

LISSA RANKIN

«Com humor, carinho e uma investigação convincente, este livro começa a curar a fratura mais crítica dos nossos dias — a rotura entre a mente, o corpo e o espírito.»

BRENÉ BROWN, autora de *A Coragem de Ser Imperfeito*

A CURA PELA MENTE

Provas Científicas
do Triunfo da Mente
Sobre a Medicina

EDIÇÃO
REVISTA e
AUMENTADA

nascente

ÍNDICE

<i>Prefácio à edição revista</i>	7
<i>Introdução</i>	15
PARTE UM: Otimizar o Efeito Placebo	
Capítulo 1: A verdade chocante acerca das suas crenças sobre saúde	41
Capítulo 2: A maneira garantida de ficar doente e impedir a remissão das doenças	63
Capítulo 3: O fator de cura que pode fazer toda a diferença	85
PARTE DOIS: Tratar a Mente	
Capítulo 4: O Marco da Saúde Total	113
Capítulo 5: A solidão envenena o corpo	131
Capítulo 6: Morte por excesso de trabalho	155
Capítulo 7: A felicidade é medicina preventiva	175
Capítulo 8: Como contrariar a resposta ao stress	209
PARTE TRÊS: Os Seis Passos para Se Curar	
Capítulo 9: Os Seis Passos para Se Curar	231
<i>Apêndice A: Oito dicas para estar no seu corpo</i>	305
<i>Apêndice B: Dez fatores que sustentam a remissão radical</i>	307
<i>Continue na sua jornada de cura</i>	309
<i>Notas</i>	311
<i>Agradecimentos</i>	331

PREFÁCIO À EDIÇÃO REVISTA

*As forças naturais no nosso interior são
as reais curadoras das doenças.*

— HIPÓCRATES

Em 2009, quando mergulhei pela primeira vez na ciência das remissões espontâneas e do efeito placebo — uma jornada que acabaria por resultar no fenómeno que viria a ser *A Cura pela Mente* e que incluiu diversas conferências TEDx; em duas reportagens especiais em canais nacionais americanos; no Whole Health Medicine Institute, um programa de consciencialização e treino de cura para prestadores de cuidados de saúde; e na Heal At Last, uma comunidade de pessoas que praticam em conjunto os Seis Passos para Se Curar —, eu era completa e abençoadamente inocente quanto à profundidade que alcançaria esse mergulho. Apesar de, na altura, a medicina da mente–corpo andar nas bocas do mundo desde há pelo menos meio século, não fui criada por pais *hippies* com um espírito aberto, nem fui exposta a práticas mente–corpo em casa nem na faculdade de medicina. Só depois de abandonar o meu emprego enquanto médica com formação convencional num hospital, em 2007, tive o primeiro contacto com os bestsellers que têm sido publicados ao longo da minha vida e devorados pelos leitores, como *Amor, Medicina e Milagres*, do Dr. Bernie Siegel; *The Relaxation Response*, do Dr. Herbert Benson; *Minding the Body, Mending the Mind*, da Dr.^a Joan Borysenko; ou *Kitchen Table Wisdom*, escrito pela médica que viria a tornar-se minha mentora, a Dr.^a Rachel Naomi Remen. Antes pelo contrário, fui criada por um pai médico rigidamente cético e por uma família cheia de sacerdotes e missionários metodistas, que me ensinaram

a separar a todo o custo ciência e espiritualidade. Qualquer tentativa de combinar as duas era considerada, na melhor das hipóteses, uma tolice New Age ou charlatanismo — ou obra do Demónio, na pior das hipóteses. Este tipo de programação na infância preparou-me para ser a pessoa com menores probabilidades de escrever um livro destes à face da Terra.

Se soubesse o que viria a descobrir nesta jornada rumo à interseção da ciência e da espiritualidade poderia ter dado meia-volta e arrepiado caminho. Mas a curiosidade juntou-se à ingenuidade para me lançar naquele mergulho. Como me disse a Dr.^a Rachel Naomi Remen, «por vezes a alma agarra-nos por qualquer pega que esteja à mostra e leva-nos de regresso a nós próprios». Em 2009, a pega que estava à mostra era o meu fascínio e a curiosidade insaciável perante as curas misteriosas que os meus pacientes pareciam experimentar quando eu não lhes pedia análises laboratoriais específicas, não lhes dava medicação nem suplementos, nem os tratava com recurso a cirurgia. Não conseguia compreender como alguém que estivera enfermo com doenças crónicas e em situação de vida ou morte exibia curas inexplicáveis que atribuía a um qualquer remédio que eu parecesse estar a oferecer. Nessa época, não compreendia o quão poderoso para a cura poderia ser um inquérito aprofundado, uma presença carinhosa e um lugar seguro e sagrado. Também não cultivara ainda o respeito humilde que agora nutro pela capacidade milagrosa do corpo humano para se curar, nas condições certas e com o apoio adequado.

Desde que este livro foi originalmente publicado, em 2013, mudou muita coisa na minha vida e na minha consciência, bem como na ciência e no mundo em redor. Como parte da investigação para o livro em que estou a trabalhar enquanto esta edição revista vai para a tipografia — *Sacred Medicine: A Doctor's Quest to Unravel the Mysteries of Miraculous Healing (Medicina Sagrada: A Demanda de uma Médica para Desvendar os Mistérios da Cura Milagrosa)* —, passei quase uma década a estudar com xamãs no Peru, mestres *qigong* da China, curandeiros de Bali, *kahunas* havaianos, gurus de tradições religiosas orientais, feiticeiros e feiticeiras tradicionais indígenas e curandeiros de energia, terapeutas de traumas e curandeiros de fé do meu próprio país. Visitei lugares sagrados com a reputação de facilitar as curas, como Lourdes e o Santuário de Chimayó, onde as pessoas relatam sentir

curas misteriosas e inexplicáveis. Uma vez que a tal pega que estava à mostra me arrastou pelo globo em busca de respostas, agora tenho a oportunidade de voltar a investigar o que está na raiz de *A Cura pela Mente* com uma perspetiva fresca e, ainda assim, bem assente na Terra, que deste modo enriquece a edição revista de um livro que já se tornou num clássico para quem está numa jornada de cura da doença, ferimento ou trauma.

Largar o controlo

À semelhança da maior parte dos médicos, sou um bocado maníaca do controlo. Ainda que não tivesse dado por isso de forma consciente nessa época, as condições da minha infância e a necessidade de me sentir segura deixaram-me ansiosa por controlar a vida e a morte, como muitos médicos tentam fazer. Certamente que se me visse munida da melhor educação à face da Terra, protegida da incerteza com conhecimento científico e aptidões médicas, então seria capaz de dominar as inevitáveis inseguranças inerentes à vida num corpo humano, não é? Ah, quão pouco eu entendia naquela época...! Felizmente, a maioria dos pontos fracos convive com alguma coisa boa. Esse desejo inconsciente de controlar a vida e a morte deu azo ao que está prestes a ler neste livro. Uma vez que havia pacientes meus a sentirem aquilo que a minha amiga, a investigadora oncológica Dr.^a Kelly Turner, designa por «remissões radicais», quis destrinçar o processo de cura para conseguir acrescentar um novo entendimento ao corpo de conhecimento que aprendera na faculdade de medicina. Devo muito às partes de mim que ansiaram tão desesperadamente por controlar a vida, pois elas alimentaram a demanda apaixonada para aprender o que agora partilho aqui consigo.

Até o próprio título deste livro reflete o meu estado de consciência quando o escrevi. *A Cura pela Mente* sugere que a mente todo-poderosa pode controlar a sua realidade e só tem de aprender a servir-se dela. Queria desesperadamente que isso fosse verdade. Caso fosse, poderia agarrar-me confortavelmente à minha perspetiva tradicional: que os médicos controlam a vida e a morte, além de praticarem boa medicina. A possibilidade de *não sermos* capazes de controlar a vida e a morte era

demasiado angustiante para mim quando escrevi originalmente este livro. Estou agora mais confortável com o desconhecido e mais disposta a confiar no mistério, em vez de procurar controlar a vida. Penso no livro mais como «A Consciência Supera a Medicina», ou quiçá como «A Consciência É Medicina». Já não creio que a cura seja um processo puramente mental, mas acredito que expandir a nossa consciência tenha o potencial para curar doenças mortais e para mudar toda a nossa vida, e este livro irá ajudá-lo a fazer isso.

Com a idade vem a sabedoria, e, ao trabalhar na edição revista deste livro, só agora estou a interiorizar as tensões inerentes à natureza paradoxal da realidade. Há dez anos eu teria dito «Você pode curar-se», e agora apercebo-me de que isso é uma meia-verdade. É certo que encarregar-se da sua saúde poderá afastá-lo da frequência de vitimização que induz doenças e passá-lo para um estado indutor de saúde, ao aperceber-se de que consegue ter impacto sobre a sua realidade com as escolhas de vida corajosas e ao seu alcance. Também é verdade que a maioria das pessoas não consegue curar-se sozinha. Há quem leve demasiado longe a «autoajuda», sobrecarregando o sistema nervoso com a história tão americana do individualista empedernido, com a ideia de que consegue fazer qualquer coisa acontecer se insistir, e se esforçar, e exercer o poder da vontade com suficiente veemência. Acho agora mais verdadeiro sustentar o paradoxo que é fazer o que se pode para se ser proativo no tocante a curar-se a si próprio, ao mesmo tempo que se rende ao fluxo de um mistério desconhecido e tão vasto que não o conseguimos compreender com os nossos fracos cérebros. Essas aparentes contradições avolumam-se quando mergulhamos mais fundo na investigação da cura, algo que eu fiz.

Desde que escrevi a primeira edição, vi também demasiadas pessoas no mundo New Age a exagerar alegações acerca da cura e a aproveitar-se de pessoas doentes e vulneráveis, desesperadas para acabarem com o sofrimento ou para prolongarem a vida. Isso pode ser uma estratégia de marketing inteligente, mas não é completamente honesta. A verdade é que participamos na criação da nossa realidade e este livro pretende ajudá-lo a ser proativo no que diz respeito a fazer o que pode para participar na sua cura, mas é ingénuo julgar que se controla a vida, a morte ou mesmo a cura. Entretecido nos padrões de controlo que dominam a nossa cultura está o nosso medo

da morte, até mesmo a sua demonização. Porém, a morte faz parte da vida. O nascimento de cada novo momento é a morte do anterior. Quero ter a certeza de que ninguém interpreta o meu trabalho como se ele quisesse dizer que se *não* nos curarmos seremos um fracasso espiritual. Nada pode estar mais longe da minha intenção.

Então, o que há de novo nesta edição revista?

Em parte irá aprender porque é que eu agora ensino os Seis Passos para Se Curar por uma ordem diferente, com dois passos fundidos num só e mais um passo novo e crucial, que me escapou da primeira vez, que agora aparece no final. Foram precisos anos a orientar workshops de *A Cura pela Mente* para dar conta de que tinha demasiados pontos cegos ao escrever a primeira edição. Estas modificações simples, mas potentes, podem ter um impacto significativo sobre a eficácia dos Seis Passos. Há muitos anos que leciono de forma diferente os Seis Passos para Se Curar quando no Whole Health Medicine Institute ensino a médicos e terapeutas como facilitar esse processo em pacientes, mas as minhas atualizações apenas estiveram disponíveis para quem participou nos programas de formação profissional. Agora, caro leitor, irá aprender a sequência revista de passos para a cura, bem como o meu raciocínio para fazer essas alterações.

Também estou a atualizar algumas das referências científicas, uma vez que a ciência evolui rapidamente e estamos a aprender a um ritmo sem precedentes, à medida que a ciência atravessa a sua própria revolução, alimentada por cientistas inconformistas que recusam entrincheirar-se dogmaticamente no materialismo científico, diante de novas descobertas que baralham o que julgávamos saber acerca da natureza da realidade.

Irá também ficar a conhecer o elefante na sala que nunca ficou claramente identificado na edição original, ou seja, que enquanto existir trauma por sarar no nosso organismo, a cura completa das doenças crónicas e mortais permanecerá fora de alcance, e que quando essa cura acontece pode não ser permanente. Isso não significa que tenha de passar pelos traumas com T maiúsculo, como abuso de menores ou dependências químicas, ou ir para a guerra, de modo a

que a cura do trauma seja relevante para a potencial cura permanente da doença. Todos passámos pelo que o psiquiatra budista Dr. Mark Epstein designa por «trauma da vida quotidiana» — os traumas contextuais e evolutivos que nos impedem de viver alinhados com a nossa essência mais pura, ou aquilo a que chamo a nossa «Luz de Presença Interior», sobre a qual lerá mais adiante. Quando negamos o que não está a funcionar nas nossas vidas, quando nos forçamos à conformidade com uma sociedade na iminência da devastação ambiental e do colapso moral, quando suprimimos as nossas emoções, quando sofremos sozinhos em silêncio, quando vivemos em isolamento social, quando ignoramos as nossas intuições, quando nos desligamos das nossas vidas espirituais, ou quando de outra maneira nos afastamos da verdade do nosso conhecimento mais profundo, o nosso sistema nervoso reage instintivamente, como se um predador estivesse no nosso encalço, provocando a resposta bioquímica do «lutar ou fugir» que inativa as capacidades naturais do organismo para a autocura. Contudo, muitos de nós fazemos isso sem nos apercebermos, julgando estar a fazer o que é necessário para viver uma vida saudável, sem compreendermos que com o trauma a ecoar nos nossos sistemas estamos a fomentar nos nossos corpos a tempestade perfeita de doenças.

Ninguém tem culpa. De acordo com as palavras do filósofo indiano Jiddu Krishnamurti, «estar bem ajustado a uma sociedade profundamente doente não é um bom indicador de saúde». Então, porque encaramos como patológico quem esteja deprimido, ansioso e doente no seio de uma cultura doentia? Quando as pessoas sensíveis se sentem tristes, zangadas, frustradas, impotentes, desesperadas e em sofrimento, porque as diagnosticamos com doenças físicas e mentais, em vez de reconhecer que a sua resposta empática ao estado das coisas no mundo é, na verdade, uma relação normal e saudável ao tipo de comportamento desumanizador que insensibilizou as outras pessoas? Não estaríamos melhor se nos dedicássemos a curar a nossa cultura, em vez de medicar o que é normal e estigmatizar, medicar ou até mesmo internar quem tem um coração terno e uma sensibilidade enérgica? Porque não converter os milhares de milhões de dólares que gastamos com produtos farmacêuticos em ativismo em prol da recuperação do sagrado que há no mundo?

Não me entendam mal. Tal como irão concluir se lerem este livro com atenção, nunca fui e nunca serei «antimedicina ocidental». Estarei eternamente grata pela tecnologia médica e apoio sem reservas o seu uso sensato, mas não indiscriminado. Estou apenas a defender que ninguém pode ser culpado por sucumbir ao condicionamento que a sociedade exerce sobre nós. Dado o descarrilamento em larga escala da nossa cultura, não admira que haja tanta gente doente e medicada. No entanto, assim que temos conhecimento de outras formas de viver, de estar e de nos curarmos, temos o potencial para mudar o nosso relacionamento com as doenças e com o bem-estar, para expandir a nossa consciência de modo a incluir não apenas os milagres da medicina ocidental, como também o potencial inexplorado da ligação corpo–mente–espírito.

Ainda que esta abordagem à cura possa não ser para todos, posso afirmar, após quase uma década de feedback por parte de quem se sentiu inspirado a incluir, nas suas próprias receitas para a saúde otimizada, a ciência, os ensinamentos e as práticas que irá ler neste livro, que caso diga SIM ao chamamento interior que lhe pede para embarcar neste tipo de jornada de cura, a sua vida nunca mais será a mesma. Você é a lagarta que entra no casulo e não sairá dele sem se metamorfosear. Poderá sentir-se dissolver durante o processo, da mesma forma que a lagarta se converte numa sopa de bicho antes de lhe nascerem as asas e se converter em borboleta. Porá tudo em causa e entrará voluntariamente, ou talvez não, num lugar de incertezas. Poderá sentir-se desconfortável, até mesmo assustado, à medida que as ideias que tem acerca de si mesmo e, quiçá, de toda a sua mentalidade começarem a desmoronar-se. Entrará naquilo a que Charles Eisenstein chama «o espaço entre histórias», quando uma história termina mas a seguinte ainda não se manifestou.

Nesse espaço encontrará a sua Luz de Presença Interior; na divindade que descobrirá na sua humanidade acontece o processo de cura; e com o processo por vezes acontece a cura propriamente dita. Se isso o perturba, deixe-me tranquilizá-lo, afirmando que pode confiar na jornada e até mesmo tomar de empréstimo a fé das centenas de milhares de pessoas que já se fizeram ao caminho antes de si, e que descobrirá ter em si tudo de que precisa para ser aquilo que tiver de ser. Atrever-me-ei a dizer que se tornará na prova viva do que a sua

alma veio fazer ao planeta Terra? Por vezes isto irá resultar numa cura total e permanente, e sentir-se-á como se tivesse sido abençoado com um milagre. Noutras não vai resultar e será incapaz de explicar porquê, mas sei que, provavelmente, não será por ter feito alguma coisa errada.

Qualquer que seja o resultado, o que lhe posso garantir é que as fortes dúvidas que provavelmente lhe surgirão como consequência deste livro irão, ao mesmo tempo, desafiar-lo e iluminá-lo. O acesso à sincronia e à intuição que se poderá abrir vai surpreendê-lo e deliciá-lo. A abertura do coração que acompanha estas práticas, e que constitui aquilo a que o Dr. Dean Ornish, pioneiro da mente-corpo, chama «uma conspiração de amor», ajudará a facilitar a jornada mais longa que alguma vez fará — a caminhada da cabeça para o coração. Ao relaxar a mente com a ciência que irá encontrar nestas páginas abrirá uma porta que torna mais disponível uma vida liderada pelo coração, mas ao mesmo tempo informada sensatamente pelo intelecto. Em conjunto, essas transformações irão, provavelmente, deixar-lhe o corpo pronto para receber milagres. Tenha presente que não há como fazer isto bem ou mal. Tal como escreveu Mary Oliver no seu poema «Wild Geese», «Não tens de ser bom. / Não tens de andar de joelhos / centenas de quilómetros deserto adentro, arrependido. / Só tens de deixar que o suave animal do teu corpo / ame o que ama». Dito de outra forma, *relaxe*. Faça o que puder, mas não abuse. A cura possível pode estar ali à mão, a um sopro de distância, subjacente a todos os seus esforços, disponível, caso esteja disposto a aceitar humildemente essa possibilidade e a receber o que o espera.

INTRODUÇÃO

Não há doença do corpo separada da mente.

— SÓCRATES

E se eu lhe dissesse que cuidar do corpo é a parte *menos importante* da sua saúde... que há fatores mais importantes para ter uma real vitalidade? E se a chave da saúde não passar apenas por seguir uma dieta nutritiva, fazer exercício todos os dias, manter um peso saudável, dormir oito horas por dia, tomar vitaminas, equilibrar as hormonas ou ir ao médico com regularidade?

É verdade que tudo isso é importante, até crítico, para a otimização da saúde, mas, e se houver algo ainda mais importante?

E se você tivesse o poder de curar o corpo mudando, simplesmente, a forma como a sua mente pensa, o seu coração sente e a sua força vital flui?

Sei que parece uma ideia radical, sobretudo vindo de uma médica. Acredite, também fiquei cética quando me deparei com a investigação científica que sugeria que isso pudesse ser verdade. Seguramente, a saúde do corpo humano não pode ser reduzida a pensarmos que estamos bem ou adoecer de preocupação.

Ou pode?

Ao fim de 12 anos de formação médica convencional e de mais oito de prática clínica, eu estava totalmente doutrinada nos princípios dogmáticos da medicina baseada em provas, que eu venerava como à Bíblia. Recusava-me a confiar no que não pudesse provar através de um ensaio clínico controlado e aleatório. Ademais, tendo sido criada pelo meu pai, um médico bastante convencional que troçava de tudo o que fosse New Age, eu era profundamente determinada, tacanha e cínica.

A medicina que eu aprendera a praticar não sustentava a ideia de que podemos pensar para fomentar o nosso bem-estar, ou adoecer

devido ao poder dos nossos pensamentos e emoções. Claro, os meus professores da faculdade diagnosticaram doenças que não tinham explicação bioquímica como estando «na cabeça do doente», mas esses pacientes foram pronta e discretamente transferidos para a psiquiatria, alvo do revirar de olhos e do abanar de cabeças.

Não admira que a noção de que a mente pode ter o poder de curar o corpo seja ameaçadora para muitos médicos convencionais. Afinal, passamos uma década a aprender a usar as ferramentas que supostamente nos conferem o domínio sobre o corpo alheio. Queremos acreditar que o tempo, o dinheiro e a energia que investimos para nos tornarmos médicos não foram desperdiçados. Acreditamos, profissional e emocionalmente, na ideia de que se alguma coisa física se avaria o paciente tem de procurar a nossa competência. Enquanto médicos, gostamos de julgar que conhecemos o corpo melhor do que o doente. Toda a instituição médica se baseia nessa premissa.

A maior parte das pessoas vê-se satisfeita a funcionar dentro desse paradigma. A alternativa — que possa ter mais poder para curar o seu corpo do que alguma vez sonhou — devolve-lhe, mais uma vez, a responsabilidade pela saúde e há muita gente que sente que isso é responsabilidade a mais. É muito mais fácil delegar o poder e esperar que algum perito mais inteligente, mais sensato e mais experiente o possa «consertar».

Mas, e se percebemos tudo mal? E se, ao negar o facto de o corpo estar naturalmente preparado para se curar e de a mente ter impacto sobre este sistema de autocura, estivermos, na verdade, a sabotar-nos?

Enquanto médicos, vemos inevitavelmente suceder coisas que a ciência não consegue explicar. Até os médicos mais tacanhos veem pacientes que melhoram quando, segundo toda a lógica científica, isso não deveria acontecer. Ao testemunhar este tipo de situações, não podemos evitar questionar tudo o que damos como certo na medicina moderna. Começamos a imaginar se não haverá algo mais místico em jogo.

Por norma, os médicos não discutem essa possibilidade diante dos pacientes, mas sussurram acerca disso nas zonas reservadas dos hospitais e nas salas de conferências das principais universidades. Se estiver curioso e prestar atenção — como eu — irá escutar histórias, algumas das quais vão deixá-lo espantado.

Ouvimos murmúrios acerca da mulher cujo cancro desapareceu com a radioterapia — e, a seguir, os médicos descobriram que a máquina estava avariada. Na verdade, ela não recebera qualquer dose de radiação, *mas acreditou que sim*. Tal como os médicos.

Fala-se da mulher que teve um ataque cardíaco e a seguir fez um bypass, entrou em choque, o que por sua vez provocou uma falência dos rins, fatal se não fosse tratada. Quando os médicos propuseram diálise, ela recusou o tratamento por não se querer sujeitar a mais procedimentos invasivos. Durante nove dias os rins foram incapazes de produzir urina, mas ao décimo dia começou a urinar. Quinze dias depois, ainda sem tratamento, ela estava novamente a fazer exercício e a função renal estava ainda melhor do que antes da cirurgia.

Há ainda o caso do homem que teve um ataque cardíaco e recusou submeter-se a cirurgia cardíaca, para a seguir as suas artérias coronárias «incuravelmente» bloqueadas se desbloquearem após mudar de dieta, encetar um programa de exercício, praticar yoga, meditar diariamente e participar em sessões de terapia de grupo.

Uma outra paciente internada nos cuidados intensivos, cujos órgãos estavam a entrar em falência devido a um linfoma no estágio IV, teve uma experiência de quase-morte, encheu-se de amor puro e incondicional e soube, desde logo, que se escolhesse não fazer a travessia para o outro lado o cancro desapareceria quase de um dia para o outro. Nem um mês se passou e, numa biopsia aos nódulos linfáticos, não foram encontrados vestígios do cancro.

Uma outra mulher sofreu uma fratura na coluna. Depois de ser levada para o hospital e lhe fazerem radiografias que confirmaram fraturas em dois pontos, ela escolheu recusar a intervenção dos médicos e procurou, em vez disso, um curandeiro, apesar das objeções veementes dos clínicos. Sem qualquer tratamento médico, ela estava a praticar jogging passado um mês.

Uma história que circula por aí alega que um protocolo de investigação para um fármaco de quimioterapia chamado *EPOH* vinha obtendo alguns resultados marginalmente positivos, mas um oncologista conseguira resultados extremamente bem-sucedidos. Porquê? Corria o boato de que ele havia trocado o nome do protocolo do fármaco ao discuti-lo com os pacientes. Em vez de os injetar com *EPOH*, inoculara-os com *HOPE* («esperança», em português).

A seguir li o artigo¹ do *The New York Times* acerca do veterano de guerra grego que fora enviado para os Estados Unidos, na década de 1940, para tratar um braço estropiado na guerra. Arranjou um emprego a fazer trabalho físico nos EUA, casou com uma greco-americana e estabeleceu-se para fundar uma família. Quando se apercebeu de ter falta de fôlego no trabalho foi ao médico e diagnosticaram-lhe cancro do pulmão em estado terminal, dando-lhe nove meses de vida. Propuseram-lhe um tratamento agressivo, mas os médicos parecem ter-lhe assegurado de que não lhe salvaria a vida para lá desse tempo. Por conseguinte, ele decidiu poupar o dinheiro, recusou o tratamento e regressou com a mulher a Icária, uma ilha grega, onde poderia ser enterrado com os antepassados num cemitério com vistas para o mar Egeu.

Ele e a esposa mudaram-se com os pais já idosos para uma pequena casa numa vinha, onde ele esperava morrer em breve. Ao preparar-se para o fim recuperou a fé e começou a frequentar a sua velha igreja. Quando os amigos souberam que o velho companheiro havia regressado a casa, foram aparecendo com garrafas de vinho, livros e jogos para o entreter e lhe fazerem companhia. Chegou mesmo a plantar uma horta, não imaginando estar vivo a tempo de colher os legumes. Nos meses seguintes aproveitou os dias soalheiros, saboreou o ar salgado e deleitou-se com o amor pela esposa.

Passaram seis meses e ele não se limitou a não morrer — com efeito, sentia-se melhor do que nunca. Começou a cuidar da vinha abandonada durante o dia, tornando-se útil, e ao anoitecer jogava dominó com os amigos. Para ir à igreja tinha de subir e descer as colinas de Icária, algo que com o tempo passou a fazer com mais facilidade. Todos os dias, a par de muitos outros residentes de Icária, ele tomava um chá de ervas adoçado com mel, que naquela zona tinha a reputação de curar todos os males. Fazia muitas sextas, quase nunca olhava para o relógio e passava imenso tempo ao ar livre.

Quarenta e cinco anos depois, o homem que alegadamente teria um cancro terminal festejou o seu 98.º aniversário. Nunca se submeteu a tratamento. A dada altura, 25 anos passados sobre o diagnóstico, e espantado com o que se passara, regressou aos Estados Unidos para pedir uma explicação aos médicos. Qual ironia do destino, todos os médicos que o haviam tratado estavam já mortos.

Há ainda a jovem enfermeira cuja sarcoidose provocou insuficiência cardíaca terminal e que não reunia as condições para obter um transplante de coração e pulmões, porque a doença devastadora iria, provavelmente, destruir-lhe os novos órgãos. Os médicos recomendaram-lhe que organizasse os seus assuntos porque teria apenas entre três e cinco anos de vida. Subestimaram o organismo dela. Um ano mais tarde, ela apareceu-me de rompante com a cópia de um eletrocardiograma mais recente. Os médicos não conseguiam acreditar que o coração se curara sozinho e que funcionava agora com perfeita normalidade.

Ao saber destas histórias, não consegui ignorar a voz que me ecoava na cabeça. Seguramente, estas pessoas não poderiam ser todas mentirosas. Mas se elas não estavam a mentir, a única explicação teria de ser algo *para lá* do que eu aprendera com a medicina convencional.

Isso fez-me pensar. Sabemos que remissões espontâneas e inexplicáveis acontecem esporadicamente. Qualquer médico já as testemunhou. Limitamo-nos a encolher os ombros e seguimos em frente, regra geral afetados por uma perturbadora sensação de insatisfação, provocada pela nossa incapacidade de explicar a remissão com recurso à lógica.

Não obstante, lá no fundo, sempre ponderei se seria possível termos algum controlo sobre esse processo. Se o «impossível» sucede a alguém, haverá alguma coisa a aprender com o que essa pessoa tenha feito? Haverá semelhanças entre os pacientes que têm sorte? Haverá formas de maximizar as hipóteses de uma remissão espontânea, sobretudo quando não existe um tratamento eficaz na caixinha de ferramentas dos médicos? E o que podem fazer os pacientes ou os médicos para facilitar este processo, se é que podem fazer alguma coisa?

Não consegui evitar pensar se porventura não estaria a ser uma médica irresponsável e a violar o juramento de Hipócrates ao *não considerar* sequer a possibilidade de os pacientes terem algum controlo sobre o seu processo de cura. Se eu fosse uma boa médica, seguramente estaria disposta a abrir a minha mente em prol dos pacientes a meu cargo.

Mas para me convencer não bastaram as histórias inspiradoras a circular pelos consultórios médicos ou pela internet. Sendo cientista

de formação e cética por natureza, eu precisava de provas tangíveis, e quando as pedi não as encontrei.

Fiz o que pude para investigar os boatos. Comecei a pedir às pessoas que me contassem as histórias, que as provassem. Poderiam mostrar-me amostras ao microscópio? Será que eu poderia falar com o técnico encarregue da máquina de radioterapia? Ou consultar os registos clínicos?

Na maior parte das vezes fiquei desapontada. Quando pedia registos clínicos ou estudos para sustentar as alegações, a maior parte das pessoas desculpava-se: «Já passou tanto tempo...» «Houve de certeza um estudo, mas não tenho a referência.» «O meu médico reformou-se, portanto não posso pô-la em contacto com ele.» «Deitaram fora os meus registos.»

Até mesmo os casos de cura autónoma que eu me recordava vagamente de ter testemunhado quando comecei a trabalhar estavam fora do meu alcance. Não tirara apontamentos. Não me lembrava dos nomes. Não sabia como contactar essas pessoas. Só me deparava com becos sem saída.

Porém, quanto mais eu fazia perguntas na internet, mais histórias iam surgindo. Quando comecei a falar com os meus amigos médicos, todos eles me contaram histórias desconcertantes de curas espontâneas inexplicáveis, de pacientes que se curavam de «doenças incuráveis», fazendo passar por tolos quem os diagnosticara como «terminais». Mas continuavam a não ter provas.

Por esta altura já estava intrigada, quase obcecada. A minha curiosidade fez-me esmiuçar ainda com mais pormenor. Depois de centenas de e-mails e de dezenas de entrevistas, comecei a acreditar que se passava algo real com aqueles pacientes cujas histórias haviam entrado para os livros metafísicos e circulavam na internet. Ainda que seja tentador descartar as histórias mais rebuscadas de pacientes que alegam ter-se curado sozinhos, qualquer médico que se preocupe em ajudar os outros a curarem-se não pode, pura e simplesmente, ignorar o que lhe contam. Quanto mais se vai sabendo, mais imaginamos de que será o corpo capaz.

Uma vez isolada dos seus colegas tantas vezes críticos e preconceituosos, a maioria dos médicos admitirá o seguinte: lá no fundo, acreditam que, no que diz respeito ao processo de cura, entra em jogo

alguma mistura entre o místico e o fisiológico, e o elemento comum a uni-los parece ser a grandiosa e poderosa mente humana, além daquilo que poderemos chamar espírito ou alma. Mas pouca gente está disposta a admiti-lo abertamente, com receio de ser ridicularizada.

A ligação mente–corpo–espírito é defendida desde há décadas por pioneiros da medicina. Não obstante, o conceito foi incapaz de encontrar um lugar no seio da comunidade médica convencional. Enquanto jovem médica, obtive o meu diploma bem depois de médicos renomados como Bernie Siegel, Christiane Northrup, Larry Dossey, Rachel Naomi Remen e Deepak Chopra terem despertado o interesse pela ligação mente–corpo–espírito e poder-se-á julgar que os seus ensinamentos tivessem sido incluídos na minha formação médica. Contudo, em grande medida, fiquei na ignorância acerca do trabalho deles até bem depois de ter terminado o curso. Só quando comecei a fazer a minha própria investigação é que li os seus livros.

E quando finalmente o fiz fiquei furiosa. Como fora possível não saber quem eram aqueles médicos de mente e coração tão abertos? E porque não eram os seus livros de leitura obrigatória para os alunos de medicina?

Fiquei espicaçada à medida que fui sabendo mais, e essa paixão converteu-se numa missão que alimentou vários anos de investigação e escrita. Comecei a ler todos os livros de medicina mente–corpo–espírito que consegui encontrar. Também comecei a escrever um blogue, no *Twitter*, e a publicar artigos no *Facebook* acerca do que ia aprendendo, algo que só reforçou a frequência com que me chegavam às mãos histórias de quem passara pelo que eu só consigo descrever como milagres médicos. Fiquei cativada. Os indícios iam-se avolumando. Mas nada daquilo que eu ia lendo podia ser considerado «ciência». Estava ansiosa por encontrar provas científicas de que não fosse um total disparate.

E prossegui a minha investigação, disposta a manter a mente aberta à medida que ia descobrindo como a mente afeta o organismo. Parte de mim mostrou-se aberta ao conceito mente–corpo–espírito. Intuitivamente, fazia sentido. Mas havia outra parte que permanecia obstinadamente relutante. Para acreditar naquilo que eu ia encontrando seria necessário abrir mão de muito do que me havia sido ensinado,

tanto pelo meu pai, médico muitíssimo tradicional, como pelos meus professores na faculdade de medicina.

Um dos primeiros livros que estudei, o livro de história da medicina mente–corpo *The Cure Within* (da professora de Harvard Anne Harrington), deixou-me fisicamente estonteada e visceralmente perturbada. No livro, Anne refere-se ao fenómeno mente–corpo como «corpos a portarem-se mal», querendo com isso dizer que, por vezes, os organismos não reagem como «deveriam», com a única forma de explicarmos tais mistérios ser o recurso ao poder da mente².

Como exemplos de corpos a portarem-se mal, Harrington fala de crianças institucionalizadas cujas necessidades materiais estavam satisfeitas, mas, ainda assim, tinham o desenvolvimento físico e mental comprometido por serem pouco amadas. Refere ainda 200 casos de cegueira num grupo de mulheres cambojanas forçadas pelo Khmer Vermelho a assistirem à tortura e massacre dos seus entes queridos. Apesar de os médicos não terem encontrado nada de errado com os olhos, elas alegaram haver «chorado até deixar de ver»³.

Era evidente que algo se passava. A inquietação fez-me investigar mais e, ao fazê-lo, fiquei fascinada ao compreender como aquilo havia sucedido. Que provas tínhamos de que o poder da mente fosse capaz de transformar o corpo? Que forças fisiológicas podiam explicar tais ocorrências? E que poderíamos nós fazer para tirar partido desses poderes curativos?

Se conseguisse responder a essas perguntas poderia começar a dar sentido não apenas às histórias desconcertantes que me haviam contado, como ao propósito da minha vida e ao meu papel como terapeuta.

Na época em que investigava a ligação mente–corpo–espírito estava pouco claro para mim qual o meu lugar no mundo da medicina. Enquanto médica, trabalhei durante muitos anos segundo um pressuposto errado. Havia passado 12 anos a estudar medicina, para todos os efeitos, de modo a poder saber mais sobre os organismos dos meus pacientes do que eles. Os médicos são peritos em organismos, não é? Fui treinada a entender que os doentes consultam os médicos por estarem danificados, sendo esperado nós sabermos «consertá-los».

Ao crescer com um pai médico, julguei que apenas os médicos curavam quem estivesse doente. Nem sequer me passava pela cabeça

que os doentes se pudessem curar a si mesmos e que, como consequência disso, as remissões radicais sem intervenção médica pudessem existir no domínio das possibilidades. Enquanto estudante de medicina e estagiária, julguei ser minha responsabilidade diagnosticar o que estivesse errado com o organismo de alguém e receitar-lhe o tratamento apropriado. Se melhorasse, ficava com os louros. Caso contrário, assumia as culpas.

Enquanto médica no ativo, senti o peso do meu trabalho — fazer as avaliações certas, fixar-me nos diagnósticos corretos e proporcionar os tratamentos adequados sem margem para erros. Além de ter esperança de que os meus pacientes pudessem pôr em prática mudanças de estilo de vida, como deixar de fumar, fazer exercício e melhorar a dieta, não esperava muito deles. Não esperava, por certo, que curassem os seus organismos. Para isso estava lá eu.

Contudo, depois de ter ganhado experiência enquanto jovem médica, suspeitei de que pudesse ter entendido tudo mal. Afinal de contas, quem conhece o corpo de um paciente melhor do que ele próprio? Ainda que os médicos possam saber os nomes das artérias da mão ou dos músculos da perna melhor do que a maior parte dos doentes, nalguns casos, sobretudo se relacionados com stress, o doente acaba por ser o melhor agente de diagnóstico. Em vez de acreditar que são os médicos quem sabe o que é melhor para o corpo, talvez os doentes tivessem mais êxito a diagnosticar as causas profundas das suas doenças e a passar as receitas para o que precisam de mudar nas suas vidas, de modo a deixar o corpo pronto para um milagre. Bem vistas as coisas, foi o que acabei por fazer na minha própria jornada de cura enquanto paciente.

A minha jornada de terapeuta

Aos 33 anos estava completamente stressada, esgotada e assoberbada, e a viver num estado quase permanente de medo e ansiedade. Sentia-me extremamente infeliz com o meu trabalho enquanto sócia numa concorrida clínica de ginecologia e obstetrícia, onde se esperava que eu trabalhasse em turnos hospitalares de 36 ou 72 horas, realizando cirurgias e partos. Ficara desiludida com o nosso sistema disfuncional

de cuidados de saúde, que exigia que eu despachasse diariamente 40 pacientes, muitas vezes agendados em fugazes consultas de sete minutos e meio, que nos deixavam escasso tempo para falar à vontade e menos ainda para estabelecer laços. Partiu-me o coração ler a carta de uma paciente de longa data, onde afirmava que planeava confessar-me um problema de saúde sensível que me havia ocultado. Ensaíara o que dizer durante vários dias, com o apoio do marido. Todavia, chegado o momento da verdade, escreveu ela, eu nem tirara a mão da porta do consultório. Tinha o cabelo desgrenhado e vestia uma bata encardida. Ela suspeitou de que eu tivesse passado a noite acordada a fazer partos — e provavelmente teria razão. Ainda que soubesse que eu devia estar cansada, rezou para eu lhe tocar no braço, para que eu me sentasse no banco ao pé dela e lhe oferecesse ternura e ligação suficientes para se sentir segura ao falar do problema que a afligia.

Contudo, afirmou, os meus olhos estavam vazios e nunca larguei a maçaneta.

Ao ler essa carta senti um nó na garganta, um soluço no peito, e soube, no meu íntimo, que não fora a prática desse tipo de medicina que me atraía para a profissão. Eu sentira o apelo da medicina da mesma forma que se sente o chamamento para o sacerdócio, não para preencher receitas e requisitar exames em catadupa, mas para ser uma terapeuta. O que me atraiu para a prática da medicina foi o desejo de tocar os corações, segurar as mãos, oferecer conforto a quem sofre, facilitar as recuperações possíveis e aliviar a solidão e o desespero quando a cura é impraticável. Se perdesse isso, perderia tudo.

Todos os dias passados como médica estavam a erodir a minha integridade. À época não tinha palavras para isso, mas os médicos de Harvard chamam-lhe agora «ferimento moral»⁴, o mesmo tipo de ferida traumática que os veteranos de guerra sentem ao cumprir ordens que os obrigam a trair o seu sentido ético. A prática da medicina no seio de um sistema corrupto estava a desgastar-me a saúde mental, física e espiritual, um sistema que na teoria se destina a servir o bem-estar dos pacientes mas na prática dá prioridade ao aspeto financeiro. Eu sabia que tipo de medicina a minha alma pretendia praticar, mas sentia-me desamparada ao tentar exigir a ligação médico/doente que almejava, bem como enganada pelas seguradoras, pela indústria farmacêutica, pelos advogados, pelos políticos e por outros fatores que ameaçavam

alargar o fosso entre mim e os meus doentes. Mas quais seriam as minhas alternativas? Eu era a única pessoa empregada na família, era responsável por pagar os empréstimos contraídos para estudar, os empréstimos do meu marido, a hipoteca e o fundo universitário para a minha filha recém-nascida. Estava fora de questão demitir-me.

A somar ao meu emprego stressante tinha já dois divórcios, perdera vários entes queridos para o cancro e sentia-me profundamente só e deprimida. Basicamente, as minhas respostas ao stress estavam em permanente atividade e não me devia ter surpreendido quando o meu corpo começou a dar de si.

Tempos antes, quando estava na casa dos 20 anos, haviam-me sido diagnosticadas múltiplas doenças, incluindo hipertensão, arritmias cardíacas, uma doença sexual dolorosa designada vestibulite vulvar, fortes alergias debilitantes e alterações pré-cancerosas no colo do útero. Tomava sete medicamentos, injeções semanais para as alergias e submeti-me a uma cirurgia uterina. Mas, não obstante todos os fármacos e intervenções, a tensão arterial permanecia descontrolada, as alergias eram tão graves que quase não conseguia sair de casa, não era capaz de manter relações sexuais sem me sentir como se estivesse a ser esfaqueada, o meu ritmo cardíaco pulava, errático, como um feijão saltador mexicano, e, apesar da cirurgia, o colo do útero ainda exibía alterações pré-cancerosas.

Em resumo, eu estava uma lástima e a caminho de um ataque cardíaco precoce ou de um cancro do colo do útero, e os meus médicos não sabiam o que fazer comigo.

Acabaria por me apaixonar perdidamente pelo homem que viria a tornar-se pai da minha filha Siena. Em certa medida, a minha saúde melhorou depois de eu o conhecer. Mas ainda estava a sobrecarregar-me com medicamentos diários e o meu corpo nem por sombras estava bem. Durante a gravidez, o meu pai foi diagnosticado com cancro da próstata, que foi tratado, e seis meses depois com melanoma metastizado no cérebro e no fígado. Essa notícia, a par de algumas rachas na armadura que me permitia participar de um sistema de saúde cada vez mais corrompido, fez-me ter um esgotamento suicida às 24 semanas de gestação. Ainda que conseguisse ultrapassar a objeção moral que a religião da minha infância instilara em mim contra pôr termo à vida, não fui capaz de terminar com a do meu bebé. A capacidade de me

obrigar a funcionar através das fendas na integridade inerentes ao meu emprego estava a desmoronar-se.

Podemos dizer que Siena salvou-me a vida. Ela acabou por nascer por cesariana e, alguns dias mais tarde, quando eu deveria estar no auge da felicidade puerperal, cheia de amor pela minha recém-nascida, o meu irmão mais novo e saudável deu por si com uma falência generalizada do fígado, como efeito secundário raro do antibiótico *Zithromax*, que estava a tomar para uma infeção nasal. Foi-lhe dito que provavelmente precisaria de um transplante de fígado, algo que desgastou ainda mais a minha confiança no sistema médico convencional em que confiara durante toda a vida. A seguir, o meu cão adorado morreu, mesmo antes de o meu pai falecer, exatamente duas semanas depois de eu ter dado à luz. Fiquei de rastos com a crise, que passei a chamar a minha «tempestade perfeita».

Mesmo quando estava a começar a recompor-me, o meu parceiro, Matt, que era o cuidador a tempo inteiro da nossa filha, decepcionou dois dedos com uma serra circular. Ainda que o cirurgião tivesse sido capaz de os reimplantar miraculosamente com recurso à tecnologia médica, Matt ficou incapaz de cuidar da nossa filha Siena durante vários meses. Instalou-se o pandemónio nas nossas vidas.

Com as minhas respostas ao stress a entrar em sobrecarga, não surpreende que o meu corpo, bem como o meu estado mental, tenha recomeçado a degradar-se. Fiquei quase paralisada pela dor física e emocional que sentia e o suicídio raramente se afastava dos meus pensamentos. Acabei por me sentir como se estivesse a ser espremida por todos os lados, sucumbindo a pressões que era incapaz de controlar e que me empurravam cada vez mais rumo a um lugar sombrio, como se estivesse entalada em pleno parto, sem conseguir respirar.

Mas houve um lado positivo. Os traumas que senti durante a minha tempestade perfeita fizeram um rasgão na máscara que eu vinha envergando para me integrar. Quando esse rasgão fez ceder a miragem da minha vida aparentemente perfeita, vim a descobrir uma parte de mim há muito perdida a que chamo agora a minha Luz de Presença Interior.

Foi então que percebi que, de alguma maneira, haveria de sobreviver àquela provação. Mas não seria fácil.

Fiquei aterrorizada perante as mudanças de vida que precisaria de fazer. Examinar a verdade acerca da minha vida era como estar à beira de um enorme precipício e olhar para baixo, para a vastidão desconhecida. Tinha uma bebê recém-nascida, um marido temporariamente incapacitado e desempregado, um irmão doente, uma mãe viúva e enlutada, uma hipoteca, empréstimos estudantis, e nem sombra de plano de recurso. Sem rede de segurança abandonei a medicina, planeando nunca olhar para trás. Vendi a casa, liquidei a minha poupança-reforma e reduzi as despesas, mudando-me com a família para o campo para viver com simplicidade, atribuí toda a história da medicina a um gigantesco erro e fiz planos para me tornar artista e escritora a tempo inteiro. Há quem me pergunte agora como tive a coragem de abandonar o meu emprego, mas não o encarei como coragem. Vejo-o, isso sim, como tendo-me salvado a vida. Quando a dor da imobilidade ultrapassa o medo do desconhecido, saltamos. Esse salto assustador foi o início da minha jornada para a cura.

Note-se que a cura pessoal não é para fracos. Também não é algo que se possa fazer só com a força da vontade. Ao início tentei ser uma mulherzinha e fazer algumas escolhas assustadoras, mas meter-me medo não deu grande resultado. A única coisa que conseguia fazer, repetidamente, era render-me, por vezes lavada em lágrimas, perante a força do amor que me havia criado e confiar que se houvesse algo que estivesse destinada a fazer, a minha Luz de Presença Interior mostrar-me-ia o caminho. (Para uma meditação orientada que o ajude a praticar esse tipo de submissão, inscreva-se no programa Connect to Your Inner Pilot Light, em innerpilotlight.com.)

Passei dois anos a enterrar-me cada vez mais em dívidas, ao mesmo tempo que fiz caminhadas diárias, pratiquei yoga, aprendi a meditar, participei em workshops de transformação, fiz psicoterapia, passei imenso tempo no Instituto Esalen, pintei no meu ateliê, encontrei a minha guia espiritual na Dr.^a Rachel Naomi Remen, autora de *Kitchen Table Wisdom*, e comecei a escrever o meu primeiro livro. Mas havia alguma coisa que não parecia bem, e dei por mim a sentir um anseio doloroso no coração. Na verdade, por mais que gostasse de pintar e escrever sentia a falta dos pacientes.

Ao sair do hospital, não sabia que era possível abandonar-se o emprego mas não a vocação. Não conseguia imaginar-me a regressar

ao hospital — senti que isso me mataria. Mas apercebi-me de que iria precisar de uma maneira de manifestar a terapeuta que há em mim. Quando me foi oferecido um emprego num consultório de medicina integrativa em Marin County, nas imediações de São Francisco, senti isso como obra do destino. Em West Marin County teria a possibilidade de viver ao pé do mar, onde as sequoias cobrem as montanhas, mesmo ao pé da pitoresca Highway 1. O ambiente já se assemelha a um tratamento e os médicos com quem iria trabalhar tinham a mente aberta e interesse em métodos alternativos de cura.

Tive dificuldade em antever uma forma de praticar medicina que me permitisse viver alinhada com os meus valores, mas o amável médico à frente do consultório de medicina integrativa deu-me tudo aquilo de que eu precisava — o tempo que quisesse com os meus doentes, a oportunidade de usar as bonitas instalações de tratamento para orientar workshops, um convite para expor a minha arte e carta-branca para criar um consultório alinhado com o meu coração de terapeuta. Fiquei entusiasmadíssima e atirei-me de cabeça à oportunidade.

Formação no trabalho

Não estava preparada para a maneira como este emprego viria a ameaçar a minha mentalidade, ainda muito convencional. Quando entrei para o novo consultório fiquei admirada com os meus pacientes. Eram as pessoas mais conscienciosas quanto à saúde com quem tive o privilégio de trabalhar. Muita gente que aparecia no centro bebia diariamente o seu suminho verde, ingeria uma dieta vegana, fazia exercício com treinadores pessoais, dormia as proverbiais oito horas diárias, tomava uma mão-cheia de vitaminas e outros suplementos logo pela manhã, gastava uma fortuna em cuidadores de medicinas complementares e alternativas (CAM, na sigla em inglês) e cumpria religiosamente as ordens dos médicos da UCSF e de Stanford. Esse regime fazia maravilhas por alguns deles, indivíduos que representavam expoentes de saúde, com pele reluzente e corpos atraentes e vitalidade a emanar-lhes dos poros.

Outros, contudo, eram das pessoas mais doentes de quem já cuidei na vida. Fiquei desconcertada! Tinha trabalhado com doentes no centro urbano de Chicago e com refugiados somalis na fronteira dos EUA com o México. Com a sua pobreza, acesso limitado a estilos de vida saudáveis e a cuidados médicos, a par de um longo historial de traumas, compreendia as razões para que estivessem doentes. Mas os pacientes de Marin County eram das pessoas mais enfermiças que já me tinham passado pelas mãos! Com base na maneira como eu fora treinada para compreender a saúde, isso não fazia sentido. De acordo com tudo que aprendera na faculdade, essas pessoas deveriam estar de perfeita saúde. Nesse caso, por que motivo estavam a sofrer tantos pacientes «saudáveis»?

Nas tentativas empreendidas para ajudar estes pacientes solicitei imensos exames, incluindo exames especializados de medicina funcional que a maioria dos médicos não costuma pedir, e por vezes detetava algo surpreendente que, uma vez tratado, acarretava a total eliminação dos sintomas do doente. Os pacientes a quem isso acontecia julgavam-me ser uma espécie de super-heroína. Uma simples terapia de substituição hormonal, por exemplo, podia transformar-lhes as vidas.

Agora, com o subconjunto de pacientes com estilo de vida saudável e, não obstante, imensos sintomas, na maior parte das vezes era incapaz de encontrar algo e acabava por encolher os ombros. Não descobria uma explicação bioquímica para que esses doentes não se sentissem cheios de vitalidade. Sentia-me impotente, mas no meu íntimo não achei que tivesse culpa. Não me estava a esquecer de solicitar qualquer exame essencial. Não me olvidara de lhes indicar o especialista adequado. A resposta teria de estar noutra lado. Havia ainda uma enorme peça em falta no grande quebra-cabeças da cura daquelas doenças misteriosas. Só que não conseguia des-cortinar qual.

Por essa altura estava já bastante curiosa e motivada para resolver o misterioso motivo de os pacientes «saudáveis» estarem tão doentes. Em vez de me concentrar apenas nos comportamentos quanto à saúde, no historial clínico e em outras perguntas tradicionais, comecei a pedir aos pacientes que me contassem as suas vidas. Uma vez que dispúnhamos do luxo de uma hora para passar juntos, podia sentar-me

à escuta. E o que eles me foram contando mudou a forma como eu encarava toda a noção de saúde.

Foi então que me senti inspirada a mudar o formulário de inscrição dos pacientes. Ao invés de me limitar à história clínica e cirúrgica do doente, ao seu historial familiar, medicamentoso e eventual histórico de abusos de substâncias, tal como aprendera a fazer na faculdade, passei a acrescentar uma lista enorme de perguntas sobre o resto da vida dos pacientes. Fiquei espantada com o que vim a descobrir.

Uma nova forma radical de escutar os doentes

Comecei a mergulhar a fundo nas vidas pessoais de muitos dos meus doentes, perguntando coisas em que a maioria dos médicos nunca pensara: há algo que o impeça de ser mais autêntico e vital? Caso haja, o que está a impedi-lo? O que gosta e elogia em si? O que lhe faz falta na vida? Do que gosta na sua vida? Está numa relação amorosa? Caso esteja, sente-se feliz? Caso não esteja, gostaria de estar?

Sente-se realizado com o trabalho? Sente estar alinhado com o seu propósito de vida? Sente-se satisfeito sexualmente, quer sozinho ou com alguém? Manifesta a sua criatividade? Caso o faça, como? Caso não o faça, sente-se limitado na sua criatividade, como se houvesse dentro de si algo ansioso por sair? Sente-se financeiramente saudável ou o dinheiro é uma fonte de stress na vida?

Se a sua fada madrinha pudesse mudar-lhe uma coisa na vida, o que gostaria que fosse? Que regras cumpre e quais gostaria de poder quebrar?

Passei também a registar uma história alargada dos traumas sofridos pelos meus doentes, vindo a descobrir que quem tivesse os registos mais extensos apresentava também, por norma, as histórias traumáticas mais longas e dolorosas. Quando quis saber se haviam consultado psicoterapeutas, muitas dessas pessoas afirmaram: «Sim, mas não ajudou nada, portanto deixei de ir.»

Descobri que as respostas dos meus pacientes eram amiúde mais elucidativas quanto ao motivo que os havia feito adoecer do que qualquer análise laboratorial, estudo dos registos clínicos ou radiografia.

O diagnóstico tornava-se, com frequência, claro de uma forma que antes me escapava, por não fazer as perguntas certas.

Viria a concluir que esses pacientes não tinham pouca saúde por culpa de genes fracos ou de maus hábitos alimentares, mas por se sentirem conflagrantemente sós ou tristes nos seus relacionamentos, stressados com o trabalho, em pânico com as finanças, profundamente deprimidos ou a sofrer com o jugo de inúmeros traumas não resolvidos. Quando pedia à maioria que respondesse no formulário «O que lhe falta na vida?» obtinha uma lista enorme. E ao perguntar-lhes isso pessoalmente, muitos começavam a chorar. Alguma coisa se passava, sem ter nada que ver com legumes, exercício ou vitaminas.

Por outro lado, havia outros pacientes que se alimentavam mal, quase não se exercitavam, esqueciam-se de tomar os suplementos e, não obstante, gozavam de uma saúde, para todos os efeitos, perfeita. Ao ler os formulários de admissão fiquei a saber que tinham a vida cheia de amor, diversão, trabalho com significado, conforto financeiro, expressão criativa, prazer sexual, ligação espiritual, entre outros traços que os diferenciavam dos doentes entusiastas pela saúde. Todos exibiam tendência para relatar menos traumas ou admitiam ter feito bastante trabalho psicológico interior ou espiritual que os fazia sentirem-se menos sobrecarregados por esses traumas. Estavam, de um modo geral, felizes e satisfeitos. E ainda que não tivessem grande cuidado com o corpo, este reagia com saúde.

Comecei então a fazer duas perguntas fulcrais aos meus pacientes: «O que julga poder estar na origem da sua doença?» e, mais importante ainda, «De que precisa o seu corpo para sarar?» Hoje em dia também lhes faço a pergunta que a Dr.^a Rachel Carlton Abrams coloca no seu livro *Bodywise*: «O que é preciso para viver uma vida de que o seu corpo goste?»

Quando comecei a colocar estas questões, pressupus que me respondessem que na raiz dos seus problemas estivesse um desequilíbrio hormonal ou uma dieta pouco saudável. Julguei que os pacientes fossem partilhar comigo as suas intuições quanto ao tratamento. Coisas do estilo «Penso que vou optar por terapia craniossacral em vez de fisioterapia» ou «Vou deixar de tomar aquele medicamento para o colesterol e, em vez disso, tentar mudar a minha dieta».

Por vezes os pacientes respondiam com reflexões acerca de modificações convencionais relacionadas com a saúde que sentiam ter de fazer. Coisas como «Preciso mesmo de um antidepressivo», ou «Devem bastar antibióticos», ou «Tenho de perder uns dez quilos», ou «Preciso mesmo de equilibrar as minhas hormonas».

Todavia, na maior parte das vezes, quando lhes perguntava «O que pensa poder estar na origem da sua doença?», respondiam coisas do género: «Dou até não poder mais.» «Sinto-me tristíssimo com o meu casamento.» «Odeio o meu emprego.» «Preciso de mais tempo para mim.» «Estou tão só que adormeço sempre a chorar.» «Perdi o meu objetivo de vida.» «Já não sinto Deus.» «Odeio-me tanto que não consigo ver-me ao espelho.» «Ando a evitar enfrentar a verdade.» «Não me perdoou pelo que fiz.» «Ando a viver uma mentira e sinto-me uma fraude.»

E quando perguntei aos meus pacientes «De que precisa o seu corpo para sarar?», as respostas apresentadas deixaram-me chocada: «Tenho de me despedir do meu emprego.» «Já é tempo de sair do armário com os meus pais.» «Tenho de me divorciar.» «Tenho de acabar de escrever o meu romance.» «Preciso de contratar uma ama.» «Estou tão sozinho; preciso de fazer mais amigos.» «Preciso de meditar todos os dias.» «Preciso de contar ao meu marido que tenho um amante.» «Preciso de deixar de ser tão pessimista.» «Tenho de me perdoar.» «Preciso de gostar de mim.»

Eh, pá!...

Ainda que muitos pacientes simplesmente não estivessem prontos para fazer o que a intuição lhes dizia que o seu corpo precisava, os que estavam prontos a aplicar verdadeiras transformações escutaram, sossegados, a sua voz interior e avançaram com mudanças radicais. Alguns despediram-se do emprego. Outros decidiram, por fim, fazer o tipo de trabalho terapêutico de purga do trauma profundo que realmente liberta o corpo desse trauma. Outros ainda terminaram os casamentos. Houve quem mudasse de cidade. E ainda quem fosse atrás de sonhos abandonados há muito tempo.

Os resultados alcançados por esses pacientes foram absolutamente espantosos. Por vezes eliminava-se um catálogo de doenças de uma só vez, de um modo geral rapidamente. Os meus pacientes estavam a curar-se ao cabo de anos de terapias médicas infrutíferas. Eu estava perplexa.

A minha remissão radical

A minha vida em Marin County levou-me a mergulhar mais fundo no meu próprio processo de cura. Reuni com conselheiros espirituais, comecei a beber litros de sumos verdes naturais, dissipei mais traumas com recurso a uma variedade de relacionamentos e práticas terapêuticas, explorei o meu eu erótico, dediquei-me a um caminho espiritual que fundia práticas espirituais baseadas na Terra e na incorporação e ultrapassei obstáculos diariamente. Em 2009 comecei a escrever num blogue acerca daquilo de que sentia falta na medicina, do que adorava nela, do que originalmente me atraía para a prática clínica e do que estava a aprender no meu consultório de medicina integrativa. Escrevi sobre como considero a medicina uma prática espiritual, como se *pratica* a medicina, da mesma forma que se pratica yoga ou meditação, ou seja, como se nunca a dominássemos por completo. Escrevi como a relação entre médico e paciente é sagrada, quando tratada com a admiração que merece, e como estava ansiosa por reclamar essa admiração. Escrevi como a medicina me magoara e como eu magoara, inadvertidamente, outras pessoas.

Comecei a receber e-mails de doentes e curandeiros de todos os tipos, que me contavam as suas histórias e também comentavam o meu blogue, fazendo com que algo se iluminasse em mim, algo que me pareceu uma esplêndida oportunidade para ser útil. O círculo de pessoas que atraía começou a curar-me *a mim*.

Tinha sonhos recorrentes nos quais estava sentada à cabeceira de doentes do passado, doentes para os quais eu não tivera o tempo necessário. Nos meus sonhos, escutava as suas histórias sem os olhos no relógio e sem a mão numa maçaneta. Acordava lavada em lágrimas, como se tivesse recuperado uma parte da minha alma. O meu consultório novo permitia-me sanar o que ficara alquebrado em mim. Com uma hora inteira para dedicar aos doentes, fui finalmente capaz de abrir o meu coração, escutar e praticar verdadeiras artes curativas.

Foi por volta dessa altura que começaram a aparecer as histórias notáveis de doentes que se haviam curado de doenças *incuráveis* e *terminais*, não só pela boca dos pacientes no meu consultório, como também em mensagens chegadas de todo o mundo. Não entendia o que estava a suceder com os meus pacientes. Estavam a dar-me crédito

pelas suas curas, mas eu não fizera mais do que as perguntas certas, escutando com amor. Aquilo não fazia sentido, portanto fiz o que sempre faço quando não compreendo alguma coisa — fui pesquisar.

Não pretendia tornar-me investigadora de remissões radicais, mas uma sucessão de acasos fortuitos ditou que seguisse um rumo desconhecido, como se os pássaros estivessem a largar migalhas no chão, guiando-me ao meu Santo Graal. Os livros caíam das prateleiras. Apareceram-me pelo caminho médicos com mensagens que me eram destinadas. Elementos da minha comunidade online enviaram-me artigos. Apareceram-me na mente visões inesperadas quando passeava. Sonhos. Telefonemas de professores.

Comecei a despertar da anestesia profunda induzida pela minha formação médica e pelos anos de prática, e no meu torpor comecei a ver a luz. Sem que desse por isso, uma sucessão de perguntas fez com que me visse atolada em artigos de jornal, à procura de lhes arrancar a verdade sobre o que se passava no corpo quando a mente está saudável, e porque ficamos doentes quando a mente adoce ou nos desligamos espiritualmente. Dei conta de que não precisava de solicitar análises, receitar medicamentos ou operar de modo a ser útil enquanto médica. Podia ajudar ainda mais pessoas se descobrisse a verdade sobre como ajudá-las a curarem-se a si mesmas. O que se seguiu foi um mergulho nos evangelhos da medicina moderna, periódicos como o *The New England Journal of Medicine* e o *Journal of the American Medical Association*, a literatura médica revista por pares, na qual procurei provas científicas de que nos podemos curar sozinhos. O que descobri mudou para sempre a minha vida, e a minha esperança é que também mude a sua e a dos seus entes queridos.

Ao tentar encaixar na minha mente confusa os fenómenos que estava a observar nos pacientes que passavam por remissões radicais, fui, por fim, capaz de reconstruir o que vinha fazendo intuitivamente com os doentes, um processo que passei a designar por «Seis Passos para Se Curar», que ensino atualmente a prestadores de cuidados de saúde no Whole Health Medicine Institute, e que irá aprender a praticar consigo e com os seus pacientes na terceira parte deste livro.

Todas estas mudanças de paradigma na minha vida acabaram por se traduzir em inúmeras transformações na saúde física, mental, emocional, espiritual e relacional. Graças às minhas comunidades

local e virtual, descobri uma tribo de gente interessada na consciência e que estava empenhada nos cuidados próprios radicais e na cura do mundo — gente que eu procurara durante toda a vida. De repente, deixei de estar sozinha. Sabia o propósito da minha vida. Adorava o meu trabalho. O meu ambiente doméstico era agora o meu remédio. Estava apaixonada. Senti uma ligação espiritual aprofundada com toda a minha vida. E estava mais feliz do que alguma vez havia sido.

Um por um, fui abandonando todos os medicamentos e as minhas doenças foram-se resolvendo. Hoje em dia já não tomo injeções para as alergias, o colo do útero regressou ao estado normal sem mais cirurgias, a minha disfunção sexual desapareceu, a arritmia cardíaca passou e a hipertensão assumiu valores normais. A par disso, passei de estar deprimida a gozar de surtos frequentes de alegria, aligeirei o peso dos meus traumas, reforcei a capacidade para a empatia e uma forte intimidade, aprofundei a minha ligação à Fonte e sinto-me quase insuportavelmente grata por ser capaz de fazer o trabalho sagrado, transformativo, criativo e ativista que faço.

O nascimento de *A Cura pela Mente*

Este livro mergulha na jornada de descoberta que acabo de enquadrar e partilha consigo os dados científicos que encontrei, que mudaram toda a minha perspetiva de como a medicina deve ser proporcionada e recebida. Assim que li esses elementos percebi que nunca mais iria poder enfiar a cabeça na areia.

Haverá dados científicos que sustentem as histórias alegadamente milagrosas de cura espontânea que andam por aí? Pode crer que sim. Há provas de que pode alterar radicalmente a fisiologia do corpo modificando apenas a mente, abrindo o coração e ligando-se à espiritualidade. Há também provas de que pode adoecer quando a sua mente se detém em pensamentos pouco saudáveis, o coração se fecha e se desliga espiritualmente. E isso não é só mental. É fisiológico. Como é que isso acontece? Não se preocupe; também irei explicar ao certo como é que os pensamentos e os sentimentos doentios se convertem em doenças, e como os pensamentos e sentimentos saudáveis ajudam o corpo a curar-se sozinho.

«A Dra. Lissa Rankin presenteia-nos com um manual sobre o impacto da transformação pessoal na saúde fisiológica, um guia único para alcançar o bem-estar mental e físico.»

DR. GABOR MATÉ, autor bestseller
de Quando o Corpo Diz Não

Durante mais de oito anos, a Dra. Lissa Rankin exerceu convictamente a especialidade de ginecologia-obstetrícia. No entanto, começou a sentir que à medicina convencional faltava reconhecer algo crucial: que o nosso corpo tem a capacidade inata de se curar a si próprio e que, com o poder da mente, podemos controlar os mecanismos de autocura.




Através da descrição de casos reais de autocura e da apresentação de provas científicas, a autora demonstra que os sentimentos negativos prejudicam o corpo, enquanto o poder das relações pessoais, da meditação ou do amor podem produzir efeitos curativos.

- **Conheça os pontos fracos e as limitações da medicina convencional, e como contorná-los.**
- **Saiba como alcançar a sua própria cura, seguindo o programa de seis passos proposto pela autora.**
- **Descubra como autodiagnosticar os desequilíbrios da sua vida que podem estar na origem dos seus problemas de saúde.**
- **Aprenda a escutar os «murmúrios» do seu corpo, antes que se transformem em «gritos».**



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Saúde e Bem-Estar

 penguinlivros.pt
  penguinlivros

ISBN 9789896237103



9 789896 237103 >