

LISSA RANKIN

Autora do bestseller *A Cura pela Mente*

Prefácio de Dr. Gabor Maté



«Para quem
respeita a medicina
convencional,
mas quer mergulhar
nas possibilidades
transformadoras
da cura espiritual.»

Kelly A. Turner

MEDICINA SAGRADA

A busca de uma médica para desvendar os mistérios da cura

nascente

Índice

Prefácio do Dr. Gabor Maté	7
Prólogo: A Minha Inesperada Jornada de Cura	11
Introdução	15
Avalie as Suas Inteligências de Saúde Integral	33
PARTE I: TRANSFUSÕES CURATIVAS	45
Capítulo 1: O Remédio da Terapia de Grupo	49
Rituais de Cura em Grupo	74
Capítulo 2: A Cura Energética	77
O Método Bengston	95
Capítulo 3: As Energias da Vida	97
Nutrir e Ligar os Chakras	114
Capítulo 4: Práticas Aprazíveis como Medicina	
para o Corpo	131
Dance a Sua Medicina	137
Cure-se com Criatividade	145
Capítulo 5: Ressacralizar a Natureza	147
Faça da Natureza um Templo	167
PARTE II: LANÇAR LUZ SOBRE A SOMBRA	169
Capítulo 6: Sentir é Curar	173
Tendências de Desvio Espiritual	185
Cinco Ferramentas para nos Ajudar	
a Canalizar Emoções	204

Capítulo 7: Consolidar os Seus Limites	209
Limpar Energias Negativas/Obscuras	219
Lista de Verificação de Apropriação Cultural	226
Capítulo 8: Diagnósticos de Medicina Sagrada	229
Fatores que Poderão Afetar um Teste Muscular	251
Capítulo 9: Em Primeiro Lugar, Não Fazer Mal	257
Como Discernir um Praticante de Medicina Sagrada Fiável	283
PARTE III: CURAR DESDE A RAIZ	287
Capítulo 10: Curar um Trauma É Medicina Sagrada	291
Foi Afetado por um Trauma de Desenvolvimento?	307
Acalme o Seu Sistema Nervoso com a Experiência Somática	317
Capítulo 11: A Doença como Início do Trilho	319
Conheça os Seus Protetores	342
Automeditação IFS	345
Capítulo 12: Psicologia Energética	347
A AIT Body Alliance	363
Protocolo AIT Fácil 1	367
Protocolo AIT Fácil 2	371
Os Fundamentos da Transformação em Três Passos	376
Capítulo 13: Curar o Coletivo	379
Agradecimentos	395
Livros e Recursos Terapêuticos	399
Notas	405

Prefácio

Neste volume ousado e ambicioso, a Dra. Lissa Rankin assumiu uma tarefa dupla. Em primeiro lugar, reconciliar dentro de si dois lados: a médica formada no Ocidente, que pensa sistemática e analiticamente, com base em provas e inclinação científica, e a sua própria forma de ser, um coração aberto, espiritualmente fervilhante e emocionalmente vibrante, que se sente confinado pelas barreiras erigidas pela primeira. Este último lado, intrigado pelos mistérios da cura, desafia-a a ir para além das definições estritas de doença e cura adotadas pela medicina convencional e a confiar na narrativa, na intuição e no testemunho dos seus próprios sentidos. A segunda tarefa, assumida neste trabalho, é reunir a tradição milenar, a experiência humana, a sabedoria dos mestres indígenas, as terapias modernas, como a medicina energética, e abordagens que combinam corpo e mente profundamente intuitivas e cientificamente bem pensadas, sem, ao mesmo tempo, denegrir ou descartar as conquistas maravilhosas e verdadeiramente milagrosas da medicina moderna.

Enquanto leitor elogioso deste livro e médico com formação ocidental, consigo identificar-me bem com o desafio da minha colega Lissa. Não muito tempo após ter começado as minhas próprias décadas de prática clínica no sistema médico convencional, também eu não pude deixar de perceber as suas limitações e de dar por mim constrangido pela sua estreiteza ideológica, nomeadamente a sua incapacidade de ver a pessoa como um todo, na sua plena humanidade, com toda uma panóplia de necessidades e atributos fisiológicos, emocionais, sociais e espirituais, cada um inseparável dos restantes. Esta cegueira, conforme revela a Dra. Rankin, estende-se inclusivamente à ignorância acerca da ciência bem documentada que há décadas tornou obsoleta qualquer noção de separação entre corpo e mente. O resultado é uma

perspetiva reducionista, dominada pela biologia e centrada apenas na nossa capacidade de atuar sobre a fisiologia do corpo. Nada disto invalida os triunfos da medicina científica, mas ajuda a explicar os seus fracassos quando confrontada com as condições crónicas do corpo e da mente. Quer como pessoa traumatizada e sofredora, quer como especialista altamente treinada, a Lissa teve de imaginar, tropeçar, lutar para identificar, procurar e forjar o seu próprio caminho, não apenas pela sua cura pessoal, como também para se tornar ela própria uma terapeuta. Conforme articula claramente, tratar poderá ou não ter correlação com curar. O último nem sempre é possível, reconhece; o primeiro é sempre uma potencialidade vibrante.

Se há um inimigo que Lissa identifica em *Medicina Sagrada*, é o dogmatismo de qualquer tipo: tanto um dogmatismo que desconfia reflexivamente da ciência médica, como também o dogmatismo estreito, muito prevalecente na medicina convencional, que despreza abordagens fora do seu alcance. *Medicina Sagrada* é, por conseguinte, um livro de inclusão. Não prescreve, nem prega, nem converte: ilustra, informa e ilumina. Faz mais perguntas do que oferece respostas e convida o leitor a envolver-se nessas perguntas, por forma a permitir que a voz dentro de cada um de nós chegue às conclusões que nos convêm, cada um por si — exatamente como a autora deseja.

Este livro é uma jornada conduzida por uma guia informada, inquisitiva e profundamente inteligente que insiste em experimentar — ou pelo menos visitar — reinos que a sua educação médica não poderia sequer conceber, mas que os seres humanos exploraram durante eras e continuam a explorar. O seu caminho leva-a ao fundo de si própria, mas também a pontos espalhados pelo globo, de Bali à América Latina, de laboratórios científicos a cerimónias xamânicas, de encontros com médicos intuitivos às mais recentes modalidades psicoterapêuticas ocidentais. Fiel ao rigor da sua formação, Lissa quer sempre provas quando estas estão disponíveis. Não poupa o leitor à eventual notícia desencorajadora de que várias abordagens «alternativas» valorizadas não estão solidamente firmadas em factos verificáveis. Embora arrisque alguns palpites avalizados, não procura explicar porque é que certas experiências espirituais poderão, ocasionalmente, produzir resultados aparentemente milagrosos no que toca

a tratar e curar. Mas o seu ponto essencial é que o sofrimento, mesmo que nem sempre possa ser curado, poderá ser sempre suportado pela graça — e inclusivamente com gratidão. O seu acesso pessoal a tal ideia foi arduamente conquistado e, é possível perceber, continua a exigir um trabalho contínuo. Assim como para todos nós.

Repleto de narrativas eloquentes, descrições vívidas, humor irreverente, corajosas autorrevelações, pesquisas meticulosas e judiciosamente usadas e histórias pessoais, este livro é simultaneamente um diário de transformação e um guia para o leitor, no interior de mundos em que a prática médica convencional não se atreve a entrar. Recorrendo a diretrizes e exercícios específicos no final de cada secção, o leitor é convidado a aprofundar a sua experiência dos métodos e das modalidades desvendados pela mente eclética e inquisitiva de Lissa.

Se há uma regra em que Lissa Rankin parece insistir, é apenas esta: não a siga nem a ninguém irrefletidamente. Abra-se a considerar caminhos em direção à cura que possam parecer estranhos ou até culturalmente alienígenas, mas tome as suas próprias decisões. Parafraçando Shakespeare, há muito mais neste mundo do que imagina a ideologia médica habitual. Respeite a ciência e mantenha a sua mente desperta para possibilidades que possam estar do lado de fora das suas fronteiras estreitamente traçadas. Seja qual for o caminho que tome, convencional ou complementar ou uma qualquer combinação de ambos, a sua capacidade de tomar decisões melhorará graças às abundantes explorações que Lissa realizou aqui para nosso benefício.

Dr. Gabor Maté,
autor de *Quando o Corpo Diz Não*

Prólogo

A MINHA INESPERADA JORNADA DE CURA

O sol nasceu sobre as montanhas enquanto eu caminhava para o miradouro de Muir Beach, onde o oceano Pacífico estava sereno após muitos dias de ventos fortes. Embora o mundo à minha volta estivesse calmo, a minha paisagem interior estava turbulenta. A minha querida mãe de 71 anos acabara de receber um diagnóstico de cancro de estágio IV e prognóstico sombrio. Ela queria quimioterapia paliativa e ser internada numa unidade de cuidados paliativos, uma decisão que a nossa família respeitara, embora estivéssemos tristes e assustados.

Embora soubesse que as remissões radicais eram possíveis, a maior parte das histórias de cura milagrosas de que tivera conhecimento começavam com pacientes que tomavam medidas extremas de afirmação da sua vontade de viver. E embora vislumbrasse a esperança de que talvez a minha mãe fosse curada por uma graça isenta de esforço, pois ela aceitava a sua morte como inevitável, imaginei que a dela seria uma profecia autorrealizada. Ainda assim, não sabia como sobreviveria sem ela. Era a minha melhor amiga, o meu relacionamento mais íntimo. Achei sempre que iria definhir quando ela morresse, mas agora tinha uma filha — uma razão para continuar após a Mamã atravessar o limiar da encarnação humana. Não tinha qualquer ideia de como lidar com a perda da minha mãe, mas, enquanto observava o nascer do sol, disse uma oração que aprendi da mestre espiritual Tosha Silver: «Amado Divino, transforma-me em alguém que consiga sobreviver após ajudar a minha mãe a morrer».

Quando terminei, reparei em dois rapazes no miradouro, a apreciarem a vista do mar, radiantes. Um deles puxou a trela do cão, que se babava na relva, deitando-se para fazer uma sesta.

Conversávamos acerca dos melhores lugares para caminhar quando me aproximei do cão *e este me atacou como uma cobra!* Nenhum de nós o anteviu. O cão tinha estado dócil e obediente, a trela lassa, a descansar ao lado do dono, até que se lançou na minha direção, agarrando-se à zona interna da minha coxa, a centímetros da minha virilha e a camadas de células da minha artéria femoral. Apertou a minha carne com os dentes e sacudiu a minha perna como se tentasse arrancar a asa de uma galinha. Ficámos os três paralisados perante a gravidade da situação. *Este animal podia matar-me.*

Os rapazes gritaram. Puxaram a trela com toda a força e conseguiram tirar o cão da minha perna. Ao olhar para as minhas calças pretas de yoga, molhadas de sangue, percebi que estava ferida.

Ouvi o dono do cão aterrorizado gritar, «o que é que faço? Ligo para o 911?»

A maior parte das pessoas naquela situação ligaria, e assim devia, para o 911 ou apressar-se-ia para as urgências. Porque sou médica e sabia o suficiente para tomar tal decisão por mim própria, optei por não ir ao hospital. No dia seguinte, após ter marcado uma consulta externa de cirurgia plástica e de ter sido informada de que teria de esperar pelo menos seis semanas e submeter-me a vários procedimentos, recusei a cirurgia, embora avisada pelo cirurgião de que a ferida não fecharia sem enxertos de pele.

Quatro meses depois, dançava e caminhava, com o corte na minha perna completamente sarado.

Não posso ficar com todos os louros por esse resultado, e a minha sorte era uma marca de muitos privilégios não conquistados, incluindo o acesso a uma boa medicina convencional, terapeutas especializados e todas as ferramentas da Medicina Sagrada que partilho neste livro. Embora não espere que todos repliquem o meu bom resultado em termos de saúde, a minha jornada inspirou-me a escrever aquilo que espero ser um livro clinicamente relevante, que mostre, sem exageros ou promessas abrangentes, o que está ao seu alcance saber, praticar e concretizar, com a certeza de que

fez o que podia para aliviar os tipos de sofrimento que a Medicina Sagrada pode ajudar a aliviar.

Para navegar e obter os melhores resultados, precisará de saber como tomar decisões sábias acerca de quais as intervenções da medicina convencional e/ou complementar e alternativa que mais lhe convêm. Precisarás de assumir uma posição firme, mesmo que os profissionais de saúde e entes queridos o pressionem, como a minha mãe, o namorado e cirurgião, que achavam que eu era louca por tentar deixar que a minha ferida fechasse sem cirurgia. Vai precisar de considerar os aspetos *objetivos* da cura — a ciência baseada em provas, estatísticas e elementos mensuráveis da recuperação ideal. Porém, não irá querer negligenciar os aspetos *subjetivos*, impossíveis de medir, mas igualmente importantes — como a consciência dos seus profissionais de saúde, o impacto da sua consciência na reparação do seu corpo e os papéis que o amor, o desenvolvimento espiritual, a interligação da comunidade, a intenção, a nutrição, o movimento, a criatividade, a meditação, a oração, as suas emoções e a resolução de traumas poderão ter na sua recuperação.

Os melhores resultados advêm normalmente de uma mistura cuidadosamente titulada de muitas intervenções terapêuticas, guiadas por uma receita que apenas cada um de nós conhecerá. Isto não significa que não queira a ciência, os especialistas e a experiência a informar as suas escolhas. Para fechar a minha ferida sem cirurgia, trabalhei com uma médica que trata lesões e que também medita há muito tempo e é uma presença reparadora. Ela sabia que eu recusara a cirurgia e apoiou-me com intervenções de ponta, embora reconhecesse que a minha escolha era arriscada e, tal como eu, também estivesse assustada. Procurei ainda tratamento junto de um terapeuta energético e um curandeiro nativo-americano, recorri a intervenções nutricionais para ajudar o meu corpo a produzir colagénio, tomei suplementos para reforçar o sistema imunitário, de forma a prevenir infeções, e envolvi um psicólogo energético para ajudar a acabar com o trauma e evitar sintomas de TSPT ou uma fobia a cães. Evitei trabalhar com profissionais de saúde que não estivessem dispostos a cooperar e a defender os meus interesses. Considero a cicatriz irregular na parte interna da minha coxa

um testemunho da minha luta, mas também uma lembrança da minha resiliência.

O que me guiou ainda mais do que o meu conhecimento médico foi Deus dentro de mim, que me ajuda a organizar a minha vida e a tomar decisões sábias, a quem dou o nome de minha Luz Piloto Interior. Também tem uma dentro de si. Todos nós temos. As ferramentas deste livro ajudá-lo-ão a fortalecer esse vínculo entre si e o seu terapeuta interior, para que não se sinta à deriva na sua jornada. Precisarás dessa sabedoria para tornar o seu corpo propenso a milagres.

Introdução

Estamos todos sujeitos a adoecer ou a magoarmo-nos nalgum momento da nossa vida, bem como aqueles que amamos. Nenhum de nós é sobre-humano, logo, a nossa fragilidade alcançar-nos-á um dia. Mesmo que seja alguém com uma alimentação perfeita, que faz exercício todos os dias, evita maus hábitos, segue as ordens do médico, domina o autocuidado, engole uma dúzia de suplementos e medita diariamente, não há imunidade permanente que garanta uma longevidade livre de doenças e limitações. Embora o corpo esteja brilhantemente concebido para se curar, também pode ir-se abaixo, e a nossa alma e psique frágeis poderão suportar noites sombrias por motivos totalmente fora do nosso controlo.

Por vezes, adoecemos de formas fáceis de curar. Quando assim é, somos sábios ao utilizar qualquer remédio que funcione, agradecendo às nossas estrelas da sorte por existir uma cura. Até as doenças curáveis poderão tornar-nos mais humildes, despojando-nos da nossa arrogância e destruindo as nossas ilusões de invencibilidade. Tais contratempos temporários poderão dar-nos uma amostra de fragilidade e humildade, mas esse contacto com a vulnerabilidade raramente se mantém. Recuperamo-nos e prosseguimos como de costume.

Não é tanto assim quando somos afetados por uma condição de saúde difícil de curar que atinge o limite dos poderes da medicina convencional e deixa os médicos perplexos e os pacientes desesperados. Quando tal acontece, é possível que nos sintamos postos de lado, acrescentando o insulto à injúria. Alguns médicos não lidam bem com a sensação de impotência, quando não conseguem curar doenças. Inconscientemente, poderão afastar-se dos pacientes, quando o seu sofrimento escapa à cura, dizendo-lhes que não há mais nada a fazer e afastando-se na altura em que eles precisam de alguém com que

contar. Sentirem-se abandonados, descrentes, isolados, desprezados ou vistos como fracos poderá ser ainda pior do que aquilo que tenha sido a origem da doença.

Estar presente, de coração aberto e empático, com alguém que sofre de formas que não conseguimos aliviar, não é tarefa fácil para quem foi treinado para «consertar» pessoas. Alguns têm esse dom, outros não, não porque não sejam boas pessoas, mas porque se sentem desconfortavelmente impotentes e vulneráveis quando, por causa das suas próprias feridas, imaginam o contrário. Não percebem que a relação cura, ao passo que o afastamento fere.

Para a maioria de nós, estar cronicamente incapacitado, doente ou em risco de vida provoca uma vulnerabilidade dolorosa. Tal como acontece com a sucção de ar durante uma dor de dentes, tendemos a encolher-nos, não apenas porque estar doente pode doer, mas também porque nos sentimos assustados, impotentes, indefesos e até danificados. Isto poderá evocar vergonha, como se fosse um sinal de fraqueza ou, pior ainda, de inferioridade moral ou espiritual. É possível que entremos nos nossos lugares mais sombrios, prevendo uma catástrofe e imaginando que o sofrimento nunca terminará ou, se terminar, apenas poderá terminar em morte.

Esta situação muito comum poderá empurrar-nos para um lugar a que poucos iriam de bom grado, para o fundo da paisagem da alma, onde nos deparamos com perda, medo, deceção, solidão, desespero, desânimo, tristeza, nudez e mortalidade. Para quem vive numa cultura que adora ascender, subir, permanecer positivo, praticar o otimismo e reverenciar a força, *em baixo* poderá ser um palavrão. Mas do ponto de vista da alma, em baixo é *solo sagrado*. Quando os nossos resultados de saúde são incertos, quando tentamos o que nos é possível para melhorar e nada funciona, este solo sagrado poderá ser um portal para a cura. Se atravessamos ou não esse portal sagrado é uma escolha que cada indivíduo tem o direito de fazer, porque todos têm direito à sua própria jornada. Quer entre ou não nessa oportunidade, o portal para a cura acena àqueles que estão prontos para atravessar esse limiar.

Talvez esteja pronto ou talvez esteja no limiar, a imaginar. Este livro oferece-lhe formas de abordar esse limiar, quer escolha entrar na ponta dos pés ou a todo o vapor no fundo do poço.

Muitos livros acerca de saúde concentram-se em oferecer esperança. Relatam histórias milagrosas raras, mas inspiradoras (e difíceis de provar). Sim, a esperança fundamentada é um bom remédio para combater o desespero. A esperança poderá dar-lhe um impulso, erguendo-o sobre um obstáculo, quando já não consegue dar sequer mais um passo colina acima. Na verdade, este é um livro acerca da esperança, porque alguns pacientes que se sentem sem esperança melhoram quando finalmente recebem o tratamento certo. Oferecer-lhe-ei alguns destes remédios, que o seu médico provavelmente não foi treinado para incluir na sua Prescrição de Saúde, e é possível que encontre o alívio pelo qual tem orado.

Mas não há garantias. Há sofrimento que não poderá ser aliviado; poderá apenas ser suportado. Diante de tal sofrimento, poderá não existir esperança. Poderá existir apenas amor para nos ajudar a evitar carregar o nosso fardo sozinhos.

Embora não possamos fazer nada, a não ser oferecer a nossa compaixão àqueles cujo sofrimento não pode ser aliviado, enquanto médica, fico de coração partido quando vejo pacientes sofrerem desnecessariamente, pois nenhum médico lhes falou acerca da possibilidade de outras opções após a medicina convencional ter atingido os seus limites. Ao longo de uma década, dispus-me a descobrir *o que mais* poderia aliviar o sofrimento quando se chega ao ponto em que o médico diz, «fizemos tudo o que era possível». Haverá medicamentos que poderão ser eficazes, para aqueles que não têm um diagnóstico preciso ou estão avassalados por uma doença sem cura conhecida, quando a medicina convencional foi ineficaz? Poderão existir ferramentas na mala médica do mundo que sirvam como complementos ou talvez até substitutos de alguns tratamentos médicos convencionais com efeitos secundários e sem a promessa de cura?

Tinha o palpite de que não havia recebido o quadro completo durante a minha formação médica, pelo que decidi encontrar esperança para lhe oferecer, caro leitor. No entanto, quero fazer mais do que dar-lhe esperanças. Procuo oferecer-lhe oportunidades de cura. O que significa curar? Por definição, significa *restabelecimento*. Este é o trabalho da alma, este restabelecimento da totalidade, que muitas vezes significa aventurar-se não apenas na luz, tão valorizada na nossa cultura, mas

também no solo sagrado das trevas, juntando ambas em algo maior do que a soma das suas partes. Tal como Rachel Naomi Remen — a minha mentora espiritual e autora de *Kitchen Table Wisdom* — me ensinou, tratar é diferente de curar. Poderemos tratar sem curar e poderemos curar sem tratar. Porém, quando acontece tratarmos-nos, a cura é, por vezes, um efeito secundário bem-vindo. Mesmo quando não é, a cura torna-nos completos e a integralidade pode ser a razão da existência humana.

A INTEGRALIDADE NA MEDICINA

Infelizmente, muitos dos que alegam promover a saúde falham no que toca a perceber a importância da integralidade na medicina, concentrando-se unilateralmente no resultado final, ao mesmo tempo que negligenciam o valor do processo, o que empobrece todo os envolvidos. Limitarmos-nos à busca de uma cura, ao mesmo tempo que negligenciamos o processo, fratura a integralidade humana e é passível de causar dano, mesmo que a cura aconteça. Todavia, esta abordagem desmembrada está incorporada na medicina convencional.

Ao fragmentar o corpo, a mente, o espírito e o campo energético humanos em partes isoladas, distribuídas pelas várias disciplinas da academia, a medicina sofre com este reducionismo. O corpo é reduzido ao departamento da biologia e à faculdade de medicina; a mente à psicologia e à neurociência na faculdade e à psiquiatria e à neurologia na faculdade de medicina; o espírito ao departamento de religião e à escola de teologia. O campo energético humano é reduzido ao departamento da física ou biologia. E esqueça o coração! Além do departamento de cardiologia, o coração não tem sequer lugar na academia, exceto talvez no departamento de literatura.

Esta abordagem fragmentada da medicina remonta ao dualismo corpo-mente de Descartes, no século XVI. A cisão entre espiritualidade e ciência é ainda mais antiga. Mas e se, em vez de separarmos estes aspetos em silos, reparássemos as fendas, abrigando-as numa medicina integral?

Embora o advento da medicina integrativa, funcional, naturopática e osteopática esteja a mudar este quadro, ainda é verdade que são poucos os médicos alopáticos convencionais que prescrevem aos pacientes algo que não seja a medicina convencional. Medicina nutricional, ervas e suplementos não estão geralmente no radar de um médico, muito menos medicinas de outras culturas, como a medicina tradicional chinesa (MTC), a medicina ayurvédica ou tibetana, a cura indígena e o xamanismo, ou as medicinas espirituais, como a terapia energética ou a cura pela fé.

Enquanto médica com uma formação convencional que passou mais de uma década a tentar descobrir *o que mais* nos ajuda a sarar, para além do que me ensinaram na faculdade de medicina, percebo agora que, embora o reducionismo médico abranja polarizações ou (medicina convencional ou medicina natural, espiritual, médicos e fármacos *ou* cura espiritual), a cura está repleta de paradoxos (medicina convencional e cura natural/espiritual).

Talvez o caro leitor tenha abordado os seus próprios cuidados de saúde em termos de preto ou branco. Talvez tenha pensado sempre que a saúde ideal advém apenas de seguir as ordens do seu médico — mas agora debate-se com um problema de saúde física ou mental que o seu médico não consegue resolver. Talvez tenha seguido o outro caminho, evitando por completo médicos, fármacos e cirurgias e confiado sempre e apenas em abordagens naturais — mas agora debate-se com algo que o seu naturopata, quiroprático e acupunturista parecem não conseguir curar.

Enquanto médica que fez o voto sagrado de me entregar e dedicar a minha vida a fazer tudo o que estivesse ao meu alcance para aliviar o sofrimento dos outros, fico de coração partido quando vejo pessoas sofrerem sem necessidade, pois apenas conhecem ou apenas estão dispostas a recorrer ao tipo de medicina autorizada, seja qual for o lado do binómio medicina convencional/medicina alternativa e complementar (MAC) em que se encontram. Poderá ser desanimador observar o quanto o campo da medicina convencional e o campo da MAC se demonizam e diminuem um ao outro. Alguns médicos são cétricos relativamente aos métodos da MAC, rejeitando-os como «não científicos», dizendo que é tudo banha da cobra e tratando com

escárnio e desprezo as pessoas que praticam ou procuram estes tratamentos. Por outro lado, alguns profissionais de MAC e pessoas que recorrem aos seus serviços são «antimedicina», evitando os médicos a todo o custo, mantendo crenças anticientíficas que negam a realidade, sentindo-se traídas pela medicina convencional e temendo os danos legítimos que esta pode causar. O problema é que, quando se polariza entre dois campos, perdemos tratamentos que aliviam sintomas ou mesmo tratamentos curativos que poderão existir do outro lado do binómio. Assim, as pessoas sofrem desnecessariamente e morrem. Porque é que fazemos isto? Porque muitas pessoas estão obstinadamente mais preocupadas em ter *razão* do que em serem *curadas*.

Este não é um livro acerca de quem tem razão ou não; é um livro acerca da cura. Quando a cura acontecer, talvez até descubra que não é assim tão importante de que lado está a razão. Interessa-lhe aliviar o sofrimento — recorrendo *ao que quer que seja eficaz*.

LIGAR OS CAMPOS

O meu trajeto de vida colocou-me bem no centro destas duas polaridades. Sou uma médica que adora ciência e admira aquilo que a medicina moderna consegue fazer. Formei-me em boas universidades, tais como a Duke e a Northwestern, e fui totalmente doutrinada e obstinadamente dogmática na minha adesão ao campo da medicina convencional, o que resultou simultaneamente da minha formação académica e da influência do meu pai médico. Porém, a minha visão do mundo despedaçou-se quando tinha 36 anos. Acabaria por abandonar o meu trabalho no hospital, não apenas porque me desiludi e fiquei «moralmente ferida» pelas limitações da medicina convencional e do sistema de saúde norte-americano, mas também porque, aos 33 anos, era uma paciente a tomar sete medicamentos para uma variedade de problemas de saúde que os meus médicos aparentemente não conseguiam tratar e receava não chegar aos 40.

Em 2007, após ter sido mãe, ter perdido o meu pai para um cancro, me ter fartado da vida no hospital, estar sem esperanças relativamente aos meus problemas de saúde e à beira do suicídio,

despedi-me do meu emprego como ginecologista obstetra e embarquei numa jornada de descoberta acerca do *que mais* nos ajuda a curar. Saí do silo do que me ensinaram na faculdade de medicina. Isso levou-me a um caminho de exploração para além da medicina convencional — medicina do corpo-mente; psiconeuroimunologia; medicina natural, integrativa e funcional; hormonas bioidênticas; suplementos; acupunctura; *qigong*; alimentação como remédio; yoga; meditação; todos os tipos de espiritualidade; cura indígena; medicina energética; dança; criatividade e, por último, terapia do trauma no tocante à cura da doença.

Ao contrário de alguns médicos, que abandonam a medicina e se rebelam contra a sua formação, virando costas ao que aprenderam e entrincheirando-se no campo da MAC, nunca perdi o meu respeito pelos aspetos preservadores da vida da medicina convencional. Embora tivesse os meus olhos bem abertos para as limitações e os perigos potenciais da minha profissão e já não acreditasse ser a *única* medicina na mala médica, nunca lhe virei as minhas costas, nem me juntei ao outro campo.

Ao chegar aos 52 anos, tinha passado 14 anos a estudar e a praticar medicina convencional e outros quatro a estudar e a praticar tudo o resto da área da saúde, bem-estar, psicologia, yoga e espiritualidade. Deparei-me com tanta sombra neste mundo, como no mundo da medicina convencional, se não mais. Poderão dizer que era uma devota ferrenha de ambos os campos, mas também me desiludi com ambos. Sou uma espécie de unicórnio, mas também uma especialista invulgar em ambos os campos. Sei por experiência direta que ambos oferecem pérolas e lixo. Ambos poderão impressionar-nos com milagres ou horrorizar-nos com negligência médica, violações éticas, atos criminosos de fraude e corrupção e, inclusivamente, crimes violentos, como violação. Isso torna-me incapaz de louvar idealmente qualquer um dos campos como a panaceia que curará tudo o que o aflige ou demonizar, repudiar ou culpar unilateralmente qualquer um dos campos. Por outras palavras, existe luz e sombra em todas as práticas e, o seu trabalho, caro leitor, é educar-se, usar de discernimento e fazer escolhas sábias acerca de quais as ferramentas da mala médica do mundo lhe servirão melhor. Este livro ajudá-lo-á a aprender como.

Comecei a perceber a medicina não como preto ou branco, mas como o tipo de experiência de ambos, que podemos ter quando olhamos para uma daquelas imagens da Gestalt. Conhece a imagem a preto e branco que tanto parece ser as silhuetas pretas de dois rostos humanos de frente um para o outro como um vaso branco? Dependendo de como alteramos a nossa percepção, poderemos ver duas faces ou um vaso branco, mas é praticamente impossível ver ambas as imagens simultaneamente. Quase se consegue ouvir os dois campos da medicina a discutirem.

— São dois rostos pretos, idiota!

— Não, seu parvo, não consegues ver? É *obviamente* um vaso branco!

Ambos têm razão e ambos estão errados — pois ambos têm uma visão incompleta da imagem completa.

Algumas pessoas abordam a medicina da mesma forma. Mas não nos enganemos: limitar a forma como abordamos os cuidados de saúde a um campo ou outro poderá impedir-nos de obter o melhor resultado possível e, tal como já referi, seria devastador continuar a sofrer desnecessariamente. No papel de alguém que está na ponte entre os campos, consigo ver simultaneamente os dois rostos e o vaso branco — e estou aqui para o ajudar a expandir também a sua percepção. Especialmente se o leitor ou alguém que ama se debater com uma doença física ou mental que os profissionais convencionais ou de MAC não foram capazes de ajudar a tratar, *este livro é para si*.

Vou contar-lhe uma história acerca dos profissionais de saúde que ensino no programa de formação que fundei há quase uma década — o Whole Health Medicine Institute (WHMI). Comecei o WHMI como uma espécie de Faculdade de Medicina 2.0. No início, destinava-se apenas a médicos, ensinando-lhes tudo o que estava a aprender no campo da cura de que não ouvíamos falar na faculdade médica. Porém, muitos daqueles que tratam com letras a seguir aos nomes sentiram-se insultados! Ao concebermos o programa, destinando-o exclusivamente a MD* e DO†, reabrimos inadvertidamente uma ferida

* Do inglês, *medical doctor*, ou doutor em medicina, um profissional de medicina alopática. [N. T.]

† Do inglês, *doctor of osteopathic*, ou doutor em osteopatia, um profissional de medicina holística. [N. T.]

de há muito tempo entre naturopatas, quiropráticos, acupunturistas, terapeutas energéticos, enfermeiros, parteiras e assistentes médicos. Os nossos critérios de exclusão aguçaram todos os seus complexos de inferioridade, nascidos de uma hierarquia na cultura moderna que tende a colocar os médicos no topo e a minar o valor daquilo que todos os outros profissionais de saúde oferecem. Não querendo excluir ninguém, genuinamente interessado em Saúde Integral, decidimos permitir que qualquer pessoa que quisesse aprender esta matéria se matriculasse como aluno. Para evitar a criação de uma hierarquia interna, nem sequer colocámos letras no final dos nomes, nos crachás dos alunos. Decidimos ser o «campo dos não campos», uma ponte entre eles que reconhece e honra *todas* as práticas médicas. Partimos do princípio de que todos eram iguais e tinham algo de valor a oferecer e estávamos todos aqui para aprender, tratar, amar, aceitarmo-nos uns aos outros e sermos humildes diante do mistério da cura.

Uma coisa curiosa continuava a acontecer. Todos os nossos alunos eram profissionais de saúde de algum tipo, mas muitos também eram pacientes que se debatiam com doenças e deficiências e que ansiavam por alívio. Médicos com doenças misteriosas que a medicina convencional não conseguia diagnosticar ou curar matriculavam-se, assim como quiropráticos com dores nas costas a quem a medicina quiroprática não ajudava. Terapeutas energéticos que evitavam os médicos como a peste tinham doenças que a medicina energética não conseguia curar e os médicos de MTC descobriam que as suas ervas e agulhas de acupuntura não aliviavam os seus sintomas. Assim, em busca de uma cura — e próximos de terapeutas de outros campos, pois eram todos alunos da mesma escola —, muitos acabaram por se aventurar no que frequentemente consideravam ser um campo inimigo.

Voilà! Uma percentagem curiosa deles obteve resultados inesperadamente bons, que pareciam milagres, após o seu próprio campo ter falhado em oferecer alívio. Isto era simultaneamente uma surpresa e uma ferida para o seu ego. Aparentemente, atravessar a ponte de um campo para o outro — e andar humildemente para a frente e para trás nessa ponte, conforme as necessidades, guiados por uma sinfonia de inteligências que poderemos aprender a cultivar dentro de nós —, parece tornar algumas pessoas propensas a milagres. E é isso

que lhe desejo a si, caro leitor, não como uma promessa falsa, mas como uma oração em que possa encontrar alívio e, se assim não for, que o seu sofrimento possa ser transportado nas asas da compaixão.

Para se tornar propenso a milagres, precisará de deixar de ver os seus cuidados de saúde a preto e branco e de ligar os campos através de uma forma mais paradoxal de atender às suas necessidades de saúde. Como? Abraçando aquilo a que dou o nome de *paradoxos da cura*. Vou desembrulhar estes paradoxos ao longo do livro, porém, para lhe mostrar o quanto poderá precisar de ir além dos binários a preto e branco, apresentar-lhe-ei alguns paradoxos fundamentais.

OS PARADOXOS DA CURA

- Consegue curar-se a si próprio *e* não consegue fazê-lo sozinho.
- A medicina convencional consegue salvar vidas *e* a medicina convencional é a terceira causa de morte nos Estados Unidos¹.
- Mantenha a mente aberta *e* não se abra tanto a ponto de o cérebro cair.
- Seja claro relativamente à sua intenção de sarar *e* liberte-se do apego aos resultados.
- Confie na sua intuição *e* siga a ciência e utilize o pensamento crítico.
- Acredite em magia e nos milagres *e* evite entregar-se a pensamentos mágicos e à negação.
- Seja proativo no que toca a reaver o seu poder *e* siga a corrente.

- A doença não é culpa sua *e* a sua jornada de cura é responsabilidade sua.
- Mantenha a esperança *e* seja realista.
- Conduza com o coração *e* utilize a cabeça.
- Deixe-se guiar pela teoria dos germes *e* pela teoria do terreno.
- Os seus pensamentos *influenciam* a realidade *e* os seus pensamentos não conseguem *controlar* a realidade.
- Somos um *e* estamos separados.
- Maximize a ajuda que presta a si próprio *e* esteja disposto a pedir ajuda *e* a apoiar-se nos outros.
- Procure meios de aliviar a dor *e* sinta a sua dor.
- O medo poderá provocar a doença *e* reprimir ou ignorar o medo poderá matá-lo.
- Não somos o nosso corpo, as nossas emoções ou a nossa identidade *e* somos todas essas coisas.
- A identificação com o próprio ego poderá limitar o nosso crescimento *e* conduzir à doença *e* a única forma de crescer para além do ego é deixar de o demonizar — trave amizade com ele, ame-o, trate dele *e* integre-o.
- Siga uma orientação espiritual *e* nunca esteja demasiadamente certo de ter uma linha direta com Deus.

Dedique algum tempo a cada um destes paradoxos, caro leitor. Repare se sente resistência, alívio ou talvez apenas curiosidade. Aconteça o que acontecer, acolha-o. Tal como aprenderá, acolher a sua experiência

direta e permitir-se senti-la será um tema deste livro, pelo que pode muito bem começar desde já. Já que estamos a falar acerca de sentimentos, se está a ler isto, presumo que esteja a debater-se com os sintomas de uma doença física ou mental crónica que não conseguiu expulsar (ou talvez até não tenha um diagnóstico certo), tenha sido diagnosticado com uma doença «incurável» e esteja desesperado para que essa declaração seja falsa, esteja a prestar apoio a um ente querido que está a sofrer ou seja um profissional de saúde que deseja ter a certeza de que está atualizado acerca de todas as possibilidades de tratamento para os seus pacientes ou clientes. Se algumas destas opções for verdadeira, começarei por dizer que lamento se aquilo por que está a passar for difícil. Lamento se o campo da medicina que acreditava genuinamente poder curá-lo a si, aos seus entes queridos ou aos seus pacientes falhou consigo. Lamento se está a sofrer ou assustado ou a sentir-se desamparado, sem esperança, derrotado, envergonhado ou exausto de tentar melhorar. Também já me senti de todas essas maneiras e falo a sério quando digo que é minha intenção tratá-lo e aos seus sentimentos com muito cuidado, enquanto navegarmos nesta jornada. Se a estragar, também o lamento. Conforme verá, não é uma jornada fácil esta em que estamos prestes a embarcar. Mas espero que sinta através das minhas palavras que viaja em boa companhia, não apenas comigo, mas também com todas as outras pessoas que leem este livro, com todas as que já foram acometidas pela doença e com todas as que se dedicaram a curar outras ou a si próprias. Esta é a experiência humana, e não está sozinho.

ACOLHER O MISTÉRIO

A boa notícia é que, embora o nosso corpo, a nossa psique e o nosso espírito sejam vulneráveis, frágeis, sensíveis e propensos a um funcionamento imperfeito, também somos criações maravilhosas com competências de cura e capacidades resilientes não totalmente compreendidas por médicos, profissionais de MAC, cientistas, psicólogos, teólogos ou filósofos. Há mistérios que ainda teremos de desvendar, nomeadamente, porque é que algumas pessoas têm remissões

«espontâneas» de doenças «incuráveis», como o cancro em estágio IV ou a infeção pelo vírus da imunodeficiência humana (HIV) e outras não, algo que quem investiga as remissões radicais estudou *ad nauseum* sem uma resposta definitiva. Outros mistérios, como o efeito placebo, não foram sequer resolvidos por uma equipa multidisciplinar de génios que se reuniu para uma conferência em Harvard na década de 1990 para tentar desvendá-lo, conforme está detalhado no livro de Anne Harrington, *The Placebo Effect*.

Ao longo dos anos, à medida que ficava particularmente curiosa acerca do mistério das várias formas de cura espiritual, xamanismo e medicina energética, a que passei a dar o nome de Medicina Sagrada, comecei a fazer perguntas: «O que é? Funciona? Existe alguma prova de que é eficaz? Se sim, qual é o mecanismo? Em que doenças funciona melhor, se é que funciona? Como é que poderemos usá-la clinicamente, juntamente com outras práticas, para aliviar o sofrimento dos vulneráveis? Como é que poderemos fazer escolhas sábias, éticas e sensatas acerca da sua utilidade enquanto parte da mala médica do mundo?» Comecei a responder a algumas destas perguntas, sabendo que a minha busca poderia ser inútil, pois muitos tinham feito a jornada antes de mim e ninguém que eu conhecesse havia encontrado o santo graal que continha os segredos da cura.

O que sabemos de facto é que produzimos células cancerígenas todos os dias e que o nosso corpo nos mantém maioritariamente livres de cancro. Estamos permanentemente expostos a doenças infecciosas e, a menos que se trate de um novo vírus com que o nosso sistema imunitário nunca se tenha deparado anteriormente, como o coronavírus que causou a recente pandemia, raramente contraímos essas infeções. A ciência de ponta mostra-nos inclusivamente que as artérias coronárias bloqueadas conseguem, por vezes, desbloquear-se sozinhas. O que é que acontece que inibe este processo natural de autocura, permitindo que ataques cardíacos nos esmaguem, o cancro nos domine, as doenças autoimunes se instalem ou infeções como a doença de Lyme ou a Covid-19 nos incapacitem?

Claro, poderemos enveredar desde logo por comportamentos saudáveis para que o corpo seja menos propenso a adoecer, mas o que mais poderão fazer as pessoas doentes para começarem a sarar

quando as competências naturais do corpo se esgotam? E o que é que poderemos fazer com todas as alegadas curas milagrosas que circulam pela Internet? Alguma delas é real ou replicável? Será possível aprender algo com essas histórias, de forma a ajudá-lo, caro leitor, a tornar-se mais propenso a milagres?

O *Oxford English Dictionary* define milagre como «um evento surpreendente e bem-vindo que não é explicável pelas leis naturais ou científicas e, por isso, é considerado uma obra de atuação divina». Enquanto pesquisava para o meu livro *A Cura pela Mente*, deparei-me com muitas histórias de cura que se enquadravam nesta definição do dicionário. Inicialmente, convicta da minha certeza científica, senti-me bastante confortável com a minha conclusão de que essas histórias que ouvia poderiam ser descartadas como exageros não científicos ou pelo menos desmistificadas e explicadas fisiologicamente. Não havia necessidade de alimentar a ideia de que algo mágico, sobrenatural ou mesmo divino estaria a acontecer. Julguei poder explicar tudo com ciência pura. Porém, após ter publicado esse livro, em 2013, continuei a conhecer pessoas cujas histórias não se enquadravam na explicação científica limpa e arrumada que eu promovia, pelo que o revi em 2020, por forma a atualizá-lo com o que aprendera.

Também me questioneei se partilhar essas histórias raras de milagres ajudaria realmente quem está doente. Se o leitor ou alguém que ama se debate com uma doença crónica ou que ameaça a vida, essas histórias poderão provocar um revirar de olhos frustrado ou fazer com que se pergunte se está a fazer algo mal ou se não é digno ou suficientemente especial para receber o seu próprio milagre. Não tinha a certeza de que fosse útil reunir mais dessas histórias raras e aumentar as esperanças das pessoas, mas também não queria deixar nenhuma pedra por levantar que pudesse contribuir para o alívio de quem sofre ou ajudar os moribundos a viverem mais alguns anos.

A verdade é que as histórias aparentemente milagrosas de cura são superadas em número por histórias comoventes de adultos e crianças inocentes que fizeram tudo o que podiam na tentativa de obter o seu milagre, mas que ficaram doentes ou morreram aparentemente antes do tempo. Acabei por perguntar a todos os terapeutas espirituais

que conheci como é que enfrentavam a pergunta, «que história é que conta a si próprio para explicar o sofrimento de pessoas inocentes?» Nenhuma das respostas que obtive me satisfez, mas não tinha uma melhor. Questionava-me se grande parte da espiritualidade seria uma tentativa de responder a essa pergunta sem resposta devido ao facto de este ser um mistério para nós insuportável. Não conseguiremos nós lidar com a sensação de não controlar ou concluir «não sei»?

Sendo uma pessoa mística, com um relacionamento íntimo e vitalício com o divino, estava disposta a aceitar que talvez algumas pessoas recebessem curas misteriosas, como um ato de Deus, algo que os seres humanos não podem controlar e em que não devem intervir. Porém, enquanto médica cética que respeita a objetividade da ciência, que se retirou da prática clínica para pesquisar e escrever acerca da remissão radical, queria ver se conseguiria descobrir os «porquê» e os «como» de pessoas que superaram as expectativas.

Quero deixar bem claro que não é minha intenção sugerir que quem está doente, lesionado ou a sofrer o provocou a si próprio ou não é suficientemente bom a criar as condições para a sua cura. A pandemia global de Covid-19 mostrou-nos que algumas pessoas — incluindo médicos mundialmente famosos —, pertencentes a comunidades de bem-estar, ao mundo do yoga, da medicina alternativa, da cura corpo-mente e a círculos de espiritualidade acreditam que «manter a nossa vibração alta», ter uma alimentação «impecável», meditar bastante, fazer suficientes afirmações positivas, manter o pensamento na ideia de que nunca ficaremos doentes ou limpar o nosso «terreno» nos tornará imunes à doença. Esta ilusão perigosa, espalhada por muitos influenciadores online de bem-estar que se enredaram na «conspiratorialidade»* foi responsável por inúmeras mortes desnecessárias e muita vergonha daqueles que adoeceram ou morreram de Covid-19². Isso é o *oposto* da cura.

Seria aconselhável sermos honestos e humildes acerca de quanto poder temos realmente de curar doenças, independentemente do

* Do inglês, *conspiratoriality*, um neologismo a partir da sobreposição entre teorias da conspiração e espiritualidade. [N. T.]

campo para o qual nos inclinemos. Embora tenha assistido a mais do que suficientes tratamentos mal-sucedidos por médicos cheios de arrogância, assisti a tantos ou mais tratamentos mal-sucedidos por terapeutas energéticos, curandeiros de fé, xamãs, herbalistas e promotores de dietas da moda igualmente arrogantes. Contrariamente à crença difundida, na origem da doença não está apenas a predisposição genética, o acesso dificultado a bons cuidados médicos, a má nutrição, os maus hábitos como o tabagismo, a exposição a toxinas ambientais e doenças infecciosas e a falta de exercício físico. O caminho para a cura também passa simplesmente por consultar os melhores médicos nos hospitais universitários de topo, meditar regularmente, tomar um sumo verde, aperfeiçoar as posturas de yoga, enchermo-nos de suplementos e ingerir apenas alimentos orgânicos.

Em 2020, ficou claro que muitos dos nossos semelhantes acabavam por adoecer devido a condições totalmente fora do seu controlo — os traumas da pobreza, racismo sistémico, opressão implacável, normas culturais patriarcais ou abuso pessoal ou institucional contínuo, juntamente com as consequências brutais da escravatura, colonização, roubo de terras, guerras sem ética e degradação ambiental. Traumas massivos como estes afetam não apenas a saúde mental, mas também a saúde física. A pandemia de coronavírus tornou óbvio que a saúde não é apenas uma questão individual, mas coletiva.

Acredito que temos *algum* poder sobre a vivência de uma saúde ideal. Também acredito que a vida nem sempre contribui para nos oferecer o que queremos e que as nossas tentativas de controlar todos os aspetos da nossa vida geralmente falham. Embora algumas pessoas acreditem que poderemos «manifestar» os nossos milagres, também é verdade que talvez não sejamos tão poderosos quanto julgamos no que toca a mudar os inúmeros fatores que influenciam a razão para algumas pessoas realizarem os seus maiores anseios e outras não. Tal como a ativista antirracismo Rachel Cargle publicou no seu *Instagram*: «Talvez o tenha manifestado. Talvez seja privilégio branco»³.

Quer falemos acerca de boa saúde, abundância financeira, realização de ambições profissionais ou criativas ou em encontrar uma alma gémea, a conversa acerca da possibilidade de nos curarmos,

controlar a nossa realidade e obter o que quisermos com o poder do nosso pensamento positivo ou poder espiritual não fica completa sem considerarmos os impactos da oportunidade, do acesso, da desigualdade financeira e injustiça social no que se refere a raça, identidade de género, orientação sexual e as consequências de traumas coletivos massivos.

Com todas essas limitações, este livro resume-se a uma questão primordial: *o que é que está ao seu alcance para aliviar o seu sofrimento e tornar-se propenso a milagres?* Os programas de reabilitação costumam incluir a Oração da Serenidade: «Deus, concede-me a serenidade para aceitar aquilo que não posso mudar, a coragem para mudar o que me for possível e a sabedoria para saber discernir entre as duas». Este livro procura ajudá-lo a concretizar os três. Também nos convida a ajudarmo-nos uns aos outros a carregar juntos — em comunidade — os fardos do sofrimento que não podemos mudar nem aceitar.

SERÁ POSSÍVEL DESMISTIFICAR A CURA?

Há uma década, não imaginava que a minha tentativa de responder a estas perguntas me conduziria aos *paqos* nos Andes peruanos, aos quintais de curandeiros em Bali, a homens e mulheres da medicina indígena nos Estados Unidos, Canadá, Colômbia, África e Austrália, aos *kahunas* no Havai, a terapeutas de *qigong* da China, a investigadores e cientistas renegados na perseguição da tarefa ingrata de validar coisas não vistas, a místicos em cavernas, mosteiros e *ashrams*, a pânditas, gurus e pastores de muitas religiões e a uma variedade de terapeutas energéticos e curandeiros de fé de todo o mundo. Fui conduzida a lugares sagrados com fama de serem locais de cura, participei em curas em grupo realizadas por enormes círculos de praticantes de meditação, fui ungida com óleo, fumegada com sálvia, espicaçada com varas, batizada com água, coberta de folhas de coca, rodeada de ossos e tocada por mãos curativas. Dancei, pratiquei arte, cantei, orei, meditei e conheci muitas das minhas crianças interiores, juntamente com os demónios e guias espirituais. «Cacei a felicidade» e senti-me em êxtase. Estudei a cura de traumas e chorei, sofri, enfureci-me,

gritei e tremi. Senti-me assustada, ameaçada e psiquicamente atacada por energias obscuras nas quais nem acreditava. Senti-me explorada e desiludida, desesperada e oprimida. Amei, fui amada e senti uma extrema gratidão. A minha busca conduzir-me-ia às aventuras mais loucas da minha vida e chorei quando cheguei ao fim, pois foi a coisa mais difícil que alguma vez fiz. Despertei e magoei-me simultaneamente durante a jornada.

Não estava doente nem precisava de cura física no momento em que embarquei nesta jornada, tendo já vivido a minha própria remissão radical de toda uma série de condições de saúde, que tornou dispensáveis os sete medicamentos que estava a tomar quando deixei o hospital. Era para ser uma exploração intelectual, uma espécie de «escola de pós-graduação itinerante» em tudo o que nunca me ensinaram na faculdade de medicina, que pretendia trazer comigo enquanto oferenda sagrada a quem sofre como eu outrora sofrera. O que não previ foi que, no decorrer desta pesquisa, tivesse a oportunidade de aplicar o que estava a aprender ao lidar com uma crise de saúde aguda, tornando-me eu própria uma paciente.

QUAIS SÃO AS SUAS INTELIGÊNCIAS DE SAÚDE INTEGRAL?

Embora existam disparidades desoladoras no acesso à medicina convencional, escassez de médicos que possam ser bons aliados e praticantes de medicina alternativa caros e terapeutas que tratam trauma que não aceitam seguros, todos nós temos um acesso igual às mesmas poderosas ferramentas internas, independentemente das diferenças entre as nossas circunstâncias externas. Um elemento essencial do êxito da minha cura — e da sua — é aquilo a que dou o nome de quatro Inteligências de Saúde Integral:

1. Mental
2. Intuitiva
3. Emocional
4. Somática

Poderão existir outras inteligências incluídas nestas, como a inteligência criativa ou erótica, e será possível aceder a todas elas, mas as nossas inteligências funcionam melhor quando fluem juntas. Para criar as condições que tornam o seu corpo propenso a milagres, precisará de entrar em contacto com as quatro. Quando as sincronizamos e harmonizamos, acabamos no estado de fluxo descrito pelos perfis criativos e os atletas. É também o estado que nos poderá predispor a resultados de saúde inesperadamente bons. Uma vez que a cura é, por definição, um regresso à integralidade, aceder às nossas Inteligências de Saúde Integral deverá ser uma parte fundamental de qualquer jornada de cura.



Avalie as Suas Inteligências de Saúde Integral

Faça um inventário pessoal dos pontos fortes e fracos de como trabalha com as suas quatro Inteligências de Saúde Integral. Sem julgamento ou autocrítica, seja curioso e honesto. Numa escala de zero a dez, sendo zero «sem acesso» e dez «altamente sintonizado», classifique-se em cada uma das quatro Inteligências de Saúde Integral.

Inteligência Mental

Serei...

- um pensador crítico?
- alguém que se sente mais à vontade em tomar decisões com base em informação precisa?
- alguém que confia na ciência?
- curioso, com tendência para processar as coisas mentalmente?
- cético relativamente a fenómenos que não consigo explicar logicamente?
- capaz de distinguir entre factos, propaganda e manipulação?
- perspicaz?
- alguém que se perde nas próprias ideias?

Inteligência Intuitiva

Eu...

- serei assolado por relances de informação espontâneos e úteis?
- distinguirei entre «pensar nas coisas» e a intuição que «chega sem aviso prévio»?
- receberei comentários de outras pessoas acerca da minha intuição?
- sei coisas que não poderia saber racionalmente de formas posteriormente verificadas?
- tenho sonhos ou visões precognitivas?
- acedo a domínios multidimensionais que outros não parecem visitar ou vejo/ouço/sinto seres invisíveis para os outros?

Inteligência Emocional

Conseguirei...

- ler e sentir as emoções dos outros com precisão?
- aceder aos meus próprios sentimentos?
- estabelecer limites entre os meus sentimentos e os sentimentos dos outros?
- responder com empatia ao que leio nos outros, sem que as suas emoções me afastem, sem tentar modificá-los ou ser inundado pelos seus sentimentos?
- evitar reprimir emoções ou explodir com elas?
- preocupar-me com o sofrimento alheio (e o meu próprio) e sentir-me motivado para ajudar a aliviar o sofrimento?
- sentir o meu coração a abrir-se e reagir a esta abertura com a minha coragem e um ativismo sagrado diante da injustiça?

Inteligência Somática

Serei...

- alguém regularmente consciente das suas sensações físicas?

alguém sintonizado com os sentimentos instintivos?
alguém ancorado, firmemente firmado em terra
(por oposição a ser volúvel, descoordenado
ou desligado)?
capaz de ler sinais ou sintomas subtis do corpo antes
que se tornem maiores?
capaz de fazer perguntas ao meu corpo e interpretar
o seu «sim» ou o «não» com alguma confiança?
capaz de determinar aquilo que o meu corpo e
sistema nervoso conseguirão suportar, sem me
levar ao ponto de me magoar, ficar a transbordar
ou somaticamente sobrecarregado?

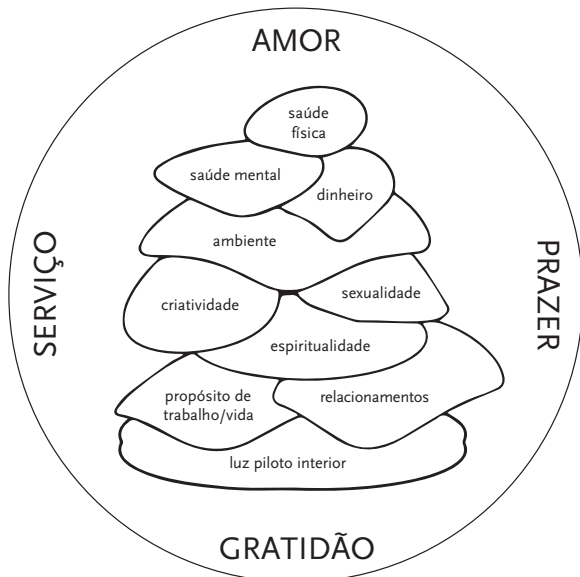
O MODELO DE CURA DA SAÚDE INTEGRAL

O trabalho de integração das Inteligências de Saúde Integral implica o desenvolvimento de um maestro da orquestra dentro de nós que organize e harmonize as inteligências. Numa cultura patriarcal dominada pela mente, tendemos a dar mais peso à inteligência mental do que esta merece, ofuscando a sabedoria de inteligências femininas mais antigas — intuição, corpo e emoções. Em contrapartida, nos círculos espirituais *New Age* e em certas comunidades de bem-estar, o excesso de confiança na intuição poderá fazer com que as pessoas ignorem o pensamento crítico necessário para distinguir facto de ficção, intuição de ilusão e ciência de conspiração. Numa psique desequilibrada, tenderemos a fragmentarmo-nos e uma inteligência poderá subjugar e dominar as restantes, fazendo com que entremos em desequilíbrio. No entanto, quando reunimos informação de todas as nossas inteligências, sem negligenciar nenhuma (especialmente, a inteligência frequentemente difamada e negligenciada das emoções «negativas»), tomaremos decisões saudáveis e equilibradas.

Em *A Cura pela Mente*, ofereço ferramentas de cura cientificamente comprovadas que otimizam as hipóteses de remissão radical de um paciente quando tudo o resto falhou em curar a doença. Reuni estas intervenções indutoras de saúde num modelo de bem-estar a que

dou o nome de Dólmen de Saúde Integral. Não irei entrar em detalhes — poderá ler a esse respeito no livro *A Cura pela Mente* —, mas resumindo rapidamente, um dólmen é uma pilha de pedras equilibradas, como as que vemos a adornar praias ou a assinalar trilhos, sepulturas ou marcos sagrados. No Dólmen de Saúde Integral, cada pedra representa um elemento de bem-estar e está contida numa Bolha de Cura de amor, prazer, gratidão e serviço, tudo equilibrado sobre a pedra primária — a nossa Luz Piloto Interior. Se uma das pedras do Dólmen de Saúde Integral estiver desequilibrada ou desalinhada da Luz Piloto Interior, toda a estrutura correrá o risco de desmoronar.

Enquanto tratava pacientes e instruía médicos, incorporei o Dólmen de Saúde Integral num processo a que dou o nome de Seis Passos para a Autocura. Estas etapas ajudam-nos a identificar áreas da nossa vida que poderão estar a causar tensão no sistema nervoso e a dificultar o funcionamento eficaz dos mecanismos naturais de autocura do corpo. Nenhum destes passos isolado se adequa normalmente a resultados ótimos, mas quando alguns pacientes, dos quais a medicina convencional desistiu, os combinam, eles relatam resultados melhores do que o esperado.



**UMA INVESTIGAÇÃO PIONEIRA
QUE MOSTRA COMO, MUITAS VEZES,
OS REMÉDIOS DE QUE PRECISAMOS
ESTÃO DENTRO DE NÓS**

Como funciona a cura pela fé?

*O que está por detrás da remissão
completa de uma doença?*

*Conseguiremos tornar-nos
propensos a milagres?*

A Dra. Lissa Rankin iniciou uma viagem de uma década à volta do mundo para explorar estas e outras questões. Em busca de curas milagrosas, esta jornada levá-lo-á numa peregrinação a locais sagrados e à sabedoria de curandeiros nativos-americanos, kahunas havaianos, xamãs do Peru, mestres de *qigong* da China, entre outros.

Rico em práticas e ferramentas que se revelaram particularmente eficazes, este livro proporciona-lhe uma análise ponderada e fundamentada sobre a forma como nos curamos, e um caminho de esperança para quem mais dela necessita.

Um livro especialmente vocacionado para o leitor que se debate com uma doença física ou mental que a medicina convencional ou as medicinas alternativas não conseguiram ajudar a tratar.




**«Medicina Sagrada é um livro inclusivo.
Não prescreve, não prega, nem converte:
ilustra, informa e ilumina.»**

Dr. Gabor Maté, in Prefácio



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Saúde e Bem-Estar

 penguinlivros.pt
  [penguinlivros](https://www.instagram.com/penguinlivros)

ISBN 9789896238766



9 789896 238766 >