaz de criar consciente e constantemente uma realidade positiva é viver num estado superior de consciência.

Acabamos de chegar a uma conclusão maravilhosa, pois está claro que não precisamos fazer nada diferente do que já fazemos para alcançar um estado superior de consciência. Nossa inteligência molda a realidade a cada dia; só temos que fazer isso melhor.

Se observarmos nossas ações com atenção, descobriremos que julgar uma atitude pelos resultados não é apenas uma maneira eficaz de determinar se uma coisa é certa ou errada. Fazer conscientemente a dieta “correta” não é garantia de não ser

acometido pela doença; ela apenas diminui os riscos. Além disso, as atitudes humanas formam uma teia complexa de inter-relações que são afetadas pelo ambiente. O consciente não é capaz de julgar se uma simples palavra vai promover a paz, a compaixão, o bem-estar e a harmonia. A vida já é complexa demais, e nos sobrecarregaríamos ainda mais se tivéssemos que julgar tudo o tempo todo. (E por isso que as escolas do pensamento positivo e da auto-observação sobrecarregam a consciência.)

Palavras ditas não podem ser retiradas, assim como as ações não podem ser desfeitas. Portanto, mesmo se conseguíssemos detectar imediatamente uma ação errada, o que ganharíamos com isso? O que está feito está feito. É claro que o único jeito de agir e falar corretamente é possuir essas habilidades. Pensamentos, palavras e ações devem nascer corretos. Quando um pianista quer tocar Mozart, ele simplesmente senta e toca. Sua intenção, junto com a habilidade cultivada fisiologicamente, cria espontaneamente o resultado desejado.

Agora vemos com toda a clareza porque o *self* é tão importante para a saúde. A intenção de alcançar saúde, felicidade, amor ou qualquer outro aspecto da realidade deve surgir de algum lugar. Nós tomamos consciência dela através do pensamento, mas não é aí que a intenção nasce. As pessoas são muito diferentes no que diz respeito à qualidade do pensamento, que pode ser claro ou confuso, profundo ou superficial, refinado ou grosseiro. Ainda assim, qualquer um que tenha inteligência cria a realidade, e a inteligência reside no *self*.

É preciso aprimorar o *self*? Não — o *self* é, por definição, nosso nível geral de inteligência. Uma vez que a inteligência é infinita e capaz de governar todo o universo, como ela pode ser melhorada? O que precisa de melhoras — e isso já ficou claro — é

a conexão psicofisiológica com o *self*. A inteligência é absolutamente flexível e ao mesmo tempo rígida. Se você abrir um canal, ela vai se habituar a fluir por ali até que você a redirecione, algo que já discutimos detalhadamente. Mas estabelecer um hábito depois do outro é uma medida ineficaz. Com o princípio do superior, que discuti no capítulo 34, seremos capazes de entrar em contato com o *self* e deixar a inteligência fazer o resto do trabalho.

Aparentemente, é isso o que acontece no processo de transcendência. Quando os cientistas ficam sabendo que as pessoas que meditam alcançam os notáveis benefícios que mencionei no capítulo anterior, ficam perplexos. Parece não acontecer nada durante a transcendência, mas acontece. Os *Upanishads* têm uma passagem famosa: “Saiba que, sabendo, tudo se esclarece”. É isso o que a transcendência oferece. Ela canaliza a consciência para o *self*, revelando-o, e a natureza faz o resto.

O cérebro e o sistema nervoso central coordenam bilhões de funções fisiológicas com incrível eficácia. Se as condições iniciais forem favoráveis, eles funcionarão muito melhor, automaticamente. Operando no nível da consciência coletiva, suas crenças mais profundas controlam a realidade que você capta através dos sentidos. Em condições favoráveis, eles também produzirão uma realidade mais coerente, inteligente e evolucionária. Essa é a explicação moderna para o que as antigas tradições apregoam desde que a humanidade se tornou consciente: descubra o *self* e toda a natureza será sua.

Vamos analisar mais de perto a experiência da meditação. Fisiologicamente, ela pode ser descrita como um “estado de vigília hipometabólico”. Ou seja, o corpo repousa enquanto a mente está

alerta. Os pesquisadores que se dedicaram ao estudo da meditação tendem a concordar que ela pode ser entendida como um estado distinto de consciência. Durante a meditação, o funcionamento do sistema nervoso central é diferente do que seria nos estados de vigília, sono e sonhos, e as diferenças aumentam ainda mais quando o objeto de estudo são os praticantes mais avançados. Na meditação, a respiração é menos profunda que no estado de vigília, as ondas cerebrais apresentam um padrão único, e os níveis de dióxido de carbono no sangue ficam alterados. Isso comprova o que os antigos textos védicos afirmam: o *self* está além da vigília, do sono e dos sonhos.

Mas o que significa “além”? É muito comum as pessoas pensarem que a meditação nos tira da realidade. Às vezes a expressão “transcendência do *self*” é equivocadamente usada. A meditação o *aproxima* do *self*. Ela nos distancia apenas dos pensamentos aleatórios e das reações habituais. Quando os sábios nos convidam a “abandonar o *self* para alcançar o *Self*”, não pedem para que deixemos nossa personalidade de lado. O *self* é nossa inteligência. Trocar o “*self*” pelo “*Self*” é converter nossa pequena parcela de inteligência por uma parcela infinita. Quando Maslow descreve os sentimentos “divinos” que se apoderam das pessoas durante o êxtase, ele está apontando para a mudança de consciência que ocorre quando uma inteligência pequena de repente se descobre capaz da expansão infinita.

O processo de ir além do pensamento é um tanto mecânico. Na meditação dos sons primordiais, o mantra é usado para que a consciência alcance níveis mais sutis de pensamento. E esses mantras já se provaram veículos muito eficazes. A consciência mergulha em níveis cada vez mais sutis, até que o pensamento se extingue.

Quando a consciência se aprofunda e percebe que está chegando a um nível mais sutil de pensamento, ocorre no plano físico uma nova projeção do funcionamento mente-corpo. O pensamento é apenas a ponta do *iceberg*; a imensa realidade interior consiste em bilhões de processos fisiológicos coordenados. Quando a consciência finalmente atinge o estado de silêncio ou consciência pura, a conexão mente-corpo passa a funcionar da melhor maneira possível — nada é casual nem estressante. Na verdade, nesse estado o estresse pode ser liberado do sistema nervoso central porque não há mais razões fisiológicas para ele existir. No nível do *self*, os processos fisiológicos caminham automaticamente na direção do bom funcionamento, pois essa é a tendência natural do fluxo de inteligência.

A consciência é a projeção completa da atividade do sistema nervoso. E uma projeção é diferente da outra. O que nós chamamos de “estados superiores de consciência” são níveis distintos de funcionamento cerebral; do contrário, eles não poderiam ser estabilizados. Não teriam realidade fisiológica. Na verdade, tudo o que acontece durante a transcendência tem uma correlação fisiológica, ou então ela não seria real. A mente estaria apenas enganando a si mesma. Quando dizemos que a consciência se expandiu ou que a inteligência encontrou um novo canal, algo bem real está acontecendo.

Estados superiores de consciência

Todos os estados de consciência geram uma realidade nova. Cada um deles é um platô específico de funcionamento mental-corporal que coloca em ação aspectos diferentes da inteligência.

Graças à infinita flexibilidade do sistema nervoso central, a inteligência pode suprimir algumas partes de si mesma para revelar outras. Durante o sono, a inteligência ativa processos bioquímicos específicos. Na vigília, os processos ativados são outros. As possibilidades são ilimitadas, mas não se apresentam todas ao mesmo tempo. O grande psicólogo americano William James, ao discutir os estados de consciência, escreveu que “com um simples toque elas surgem em toda a sua plenitude”.

É isso o que observamos quando a meditação se torna um hábito. A meditação nos conduz a um estado de consciência que poderia ser entendido como uma realidade diferente. Enquanto a vigília, o sonho e o sono são estados ordinários de consciência, a meditação induz a um quarto estado: um momento de tranqüilidade em que a atividade cerebral se coordena com o corpo sem esforço, produzindo um fluxo de pura inteligência. Grosso modo, esse quarto estado de consciência é igual para todos, assim como o sono e os sonhos. É claro que temos sonhos diferentes, e existem também algumas variações quando as pessoas meditam, embora em linhas gerais o processo seja o mesmo no que diz respeito à conexão psicofisiológica.

Quando a meditação é praticada sistematicamente por um período de tempo (que pode variar de pessoa para pessoa), a consciência mantém o contato com o *self* em todos os outros estados. O eletroencefalograma de um indivíduo em meditação apresentará os mesmos padrões também durante o sono, a vigília e os sonhos. Ou seja, os efeitos benéficos da meditação — clareza, tranqüilidade interior, vitalidade — permanecem.

A busca do *self* termina nesse estado superior de consciência. Com ele, a realidade pode ser criada. Os canais da inteligência estão totalmente coordenados, e a natureza está

pronta para a ação. Os pensamentos de compaixão, amor, esperança e realização pessoal se refletem no dia-a-dia. A vida se torna positiva e harmoniosa. A vitalidade e a criatividade que residem nos níveis mais profundos da consciência vêm à tona. Toda ação é intuitivamente ética. Todo desejo se realiza. Assim, entrar em um estado superior de consciência é criar a vida a partir da inteligência total.

É preciso entender que esse estado é uma necessidade. Sozinhas, as boas intenções não ajudam a equilibrar o mundo. No nível da consciência coletiva, aceitamos o medo, o ódio, as guerras, a doença, o sofrimento e a morte, que se tornaram nossa realidade herdada. A mudança só é possível no nível do *self*. Se a vida deve ser estabelecida num plano superior, é preciso descobrir esse plano. E ele está em nossa mente, em nossa fisiologia.

Nada é mais importante para a humanidade do que o entendimento de que esse estado superior é possível. Nós já criamos a realidade; com uma pequena alteração no foco, feita sem esforço pelo processo de transcendência, daremos vida a uma realidade que mereça ser chamada de humana. Nossas ações normais ainda não são corretas; basta olhar para o câncer e as doenças do coração, assassinos silenciosos. As vítimas dessas patologias não decidiram conscientemente se maltratar. Apenas adotaram o estilo de vida da maioria. Ainda assim, suas atitudes cotidianas são positivamente autodestrutivas. E sua consciência ainda não entendeu isso. Ninguém se acha responsável pela doença, muito menos pelas guerras e pelo sofrimento humano. Todos agem de acordo com o próprio nível de consciência, e isso vale para todos, quer suas atitudes sejam corretas ou não.

Na verdade, o julgamento que fazemos de nossas atitudes é totalmente irrelevante, pois elas são ditadas pela consciência. Se

queremos mudar de vida, é preciso antes mudar a consciência. Falar, pensar, discutir, esperar e rezar são coisas que satisfazem a mente apenas superficialmente, se tanto. Quando a verdadeira mudança acontece, ela é bastante real, e não tem nada a ver com a observação dos próprios problemas ou com tentativas de controlar os impulsos. Os desejos são a sua realidade, são caminho para a consciência superior.

O desejo é o pai da realidade. O que você deseja é simplesmente o que você quer realizar. Desejos são impulsos de inteligência que afloram na consciência, e portanto são tudo o que você tem para seguir em frente. Você é guiado por desejos. Assim, voltamos ao ponto central da questão: o que você deseja e aprecia deveria ser aquilo que é bom para você.

É perfeitamente possível acelerar o processo de coordenação entre corpo e mente. No estado de meditação profunda, o sistema nervoso cria as condições para que o pensamento seja mais eficaz. Os impulsos de pensamento se transformam diretamente em ação. Na verdade, todos os pensamentos iluminados surgem dessa maneira, sem atrito nem estresse. Em sânscrito, esses pensamentos perfeitos são chamados de *sidhis*, e é possível praticá-los mesmo antes de a mente ser iluminada.

Os *sidhis* podem ser usados para expandir as emoções positivas, como amor e compaixão; para aguçar os sentidos; para relaxar o metabolismo através do controle da respiração e das funções orgânicas. Eles são a tecnologia do futuro, que estará disponível para todos aqueles que dominarem a transcendência.

Depois da iluminação

Atingir um estado superior de consciência é o pré-requisito para os altos estágios de evolução. Os estados superiores de consciência são a mais elevada experiência que um ser humano pode ter. Aqueles que os atingem são os guias da humanidade, os progenitores de todas as coisas nobres e dignificantes. Quando promovermos a mudança de consciência que transformará a doença, o sofrimento, a violência e a morte em sonhos maus, em não-realidades, então os estados superiores da vida humana se tornarão naturais.

Quando um sistema fisiológico se estabiliza e alcança um nível de consciência elevado, ele está iluminado. Literalmente, não há mais cantos escuros. As pressões e disfunções que permitem o surgimento de doenças foram eliminadas. Onde havia trevas, agora existe luz, que é a inteligência. Em nossos momentos de amor, saúde, felicidade e criatividade já somos iluminados. Não precisamos de atributos novos para atingir a iluminação; basta deixar a natureza limpar o caminho para que a conexão mente-corpo opere com eficácia. Uma vez que a consciência chegou aos níveis superiores e tem tempo suficiente para se aprimorar, tudo o que podemos ver, ouvir e sentir é mais bonito. Na unidade, a totalidade da vida começa a ser experimentada como realidade diária.

Ao ignorar essa possibilidade, já causamos muitos danos. Agora que a conhecemos, não podemos continuar agindo como se a velha realidade, com todas as suas ameaças, fosse permanente. Ela não é permanente. Ela está mudando e dando espaço a algo novo e melhor. As provas dessa mudança serão discutidas no último capítulo, que é uma visão da unicidade.

37

Um é tudo e tudo é um

Ver o Mundo em um Grão de Areia
E o Céu em uma Flor Selvagem,
Segurar o Infinito na Palma da Mão
E a Eternidade em uma hora.

— *William Blake*

A realidade existe porque você concorda com ela. Toda vez que a realidade muda, o acordo mudou também. Ao longo da história da ciência, esse princípio foi chamado de paradigma da mudança. Proposto pela primeira vez pelo historiador Thomas Kuhn no livro *The Structure of Scientific Revolutions (A Estrutura das Revoluções Científicas)*, esse conceito pretendia ser uma moldura científica que explicasse a realidade. Como uma cerca que delimitasse os fatos científicos de um dado momento. Até 1453, por exemplo, todos acreditavam que o sol nascia no leste e caía no oeste. Esse ponto de vista era atestado pelos sentidos, e todos os problemas que demandavam explicações científicas se encaixavam nesse fato. Contudo, no século 15 ocorreu uma mudança. Os observadores começaram a presenciar novos acontecimentos. Ou melhor, uma vez que a natureza é infinita e está sempre presente, os homens começaram a se dar conta de coisas que antes não percebiam. Copérnico promoveu uma revolução ao lançar a teoria de que a Terra girava ao redor do Sol,

e não o contrário, como todos pensavam. O velho paradigma foi derrubado.

Revolução é mesmo o termo correto para descrever o que aconteceu, porque tudo o que a velha realidade explicava tinha de ser reinterpretado. O ponto a ser ressaltado é que ninguém achou que ele *queria* mudar o paradigma. Agora, olhando para trás, vemos que as teorias de Copérnico, Galileu e Newton trouxeram à tona uma realidade incrivelmente interessante e rica. Naquela época, as pessoas não pensavam assim, e todos aqueles comprometidos com o pensamento ortodoxo se opunham à “nova ciência”.

O paradigma não é um fato em si, mas um conceito. Para que a realidade mude, o conceito deve ser aceito, e isso só acontece no nível da consciência coletiva. Gênios da estatura de Newton e Einstein abriram o caminho — poderíamos dizer que eles precipitaram a nova realidade —, mas todos precisam seguir os novos rumos para que eles sejam aceitos como “reais”. Meio século depois do surgimento da Teoria Geral da Relatividade, por exemplo, seus conceitos ainda não foram totalmente incorporados ao conhecimento comum. Até quinze anos atrás, a matéria era considerada difícil demais para ser ensinada a alunos do segundo grau, e mesmo os professores de física tinham apenas um vago conhecimento da questão. Mas ainda assim, ela é real. Qualquer um que veja a natureza pelos olhos de Einstein e dos físicos que o sucederam perceberá a grande mudança e suas implicações.

A natureza é infinita, e portanto nenhum paradigma científico pode abarcá-la em sua totalidade. Precisamos entender que a realidade muda desde que o nosso ponto de vista mude também. A maior parte das pessoas não entende isso. Elas acham, por exemplo, que é *verdade* que a Terra gira ao redor do Sol, e não

o contrário.

Na verdade, tudo é uma questão de ponto de vista. Tanto a Terra como o Sol estão suspensos no espaço. Seu movimento faz parte do movimento rotacional da galáxia, e a galáxia, desde o Big Bang, está se expandindo a grande velocidade.

Para concluir se o Sol gira ao redor da Terra ou se a Terra gira ao redor do Sol precisamos determinar nosso ponto de observação, o que queremos saber, e como faremos para saber. Os astrólogos medievais estavam interessados em questões que podiam ser facilmente esclarecidas se colocassem a Terra no centro das cartas astrológicas. No entanto, se você quiser ser preciso, é melhor e mais simples divisar um sistema solar no qual o Sol é o centro, pois assim todos os outros planetas vão girar ao seu redor em órbitas regulares. No velho sistema, os planetas tinham que voltar e passar por “movimentos retrógrados”. Do ponto de vista de quem observa o céu noturno, é exatamente isso que acontece. Essa era a realidade, e assim ela permanece nas cartas astrológicas de hoje.

As pessoas não aceitam os fatos que não se enquadram em sua visão de mundo. Se lhes disserem — ou até mesmo se elas virem com os próprios olhos — que o câncer pode ser espontaneamente curado, que é possível retirar pedaços do cérebro sem causar-lhe nenhum dano, que um retardado mental pode se sentar ao piano e tocar uma peça de Tchaikovsky sem estudar, ou que são capazes de efetuar cálculos complicadíssimos em segundos, que um homem pode caminhar sobre brasas (para citar apenas algumas coisas que você deve ter lido nos jornais nos últimos anos), ainda assim esses eventos não lhes parecerão reais, a menos que algo mais fundamental aconteça. E o fundamental é, para começar, uma explicação nova que funcione melhor que a

velha, e, em segundo lugar, uma mudança na consciência coletiva que crie uma realidade totalmente nova.

Ao longo de todo o livro propus que a saúde perfeita pode ser uma realidade para todos, que qualquer um pode expandir sua parcela de inteligência. O homem pode realizar tudo o que a mente concebe. Aspectos inteiramente novos da natureza ainda não explicados pelo senso comum nem pela ciência estão prestes a surgir. Quando isso acontecer, a consciência coletiva descobrirá uma realidade humana muito mais rica. A possibilidade de crescimento é intrínseca à humanidade. Nossa mente é parte essencial da natureza, e por isso partilhamos da força natural que faz tudo progredir.

É compreensível que novos paradigmas encontrem resistência. Todo paradigma tem uma explicação para tudo. Hoje em dia, aceitamos o paradigma que afirma que é “impossível” harmonizar a realidade interior com o mundo externo. O novo paradigma também vai explicar tudo, só que vai explicar *mais*. Há muitos sinais da mudança.

Por exemplo, os pesquisadores estão descobrindo que quando uma série de ratos de laboratório é treinada para executar uma nova tarefa, os ratos de outros lugares do mundo se mostram capazes de aprender a executar a mesma tarefa com mais facilidade. Esses outros ratos não têm nenhuma ligação genética com o primeiro grupo; são apenas ratos. Também não mantêm nenhuma ligação física com os animais testados. Aparentemente, eles aprendem mais depressa porque um primeiro grupo já domina a nova função.

Há uma história ainda mais fascinante que nos chega do Japão, e que ficou conhecida quando o biólogo inglês Lyall Watson a relatou no livro *Lifetide* (“Maré da vida”). (Ele escreveu uma série

de livros sobre eventos naturais que desafiam o pensamento científico.)

Logo depois da Segunda Guerra Mundial, os cientistas japoneses começaram a estudar um grupo de macacos que vivem em estado selvagem na ilha de Koshima. Eles espalhavam batatas-doces pela praia, que eram prontamente atacadas pelos macacos. Contudo, os bichos não conseguiam comê-las direito por causa da areia que ficava grudada na casca. Então, em 1952, uma fêmea jovem, que os cientistas batizaram de Imo, teve a idéia de lavar as batatas num córrego. Watson chama de gênio a inteligência necessária para encontrar esse tipo de solução original para um problema, comparando-a à descoberta da roda. Os outros macacos observaram Imo e logo vários estavam também lavando as batatas.

Logo, todos os macacos jovens lavavam a comida, embora os adultos com mais de cinco anos só fizessem isso se estivessem imitando os mais jovens. No outono daquele ano, uma quantidade bem maior de macacos lavava as batatas, só que no mar, porque o “gênio” do grupo, Imo, havia descoberto que o sal não apenas limpava a batata mas dava-lhe um sabor agradável. Watson estabeleceu arbitrariamente que 99 macacos realizavam aquele ritual. Então, certa tarde o centésimo macaco aprendeu a lavar as batatas. Watson relata a notável consequência:

O acréscimo do centésimo macaco aparentemente levou o grupo a atravessar uma espécie de limiar, pois daquela tarde em diante não havia um só macaco da colônia que não lavasse as batatas. Além disso, esse hábito parecia ter saltado algumas barreiras, surgindo espontaneamente, como cristais de glicerina em tubos selados de laboratório, em colônias de outras ilhas.

De acordo com a teoria da evolução proposta por Darwin e sustentada pelos biólogos modernos, essa ocorrência seria impossível. Como um traço pode ser transmitido espontaneamente através da mesma geração de uma espécie, ao mesmo tempo e em vários locais? A glicerina mencionada por Watson é outro exemplo do mesmo fenômeno. É muito difícil fazer a glicerina se transformar em cristais, mas depois da primeira tentativa bem-sucedida de cristalização, ela se cristalizava espontaneamente dentro dos tubos selados de outros laboratórios. A inteligência ultrapassa as barreiras do “impossível”. Mas é claro que ela funciona dentro de certos limites. Ela respeita os próprios caminhos. Contudo, ela sabe como criar novos caminhos. Novas realidades surgem sempre que são necessárias.

Levando em consideração tudo o que já discutimos até aqui, Watson fez um comentário eloqüente: “Parece que quando a grande maioria aceita um fato como verdadeiro, ele se torna verdadeiro para todo mundo”. Einstein disse mais ou menos a mesma coisa a respeito da teoria da relatividade.

Toda realidade é partilhada, e o que é real para um é real para todos. No nível da consciência coletiva, concordamos com essa realidade, pois é apenas através da inteligência compartilhada que a realidade pode ser criada. A inteligência é única, apenas se expressa por diferentes canais.

A saúde e a paz duradouras estão ao nosso alcance. Mas se nos mantivermos isolados da natureza, não seremos auxiliados por ela. O grande filósofo alemão Martin Heidegger afirmava que a ameaça que paira sobre a humanidade vem de dentro. E ela existe porque os homens se opõem ao fluxo natural das coisas, criando um mundo sem cura.

Mas Heidegger também disse que “a ameaça faz crescer aquilo que salva”. Tudo o que temos a fazer é nos voltarmos para nossa origem, e a natureza completará o trabalho.

Não é preciso ser cientista para entender por que uma nova realidade vem abrindo caminho em nossa mente. Um mundo sem cura é insuportável. A doença não é natural. Não apenas pelo fato de nos fazer sofrer, mas porque ela nos ofende, porque limita nossa liberdade. E se há uma coisa que a inteligência não tolera é a falta de liberdade. O coração se expande diante da possibilidade da saúde, da felicidade e do amor. Quando começamos a gerar saúde, o mundo horrível criado pela mente se transforma numa realidade superior: o mundo do coração. O coração humano abarca todos os seres. Ele é o reino interior, maior que qualquer espaço físico. E nossos pensamentos podem ser comparados ao conselheiro que murmura no ouvido do rei. Por mais sábios que sejam, não são reis. O rei é o coração e a mente, a emoção e a inteligência que, unidos, habitam em todas as pessoas.

Através da consciência, todos os problemas serão solucionados. Perceberemos que, na verdade, eles não existem. E então um novo mundo surgirá. Um mundo curado e sagrado.

Epílogo: o futuro

Em última instância, novas realidades não são novas. Os conceitos apresentados neste livro são apenas um aspecto da “ciência da vida”, que remonta a milhares de anos de consciência humana. Ela não se limita no tempo e no espaço, mas a Índia tem uma tradição viva que se baseia nela, conhecida como Ayurveda. O nome se origina de dois radicais sânscritos: “*ayus*”, “vida”, e “*veda*”, “conhecimento”. Já enumerei suas premissas básicas: (a) a natureza é inteligente, (b) o homem é parte da natureza, e, portanto, (c) a mesma inteligência permeia a ambos. Tomando esses conceitos como fatos, a tradição ayurvédica desdobra-se em uma série de técnicas para manter a saúde, não apenas do homem, mas de todos os aspectos da natureza que partilham da infinita inteligência.

Essas técnicas servem para promover o equilíbrio. Quando a natureza se desequilibra, o *todo* é posto em perigo. Para serem saudáveis, todos os seres devem interagir com a natureza através de canais equilibrados de inteligência. O valor da mudança, do dinamismo, deve ser contrabalançado pela estabilidade. A palavra que designa esse processo é *homeostase* — o equilíbrio das funções do organismo.

Tudo o que a medicina descobriu sobre homeostase é perfeitamente compatível com a tradição ayurvédica. E preciso apenas uma ponte para ligar um mundo ao outro.

Em termos gerais, esse é o propósito deste livro. O sistema ayurvédico tem muito a dizer sobre a relação entre alimento,

comportamento, ritmos biológicos, ambiente e pensamento. E como o homem e a natureza são totalmente compatíveis nesse sistema, os médicos que entendem os princípios ayurvédicos trabalham com um enorme espectro de ervas, terapias purificadoras e técnicas de rejuvenescimento que aliviam a doença e promovem a longevidade da forma mais natural possível. Quando corretamente praticado, o sistema ayurvédico não tem efeitos colaterais. Ele opera a partir da inteligência comum aos homens e à natureza. Há um famoso aforismo ayurvédico que afirma que “Ayurveda é imortalidade”. O potencial humano é ampliado ao limite máximo.

No futuro, vou me dedicar a escrever sobre as técnicas ayurvédicas. Quero dizer aqui que todas elas nascem da consciência; portanto, ao descrever o processo de transcendência, mostrei-lhe a mais poderosa terapia da ciência da vida. A última parte deste livro definiu a consciência como campo. Como não pode ser separado do campo universal que cria a realidade, o campo da consciência contém todas as possibilidades. O futuro, segundo o que posso prever, vai revelar esta verdade. Nele está a chave do aperfeiçoamento da saúde e da felicidade. É ele que vai moldar a nova realidade.

Mais especificamente, acho que a realidade vai se desdobrar da seguinte maneira:

1. Mais e mais pessoas conseguirão entender o campo da consciência.
2. Com a elevação da consciência, vamos assistir ao decréscimo das mortes causadas por doenças comuns hoje em dia — câncer, derrame, hipertensão e doenças cardíacas — e à diminuição de todos os tipos de acidente.

3. As pessoas vão viver mais e melhor, e estarão mais livres do álcool, do fumo e das “drogas sociais”. A ciência vai avançar com o auxílio da percepção subjetiva da verdadeira natureza humana. O comportamento intuitivamente ético será a norma.
4. Os grupos que terão aprendido o processo de transcendência vão aprofundar mais e mais a consciência, obtendo benefícios cada vez maiores. Veremos surgir indivíduos altamente desenvolvidos, que experimentarão e entenderão o autoconhecimento. As experiências de êxtase não serão mais acidentais. Esses indivíduos desenvolvidos estarão gerando saúde em níveis máximos.
5. A medida que a dinâmica da consciência grupai for explorada, ela será aplicada para solucionar problemas sociais em larga escala. O crime e a marginalidade vão diminuir drasticamente. A prosperidade e o progresso vão avançar. A paz se tornará uma possibilidade concreta. A mente humana sempre encontra os meios de concretizar aquilo que concebe.

Toda tradição de sabedoria sustenta que nosso alcance é ilimitado. A vida humana é o campo de todas as possibilidades. Todo homem traz dentro de si o embrião de Deus. E ele tem apenas um desejo. Quer nascer.

Agradecimentos

Gostaria de agradecer a todos os que cooperaram para que este livro fosse publicado: John Halberstadt, que foi muito útil nos estágios iniciais; Carla Linton, que mostrou fé e dedicação ao longo do caminho; e Ruth Hapgood, minha editora na Houghton Mifflin, cujo humor, talento e tato facilitaram demais as últimas etapas do trabalho.

Agradeço especialmente a minha mulher, Rita, e a meus filhos, Mallika e Gautama, cujo amor é minha energia.

Quando este livro estava indo para o prelo, recebi a valiosa assistência de Huntley Dent. Sua amizade, seu espírito crítico refinado e seu talento literário continuam a guiar todos os meus projetos.

Sobre o Autor

DEEPAK CHOPRA nasceu em 1947 na Índia, onde se formou em medicina. Desde 1971 exerce a profissão nos Estados Unidos, tendo sido nomeado consultor *ad hoc* em medicina alternativa dos Institutos Nacionais de Saúde em 1992. Hoje é diretor executivo do Instituto Sharp do Potencial Humano e do Instituto de Medicina Mental/Corporal de San Diego.

Do autor, pela Best Seller:

A CURA QUÂNTICA

O RETORNO DE RISHI

SAÚDE PERFEITA

VIDA INCONDICIONAL

UM COMPROVADO MÉTODO DE CURA E BEM-ESTAR

Considerado o livro sobre saúde mais revolucionário dos últimos tempos, *Conexão Saúde* revela a chave de um método de cura hoje mundialmente difundido e aceito por sua comprovada eficácia. Nele, o dr. Deepak Chopra mostra como doenças de fundo psicológico, físico e sexual podem ser curadas – de maneira saudável e definitiva. Basta compreender como funciona a sintonia dinâmica entre corpo e mente e, com técnicas simples, ajudar a natureza a trabalhar a nosso favor.

*"A saúde perfeita é nosso estado natural.
Este livro ensina como alcançá-la."*

*– Tony Nader, neurocientista da Faculdade
de Medicina de Harvard*

*"Uma leitura importante para quem está
interessado em manter ou restaurar a saúde."*

*– Marilyn Ferguson, autora de
A Conspiração de Aquário*

