

DANIEL COVOLO MAZZO

O SER QUE *não* ✓ ADOECE

SAIBA POR QUE O USO DOS FLORAIS DE BACH E DE OUTRAS TERAPIAS
COMPLEMENTARES, COMBINADOS COM A FÉ E A ESPIRITUALIDADE,
RESTAURAM A SAÚDE E REVIGORAM O CORPO, A MENTE E O ESPÍRITO



SENSIFLOR
FLORESCENDO A CONSCIÊNCIA

O Ser que não adoece

Saiba por que o uso dos florais de Bach e de outras terapias complementares, combinados com a fé e a espiritualidade, restauram a saúde e revigoram o corpo, a mente e o espírito

© Copyright 2018 por Daniel Covolo Mazzo
© Copyright desta edição – Sensiflor.

Editado conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

Capa	Camila Satie
Edição de arte	Andressa Florio
	Realização Camila Satie
Revisão	Autor e equipe da editora
Foto da capa	Fotolia.com
Foto da orelha	Fornecida pelo autor

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (cip)
(Câmara Brasileira do Livro, sp, Brasil)

Mazzo, Daniel Covolo

O ser que não adoece [livro eletrônico]: saiba por que o uso dos
florais de Bach e de outras terapias complementares, combinados com a fé e a espiritualidade, restauram a saúde e revigoram o corpo, a mente e o
espírito / Daniel Covolo Mazzo. — 2. ed. — São Paulo : Textonovo, 2016: 2 mb: e-pub

Bibliografia.
ISBN 978-85-60385-00-3

1. Autoajuda 2. Bach, Edward, 1886-1936 3. Medicina alternativa 4. Produtos florais – Uso terapêutico 5. Saúde – Promoção i. Título.
15-02932
c d d -615.85

Índice para catálogo sistemático:

1. Florais de Bach : Terapias alternativas 615.85

Direitos exclusivos de publicação de:

As terapias descritas nesta obra são como
uma linda canção. Atingem nossos* corações e
tocam nosso Ser, proporcionando grande
bem-estar. Contudo, não substituem o
tratamento médico, mas o complementam.

* Nota da editora: a fim de situar o leitor, os plurais majestáticos – que se referem às terceiras pessoas do plural dos pronomes do caso reto, ex.: (nós) – foram mantidos em todo o texto para preservar o estilo do autor neste livro.

Dedico este livro ao dr. Edward Bach

Thank you, dr. Bach

SUMÁRIO

Introdução

Um pouco de minha história

Os desencontros da ciência

Os estudos no campo da terapia integrativa

Formas terapêuticas

A homeopatia: uma especialidade

Energia Vital e Homeopatia

Outras terapias complementares

A mente pode potencializar um estado físico

A energia sobre a matéria

Entendendo um pouco sobre o corpo físico

Seja você mesmo, faz bem à saúde

Sua essência individual

Ciência versus espiritualidade

A causa das doenças

Esteja vigilante às influências externas

O medo pode piorar a situação

A interação com a natureza

Efeitos energéticos

Os florais de Bach

Trabalhe o seu bem-estar

Os florais ou a homeopatia podem funcionar como placebo?

Alguns casos de sucesso

Invista em sua recuperação

Referências bibliográficas



INTRODUÇÃO

Para você, qual é o parasita mais resistente? Um vírus? Uma bactéria? Um verme intestinal? Ou, o que há de mais poderoso que poderá atingir nosso corpo? Uma dor crônica? A depressão? Um tumor?

Estava pensando nisso e liguei a televisão em uma tarde de domingo e, de repente, encontrei por coincidência este questionamento em um filme. A pergunta foi levantada logo nas primeiras cenas, e a resposta foi imediata e dada pelo personagem principal: “ideia, uma ideia é o *vírus*” mais altamente contagioso.¹ O personagem explica que uma ideia totalmente formada e compreendida penetra fundo, domina o cérebro e é praticamente impossível erradicá-la. Será que o personagem tem razão?

Algum dia, um cientista poderá confirmar a resposta do personagem com segurança? Que nossa mente pode nos deixar enfermos? Quem vai explicar isso? As neurociências, a psicologia ou a física quântica? Onde está a doença? No corpo, na mente, na alma ou no espírito?

Bem, vamos parar com tantos pontos de interrogação. Para mim, uma ideia tem forte relação com a fé, e a ideia pode ser negativa ou positiva, isto tanto faz, da mesma forma que a fé pode ser negativa também, e a falta de fé pode ser uma forte ideia, como diz o ditado: “Para quem acredita, nenhuma palavra é necessária; para quem não acredita, nenhuma palavra é possível”.²

Meu objetivo neste livro é elucidar a relação entre fé, enfermidade e saúde. Por meio de experiências pessoais, pude

encontrar algumas respostas e gostaria de transmiti-las às pessoas, enfermas ou sadias, não importa.

* Todos os números em sobrescrito correspondem aos números das referências bibliográficas no final do livro, na mesma ordem. NE.



UM POUCO
DE MINHA
HISTÓRIA

Tive uma infância bastante feliz e lembro-me de sempre ter tido uma forte ligação com a fé e a religiosidade. Isso começou a mudar pouco depois de ter iniciado minha carreira profissional. Trabalhara por muitos anos em um ramo da odontologia, a *prótese dentária*. O amor pela profissão e pela área de saúde me levou a publicar alguns livros e a me especializar nessa área.

Após dez anos completamente envolvido com pesquisas, para mim, tudo teria de ter uma lógica, uma comprovação científica. Neste período, perdi, logicamente por minha própria responsabilidade, a benção e a graça da fé, deixei de crer para poder somente saber. Dessa forma, comecei a apresentar certa apatia e resignação, a paz e felicidade interior foram se tornando distantes.

Interrompi minhas atividades profissionais nesta área, pois um tremor em meu corpo e em minhas mãos me impediu de trabalhar nas *peças* de cera e esculpir as *próteses totais*, que são objetos que necessitam de precisão e meticulosidade para serem manipulados. O desconforto em meu corpo físico logo me levou a um estado emocional muito negativo, acentuando uma piora em meu quadro. Ter um problema que traz prejuízos à profissão em que se atua há anos é algo verdadeiramente desconcertante, mas esse período desagradável em minha saúde teve seu lado positivo. Tive a oportunidade de estudar a relação das nossas energias vitais e a saúde, e também pesquisar sobre como é possível complementar a medicina tradicional com terapias integrativas e observar como a espiritualidade e a fé também podem ser

benéficas em união com a ciência e os tratamentos médicos. Este caminho é um excelente processo de cura.

É uma questão de, inicialmente, buscar o que a medicina pode oferecer de mais moderno e, a partir daí, incluir no tratamento os melhores recursos que as terapias complementares dispõem. Para mim, deliberadamente, foi um tanto quanto árduo compreender como todo esse conjunto trouxe à tona uma enorme força salutar e recompensadora, pois, em princípio, entendia que tudo que se afastava de uma “ciência” soava como algo metafísico, obscuro e talvez oculto. Mas com o tempo, pude perceber que é perfeitamente possível tornar tudo isso objeto de pesquisa, a fim de trazer à luz uma profunda compreensão, voltando a percorrer um novo caminho, vivendo com mais intensidade e alegria. Não há dúvida, como eu mesmo pude comprovar, que a ciência é eficiente e poderosa, pois emprega inúmeras técnicas, investimentos e ferramentas para que seja assim. De qualquer forma, senti que essa ciência trata tudo e todos de forma linear, para se assegurar do controle do objeto de estudo. Esse modo de enxergar a vida é tão comum atualmente que o homem vai se afastando de sua própria existência, passando a referir-se a ela apenas de forma teórica. Isso acontece porque a própria ciência é quem estabelece as condições para que sejam consideradas de natureza científica as respostas a quaisquer questões levantadas pelo homem. Foi isso que fez com que eu fosse buscar essa graça de estudar aquilo que ainda é incognoscível para a ciência, mas que, de qualquer forma, torna as pessoas satisfeitas, felizes e até abençoadas com esses estudos.

...

Tudo começou em uma de minhas caminhadas diárias em que parei em uma farmácia de artigos naturais e vi os chás, produtos de abelhas, argilas e um laboratório de manipulação homeopático no fundo da loja. Logo a vendedora veio ao meu encontro e me perguntou se eu precisaria de ajuda. Balbuciei algumas palavras e acabei comentando que gostaria de tentar um *tratamento alternativo*, seja ele qual fosse, para me auxiliar em um problema de saúde. A atendente tirou de sua gaveta um livro antigo que dizia respeito a *florais de Bach*. Dei uma olhada em suas páginas e achei bastante interessante. Naquele momento, ela ofereceu-me o livro emprestado. Achei um pouco estranho, pois a moça nunca me tivera visto na vida, mas aceitei, pois eu sabia com toda a certeza que iria devolver.

Li o livro de ponta a ponta em menos de uma semana. Percebi que estava lendo sobre um assunto do qual não tinha a mínima experiência. Estava estudando sobre “energia”. Eu “imaginava” que um floral era um extrato de pétalas de flores misturado à água e a uma solução alcoólica para conservação, e ele tinha um efeito “farmacocinético” no corpo humano.

Teria esse efeito se não fosse um floral, mas um “fitoterápico”. Por exemplo, a *passiflora incarnata*, que é comercializada em cápsulas. Utilizam-se algumas partes da planta do maracujá e, no final, o laboratório farmacêutico produz um medicamento³. A absorção no organismo se dá como qualquer outro remédio e exerce uma função medicamentosa, muito diferente de uma ação energética, sobre a qual veremos brevemente. Só para se ter uma ideia, obtive numa fonte de 1965 a informação de que esse medicamento era usado para tratar e reduzir crises convulsivas.⁴ Atualmente, ele tem sido utilizado para estados de insônia e agitação nervosa e é comumente prescrito por alguns médicos. Medicamento que

pode sobrecarregar o fígado, em uso contínuo de longo prazo. Estou enfatizando esse assunto, pois antigamente, os fitoterápicos eram usados como medicamentos de primeira linha, e exerciam efeitos, com ação esperada para época.

Antes de entrarmos no assunto de energia propriamente dito, faço um alerta importante. A tendência das reportagens televisivas é mostrar e recomendar a fitoterapia como “terapia alternativa”. Eu particularmente acho arriscado, pois muitas pessoas se “auto-intitulam” “fitoterapeutas” e “indicam” os “chás” e/ou “produtos naturais” para emagrecer e também para resolver outros tipos de problemas. Só como exemplo, se você faz uso de um antidepressivo e alguém lhe receitar a “erva-de-são-joão”, mesmo na forma de chá, você poderá sofrer uma *síndrome serotoninérgica*, que é uma reação adversa causada pela administração concomitante de dois princípios ativos que podem aumentar de forma abrupta a recaptação de uma substância existente no cérebro, neste caso, a serotonina. Isto é, mesmo sendo um remédio natural, pode ser perigoso à saúde tanto quanto um medicamento sintético. Nesses casos, sempre recomendo um profissional de saúde habilitado, especializado em fitoterapia

Retorno aqui ao assunto do livro sobre florais. Vi tanta informação nele que fiquei perdido, pois a obra que me foi emprestada tratava de assuntos que não eram objeto de meus estudos e que eu não estava preparado para entender. De qualquer forma, despertou minha atenção uma essência que poderia ser útil para mim. Para o momento em questão, eu teria de encontrar uma saída para parar de pensar, pois minha mente mantinha-se constantemente alerta e negativa, devido ao mal-estar em meu corpo. Este estado mental é muito desagradável. Existe uma essência floral que faz um papel *sutil*

e vibracional na amenização mental. Retornei à farmácia e o comprei.

Pinguei quatro gotas daquela substância em um pouco de água e tomei antes de deitar. Naquela noite, dormi tão bem que, ao acordar, minha mente estava mais leve e serena e não estava pensando em coisa alguma naquele momento. O que passou pela minha cabeça foi só a vontade de tomar meu café da manhã e nada mais.

Acho que aquelas quatro gotinhas não agiram apenas para limpar pensamentos indesejáveis de minha mente. As gotas me despertaram uma tremenda curiosidade por saber como e de que forma isso funcionou. Como há anos atribuía toda minha atenção à ciência ortodoxa, fiquei realmente intrigado com essa nova descoberta. Isso me causou uma reação de estranheza: como pode agir dessa forma algo com uma energia tão sutil? Foi o que descobri: funcionou. Esse fato foi absolutamente importante na minha vida, pois, para mim, havia problemas – como o meu, aparentemente – insolúveis. Talvez eu mantivesse essa opinião, devido ao meu forte lado racional e intelectual, que faziam parte de minha personalidade, como já comentei. Isso começou a mudar quando percebi que os florais ou tantas outras ferramentas existentes podem auxiliar na expansão do nosso nível de consciência, e com a mente mais aberta e serena, é possível observar qualquer tipo de problema com outra ótica, administrá-los de maneira diferente ou obter qualquer outra saída que venha a aparecer em nossas mentes. A partir daí, a minha intenção era dedicar parte do meu tempo estudando as terapias complementares e tentar entender como elas funcionam.

OS
DESENCONTROS
DA CIÊNCIA

Antes de iniciar meus estudos na área de terapias vibracionais, fui novamente ao encontro da ciência para ver o que poderia estar de acordo com ela ou se havia algum tipo de conflito. Fiz um curso com um dos físicos mais respeitados do Brasil, professor do Instituto Tecnológico de Aeronáutica (ITA) – situado em São José dos Campos, SP. As aulas eram baseadas nas “Leis de Newton”. Eu gostaria de saber por que os cientistas são tão céticos, ou pelo menos, mostram-se céticos, e o que eles podem dizer sobre a eficiência de algumas terapias complementares, como a terapia floral, a homeopatia e tantas outras, que funcionam sem uma descrição teórica definida.

A formulação científica realmente deve-se a Isaac Newton. Esse modelo mecanicista é geralmente nomeado de “física newtoniana” ou “modelos de Newton”. É natural atribuímos esse modelo a ele, já que Newton realizou um avanço *estratosférico* em relação às ideias, propostas e modelos de seus antecessores. As evidências matemáticas provadas por ele foram tão fortes que cientistas do mundo inteiro acreditaram e ainda acreditam, até hoje, que elas constituem a exata descrição do funcionamento da natureza. O que Newton disse foi, é e sempre será, segundo a maioria dos cientistas.

Newton viu o mundo como um sistema integrado de funcionamento no espaço, cujos eventos mecânicos, como o movimento da Lua ou a queda de uma laranja ocorriam no tempo. A matéria é considerada sólida, contendo em seu interior partículas diminutas. Os corpos se movem de acordo com a regência da natureza, como a força da gravidade. Essas leis podiam ser descritas com tanta precisão matemática que,

conhecidas as condições de um objeto – por exemplo, a localização de um cometa, por meio de sua velocidade, órbita, massa etc. – era possível prever com absoluta certeza o seu futuro. Newton percebeu uma associação singular entre dois movimentos extremamente diferentes – por exemplo, a órbita de um planeta e o movimento de uma fruta que despenca da árvore. Isto foi absolutamente revolucionário para a humanidade.

Essa abordagem mecanicista foi aplicada a toda a classe de ciência: astronomia, biologia, física, química, matemática, oceanografia entre outras. É esse o modelo de descrição de ciência que estamos acostumados a acreditar.

Essas ciências nos apresentaram com as maravilhas da evolução, mas também trouxeram amargas angústias para muita gente. Vejo que adolescentes da geração de hoje já não acreditam em absolutamente nada a não ser na ciência. Podemos considerar que a ciência, atualmente, coloca como uma regra que o mundo fora de nossas mentes nada mais é do que matéria sem vida, funcionando de acordo com as leis mecânicas e desprovidas de qualquer natureza espiritual ou energética. Caso nossas mentes morram junto com nossos corpos, tudo se acaba com esse corpo material. Essa filosofia forneceu à humanidade uma boa desculpa para explorar todos os nossos recursos naturais e atender aos nossos próprios objetivos e anseios, talvez imediatos e egoístas, prejudicando até mesmo o nosso planeta.

Esse intenso materialismo começou a ser questionado por cientistas do porte de Albert Einstein, Niels Bohr, Werner Heisenberg, Erwin Schrödinger e outros que declararam ao mundo: “Se investigarmos bem a fundo a matéria, ela

desaparecerá e se transformará em energia incomensurável”. Descrevendo-a de modo matemático, descobriremos que o universo não é nada material. O universo físico é essencialmente não físico e pode se originar de um campo ainda mais sutil que a própria energia, mais semelhante à informação, à inteligência ou à consciência do que à matéria. A física moderna já definiu, por exemplo, que um núcleo atômico é aproximadamente 100 mil vezes menor que seu átomo completo, contendo praticamente toda a massa do mesmo. São teorias com as quais ainda não estamos completamente familiarizados. Por exemplo, se nosso corpo humano fosse comprimido à densidade nuclear, ainda assim seria menor que um grão de areia.

Observando tudo isso, seria conveniente estarmos abertos a novos conceitos e procurar entender, por exemplo, de que forma tantos tipos de terapias vibracionais trabalham, talvez por meio de funcionamentos não muito conceituais. Vou comentar em detalhes algumas informações a esse respeito.

OS ESTUDOS
NO CAMPO
DA TERAPIA
INTEGRATIVA

Fiquei tão espantado com o resultado que obtive com os florais que comprei o livro que eu já havia devolvido à farmacêutica. Além desse, adquiri também quase todos os livros sobre o assunto que encontrei na literatura brasileira. Iniciei os estudos no campo da terapia floral. Obtive esclarecimentos sobre a elaboração daquelas essências, e como era o modo de “ação” delas. Também comprei ebooks em inglês na inovadora Amazon. Tornei-me um estudioso nesse assunto.

Saí a procura dos melhores cursos e seminários, estudei práticas integrativas e complementares em saúde e tornei-me um terapeuta nessa área.

Essa nova profissão estava tão conectada com a minha maneira de ser, sentindo-me tão realizado em poder ajudar as pessoas, que prossegui com meus estudos. A neurociência, por exemplo, foi uma das disciplinas que mais me tocaram -, por ser de natureza interdisciplinar, ela caminha junto com a medicina e esbarra na psicologia, física e filosofia, oferecendo respostas para tratar tantas situações enigmáticas, que muitas vezes, só é possível observar por um olhar mais holístico. Utilizando-a com as práticas integrativas em saúde, é possível melhorar substancialmente a qualidade de vida do ser humano.

FORMAS
TERAPÊUTICAS

Vou dar um exemplo de um dos mais simples tratamentos medicamentosos existentes: um *antiparasitário*. Com a ingestão de apenas um comprimido, já é possível extinguir a maioria dos vermes ou larvas intestinais presentes no organismo. O medicamento é um agente que causa alterações bioquímicas na maioria desses parasitas, sendo uma delas a inibição da *síntese de trifosfato de adenosina* (ATP), responsável pelo armazenamento e transferência da energia utilizada para os principais ciclos metabólicos do parasita. Com a inibição desse metabolismo, os vermes ficam desprovidos da fonte de energia necessária à sua sobrevivência, sendo expulsos do organismo através dos movimentos peristálticos do intestino. O medicamento, logicamente, exerce outras funções mais complexas que não são necessárias citar aqui. [5](#)

Por meio desse exemplo viu-se a importância de consultar o médico para muitos tipos de doenças. A terapêutica médica, hoje, possui recursos que facilitam a vida do paciente e são extremamente eficazes. A ciência chegou a um patamar muito bom, mostrando como esse e muitos outros medicamentos fazem um papel realmente satisfatório e relevante.

Outro aspecto positivo da medicina é o nível que ela atingiu em relação ao departamento cirúrgico. O cirurgião moderno utiliza um equipamento para poder tocar em regiões anatomicamente delicadas de um determinado órgão, com precisão cirúrgica absoluta. Os instrumentos reproduzem simultaneamente os movimentos das mãos e pulsos do cirurgião. É chamada de *cirurgia robótica minimamente invasiva*, disponível para o tratamento de diversas patologias. [6](#)

Também vi recentemente que, depois de realizada uma ressonância magnética, é possível obter uma imagem tridimensional de um osso fraturado e uma impressora irá duplicar, de forma absolutamente idêntica, o fragmento perdido ou danificado. O projeto de pesquisa da cientista Susmita Bose, da Universidade de Washington, é relativamente simples e eficaz: a impressora pulveriza um material plástico sobre uma placa fina de cerâmica. Com isso, criam-se armações que, depois de prontas, são revestidas com tecido ósseo e podem ser inseridas nos pacientes. Após o implante, a armação é integrada à estrutura óssea do corpo e começa a interagir com o organismo como se fosse parte natural dele. Com o passar do tempo, ocorre a osseointegração substituindo o artificial. O material pode se dissolver dentro do corpo onde foi implantado, de forma lenta e gradual, e não apresenta efeitos negativos, deixando apenas o osso saudável no lugar. O cirurgião poderá reparar o dano físico em bem menos tempo, com maior precisão e sendo menos invasivo, proporcionando uma recuperação mais rápida e saudável ao paciente.⁷

Por essas razões, minha intenção neste livro não é recomendar que as pessoas deixem de procurar o médico e vá atrás de tratamentos alternativos, longe disso. Tenho como pretensão evidenciar que a união das forças da medicina tradicional com a complementar acaba por tornar-se um casamento perfeito, sem prejuízo algum para nenhuma das partes.

Vê-se muito por aí que algumas crenças religiosas, por meio de seus líderes, aconselham seus seguidores a retirarem medicamentos e deixar tudo nas mãos de *Deus*. Conversei com alguns médicos sobre esse assunto, e muitos veem seus pacientes entre a vida e a morte, devido à retirada de um

medicamento importante ao metabolismo de seu corpo. Isso é perigoso e pode colocar a saúde em risco.

Seria como ir à praia em um dia de sol e não utilizar protetor solar, isto é, um desserviço a tudo o que foi estudado até hoje e disponibilizado à humanidade. Por isso que ocorre, muitas vezes, conflito entre ciência e religião. A última estuda *Deus* e suas intenções e a ciência investiga o complexo organismo humano, mas entre os dois é deixado um espaço vazio, havendo risco de incompreensão. Eu desejo muito que Deus e a ciência possam se encontrar, por isso que enfatizo: o *Sagrado* e a *Ciência* devem caminhar lado a lado. Mas o que me refiro aqui, de fato, é à *terapia complementar*, que poderá ter um efeito eficientemente benéfico para o ser humano, e este, por meio de uma cuidadosa supervisão médica, poderá, aos poucos, se for conveniente, diminuir a dose de determinada medicação.

Em geral, a medicina foca mais nos efeitos, esquecendo-se um pouco de suas causas. É dessa forma que a própria pessoa, com a ajuda dessas terapias, poderá melhorar a si mesma. Aliás, tratando-se da palavra “complementar”, poderíamos dizer que a integração: medicina, terapia complementar e fé farão a tríade da harmonia do corpo, da mente e do espírito.

A HOMEOPATIA:
UMA ESPECIALIDADE

Para entender as terapias vibracionais é necessário ter algum conhecimento sobre a homeopatia. Por isso, iniciemos nossos estudos por esse conceito. De qualquer maneira, creio que todas as formas terapêuticas poderão ser muito eficazes em relação à complementação da medicina tradicional. Vê-se que hoje muitos médicos já aderem a elas e indicam os profissionais que as exercem. No caso da homeopatia no Brasil, atualmente é considerada uma especialidade médica, isto é, para poder exercê-la é necessário ter graduação em medicina e, posteriormente, obter o título de especialista em homeopatia. Apesar da homeopatia ser considerada “sem efeitos” por alguns céticos, exerce, quando ministrada corretamente, um efeito eminentemente eficaz.

A homeopatia foi criada no século XIX por um humilde médico, popularmente chamado de Hahnemann, e que se doutorou em 1779, aos 24 anos, pela Universidade de Erlangen, Alemanha. Seu nome completo era Cristian Friedrich Samuel Hahnemann, alemão de nascimento, que viveu de 1755 a 1843.

Dr. Hahnemann sentiu-se incomodado com a arrogância médica da época, percebeu que a medicina era excessivamente teórica e que, os profissionais que a praticavam, se perdiam em hipóteses tentando explicar a respeito da natureza íntima de certas patologias, e verticalizavam a relação com seus pacientes, com “muita pompa dogmática” e poucos resultados efetivos de cura. Tecendo comentários em relação a profissão de médico, em seu prestigiado livro “Organon, a Arte de Curar”:

“O ideal máximo de cura é o restabelecimento rápido, suave e duradouro da saúde, ou remoção e aniquilamento da doença em toda a sua extensão, da maneira mais curta, mais segura e menos nociva, agindo por princípios facilmente compreensíveis”.

E completava com comentários que são úteis até para os dias de hoje:

“Ele [o médico] é ao mesmo tempo um conservador da saúde, se conhece as coisas que a perturbam, causam e mantem a doença e sabe afastá-las do homem são.”

O fundador da homeopatia havia percebido a importância da prevenção da saúde, como tinha consciência que desmiuçar a etiologia de uma doença e seu complexo mecanismo de formação, era algo que levaria muito tempo, enquanto “os doentes suspiravam em vão por socorro”. Dessa maneira, criou uma terapêutica médica, chamada homeopatia, que, pode acionar outro complexo mecanismo usado pelo corpo, mas que não precisa ser totalmente compreendido, necessariamente, atuando no ideal máximo de cura, proposto por ele.

A ciência homeopática acredita e trabalha da forma com que qualquer doença seja uma desordem na energia vital. Para curar esse desarranjo, são utilizados agentes que poderiam causar no corpo sintomas semelhantes. Esta forma de cura é chamada de *similia similibus curantur* (os semelhantes são curados através dos semelhantes), na qual são utilizados remédios simples, em doses mínimas, usualmente infinitesimais, que agem sobre a energia vital alterada por meio da sua energia curativa, e promove a cura.⁸ Isto é, quando ministrado um medicamento que produz em um corpo sadio, um conjunto de sintomas artificiais semelhantes à doença em

foco, este medicamento pode ser administrado de forma segura a um doente que sofre de uma doença com sintomas semelhantes.

Vou dar um exemplo clássico que não só foi utilizado na homeopatia, mas também pesquisado e comprovado junto à farmacologia tradicional. O uso do café. Todos sabem que o café é capaz de produzir insônia, promovendo nas pessoas uma excitabilidade mental, fazendo com que elas não consigam conciliar o sono. Agora é de se estranhar que se você tiver insônia e procurar um médico homeopata, queixando-se de insônia nervosa, ele poderá receitar-lhe um medicamento chamado “coffea”.⁹ No caso, o café, em um indivíduo sadio, poderá causar insônia, e num indivíduo com insônia, em vez de aumentá-la, a cura.

Outro exemplo simples, é o veneno de cobra, que causa hemorragia. Na homeopatia, uma dose extremamente diluída desse veneno pode cessar a hemorragia.

Resumidamente, este é o princípio da homeopatia, ministra-se algo parecido com a doença para curar a doença em si.

ENERGIA VITAL
E HOMEOPATIA

A essência da vida nos é e sempre será desconhecida. Poderíamos dizer apenas que ela é um movimento contínuo, incessante, de composição e de decomposição, que se passa nas células de um ser vivo colocado em um meio conveniente, podendo este ser chamado de *natureza*. Fora desta definição, nenhuma outra poderíamos dar da vida que possa ser aplicada a todos os seres vivos. Esta realmente basta para denominar o fenômeno vital. É este movimento contínuo e incessante que se denomina a vida.

Por qualquer ângulo, observando-se os fenômenos naturais, verificam-se que as reações químicas que eles provocam são intermitentes e seus efeitos e processos variam incessantemente, e não param senão com a morte. Assim, todas essas combinações que se passam no âmago de nosso corpo – entre os elementos de nossas células e os materiais nutritivos, que neles penetram – são móveis, instáveis e contínuas; elas são físicas e químicas em sua forma, mas se fazem e desfazem por um complexo mecanismo de relações que constituem parte da totalidade do *universo*, que não é física e nem química.

Para tentarmos entender melhor um pouco sobre esse mecanismo, poderíamos dar como exemplo o fogo. Para que este fenômeno possa ser exercido, é necessário que haja um combustível, como a madeira, por exemplo. Consideremos, então, que o fogo é a vida e que precisa, necessariamente, da madeira para poder existir. Resumindo, o corpo é a “madeira” e a vida “vive” do corpo.

É um fato incontestável que se faltasse ar em nosso planeta por alguns minutos todos nós morreríamos. Só que existe algo

que, se retirado, seria tão insustentável como a ausência de ar: é esse “algo” que sustenta o corpo e esse “algo” o corpo alimenta. O que chamo de “algo” é a ligação da natureza com o corpo físico. É exatamente neste impulso estranho, incessante, contínuo, que está o mistério da vida, que nenhum cientista, até agora, pôde penetrar. Digo isso com muita segurança, pois é ininteligível perceber de que forma as reações químicas cerebrais poderiam ser capazes de produzir a consciência, e da mesma forma, como esta colocaria a matéria em movimento, produzindo processos químicos. Dessa forma, ainda não é possível negar veementemente a existência de algo superior, e que também não podemos afirmar com absoluta certeza. Devemos admitir e aceitar que atualmente temos apenas uma pequena noção acerca de nossa mente. Só será possível atestar uma informação quando tivermos um conhecimento completo e total sobre o assunto. A isso tudo se dá o nome de *energia vital* ou de *vitalidade*.

É na *vitalidade* em que tudo ocorre e converge no organismo que se mantém incessantemente a adaptação do organismo ao meio. Isso é a vida. Quando essa unidade envolve harmonia, diz-se que há saúde; quando ela deixa de existir, diz-se que há doença. A doença, como a saúde, tem a sua morada na *Força Vital*. Quando esta mantém o equilíbrio das diversas funções dos órgãos no corpo humano, mantendo o controle de seu funcionamento, temos a plena saúde. Agora, quando alguma causa altera essa energia e a unidade se desarranja, entramos no campo de desequilíbrio e doença.

Tratando-se de doença em homeopatia, podemos resumir que é “uma desordem dinâmica geral, da qual emanam em seguida consoantes predisposições hereditárias e circunstanciais do meio ou do indivíduo”.¹⁰ No caso de doenças

especificamente localizadas em algum determinado lugar do corpo, a medicina considera uma doença em comum. É através da desordem na vitalidade que inicialmente a doença começa a emergir, direta ou indiretamente. Até mesmo as lesões anatômicas que as acompanham são produtos ou efeitos secundários do *desarranjo geral primário da vitalidade*, invisível e intangível, e é revelado somente pelas funções bioquímicas alteradas ou pelas sensações.

Segundo o médico homeopata dr. Nilo Cairo da Silva, o que normalmente chamamos de doença é, na verdade, uma “moléstia”. Ele defende *que* não há moléstias mentais e moléstias corporais ou físicas. Em toda moléstia, mente e corpo são solidários, porque é a *vitalidade* de todo o corpo que sofre. E dá um exemplo: as vísceras não podem ser perturbadas sem que essa perturbação repercuta imediatamente sobre a mente. O contrário também pode ocorrer: uma moléstia originada na mente pode causar desequilíbrio em outra parte do corpo. Assim, o que há, na realidade, são formas de moléstia, em que – como na doença mental – as perturbações da mente predominam, enquanto numa disenteria, para exemplificar, são as perturbações físicas que predominam. Disso se pode concluir, no entender do dr. Cairo, que não há moléstias gerais e moléstias locais. Toda moléstia é geral, porque ela afeta todo o organismo.^{[10](#)}

Por fim, o remédio remédio vibracional, é ministrado de modo simples, o que faz com que ele seja colocado em contato com todo o organismo. A finalidade do medicamento administrado é agir sobre a força vital alterada, pois é uma propriedade inerente a ele, fazendo, enfim, com que o remédio exerça sua função dinâmica.



OUTRAS
TERAPIAS
COMPLEMENTARES

A partir do momento em que comecei a reparar na eficácia dos florais e da homeopatia, percebi que estava lidando com tratamentos vibracionais. Isto é, se eles funcionam, outras terapias também poderão funcionar. Dessa forma, é possível conseguir uma integridade em um tratamento.

O segundo tipo de terapia complementar que busquei entender e utilizar foi a prática da meditação. Da mesma forma que um floral fez com que minha mente ficasse “tranquila”, a meditação poderia colocá-la em uma grande harmonia.

Estava assistindo a um programa chamado “Detetives da Saúde”, do Discovery Home and Health e, no documentário, foi feita uma experimentação no mar. Havia dois mergulhadores; um deles, leigo no assunto no que se referia à meditação e o outro, bastante experiente.

Os dois foram colocados em gaiolas separadas e estas foram submersas em uma zona repleta de tubarões. Havia uma equipe de pesquisadores no barco que auferiam a pressão arterial dos atletas e também seus batimentos cardíacos. Logicamente, ambos foram submetidos a uma situação de estresse: tubarões por toda a parte, praticamente em atrito com a jaula. Tudo foi filmado, monitorado e supervisionado pela equipe externa. O mergulhador que não pratica a meditação chegou a ter seus batimentos cardíacos a 145 *bpm* (*batimentos por minuto*) e sua PA (*pressão arterial*) em 15 por 9 *mm*. O praticante de meditação não passou de 85 *bpm* e sua pressão arterial manteve-se constante com a média de 12 por 8 *mm* durante todo o experimento.^{[11](#)}

Não só nessa experimentação, mas como em muitas outras, prova-se que a mente “cheia” e com “pensamentos perturbadores” podem ocasionar distúrbios físicos em vários aspectos.

Aqui no Brasil, é possível praticar meditação por meio de exercícios e orientação profissional. O instrutor concilia práticas de alongamento e algumas posições que fazem com que a pessoa procure relaxar e deixar a mente vazia durante a prática. Os exercícios de respiração e movimentos suaves também propiciam que o indivíduo comece a restabelecer sua *energia vital*.

Assim que a pessoa se familiarizar com a prática da meditação, ela consegue se livrar, aos poucos, de tantos pensamentos desnecessários que aparecem em sua mente. Ensina-se ao praticante a concentrar-se na luz da região mais profunda, libertando-se dos intempestivos estímulos internos ou externos. Sua aspiração começa a se dirigir para a consciência vazia de conteúdos, atingindo uma característica de plenitude. Veja o que diz um mestre espiritual a respeito desse desprendimento:

A infinitude vazia

Sem começo, sem fim,

Sem passado, sem futuro.

Um clarão de luz circunda o mundo do espírito.

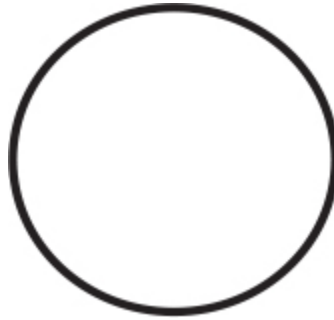
Esquecemo-nos uns dos outros, puros, silenciosos, vazios e onipotentes.

O vazio é atravessado pelo brilho do coração celeste.

Lisa é a água do mar e a Lua se espelha em sua superfície.

Apagam-se as nuvens no espaço azul; lúcidas, cintilam as montanhas.

*A consciência se dissolve em contemplação.
Solitário, repousa o disco da Lua.* ¹²



Para dar mais força ao que foi comentado acima, a ciência pode ajudar. Alguns pesquisadores da Universidade de Wisconsin, nos Estados Unidos, relataram que consideram o monge Matthieu Ricard o “homem mais feliz do mundo”. O pesquisador francês que vive atualmente no convento de Katmandu, no Nepal, é hoje um dos confidentes do Dalai Lama. O grupo de cientistas constatou que o cérebro dele produz um nível de ondas gama nunca antes relatado no campo da neurociência. O neurocientista da Universidade de Wisconsin, dr. Richard Davidson conectou 256 sensores na cabeça do monge. Os resultados mostraram uma atividade mais elevada do segmento esquerdo do córtex pré-frontal do cérebro, se comparado ao direito.

Quando Matthieu Ricard meditou em compaixão, o cérebro dele produziu níveis de ondas gama ligadas à consciência, atenção, aprendizado e memória que também nunca haviam sido relatados na literatura da neurociência.

A exploração do cérebro de Ricard revelou que, graças à meditação, ele tem uma capacidade incrivelmente anormal de sentir felicidade e uma propensão reduzida para a negatividade.^{[13](#)}

A “medicina tradicional chinesa” também leva uma forte recomendação como terapia complementar. Por meio da acupuntura, por exemplo, também é possível realizar tratamentos de excelente qualidade. É uma medicina considerada milenar e, hoje, é até mesmo autorizada por muitos seguros-saúde e é praticada por médicos, fisioterapeutas e outros profissionais especialistas no assunto. No Hospital das Clínicas (HC), em São Paulo, um dos hospitais mais conceituados da América do Sul, esta técnica já é utilizada para tratar várias doenças, entre elas, o acidente vascular encefálico (AVE), as dores em geral e a depressão.^{[14](#)}



A MENTE PODE
POTENCIALIZAR
UM ESTADO
FÍSICO

Para começar este tema, vou dar um exemplo básico de como a mente pode ser forte o suficiente para alterar o estado físico de uma pessoa. Todos conhecem, mas pouca gente já associou o estado da mente ao exemplo que vou citar. Se por acaso você tiver algum pensamento que lhe cause muita vergonha, ficará com o rosto vermelho. Isto funciona perfeitamente para pessoas tímidas, e se observar, você vai verificar a velocidade da atividade cerebral da vergonha, que faz com que em uma fração de segundos, ou até menos que isso, a coloração de seu rosto sofra uma mudança. Obviamente, houve uma instabilidade momentânea na *energia vital* dessa pessoa e, em alguns minutos, ela se restabelece. Outro exemplo simples é que apenas um pensamento, um único pensamento, faz o órgão genital masculino ficar ereto.

Agora citemos uma pessoa que é obrigada a falar em público e tem medo dessa tarefa. O medo tomará conta de seu organismo e o sistema nervoso entrará em ação, com a intenção de proteger o corpo, enviando estímulos antes, durante e após o evento. O palestrante amedrontado poderá ter rubor na face, tremores e uma sensação de calafrio antes da apresentação. No momento em que a pessoa discursar, a situação poderá se agravar, sobrevivendo a gagueira e até mesmo suas pernas poderão ter redução de *motricidade*. Após a palestra, seu ritmo cardíaco vai às alturas e ele mesmo poderá sentir que emitiu *suores* com *odor* bastante desagradável.

Não é tão simples acreditarmos que simplesmente podemos nos livrar de uma doença qualquer e ficarmos curados. O ser humano, geralmente, tem apenas uma “película” de otimismo,

a qual o impede de fazer grandes transformações. Já uma confiança mais consagrada e profunda, transforma-se em fé, que é algo verdadeiramente superior.

A cura de algumas doenças por meio da mente, e somente dela, é muito difícil, mas não é impossível. Um exemplo disso ocorreu nas operações militares de *Hankou*.¹⁵ O sr. Kotaro Ito, da província de Iwate, comandou um exército de cerca de mil homens e teve pleno êxito na primeira etapa da estratégia. Terminadas essas operações, quase todos os integrantes do exército foram acometidos por uma espécie de disenteria, e também uma fraqueza física extrema, de forma que mal podiam caminhar. Percebia-se que suas mentes não queriam mais enfrentar a batalha, e seus corpos obedeceram-na causando males físicos.

O sr. Kotaro, na condição de comandante, resolveu incitar os soldados valendo-se de um método psicológico e enunciou a seguinte ordem: “levantem-se, pois vamos embora para casa. Para os que não conseguirem se mexer vou ter de deixá-los deitados aqui. Acompanhem-me somente os que podem andar.” Os mais debilitados ficaram com receio de que fossem deixados ali, onde poderiam morrer. Mesmo fracos pela doença, levantaram-se e encetaram a jornada sob o comando do sr. Kotaro. Tiveram de marchar cerca de 40 quilômetros por dia, mas quase todos resistiram à dura jornada, até mesmo os que estavam em estado mais grave. Somente três sucumbiram. O fato curioso foi que, ao final da viagem, todos estavam curados. Este episódio mostra que a força de vontade permite transcender a limitação física mesmo estando em uma situação desesperadora, exteriorizando uma força vital extraordinária, muito além da força normal.

Após esse relato, o então ministro do exército Seishiro Itagaki, em uma ocasião, fez o seguinte comentário: “o espírito e *alma* curam doenças, mas não por meio de palavras mágicas e feitiços que pertencem ao campo da credice popular e superstições. O importante é conscientizar o doente quanto à essência de sua vida e possibilitar a exteriorização de uma força que transcende o físico”.

A ENERGIA
SOBRE A
MATÉRIA

Há um livro de grande sucesso mundial, intitulado *Mensagens Ocultas na Água*, escrito pelo cientista dr. Masaru Emoto, que é ilustrado com fotografias incríveis de cristais de água congelada após serem submetidas a algum tipo de estímulo.

Emoto começou expondo os cristais de água à música – de *Beethoven ao Rock* – fotografando os resultados. Assim que a música afetou nitidamente a forma e o resultado dos cristais, ele passou a trabalhar com a consciência, que é bem mais complexa, pois a música interfere fisicamente na água, alterando-a por meio de “matéria-som”, mas e a consciência?

Ele coloca nas garrafas de água rótulos que expressam algumas emoções e sentimentos humanos. Algumas são positivas, como o “amor” e outras negativas, como “vou matá-lo”.

A água, contrariando de certa forma a ciência ortodoxa, respondeu a essas emoções, embora as palavras não tivessem criado uma ação física mensurável¹⁶. Ela respondeu à mensagem positiva com cristais bem definidos e ordenados; as com mensagens negativas ficaram desordenadas e feias.

A resposta a este estudo do dr. Emoto foi mundial, comentada em filme de grande sucesso, publicações em dezenas de países, documentários, palestras etc. Como consequência desse estudo, pesquisadores estão em atividade, repetindo esse tipo de experimento. A réplica independente torna-se parte integrante do método científico.

A água faz parte da natureza e é também um grande constituinte do corpo humano, que possui a *energia vital*. Alterando-se a percepção da água no corpo humano, transmuta-se também à resposta positiva ou negativa da vitalidade no corpo. É a partir daí que podemos sugerir em como tratar as doenças e encontrar o melhor modo de combatê-las.

Outro interessante estudo em relação à água foi realizado pelo cientista dr. Bernard Grad^{[17](#)}, pesquisador da Universidade McGill, em Montreal, Canadá. Seu interesse era saber como alguns curadores realizavam tratamentos energéticos por meio da imposição das mãos. Ele também buscava descartar em seus estudos os efeitos fisiológicos da forte autossugestão que muitas vezes ocorre e a diferenciá-los dos verdadeiros efeitos energéticos sutis sobre alguns sistemas vivos. Em seus estudos, Grad fez uma série de experimentações com seres humanos, plantas e animais, com a finalidade de eliminar os conhecidos efeitos placebos. O pesquisador iniciou seus estudos desestabilizando o crescimento de sementes de cevada, por meio da introdução de água salgada que acaba retardando o crescimento das plantas. A partir daí, Grad pediu a uma pessoa, a qual supostamente possuía características de poder de cura por meio da imposição das mãos, que projetasse energia sobre uma garrafa de água salina fechada, que era, em seguida, utilizada para germinação das sementes.

Os pesquisadores selecionaram um grupo de sementes que foi plantado em água salgada “energizada” e o outro por “água salgada comum”. As plantas passaram pelo processo de germinação e crescimento de forma absolutamente controlado em estufas e condições de crescimento idênticas.

No final do estudo, observou-se que as sementes que foram submetidas à água energizada tinham um desenvolvimento melhor do que as submetidas ao grupo salino de controle. Após a germinação, as sementes foram colocadas em potes e mantidas sob as mesmas condições. Em algumas semanas, todas as plantas foram analisadas quanto à altura, medida das folhas, peso e quantidade de clorofila. O cientista verificou que as plantas tratadas com a água energizada eram mais altas e tinham maior concentração de clorofila. Essa pesquisa foi realizada diversas vezes com resultados positivos muito parecidos.

ENTENDENDO
UM POUCO
SOBRE O
CORPO FÍSICO

Quando o cérebro começa a funcionar, parece uma chuva de meteoros. Os espaços entre as sinapses são como raios que caem das nuvens ao solo.¹⁸ Na verdade, é esse o papel dos neurotransmissores. Não é possível ver um pensamento, mas tem como observá-lo por meio de sua função neural. Muitas vezes, em experimentos científicos através de exames de imagens, observa-se em qual quadrante cerebral há uma ativação mais intensa, de acordo com o tipo de emoção ou pensamento.

O cérebro não sabe exatamente a diferença entre o que se vê no ambiente e aquilo que se lembra de fato. Caso peçam-lhe para entrar em um quarto, por exemplo, você verá muitos detalhes, como o lustre, o interruptor de luz, a escrivaninha, as canetas, o jogo de cama etc.

Porém, quando sair do dormitório, guardará na memória somente aquilo que foi mais importante para você. Na verdade, você guardará emoções, mas lembrar-se-á pouco do quarto. Esta talvez seja a principal razão de muitos vestibulandos não conseguirem entrar na faculdade. Na prova, misturam-se o pensamento, as emoções e as influências negativas externas, como se verá nas próximas linhas.

O cérebro possui cerca de 100 bilhões de neurônios¹⁹, os quais fazem conexão através das sinapses e forma-se uma rede neural. Cada área conectada está integrada a um tipo de pensamento ou memória. O cérebro elabora todos os conceitos por meio de memórias associativas, como ideias e emoções que são construídos e interconectados na rede neural. Alguns

conceitos como o amor, a fúria, a mágoa e outros sentimentos estão guardados nesta vasta e tão desconhecida rede neural.

Vou fazer uma analogia com o sentimento denominado “amor”. Para muitos, o amor tem uma forte associação com a traição, por exemplo. Para outros, o amor tem similitude com a dor, por fim, cada um acaba tendo uma relação única com esse sentimento. Dessa forma, a partir do momento que uma pessoa começa a estabelecer relações com o mundo exterior durante a infância, adolescência e fase adulta, ela começa a criar *modelos de mundo exterior*. Quanto mais informações as pessoas vão adquirindo com o tempo, mais refinam o modelo de mundo externo de uma forma ou de outra.

Alguns pesquisadores descobriram que, fisiologicamente, as células neuronais que se ativam em grupo acabam ficando conectadas. Caso você pratique algo sempre, essa rede neural que está se formando terá um relacionamento longo e forte. Se você ficar com raiva frequentemente, ficar frustrado diariamente, sofrer constantemente ou até se sentir “vítima”, estará formalizando ou construindo em você uma rede neural todos os dias. A partir daí, é muito mais difícil se desfazer dessas ligações, e você ficará “viciado” em determinados comportamentos, fatos, atitudes e até doenças.

O vício do comportamento humano é tão intenso como o vício em drogas ilícitas. Por exemplo, se você viver com um parceiro ou parceira durante muito tempo, seu cérebro cria redes neurais confortáveis das emoções vividas, como o hábito de saírem juntos, irem ao cinema etc. Se de repente há uma separação, essas redes neurais conectadas acabam por “se desfazerem” abruptamente e a pessoa sente-se muito mal. Deve-se a isso o fato de muitos cônjuges traídos e que se

separam voltarem para o relacionamento após algum tempo. Neste caso, a pessoa passa a não suportar o processo de “abstinência” que tinha sido construído pela rede neural e acaba perdendo o parceiro ou parceira.

Para completar, é importante compreender que o pensamento humano, por mais estranho que possa parecer, é uma das funções [instrumento] da consciência, mas não é essencialmente seu *Ser*, somente faz parte dele, como um órgão qualquer. Para as pessoas que se tornaram mais racionalizadas, seja pelo reforço do ambiente ou pela sua própria natureza, isto é mais difícil de compreender, pois pensar racionalmente se tornou talvez seu único acessório de entendimento das coisas. Mas nós somos nutridos de outras ferramentas e podemos ter sentimentos, intuições e percepções mais subjetivas. Para ilustrar, imagine um bom músico: ele “escuta com a alma”, capturando em todo o potencial as mais sublimes e delicadas notas musicais, assim, as canções que ele ouve não passam somente pelo pensamento, analisando-as de maneira racional, mas as entende em todo seu esplendor. Isto é, ele faz uso do pensamento para compreender a letra, da percepção para analisar as nuances da música, da intuição que lhe comunica que a canção poderá ser um sucesso e do sentimento que a música lhe proporciona, tudo separadamente, dando-lhes a cada um deles um papel mais específico e aumentando seu potencial, deixando a consciência mais organizada e preparada. Então, o correto uso do pensamento como função da consciência faz dele não somente um poderoso instrumento, mais do que isso, ele vai se desenvolver com seu uso. Sabendo que a mente é um instrumento, devemos saber também de quem ela é instrumento, por que todo instrumento deve ser conduzido e controlado por alguém. Esta teoria não é minha,

mas algo estudado por autores confiáveis há muitas décadas. Na literatura, há relatos de que a vida das pessoas pode melhorar exponencialmente se elas pararem de pensar frivolidades e passarem a viver mais intensamente o momento presente.

É por isso que Einstein dizia que, quando parava de pensar, a ideia aparecia a ele. Durante o vácuo mental, ele recebia insights brilhantes, o que o levou a criar teorias incríveis. Isso acontece com a maioria dos cientistas. Por mais racionais que possam ser, e ficam horas a fio pesquisando e elaborando conceitos para a solução de uma doença, por exemplo, os *insights* tendem a aparecer a eles repentinamente, em um momento de relaxamento, no cinema, no banho, em uma viagem, etc. – e não quando o pesquisador está sentado ao microscópio, lidando com suas amostras.

Ressaltando, não estou dizendo que o homem possui uma natureza mental e outra física, de formas distintas. Estou querendo dizer que o homem possui uma natureza *físico-química*, que envolve os processos mentais e físicos e a *espiritual*, que está intrinsicamente conectada a todo o conjunto. É aí que entra muita confusão, a qual acaba levando muita gente ao ceticismo. Nós somos seres complexos, em que é praticamente impossível assinalar a divisão entre a mente e a matéria ou distinguir aquilo que é puramente espiritual. Todo esse universo é, na verdade, uma mistura indissolúvel.

Até agora, pude perceber que a mente humana opera segundo processos principalmente neurofisiológicos e bioquímicos – entre eles, evidentemente, toda essa vastidão de neurônios e os neurotransmissores que os acompanham. Comento isso porque pela análise criteriosa de alguns tipos de

exames de imagem é possível constatar e se ter uma ideia de qual lobo cerebral está exercendo aquela atividade de pensamento. Tudo isso faz parte de todo o processo e metabolismo. Mas não devemos descartar que há uma energia envolvendo toda essa operação, que tem forte relação com a vitalidade relacionada ao corpo.

É aí que está o grande impasse e um enorme ponto de interrogação. Não sabemos explicar como e por que esse emaranhado de interligações ocorre.

SEJA VOCÊ MESMO,
FAZ BEM À SAÚDE

Vamos supor que você nasceu em uma família bastante autocrática. Foi criado com uma rigorosa disciplina, pais bastante autoritários e punidores e eles é que dão as cartas: eles mandam e você obedece. Quando terminar o ensino médio, seu pai, por exemplo, deseja e impõe a você que seja médico. Médico! “Mas eu não gosto de medicina” – pensa você. Mas não tem jeito, você é engolido pelo forte desejo de dominação e lá vai você em frente, e acaba concluindo a universidade.

Quando formado, algo dentro de você não está feliz, como descrito anteriormente, sua rede neural está completamente amarrada nesses parâmetros, na educação que obtivera, nas regras, na etiqueta e na profissão imposta. Você está viciado nesta situação. Lá no fundo você está infeliz, não está vivendo em plenitude como tantos autores afirmam. Viver em plenitude é seguir aquilo que nossas percepções nos conduzem a fazer. Isto é, para conquistarmos esse estágio de *plenificação*, basta atingirmos a situação de familiaridade conosco.

Você se casa, logicamente, com uma pessoa que tem forte ligação com a sociedade onde está habituada a conviver, e que também tem relação com sua família, e por aí vai. Isso é muito comum ocorrer; em regras gerais, é necessário prestar atenção às influências externas; as pessoas que rodeiam outras tendem a estimulá-las ou a deprimi-las, e estas ingerências podem levá-las a caminhos contrários à individualidade delas, refutando-lhes a liberdade.

No exemplo citado, esta pessoa poderá adquirir uma doença, devido à insatisfação que vem de dentro, embora não saiba dizer exatamente o que é e nem por quê. Aí vem o ciclo vicioso,

começa a fazer uso de antidepressivos, por exemplo, pois provavelmente uma pessoa nessas condições ficará deprimida.

Quando eu digo que “vem de dentro...” você não está feliz, “esse vem de dentro” significa que você não está em plena conexão com você mesmo, isto é, não está ouvindo suas próprias mensagens interiores. Para entender melhor, as pessoas não devem obedecer nada externo, apenas fazer com que lá no fundo, sintam-se felizes.

Posso então representar a partir de seu corpo, que nasce e cresce formando redes neurais, por meio de pessoas ou o meio externo. Seu corpo tem pensamentos, que funcionam muitas vezes de acordo com o exterior. Por exemplo, se uma pessoa o agredir verbalmente no trânsito, você tem por “obrigação” revidar, alguém te mostrou ou lhe ensinou isto em algum momento. Só que quando você revida e injuria o motorista que está próximo a você, seu corpo o levará imediatamente a sintomas físicos; você pode ficar trêmulo, aumentar a sudorese, sua pressão arterial sobe e seu ritmo cardíaco vai às alturas.

Portanto, só para ficar nesse exemplo, não há dúvidas: a mente pode desarmonizar seu corpo físico; em uma situação de trânsito como a descrita, mesmo que por alguns momentos, você alterou a sua *energia vital* e, em consequência, tornou-se doente.

Em meio aos meus estudos, em uma noite de domingo, assisti a uma reportagem que relatava o caso de uma população inteira que ficou doente. A matéria foi realizada em Itacuruba, sertão de Pernambuco. Itacuruba é campeã em pessoas com ansiedade, depressão, bipolaridade e esquizofrenia, e é considerada a “cidade dos deprimidos”. E 40% da população sofrem com algum tipo de doença mental. O movimento de

pessoas no posto de saúde não para – quatro a cada dez habitantes tomam medicamentos controlados.

Tudo começou quando a Companhia Hidro Elétrica do São Francisco – a Chesf, seguindo diretrizes do Governo Federal, decidiu construir uma barragem. Para viabilizar a construção, era necessário inundar três cidades, entre elas, Itacuruba. A cidade vivia em função da atividade dos agricultores que trabalhavam nas roças e dos pescadores. Nos finais de semana, a população se divertia nas ilhas, frequentava as reuniões sociais e fazia compras nas feirinhas.

A forte propaganda do governo anunciava benfeitorias para a região, prometendo a irrigação e melhoria na caatinga. A população aceitou as propostas do governo, e a cidade se instalou a uma distância de 13 km de onde vivera. Logo, descobriu-se que o solo do novo local era infértil. Uma área de desertificação. Não havia como plantar, o dinheiro da população se esgotou e o povo começou a apresentar sintomas de doenças mentais.²⁰ Este processo começou no início dos anos 1990, e, a cada dia, a população piorava. Um morador abriu a carteira para o jornalista que o entrevistava, e nela não havia um único centavo em dinheiro, mas continha duas cartelas de psicofármacos. Em algumas casas, o paciente adquire o medicamento no posto e o distribui para toda a família. Isso não só ocorre nesta cidade, mas acabou se tornando um problema de saúde pública: ultimamente, os próprios pacientes procuram o médico já querendo o medicamento, como comenta um conceituado psiquiatra, dr. Ivan Morão, chefe do setor de psiquiatria do Hospital São Luiz, em São Paulo. A dúvida é atribuída a ele sobre como diferenciar as angústias diárias da depressão clínica:

Na realidade, não se sabe até hoje a causa da depressão – cada caso é um caso. O problema é que muitos pacientes chegam ao consultório já com o diagnóstico pronto: acreditam que sabem o que têm e alguns até já indicam qual remédio tomar. Para um diagnóstico preciso, é fundamental consultar um psiquiatra e ver se é o caso de acompanhamento psicológico ou de tratamento medicamentoso. É importante lembrar que tudo isso não vai curar o indivíduo, mas auxiliar no controle das crises e sintomas depressivos – já que a depressão é uma combinação de fatores físicos e mentais.²¹

Outra declaração sábia e honrosa desse prestigiado médico brasileiro foi dada através de outro periódico,²² na qual ele diz o seguinte: o psiquiatra aconselha as pessoas a terem cuidado na hora de ingerir esse tipo de substância, mesmo quando prescrita por um médico. “Nem tudo se medica. O diálogo é, muitas vezes, mais eficaz que qualquer remédio”, declara Morão. O título do artigo no periódico é polêmico: “Geração Tarja Preta” – e seu subtítulo é ainda mais incisivo: “Vivemos num tempo em que as pessoas querem resolver tudo tomando um remédio. E, para piorar, aparecem doenças”.

Devido a isso, devemos nos manter sempre serenos e atentos a ouvirmos nossas intuições e percepções de nós mesmos. No caso da família que impôs ao jovem rapaz a ser médico, ele poderia ser firme e enérgico. Não, eu não quero ser médico, o que me deixa feliz é ser um estilista. Se ele for em frente, não será um bom estilista, será um ótimo estilista! Seu corpo não ficará cansado com o trabalho, pois seu processo metabólico lhe dará a nutrição necessária para mantê-lo feliz. Sua *energia vital* ficará equilibrada e em harmonia.

Nós devemos nos deixar conduzir por uma harmonia que nos transcende. Quando fizermos aquilo que amamos, a fluidez

e a alegria de servir serão inefáveis. Para fechar esse assunto, podemos dar um exemplo prático: imagine um chuveiro elétrico, para que a água es quente, os filamentos da sua resistência devem ser feitos de um material que não seja bom condutor de eletricidade. Quando uma corrente passa, gera-se uma resistência de calor em quantidade proporcional à resistência da corrente. No decorrer do tempo, a temperatura dos filamentos é elevada a certo grau que a água é aquecida. Como não há calor nos fios que transmitem as correntes elétricas a não ser que haja resistência, assim também não haverá “dor” em nossos “veículos”, a menos que se ofereça resistência ao fluxo das correntes da vida. Assim como o calor produzido em um fio é proporcional à corrente elétrica e à resistência, também a dor será proporcional às correntes da vida e à resistência a elas.²³ O mal-estar que sentimos e nossas aflições significam que o ritmo natural está rompido, que se estabeleceu uma desarmonia no âmago de nosso *Ser*, e a fricção resultante causa dor. A dor nos ensina que há alguma coisa errada na vida das pessoas e as convida a corrigir o que a está provocando. Estou comentando, logicamente, de desarmonias contínuas, recorrentes, ou de intervenções alheias que as pessoas sempre consentem acontecer. Contudo, a vida tem oscilações, que são uma propriedade inata e natural do ser humano. Nós procuramos sempre buscar a felicidade e a alegria, porém, existem períodos ou fases em nossas vidas em que ocorrem dificuldades e, muitas vezes, situações angustiantes e dolorosas, as quais também são um “mal” do qual não devemos fugir, mas tentar administrar. Porque todas essas coisas são particularidades constitutivas do nosso *Ser*.



SUA ESSÊNCIA
INDIVIDUAL

Pertencemos ao *universo*. Segundo o físico Fritjof Capra, “o *cosmo* é visto como uma realidade inseparável, em eterno movimento, vivo, orgânico, espiritual e material ao mesmo tempo. “ Por isso, tantos cientistas que estudam a espiritualidade descrevem que nós estamos completamente envolvidos nela. Muitas vezes, tentamos pensar nesse conceito de forma racional, mas é difícil conseguir, por que ele se refere a algo que transcende nosso nível de compreensão. O mistério supremo do *universo* ligado ao nosso *Ser* está além de toda e qualquer categoria de pensamento. É como observar uma árvore; ela depende intrinsecamente da terra para poder existir assim como nós estamos ligados à *natureza*, que nos permite e nos faz respirar a cada instante, a fim de manter nossos corpos vivos e operantes.

Sentir toda essa *natureza* e todo o *universo* que está disponível é algo inefável. Há também uma essência em cada um de nós, na qual temos enorme dificuldade em acessá-la. Nosso *Ser* é maturado aos poucos, onde ele mesmo e o ambiente constroem nossa individualidade e subjetividade formando essa essência. Na maioria das vezes, nos desconectamos dela devido ao fracasso das provisões do ambiente circundante, que desfaz o sentimento de confiança. Essa essência constitui nossa verdadeira identidade e é uma fonte confiável de felicidade e realização, a qual nos conduz a um caminho de harmonia e bem-estar. Uma forma de acessarmos a nossa essência é apaziguar a mente e relaxar o corpo. Oferecer silêncio ao nosso *Ser* é algo primordial, pois não podemos ouvir a nossa essência em meio ao barulho. Esse

ruído, que pode ser um falatório externo ou uma tagarelice interna, é o que perturba nossas mentes e nos deixa perdidos, sem saber como sentir, por que sentir, e até mesmo saber se sentimos alguma coisa dentro de nós que pode nos conduzir e nos orientar.

Na medida em que conseguirmos alcançar a quietude interior, seremos capazes de ser mais receptivos a algumas respostas de que tanto necessitamos, através dessa inexprimível espiritualidade intrínseca. Tudo isso se dá por meio de uma pequenina e silenciosa voz interior, que também pode nos governar, dirigir, orientar e nos fazer suportar os tropeços e percalços de nossa vida. Quando surgirem as dúvidas e nossas fraquezas humanas, se mantivermos essa sintonia, sentiremos a presença de uma força onipresente que será nosso recurso e nosso suprimento. Neste estado de espírito, podemos sentir a conexão com nós mesmos e com essa inter-relação essencial do *universo*, num entrelaçamento que nos ajuda a vir a ser.

Aprendendo isso, passamos a viver a partir do centro do nosso *Ser*, no qual, os pensamentos, as opiniões, as leis e as teorias do mundo passam a ter menor influência sobre nós e, assim, já não precisamos mais reagir às intempestivas sugestões alheias.

Em resumo, devemos **ouvir mais nossos corações**. O dr. James Hillman, um psicólogo que dedicou sua vida pesquisando a respeito dos mais íntimos sentimentos humanos e se aprofundando nos estudos da busca interior de cada um de nós, comenta que “nossa missão individual está sempre abalada por incertezas, o nosso caminho se faz às escuras e a recompensa não é imediata. Assim, o problema do reencontro

com nossa *alma* [essência individual] talvez seja de novo mais polêmico que qualquer outro.” ²⁴ Isso se dá também porque a alma está desvalorizada de tal forma pelas ciências, religiões e filosofias que ninguém mais se propõe a estudá-la com seriedade e acabam tornando tudo isso uma grande confusão, que nos deixa com uma sensação de perda, como se tivesse havido o bloqueio de uma dada capacidade.

Sei que praticar tudo isso que descrevi é difícil para todos nós, mas é possível.

Outro ponto muito importante a ser citado é que muitas vezes nós mesmos nos impedimos de viver plenamente o momento presente que a vida nos oferece; esta dificuldade em nada contribui para nos ajudar a resolver qualquer tipo de problema. Como diz um ditado bastante conhecido, quase 90% de nossas preocupações não se transformam em problemas, e, de qualquer forma, todo problema tem solução. Planejar o futuro é muito importante para que não sejamos apanhados por acontecimentos que poderiam ser facilmente evitados, mas preocupar-se com ele é desnecessário. Em resumo, viver no tempo de forma positiva é experienciar o presente concreto, que é o resultado do conhecimento obtido no passado com a ação de idear o futuro. Até mesmo grandes poetas escreveram a esse respeito, como, por exemplo, Fernando Pessoa, por meio de seu heterônimo, Ricardo Reis, no poema que segue:

*Uns, com os olhos postos no passado,
Veem o que não veem: outros, fitos
Os mesmos olhos no futuro, veem
O que não pode ver-se.
Por que tão longe ir pôr o que está perto –
A segurança nossa? Este é o dia,*

*Esta é a hora, este o momento, isto
É quem somos, e é tudo.
Perene flui a interminável hora
Que nos confessa nulos. No mesmo hausto
Em que vivemos, morreremos.
Colhe o dia, porque és ele.²⁵*

Assisti a um filme no qual o autor também reforça o poder do agora. Nele, há um “mestre” e um jovem rapaz que o segue para aprender lições de vida. Numa cena, o garoto comenta que tem medo de morrer, e o mestre rebate: “muitas pessoas têm medo da morte, mas não percebem que nunca estiveram vivas”. ²⁶ Nunca estiveram vivas, por que estavam com suas mentes tão direcionadas para o passado ou para o futuro, que não estão presentes no que estão fazendo, e se não estão ali, no aqui e agora, estão em algum lugar, no passado, no futuro ou devaneando sobre seus próprios problemas. Estão apenas de corpo presente. Você já esteve de corpo e *alma* em alguma ocasião? Pois é, se esteve, sabe o que estou querendo dizer. Você esteve presente. Vou falar sobre isso mais adiante, mas muitas vezes, muitos “mal-estares” aparecem em nossas vidas exatamente devido a esse problema.

CIÊNCIA
VERSUS
ESPIRITUALIDADE

Durante centenas de anos o misticismo e a religião reinaram no planeta. Há alguns séculos, por exemplo, imperava muita ignorância, principalmente na *Idade Média*. Nessa época, havia a *Santa Inquisição* e também a *escravidão*. Duas coisas abomináveis para os tempos de hoje.

De repente, após a *Revolução Industrial*, as coisas começaram a mudar, a escravidão foi abolida e a ciência começou a entrar em ação, sendo a química uma das pioneiras. A medicina logo começou a desenvolver-se. Já se sabia, logo após a descoberta do *antibiótico*, que a *peste negra*, por exemplo, não era um castigo dos “deuses”, mas apenas uma pandemia violenta, pois não havia meios de conter a disseminação de uma poderosa bactéria. A partir da segunda metade do século passado, houve a *Revolução Tecnológica*, que deixou boquiabertas milhares de pessoas. O *computador*, a *ressonância magnética* e o *exame de DNA* fizeram com que a ciência, em geral, ganhasse muita credibilidade.

Toda essa tecnologia e confiabilidade adquiridas pela ciência começaram a engolir a questão transcendente, isto é, a fé e a espiritualidade. As pessoas acabaram ficando em uma ou outra de duas posições que se opunham: mergulharam em um fanatismo religioso ou se tornavam ateus por completo, não havendo meio-termo. Em regras gerais, pessoas muito racionalizadas, têm dificuldade de abrir a consciência nesse sentindo, e tentam convencer a todos que nada existe além da matéria.

Atualmente, estamos começando a voltar um pouquinho para este estudo metafísico, e como diz um famoso

documentário: [18](#) “Há um mundo de infinitas possibilidades”. Estas possibilidades estão dentro da própria matéria. Isto é, não se sabe muita coisa ainda sobre o que é *espiritual* e o que é *material*. A ciência tenta, mas não consegue encontrar respostas para este questionamento.

O que pude descobrir em meus estudos e em meus problemas vividos é que existe algo além da matéria, pois se não existisse, a homeopatia, os florais e as terapias vibracionais não funcionariam, mas funcionam.

Ficar enraizado em um materialismo intenso e enjoativo fará com que você, quando precisar – no caso de um problema de saúde, por exemplo – vá procurar em primeiro lugar um medicamento para suprir a “insuficiência no organismo”. Só que o medicamento pode mascarar ainda mais a deficiência do que curá-lo. Se você tem uma *gastrite*, por exemplo, tomará um *antiácido*. Responda-me uma questão, por quanto tempo fará uso dessa medicação? A vida toda? Ou será que mudando de emprego, a *gastrite* poderá desaparecer por completo?

Vê-se que a medicina ainda não encontrou solução para muitas doenças, como muitos dos distúrbios mentais, algumas doenças musculares, certos tipos de dores crônicas, patologias cutâneas e muitas outras. Por que será? Será que o foco dos estudos não poderia ser outro? Será que estudar somente o efeito final de uma doença ou mal-estar é o caminho certo? Um dos grandes cientistas que discutem esse assunto é o cardiologista Herbert Benson, que relata que o medicamento prescrito por ele é apenas parte do tratamento, pois os recursos da medicina não podem ser desprezados, mas o completa tratando a mente e o espírito também.

Benson trabalha na Harvard Medical School, onde fez um grande trabalho de pesquisa. Em seu livro *Medicina Espiritual*, ele diz que:

Em meus 30 anos de prática da medicina constatei que nenhuma força curativa é mais impressionante ou mais universalmente acessível do que o poder do indivíduo de cuidar de si e de se curar.

E acentua:

“Anelos da alma, a fé, a esperança e o amor são eternos, inclinações naturais que o pensamento ocidental moderno reprimiu, mas jamais subjuguou” ²⁷.

Com base em depoimentos como este, perguntamos: por que não retomarmos o caminho de ligação, sob nova ótica, entre saúde e espiritualidade e, dessa forma, entender melhor o ser que adoece?



A CAUSA DAS
DOENÇAS

Há muito tempo, o infectologista inglês, dr. Edward Bach, percebeu algo peculiar em seus pacientes. Ele observou que o estado de espírito de uma pessoa reflete de certa forma no nível de eficiência de seu sistema imunológico. Esse sistema é um dos mais importantes do corpo humano contra o ataque de doenças.

Ao reconhecer um elemento estranho, o sistema imunológico o destrói e elimina tudo o que for uma ameaça ao organismo. Caso o corpo esteja debilitado por condições mentais estressantes, doenças crônicas ou por questões ambientais extremas, a forma de o sistema imunológico trabalhar tornar-se-á comprometida. Bach então entendeu que quando a mente mantém-se saudável, no caso de uma pequena quantidade de vírus ou de bactérias invadir o organismo, este terá mais condições para se defender e neutralizar o agente invasor. Dessa forma, se um indivíduo estiver desequilibrado emocional ou fisicamente, seu sistema imunológico também se fragilizará, deixando o organismo mais suscetível a algumas doenças.

Bach concluiu então que “contanto que nossas *almas* e personalidades estiverem em harmonia, tudo será felicidade, paz e saúde”²⁸. A partir daí, ele chegou à conclusão que a medicina do corpo físico não supriria totalmente essas questões e teria de buscar algo que pudesse tocar a *alma humana* de forma sutil e transformadora. Foi neste momento que começou a realizar pesquisas e buscar as flores do campo para dar um lenitivo nesses sentimentos que tanto machucam o ser humano. Com isso, tornou-se precursor dos florais no mundo,

que veremos mais adiante. Bastante observador, Bach chegou muito próximo de respostas que, para sua época, eram muito difíceis de obter. Sabe-se hoje que, para muitas doenças chamadas de multifatoriais, a forte emoção pode ser um dos *gatilhos* para desenvolvê-las e é sabido também que qualquer sentimento negativo pode piorar o quadro de muitas das patologias existentes. Testei por anos as essências do dr. Bach, e percebi que para a finalidade que ele estipulou, que é tratar emoções e sentimentos, elas têm um resultado excepcional.

Chegado a este ponto do aprendizado, creio ser importante frisar que muitas doenças podem surgir para qualquer pessoa, e isto irá variar muito. A causa pode ser uma emoção, uma questão ambiental ou muitas outras e, em muitos casos, podemos não saber qual foi o real motivo que a iniciou. Por isso, não devemos taxar, rotular ou fazer qualquer julgamento das pessoas que sofrem por algum mal que se abate sobre suas vidas.

Um exemplo disso, e do qual, é claro, discordo completamente de muita gente, é o de afirmar que a doença aparece como forma de castigo para o ser humano, em consequência de haver desrespeitado Deus por meio de algum tipo de atitude, ato ou comportamento. Essa é uma visão distorcida à respeito de Deus e da espiritualidade. O que pode ser verdade é que a doença, a desarmonia mental ou a dor é uma forma de aprendizagem e aperfeiçoamento de nós mesmos. Eu mesmo, particularmente, levando em conta meu problema de saúde, sou hoje uma pessoa muito melhor do que era antes.

Tornei-me um terapeuta que proporciona ajuda às pessoas, e, muitas delas, relatam problemas dos quais me compadeço, e

faço de tudo para que elas evoluam e melhorem a cada dia. Assim, fico indignado ao saber que, ao visitar uma pessoa num leito hospitalar, alguém diga que aquela pessoa está doente porque merece viver aquilo. De certa forma, pode merecer, mas jamais da forma com que as pessoas expõem. Sinto, muitas vezes, que esses comentários são feitos de forma maliciosa. Aquelas pessoas doentes podem, sim, serem dignas a despeito das suas doenças. E podem receber a graça especial de poderem evoluir com mais rapidez que as pessoas ao seu redor, sem dúvida alguma.



ESTEJA
VIGILANTE ÀS
INFLUÊNCIAS
EXTERNAS

É possível ver muitos casos em que a criança nasce, tem uma infância alegre e saudável, sem muita interferência negativa dos pais, e quando atinge a maturidade, já tem plena consciência de sua tarefa de vida, sentindo-se realizada e feliz. Nesses casos, a *vitalidade* dessa pessoa irá imperar e ela terá uma qualidade de vida muito maior, pelo menos do ponto de vista psicológico. Essa felicidade deve desabrochar do fundo do coração. Já comentei esse assunto em um capítulo anterior, mas enfatizo e complemento com mais algumas informações, pois é algo indiscutivelmente essencial para se obter uma compreensão mais ampla. Não importa se a pessoa quer ser um sapateiro, estilista, faxineiro, médico ou empresário. Na verdade, não há diferenças entre essas profissões, todas elas são importantes. Tanto é que na falta de qualquer uma que seja, haveria um verdadeiro caos. Imagine só, se ninguém quisesse assumir determinado cargo e todos optassem por serem médicos ou advogados, o que seria do mundo? A vida é como uma engrenagem, não importa se é minúscula ou gigante, pois se faltar alguma, ou até mesmo se ocorrer a fratura de um único dente, a engenharia mecânica do sistema estará prejudicada.

Uma das primeiras causas dos desconfortos e angústias que cito aqui é o conflito que a pessoa sente quando ela vai para um ramo profissional completamente contrário do verdadeiro caminho que deveria seguir. Dá para perceber que o caminho é oposto, exatamente pela infelicidade e/ou mal-estar que ela sente, em seu íntimo. Esse desequilíbrio fará com que aos poucos o corpo comece a se cansar de determinada tarefa,

passando a apresentar sintomas variados, iniciando-se por um estresse, que pode ser ignorado a ponto de chegar a uma doença física. É justamente por isso que nunca deixo de ressaltar que não há nenhum castigo na doença.

Ouvi muitas pessoas dizerem que não precisam de psicólogos ou terapeutas, pois não têm doença mental ou física, e que acham a *análise* completamente desnecessária. Um bom terapeuta poderá, trabalhando em uma pessoa completamente saudável, levá-la a uma vitalidade ainda maior. Não é preciso estar doente física ou mentalmente para procurar um psicólogo. De certa forma, todos nós temos nossos devaneios mentais. Um bom profissional do ramo conhece muito bem o que estou dizendo, e com uma escuta atenciosa do discurso de seu cliente, irá observar se ele está bem consigo. Se não estiver, ele usará de meios para que fique bem, e a partir daí, poderão até mesmo evitar a doença, que é simplesmente consequência do fato de estar mal consigo. A psicoterapia poderá tirar uma pessoa de uma vida programada e, em regras gerais, quando ela descobre qual é sua grande motivação interior, a pessoa fica centrada e observa-se de longe um equilíbrio entusiasmante para o terapeuta. O mundo está cheio de gente que parou de escutar a si próprio, e um bom terapeuta poderá dar uma força e colocá-las no eixo novamente.

Muitos leitores podem estar se perguntando: e agora? Sou *comerciante*, mas gostaria de ser um *fisioterapeuta*. O que faço? Não há dúvidas que o caminho correto é entrar na faculdade e mudar de profissão. Não importa sua idade, se é casado, se tem filhos ou qualquer outro obstáculo que queira colocar no caminho para impedir essa ação. Como comentei anteriormente, a rede neural desse indivíduo pode estar completamente “viciada” em ser um triste comerciante, e para

continuar assim, com certeza, a própria pessoa criará obstáculos inconscientemente para evitar a abstinência da sensação obtida em longo prazo. Todos os tipos de pensamentos aparecerão: o que os outros vão pensar de mim? Terei dinheiro como fisioterapeuta? Tudo isso são expressões que a mente é capaz de emanar. Neste período, vão aparecer pensamentos de todos os tipos, dia e noite, e a pessoa poderá até não conseguir conciliar o sono. A solução para tudo isso? Vá em frente! Realize, porque terá pleno êxito.

Muitas vezes, você está na profissão errada e se sente infeliz porque outra pessoa o persuadiu ou o convenceu disso. Nesse caso, você está em conflito com você mesmo, por não ter seguido suas percepções interiores. Porém, a pessoa que o influenciou também terá problemas, por ter influenciado outra pessoa, pois está causando grande desarmonia. Sob qualquer aspecto, se você dominar a personalidade de outra pessoa, estará atrapalhando a vida dela, pois ela poderá fugir de seu propósito, e não se sentirá feliz com a mudança de objetivos.

Em algumas consultas, vejo quão dominador é o marido em relação à esposa. O parceiro sufoca o cônjuge completamente a ponto de este não ter liberdade de sair às compras em um *shopping center*, ou até mesmo frequentar um salão de beleza. Vi também o oposto: o marido não consegue continuar com seus estudos, pois a esposa o impede de realizar seu projeto. Tarefa esta que poderia ser de tamanha importância para a sociedade! E agora? Quanta gente foi impedida de realizar algo grandioso para a humanidade, devido à submissão em relação a outra personalidade e à falta de coragem de se libertar. Logo, não tenhamos medo de nos lançarmos na vida, pois estamos aqui para adquirirmos experiência e aprendizado.

Percebe-se que estou falando de várias formas de desarmonias ao mesmo tempo. A primeira, de não irmos para o caminho certo, por influências próprias e até mesmo externas. A segunda, por não impedirmos que outra “criatura” se instale como indivíduo dentro de nós, isto é, uma forte forma de ambição que desestabiliza as pessoas envolvidas no nosso processo de realização e crescimento. Note-se que seja qual for a desarmonia dominante, é algo difícil de se lidar. Para o dominador, o recado é deixar de ser dessa forma. É importante livrar-se desse vício como uma medida preventiva, de saúde para si próprio e também para aquele que está sendo dominado. O dominador deverá ter consciência de que cada ser que habita aqui na Terra é único, e possui um livre-arbítrio, devendo deixá-lo à vontade para seguir seu caminho. No caso do dominado, a dica é seguir com cautela. Digo isso porque o sentimento de raiva, por exemplo, é outra causa que poderá desencadear problemas para o ser humano. Nesse caso, a pessoa que se sente sufocada por outrem deverá se desenlaçar desse tipo de opressão, de forma vagarosa, porém contínua, e sempre com muito amor, pois esse sentimento é a base essencial de nosso *Ser*. Caso contrário, a pessoa poderá entrar num círculo de estresse, pressão e até de depressão, a qual já se trata de uma doença. Um dos caminhos seria o de lidar com a outra pessoa como faz um líder ou um excelente diretor de empresa. Sempre com carinho, esmero, clareza e determinação. Não há dúvida de que, dessa forma, o dominado conseguirá sair da situação com bastante sutileza e em paz.

O médico Edward Bach critica severamente atitudes de dominação. Veja um texto que escreveu a respeito disso:

Uma criança resolve desenhar uma casa para dar de presente à sua mãe, no dia de seu aniversário. Em sua mente a casa já está desenhada; ela já tinha imaginado os melhores detalhes, faltando apenas colocar no papel. Pegou a aquarela, os pincéis e o papel e, cheia de entusiasmo e felicidade, começou a trabalhar. Toda a sua atenção e interesse estavam concentrados no que estava fazendo, nada poderia distraí-la de seu trabalho.

A pintura é terminada em tempo para o aniversário. Empregando sua melhor habilidade, ela deu forma à sua ideia de uma casa. É uma obra de arte, porque tudo veio e foi feito por ela própria, cada traço foi realizado com o amor que tem pela mãe; cada janela, cada porta pintada, com a convicção de que tinha de ser desenhada exatamente no local onde estava.

A casa pode estar até parecendo um monte de feno, mas é a mais perfeita casa que já pintou: é um sucesso porque a pequena artista colocou todo seu coração e sua *alma*, todo o seu *Ser* na produção da pintura.

Isso é saúde, sucesso, felicidade e verdadeiro serviço. Servir por meio do amor em perfeita liberdade e à nossa própria maneira. Então, se seguirmos do começo ao fim, nossos próprios ideais, nossos próprios desejos, com toda a força que possuímos, não haverá fracasso. Nossa vida será um tremendo sucesso, saudável e feliz.

Agora, a mesma história da “criança pintora” ilustrará como, se deixarmos, as dificuldades da vida podem interferir nesse sucesso, felicidade e na saúde, afastando-nos de nosso objetivo:

A criança está ocupada e feliz, pintando, quando alguém chega perto e diz: Por que não coloca uma janela aqui e uma porta ali e, obviamente, o caminho do jardim por este lado? O resultado na criança será a perda total de interesse na obra. Ela pode até continuar a desenhar, mas agora estará colocando no papel as ideias de outra pessoa. Pode ficar irritada, infeliz, com medo de recusar as sugestões. Começa a odiar a pintura e talvez chore.

Talvez a pintura final seja uma casa reconhecível como tal, mas será imperfeita e um fracasso, porque é a interpretação dos pensamentos de outra pessoa. Não terá mais utilidade como presente de aniversário, porque não será terminada a tempo e a mãe terá de esperar mais um ano inteirinho pelo seu presente.

Isso é doença: a reação à interferência. É uma infelicidade e um fracasso temporários e ocorre quando permitimos que outras pessoas interfiram em nossos propósitos de vida e implantem em nossas mentes a dúvida, o medo ou a indiferença.²⁹

Deixarmo-nos conduzir por opiniões alheias é um fator negativo incontestável que nos esmorece, mas há também outro tipo de dominação: a que está em nossa própria mente e nos autocontrola. Imagine se criássemos uma excelente ideia, fornecida pela nossa intuição, e formos impedidos de executá-la pelo receio do que as outras pessoas possam dizer ou pensar. Existe muita gente que vive somente às custas do que “os outros” iriam falar sobre elas; essa tendência indica como conduzir todas as coisas como se esse fosse o objetivo principal. O único e exclusivo critério que adotam para o próprio comportamento é a impressão que esta pessoa possa causar aos próximos. Nesse caso, ocorre um processo de autodominação bastante desagradável, pois nunca se perguntam: “Estou certo ou errado fazendo isso?”. Mas pensam: “O que diria ele (a) se eu fizer isso”? Na verdade, o que pensam as outras pessoas poderão nos influenciar apenas naquilo que nos deixamos permitir. O entendimento de que os comentários alheios não têm a mínima importância, com certeza, nos libertará. Decidir por nós mesmos nossos caminhos é um grande passo, pois cada um detém a ideia de um mundo interior, filosofia e conduta. Assim, é muito difícil para qualquer um afirmar o que é correto ou errado para determinado indivíduo, pois o mundo é tão subjetivo para cada um de nós que não é possível termos certeza de nada.

Conduzir e manter uma forte emoção ou sentimento negativo por longo período também pode levar um ser humano à doença. Um exemplo disso, constatado pela medicina

tradicional chinesa, é a *raiva*. Esse sentimento acomete um desequilíbrio na *energia vital* do ser humano, que pode contribuir em várias desarmonias emocionais de difícil tratamento. Vamos supor que você seja surpreendido por bandidos e que eles levem o seu carro e seus pertences pessoais. Mesmo que você esteja repleto de razão, os sentimentos de raiva em relação aos ladrões vão agir negativamente em você, e somente ao seu corpo físico, comprometendo a sua *vitalidade*. Veja o que esta eminente psicóloga, dra. Denise Gimenez Ramos, mestre em psicologia clínica pela New School University e doutora em psicologia clínica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), que estudou durante anos a relação das doenças físicas com as emoções, comenta a respeito da raiva:

A raiva reprimida torna-se uma revolta ouvida, mas não comunicada. Quando se manifesta, a raiva gera um comportamento descontrolado e destrutivo. Uma vez que não há um canal para internalização, a raiva atua sincronicamente no nível inconsciente orgânico e psíquico. Nas estruturas mais profundas (de nosso Ser) encontraremos a raiva voltando-se contra o corpo que a sustenta. Aliado e inimigo confundem-se. Observamos novamente a doença com sua finalidade evolutiva que obriga o indivíduo a entrar em contato com o desconhecido e ampliar sua consciência.³⁰

Se a raiva provoca distúrbios no organismo, imagine o egoísmo, a crueldade, o julgamento, o orgulho, a ambição ou o sentimento de perda de um ente querido ou pessoa de grande afeto. Todos nós temos sentimentos negativos que fazem parte de um contexto natural de altos e baixos da vida, como já comentei, mas mantendo-os por períodos prolongados e com intensidade, fatalmente vão provocar alterações na *energia vital* das pessoas.

Todas essas sensações vão causar *desequilíbrios físico-químicos* no organismo, e caso consigamos enfrentá-las, significa que estamos superando-as. Já percebi, por exemplo, no caso de uma pessoa orgulhosa, que conseguiu superar uma doença e agora exerce a humildade em sua vida, com mais vivacidade. Isso além de bonito é excelente para a humanidade, pois alterando essa percepção mental da realidade externa e superando a patologia adquirida, torna-se um exemplo bastante benéfico e importante para as pessoas que fazem parte de sua vida, que divulgarão essa forma de superação para outras pessoas.

Além de todas essas emoções, sentimentos e características que levam uma pessoa a ficar doente, ainda existe outro importante fator do qual já falei aqui, mas que desejo reforçar: muita gente não vive o agora, não está presente nas coisas que faz. A pessoa pode estar pensando no futuro ou no passado, mas nunca no agora. Isso ocorre porque nossa mente, que é uma ferramenta do corpo, acaba na verdade nos dominando, quando deveria ser o contrário, nós é que deveríamos utilizá-la como um instrumento. É possível fazer com que seu cérebro crie novos hábitos para poder lidar com essas características. Esse é um exercício cognitivo perfeitamente possível e que ajuda muito. Esse treinamento faz com que a mente torne-se mais “obediente”, respeitando limites, para que fiquemos mais no “aqui-agora”. São atitudes muito simples, como, por exemplo, a de não interromper algo que uma criança esteja executando. A interrupção é uma forma de quebrar o foco mental. Outra maneira de o adulto “treinar” seu cérebro é se disciplinar mais na internet. Conheço pessoas que abrem o “bate-papo”, leem e-mails, interagem nas redes sociais e trabalham ao mesmo instante. Isto é, além de não ser possível

fazer algo de qualidade, a pessoa está dissipando sua mente, tornando-a “avoadada”. Muitos chegam a parar o carro para lerem seus recados através de seus celulares. Atitude que pode tornar-se até mesmo arriscada e perigosa. Essa tecnologia dos smartphones acaba nos consumindo demasiadamente.

Para reverter essa situação, deve-se procurar desempenhar uma coisa de cada vez, fazendo com que seu pensamento fique centrado e não volitando. A meditação também é um bom remédio para esse mal. No oriente, existem técnicas que levam a pessoa a se concentrar em uma luz de uma vela, e que a cada dia faz com que ela consiga ficar mais tempo sem que lhe passem pensamentos em sua mente, tornando-se mais focada. Conceitualmente, a meditação é considerada um excelente treino mental para acalmar a mente, diminuir o fluxo de pensamentos e ainda promover o controle voluntário do foco de atenção.^{[31](#)}

Tanto para crianças quanto para adultos, existem sites na internet que fornecem “exercícios” para auxiliar a mente. É uma prática tipo “racha cuca”, que contém exercícios de lógica, que vão auxiliar muito na capacidade de se concentrar. Os caderninhos de “palavras cruzadas” também favorecem a memória e a concentração. Existem também treinamentos que estimulam as áreas pré-frontais do córtex cerebral, como o *neuro-feedback*, que é um tratamento totalmente natural e não invasivo, para pessoas que apresentam dificuldades em se concentrar, mas deve ser realizado por um profissional habilitado. Outra dica para melhorar a dispersão mental é “jogar tênis”. Este esporte requer concentração durante todo o jogo. Após um treino, seu cérebro fica condicionado com o foco e atenção mantidos durante a prática esportiva.

Ouvi muitos jovens dizerem que possuem “problemas de memória”. Na verdade, suas memórias estão boas. O leitor está lembrado quando falamos que temos mais de 100 bilhões de neurônios? Pois é, tendo tantos neurônios, dificilmente uma pessoa em idade tenra terá problemas de memória. Na verdade, essas pessoas encontravam-se com falta de presença, e não estavam em *corpo e alma* durante a apresentação de uma aula, ou de uma informação qualquer recebida. Por isso, acham que se esqueceram do assunto e possuem a memória deficiente. Quantas vezes nos esquecemos de onde deixamos a chave do carro ou até mesmo não nos lembramos quando durante um banho aplicamos xampu em nossos cabelos? Isso ocorre porque seguimos adiante na vida com tanta velocidade, que mal reparamos nos detalhes que ela nos oferece, como a integração com a natureza, a qual veremos a seguir. O foco e a concentração são como um holofote, iluminamos aquilo em que estamos interessados, mas ao desviar a atenção para uma nova área, deixamos a anterior no escuro, perdendo a percepção daquilo que estávamos clareando e esquecendo-nos dos detalhes. Estamos tão absorvidos em realizar tarefas, ou atingir objetivos de “valores externos”, que nos esquecemos da alegria e do êxtase pelo simples fato de estarmos plenamente vivos e conscientes. É aí que podemos perguntar: será que esse sistema que nos coloca nesse “piloto automático” vai nos devorar e nos tirar de nossa verdadeira natureza humana, ou vamos conseguir usá-lo para realizar objetivos humanos?

Tanto a meditação em si, como o hábito de nos concentrar durante um jogo esportivo, ou ao menos assistir a um excelente filme, fazem-nos concentrar no momento presente e permitem-nos um bom relaxamento. Devido a isso, alguns autores afirmam que não há muita diferença entre meditar e

estar em “atenção plena no presente”. Segundo o mestre espiritual Osho, “tudo o que você fizer com consciência é meditação. A ação não é a questão, mas a qualidade que você traz à sua ação. Caminhar pode ser uma meditação, se você caminhar alerta; sentar também pode ser considerado como tal, se você sentar alerta; escutar as palavras pode ser uma meditação, se você escutar com consciência. Simplesmente ouvir o barulho interno de sua mente pode ser uma meditação, se você permanecer alerta e vigilante. Todo o ponto é: a pessoa não deveria estar adormecida. Então, tudo que você fizer é meditação.” [32](#)

Na verdade, a vida não nos exige muitos sacrifícios para que tenhamos harmonia e paz. Basta nos relacionarmos de forma mais íntima com nossa *essência individual*, que ela nos conduzirá à jornada ideal para nós. Dessa forma, estaremos contribuindo com o planeta e com o desenvolvimento humano, por mais humilde que possa parecer nossa missão. Isso não importa. Importante é nossa felicidade interior transbordar para fora de nós, e que nós mesmos e outras pessoas possamos notá-la, por meio de nossa obra, de nossas atitudes e também de sentir a vida plenamente, a cada momento.

Este capítulo não poderia existir sem a pesquisa do ilustre médico dr. Edward Bach. E ainda para complementar o que comentamos, coloco à disposição dos leitores um texto singelo, mas bastante apropriado para o tema em questão, do próprio dr. Bach:

A verdadeira saúde é felicidade, e a felicidade é fácil de ser alcançada porque reside nas pequenas coisas: fazer aquilo que realmente amamos fazer, estar com as pessoas que gostamos. Não há tensão nisto, não há esforço nem luta pelo inatingível. É só encontrar e realizar o trabalho para o qual realmente nascemos.

Tantos de nós reprimem seus verdadeiros desejos e tornam-se cavilhas quadradas tentando entrar em um buraco redondo. Através do desejo do pai, o filho pode se tornar um advogado, soldado, comerciante, quando o verdadeiro desejo desse filho era o de ser carpinteiro. Através da ambição de uma mãe de ver sua filha bem casada, o mundo pode estar perdendo uma grande personalidade. Isso é um desserviço para a humanidade. Resulta em infelicidade e, provavelmente, a maior parte da vida é desperdiçada antes que o erro possa ser corrigido.³³

Essas palavras de Bach não são nem um pouco perecíveis, considerando-se que as escreveu há muito tempo. Quando nos sintonizamos com nossa maneira de ser, tornamo-nos importantes, podendo ter a oportunidade de servir. Como comenta Steve Jobs:

Estamos aqui para fazer alguma diferença no universo, se não, porque estaríamos aqui?



O MEDO
PODE PIORAR
A SITUAÇÃO

Como descrito anteriormente, a harmonia radiante que podemos vir a sentir depende muito de como estamos conectados com nós mesmos, com os outros, da nossa fé pessoal e integração com o *todo*. Se nos distanciarmos desse caminho, o medo passa a nos fazer companhia.

É como um poema de Carlos Drummond de Andrade:

*...Fomos educados para o medo...
Doenças galopantes, fomes...
O medo, com sua capa,...
Nos dissimula e nos berça...
O medo cristalizou-os...*

Na verdade, é como sintonizar uma estação de rádio e escutá-la constantemente. Muitos medos hoje são disseminados violentamente pelo planeta, provocando até sentimentos de terror, os quais veremos a seguir. E conclui o poeta:

*Nossos filhos tão felizes...
Fiéis herdeiros do medo,
Eles povoam a cidade.
Depois da cidade, o mundo.
Depois do mundo, as estrelas,
Dançando o baile do medo.³⁴*

Sei que é muito difícil, mas não devemos ter medo, e nossos doentes acabam “dançando o baile do medo”, sintonizando o canal que diz que a doença é algo terrível, agonizante e um grande castigo.

Desejo do fundo de meu coração que quem hoje sofre ou está doente não tenha medo, pois, com certeza, essa emoção fará com que a situação piore. Acreditando que nossos corpos fazem parte do *universo*, isso nos manterá fortes e não temeremos as dificuldades que o mundo impõe e, principalmente, as ideias muitas vezes errôneas que aparecem em nossas mentes.

O medo também é uma das causas de uma das doenças populares que mais se comenta na sociedade, como a “síndrome do pânico”. Geralmente, com base na ideia fixa de que, por exemplo, poderemos morrer, sem motivo aparente ou imediato, ocorre uma acentuada piora do nosso estado, trazendo ainda mais problemas.

Vou citar um exemplo de uma cliente que melhorou dessa síndrome enfrentando o medo. Ela apresentava muitos sintomas físicos. Era jovem e aparentemente saudável, mas tinha convicção de que estava doente. Visitou o cardiologista, que solicitou uma série de exames, que não registraram nenhuma alteração. Então, foi ao neurologista, que também descartou qualquer tipo de doença orgânica. Para amenizar sua angústia, um médico lhe prescreveu um benzodiazepínico, mas mesmo assim ela chegava a ter de três a quatro ataques de pânico por semana. A moça me contou que um mês antes de os sintomas começarem, sua colega de escola faleceu. Na verdade, pelo que pude ver, o que a aterrorizou não foi o fato de perder a amiga, mas de ver o corpo dela sendo “enterrado”. Como ela própria me relatou: “jogar aquela terra em cima do meu corpo, me deixa simplesmente pálida e apavorada”.

Vê-se, nesses casos, que o medo da morte é algo devastador na vida de uma pessoa. Naturalmente, todos nós temos um

medo natural e fisiológico de morrer, mas quando ultrapassamos esse limite, fazemos com que esse sentimento se torne patológico.

Situações como um acidente de automóvel, onde a sensação iminente de morte ou um evento negativo abrupto, como um sequestro, por exemplo, pode disparar uma espécie de gatilho e desestabilizar, como comentado anteriormente, essa tão desconhecida rede neural, causando males como o transtorno do pânico ou estresse pós-traumático. Muita gente tem sentimentos de medo e terror durante anos, mas existem inúmeros recursos terapêuticos muito eficazes. Vencer esse medo vai fazer com que tenhamos de volta saúde, paz e vitalidade. Nesse tipo de caso, é provável que a pessoa não consiga sair dessa condição sozinha.

É possível confirmar por meio de pesquisas científicas que a insegurança, o medo e a falta de conexão com nossa *essência* também aumentam os sintomas predominantes de desconfortos mentais.

A Universidade de Harvard demonstrou que a fé e a intuição humana são grandes aliados da serenidade e melhora do corpo físico, favorecendo muito as atividades neuronais e deixando as pessoas mais calmas. Essa pesquisa foi publicada no periódico da Associação Americana de Psicologia *Journal of Experimental Psychology – General*.³⁵ Conforme relatado por essa publicação, os sentimentos que mais contribuem para a melhora da saúde nesses casos e em outros são a fé e a intuição. No lado adverso dá fé está o ceticismo; e o contrário da intuição é a incerteza, que também provoca desequilíbrios na nossa *energia vital*, semelhantes aos causados pelo pânico.

O neurologista Okihide Hikosaka demonstrou que o ser humano possui uma tendência para dar mais atenção a informações negativas do que às positivas. A incerteza é vista como uma “antecipação ameaçadora”. Se o contato com um estímulo negativo representa uma ameaça, a exposição ao desconhecido pode ser ainda mais ameaçadora. Alguns estudos mostram que o suspense da incerteza gera mais alterações fisiológicas associadas à ansiedade do que o confronto com estímulos negativos já definidos. O pesquisador Hikosaka também percebeu que as pessoas que possuem um traço neurótico têm uma resposta de ansiedade ao incerto ainda mais marcante.^{[36](#)}

Outras pesquisas também têm mostrado que quando o assunto envolve uma experiência negativa, a preferência por acesso rápido à informação é ainda maior. A revista *Nature Neuroscience* publicou um estudo relatando esse assunto. Nesta pesquisa, foram usados macacos para a experiência.^{[37](#)}

O terror gerado pelo transtorno do pânico ou a angústia durante a espera do resultado de uma biópsia ou ressonância magnética também se processam em níveis de ansiedades muito acentuados.

O cientista Ethan Bromberg-Martin diz que é importante o trabalho de conscientização desses sinais de ansiedade e negativismo enraizados na psique humana. Dessa forma, a pessoa poderá levar uma vida mais saudável, plena e ainda atingir uma idade mais avançada com boa saúde física e mental.^{[38](#)}

Estou abordando esse assunto pois devemos também confiar em nossas intuições. A intuição reflete o quanto estamos em harmonia com nós mesmos. Quanto mais estabilizada a pessoa

se sentir, mais sensível estará em se tratando de intuições e pressentimentos positivos. O medo exacerbado e a incerteza constante são emoções aborrecedoras e também refletem negativamente nas pessoas ao redor.

Uma dica para fugir do medo não fundamentado é encará-lo exercendo a atividade que o causa, mesmo que os níveis de ansiedade aumentem no início. Aos poucos, o sentimento será substituído pelo aspecto contrário (positivo) e a pessoa vencerá o medo de forma lenta, gradual e definitiva. Os demais sentimentos que provocam dissonâncias persistentes também poderão ser substituídos pelas emoções opostas positivas. Dessa forma, lentamente, seremos capazes de inundar nosso *Ser* com paz e tranquilidade.

Você, leitor, pode separar cinco minutos, duas ou três vezes ao dia, para substituir uma mente contaminada por dezenas de informações por outra tranquila e em equilíbrio. Uma técnica para se conseguir isso é sentar-se em local sossegado e que não tenha interrupções para poder se beneficiar de ativas imaginações, como, por exemplo, criar em sua mente um lago transparente, sem ondulações e com uma água tão límpida e energizada que preenche sua *alma* de alegria. Veja também a grama fresca e aparada que fica ao redor do lago e, bem ao lado, flores, que podem ser amarelas, violetas, azuis, brancas e que também levam ao seu coração um estado de profunda tranquilidade. Aos poucos, seu cérebro começa a entender esses sentimentos como sendo do dia a dia, e que devem manter-se constantemente neste estado.

Após um período de prática, você começará a tornar-se menos vulnerável quando alguém tentar tirar sua paz, por exemplo. É por meio dos benefícios desse bem-estar e paz que,

como disse o dr. Bromberg, conseguiremos o equilíbrio na saúde e na longevidade.

É realmente difícil que mantenhamos a paz e a serenidade, quando há problemas com nossos entes queridos, amigos, trabalho ou em nossa própria vida pessoal. De qualquer forma, saibamos que a aflição não resolve problemas. Se resolvesse, bastaria ficarmos uma noite inteira sem dormir para nos sentirmos ótimos. Com o simples esforço de ficarmos acordados resolveríamos tudo o que fosse preciso. Mas quase sempre a solução está no oposto disso.

Ouvi, muitas vezes, pessoas dizerem que com entusiasmo e fé passaram a ter, ao deitar, um forte desejo de resolver seus problemas. E, quando acordaram, a ideia estava lá, em suas mentes, com a solução.

Inicialmente, tem-se a impressão de que praticar essa serenidade está muito longe de nosso alcance, mas por meio da paciência e força de vontade, não há dúvida de que conseguiremos atingir esse objetivo. Emoções como o medo, a angústia, e tantos outros, desaparecerão por completo, talvez até deixando a pessoa com a sensação de que as causas de tais sentimentos nunca existiram, embora tenham acontecido de fato.

A INTERAÇÃO
COM A
NATUREZA

Venho observando há algum tempo em mim mesmo e em muitas pessoas que me cercam, como clientes e amigos, que o mundo contemporâneo está nos afastando do contato com a natureza. A corrida alienada pelo dinheiro, a internet e as grandes cidades nos retiram algo que é muito importante para todo ser vivo: a conexão com o *universo*. Muitas vezes, não paramos para pensar no fato de que não há uma só partícula de nosso corpo que não faça parte do *cosmos*. Cada molécula, cada ligação química ou até mesmo algo diminuto como um gene de nosso DNA, foi-nos emprestado por essa tão sagrada *sabedoria universal*.

É por isso que é tão importante contemplarmos a *natureza*, olharmos para o *Céu* e percebermos que fazemos parte de todo esse conjunto. Se, por exemplo, estivermos de férias em uma fazenda, poderemos perceber isso, e nos faz enxergar que todos os seres que vivem naquele ecossistema estão interligados. Parece tudo tão simples e evidente, mas é suficiente ficarmos apenas alguns dias nos integrando com toda essa harmonia, como por exemplo, fazendo caminhadas e observando a delicadeza e beleza de tantos animais que ali habitam, a mata repleta de plantas diversas, para que sintamos essa interação com tudo que nos rodeia. Um banho de sol nos traz um bem-estar indescritível e beber água da fonte é algo tão prazeroso que será possível perceber quando retornarmos aos nossos lares que estaremos bem mais serenos e relaxados.

Estou entrando nesse assunto para mostrar, com alguns exemplos, a força que a natureza exerce em relação aos seres vivos e quão importante é estarmos integrados com essa

frequência. Isso ajuda a entender por que as essências de flores vivas estão entre as mais antigas modalidades naturais com a finalidade de tratar o ser humano como um todo. Elas fazem parte de um sistema vivo completo, responsável por seus próprios padrões de força de vida em relação ao ambiente em constante mudança. É isso que levou o dr. Bach a entender que a vida dessas plantas não era mais importante que as outras formas de vida no planeta e que a informação incorporada a uma planta não seria apenas útil para nós como uma “benéfica cura magnética”. Na verdade, somos parte de um processo de vida na Terra, codependente, inseparável e integrado com o todo.

Com todo esse conhecimento agregado a seu *Ser*, foi que dr. Bach começou a fazer experimentações com as flores da região onde vivera. Ele procurou encontrar uma maneira de preparar essas essências vibracionais sem ter de utilizar de técnicas laboratoriais homeopáticas de dinamização de doses propostas por Hahnemann, e utilizar somente flores da natureza como método de confecção de seus “remédios”. Bach coletou amostras do orvalho das primeiras horas da manhã de algumas flores que estavam ao sol e de outras que permaneciam à sombra. Por meio do preparo de soluções de ambas as amostras e comparando-as, ele percebeu que as flores obtidas juntamente com o orvalho produziam efeitos mais significativos. Após algum tempo de pesquisas, ele descobriu que utilizando as flores recém-colhidas com o orvalho da manhã e colocando-as em um recipiente de vidro com água de uma fonte local, e deixando o conjunto durante algumas horas sob os efeitos da luz solar, era possível fazer com que a água ficasse dotada de uma intensa carga vibracional de determinada flor.

Bach foi muito feliz em seus resultados, pois combinou as propriedades energéticas da luz solar com a flor, e ainda utilizou a propriedade básica da água como meio universal de armazenamento de energia. Isso permitiu que fossem preservadas as propriedades terapêuticas das flores. Esses abençoados “remédios” não são derivados de substâncias químicas das flores, mais do que isso, são informações obtidas por meio da natureza essencial da planta.

EFEITOS
ENERGÉTICOS

Tanto a homeopatia, a acupuntura, o Reiki, os florais e muitos outros têm efeitos energéticos. Talvez um tipo de energia mais sutil, que um detector de partículas ou a ciência ainda têm dificuldade em perceber. Tradicionalmente, aquilo que ainda não foi totalmente elucidado, contendo questões abertas, é geralmente considerado como algo “não científico”. No caso dos florais e da homeopatia, que especificamente utilizam substâncias para transferência de energia, ainda não possuem experimentos de grande precisão e sofisticação, acompanhados de um rigoroso formalismo matemático. Mesmo diante disso, não quer dizer que eles não funcionem, pois muita coisa ainda está por ser descoberto e fisicamente modelado.

Tivemos até agora insucessos na previsão de certas formas sutis de informação por meio de equações matemáticas, como a consciência, a fé, a espiritualidade e outras terapias integrativas que já foram citadas nesta obra. À medida que avançamos para o *método científico*, que ainda está longe de ser concluído para essas questões, é possível observar como são interessantes as conexões que se sucedem entre seres humanos, plantas e animais. De alguma forma, podemos nos beneficiar usando outra forma de energia para corrigir a energia deficiente ou oponente. Outra forma de energia não precisa, necessariamente, ser uma essência floral ou um medicamento homeopático. Para reforçar isso, posso citar mais alguns exemplos.

O primeiro deles é algo que me deixou, de certa forma, espantado. Assisti a um famoso documentário, apresentado na

forma de série, no qual um adestrador, chamado de César Millan, faz verdadeiros “milagres” ao visitar as casas onde moram “cãezinhos problemáticos”, que dão muito trabalho a seus donos. Na maioria dos casos, essas pessoas imaginam que o problema está nos cães, mas César dá um “puxão de orelha” nos donos dizendo a eles: “é a sua agressividade que está sendo transmutada para seu cão; você deverá mudar a sua energia, para que seu cão fique mais dócil”. E é realmente incrível, quando os donos começam a mudar as suas atitudes, os cães também mudam. Percebi também que o comportamento do cão muda instantaneamente quando está com César, que tem uma energia equilibradora e que deixa os bichos confortáveis. Na sua presença, a maioria dos animais ficam dóceis, meigos e obedientes. Com algumas aulas e lições apresentadas aos proprietários, os cães geralmente têm uma resposta positiva muito rápida. E César diz: “você é pura energia, mude que seu cão mudará!”.³⁹

Outro tema bastante interessante que pode ser usado como exemplo é o da questão das relações dos seres humanos com a natureza e o todo, observado pelo psiquiatra suíço Carl Gustav Jung, ao qual chamou de “sincronicidade”.⁴⁰ Para dar como exemplo esse conceito, ele citou um comentário de Johann Goethe, um importante escritor alemão, que também fez incursões pelo campo da ciência: “Todos temos forças elétricas e magnéticas dentro de nós e exercemos um poder de atração e repulsão, dependendo do contato que tivermos com algo afim ou dessemelhante.”⁴¹ Esse assunto possui uma forte relação com o parágrafo anterior e também reforça ainda mais a tese de que estamos todos conectados, em relação à natureza, aos animais que habitam o planeta e também às pessoas.

Muita coisa nessa área ainda podemos considerar como um mistério. Enquanto eu escrevia esta obra, fiz pesquisas sobre várias formas de cura em diversas religiões diferentes. Pude verificar que em todas elas acontecem curas incríveis que a medicina não é capaz de esclarecer.

Os céticos procuram explicar o porquê desses fenômenos, mas mesmo quando os argumentos vêm de respeitadores cientistas, suas elucidações são bem vagas. Durante um documentário na TV brasileira, que retratou esse assunto, um médico questionou a radiografia do paciente, dizendo: “esta radiografia é de outro paciente, não é possível um tumor desaparecer do corpo de um ser humano dessa forma”.⁴²

Fui a templos, igrejas, estive com pessoas sensíveis e presenciei muita coisa. Pude ver cartas de agradecimentos, quadros, testemunhos e pessoas completamente reabilitadas. Também verifiquei que todos os curadores sérios que visitei, sem exceção, utilizam o seguinte princípio: “somos apenas um instrumento, quem vai curá-lo é sua fé e Deus, sem eles, não é possível fazer nada”. O curador é somente um instrumento, que capta e canaliza a energia que está presente no *universo*, presenteando o necessitado com seu poder curador. É daí que provêm algumas curas espirituais, as quais tanto os homens como a ciência ainda consideram como um enigma.

OS FLORAIS
DE BACH

Tudo começou, conforme já comentamos, com o célebre dr. Samuel Hahnemann, que possuía plena consciência de que tinha de ajudar seus pacientes por meio de uma integração entre a assistência mental, espiritual e física. Assim que ajustada a *energia vital* do indivíduo, sua saúde seria restabelecida, de acordo com Hahnemann.

Dessa forma, esse médico começou a entender a natureza e a causa da doença, a qual ele tratava usando remédios de princípios semelhantes ao que a causara. Era utilizada uma técnica em que se intensificava temporariamente a doença, levando-a a reagir e, assim, fazendo com que seu processo terminasse mais rapidamente. Por exemplo, se um indivíduo estava com tuberculose, extraía-se um pouco de secreção tuberculosa de um pulmão doente de outro ser humano. Essa substância era dinamizada em doses infinitesimais, tão diminutas que a ciência, muitas vezes, ainda hoje, não considera como um medicamento. De qualquer forma, existe uma energia. Essa “*energia tuberculosa*” tem como função tratar a tuberculose. Essa técnica era conhecida como *similia similibus curantur* – já comentada anteriormente. Aqui, está grande parte do segredo dos resultados tão significativos da homeopatia. Durante a confecção do medicamento ocorre um processo de diluição em que são removidos todos os elementos moleculares daquilo que foi utilizado para elaborar esse remédio. Ou seja, utiliza-se somente a energia desse medicamento.

Aí está o fascínio da homeopatia. Muitos médicos homeopatas hoje em dia utilizam doses muito dinamizadas.

Homeopaticamente dizendo, isso significa que quanto menos elementos químicos existirem em um medicamento homeopático, maior é a tendência de esse remédio possuir eficácia terapêutica. E como pode um medicamento com concentração tão baixa produzir resultados surpreendentes em seres humanos? A homeopatia acredita que a ausência de substância e a utilização somente da energia contida no medicamento fazem com que este tenha maior probabilidade de influenciar de forma positiva na estrutura física-celular do paciente. Em outras palavras, essas formas delicadas de tratar doenças interagem com o sistema energético sutil do ser humano. É bastante paradoxal e polêmico esse assunto, pois, para a homeopatia, a presença de partículas que poderiam causar um efeito farmacocinético, mais atrapalharia do que ajudaria a ação terapêutica, devido a interações físicas mais densas que impediriam o medicamento de exercer o efeito proposto por Hahnemann.

Para a medicina tradicional tudo isso soa estranho, uma vez que para ela é absolutamente necessária a presença de um número adequado de moléculas para se alcançar o efeito desejado. E muitos remédios homeopáticos são tão diluídos que neles não há nem uma só molécula proveniente da erva original.⁴³ A professora de fisiologia e pesquisadora da Universidade da Califórnia, dra. Valerie V. Hunt, pioneira em pesquisa na área da bioenergia, tornou-se uma autoridade nesse campo e acabou ganhando mérito internacional nas áreas de fisiologia, medicina e bioengenharia por seus estudos científicos sobre a relação dos distúrbios de energia com as doenças e patologias emocionais. Ela diz que as diversas terapias sutis, tais como os remédios homeopáticos, conseguem com sua atuação proporcionar uma “*dose quântica*” de energia

aos pacientes, neutralizando os padrões magnéticos anormais na anatomia energética de uma pessoa.⁴⁴

A ideia do dr. Hahnemann era simplesmente fenomenal. A homeopatia utiliza, como foi dito anteriormente, meios orgânicos para alcançar seus objetivos – meios animais, vegetais e minerais. Ou seja, tudo que fosse necessário subtrair do ambiente para curar o doente, era feito. Ou, numa tradução de sua própria definição, a homeopatia utiliza energia semelhante à doença ou ao problema encontrado, para tratá-lo.

Diferentemente do caminho trilhado por Hahnemann, Edward Bach preferiu utilizar as flores do campo para trabalhar as emoções e sentimentos de seus pacientes. Como forma preventiva, para evitar desequilíbrios físicos, preservando o estado mental sadio do paciente ou reprogramando-o, quando ele encontra-se desajustado. Para fazer isso, ele optou por harmonizar as emoções com a ajuda da energia sutil dessas plantas. Ele as utilizava como meio auxiliar para introduzir mudanças no estilo de vida do indivíduo. Essa foi a razão pela qual Bach não separava a pessoa da doença, pois acreditava que o que ocorria no corpo físico tinha uma forte relação com o que o paciente pensava, e estava ligado às suas condições emocionais e espirituais.

No caso dos florais, observou-se que se extraídas as informações das flores do campo, e administrados nos estados negativos da *alma*, é possível neutralizar e aliviar desordens emocionais, restabelecendo novamente a harmonia.

De alguma maneira, as flores não deixam de ser um veículo capaz de ajudar o ser humano a reprogramar sua rede neural, seus vícios em comportamentos ou sentimentos negativos e prejudiciais. De forma amena, a pessoa recebe a informação

obtida da característica inata das plantas e, gradativamente, passa a sentir-se melhor.

As flores têm essencialmente uma energia muito positiva. Durante suas pesquisas, dr. Bach estudou centenas de flores e percebeu que algumas ilustravam o estado emocional do indivíduo que necessitava dessa essência. A característica da planta informava Bach em que condições emocionais humanas ele poderia administrar a seus pacientes. Só para dar um exemplo, Bach percebeu que faltava em alguns de seus pacientes energia e vitalidade, em consequência de desgastantes problemas físicos ou emocionais vividos. Com isso em mente, ele descobriu uma [planta*](#) que se mostrava muito resistente e vigorosa e percebeu que havia ali uma energia inesgotável, que fazia com que as árvores cortadas rente ao chão conseguissem brotar novamente, e mesmo as plantas mais velhas e encurvadas continuassem a florescer e, no último ano antes de morrer, ainda davam frutos.⁴⁵ Dessa forma, Bach utilizava-se da característica positiva que residia nessa planta para “recarregar as baterias” de seus pacientes, resgatando a força de que necessitavam.

A proposta de Bach era de encontrar plantas com um determinado padrão vibracional que pudessem ressoar com a de determinadas pessoas e, a partir daí, com a planta, aprender determinadas coisas que não poderiam ser explicadas de acordo com uma compreensão convencional.

Julian Barnard, uma das maiores autoridades mundiais em florais de Bach, relata que Bach fez uso de ressonância empática, isto é “ressonar o estado emocional da pessoa e então tentar encontrar o correspondente no padrão vibracional da planta.” ⁴⁶ Julian dá um exemplo muito útil de uma flor

bastante utilizada para os medos empregando esse princípio. Escreve ele:

Em termos práticos, funciona assim: se um cão, um animal do qual tenho medo, pula na rua enquanto estou andando, o medo vai me paralisar no ato – é quase como estar hipnotizado, conforme observou Bach. A força da [flor**](#) não vai fazer o cachorro desaparecer. O cachorro ainda está rosnando e se preparando para pular e morder. Porém, se eu conseguir mudar meu foco da emoção para o raciocínio, posso pensar na melhor maneira de me defender. Com base no espaço claro da minha mente, posso decidir o que fazer; lutar com o cachorro, gritar para ele, chamar por socorro (tendo recuperado minha voz)... A coragem não é a ausência de medo, é uma ação lúcida frente ao medo. Portanto, a planta nos ajuda a utilizar nossa inteligência. Desenvolve um caminho para a mente, em que podemos avaliar nossos medos objetivamente.⁴⁷

Acho que é conveniente comentar aqui que emoções como o medo e muitas outras são de natureza inata do ser humano, que tem por função protegê-lo, isto é, alguém que seja desprovido de medo poderá correr riscos, pois esta emoção alerta a pessoa e até a salva. Mas quando o medo é exacerbado e constante, ele torna-se não apenas desagradável, mas também incômodo para a pessoa e para os que a cercam. O exemplo do cachorro é claro: o medo exagerado prejudica o indivíduo frente ao problema, mas um medo ingênito salva, pois deixa a pessoa alerta e em condições para assumir o controle da ação.

Após alguns anos de estudos, este ilustre médico desenvolveu trinta e oito essências florais. Boa parte de suas pesquisas foi realizada em sua casa, chamada de *Mount Vernon*, em Oxfordshire, sudeste da Inglaterra. A partir daí, sua prática se tornou bastante popular, sendo adotada por muitos médicos de diversas regiões do Reino Unido.

Os “remédios” desenvolvidos por ele foram utilizados por mais de cinquenta anos no país, e o interesse pela medicina complementar fez sua técnica espalhar-se pelo mundo todo. Centenas de médicos, psicólogos e terapeutas descreveram resultados surpreendentes, e graças a essa divulgação, o uso de florais é utilizado até hoje, sendo que recentemente passou a ser usado com mais intensidade, devido à procura por tratamentos naturais e sem efeitos colaterais.

Esse forte impacto dos florais no mundo fez o Programa de Medicinas Tradicionais da Organização Mundial da Saúde incluir os florais de Bach entre as práticas terapêuticas.⁴⁸

Na época dos seus estudos, o interesse de Bach em relação a essas essências era de servir a população, sem nenhuma pretensão financeira. Seu espírito de caridade era enorme, e em seus manuscritos e lições ele descreveu onde encontrar as flores e também como preparar as essências. Tudo o que ele estudava era publicado imediatamente.

Essa riquíssima informação colocada à disposição de todos fez com que as pesquisas em relação a novas flores continuassem. Alguns anos após a morte de Bach, estudiosos dedicaram-se exclusivamente à avaliação e descoberta de novas flores, formando associações e grupos de pesquisa em todo o mundo.

Hoje, existem milhares de essências desenvolvidas, e que podem aumentar a eficácia de diversas formas de terapia médica e psicológica praticadas atualmente. Cada pesquisador que descobriu e estudou um determinado grupo de plantas criou um sistema.

Há diversos em todo o mundo. Existem alguns sistemas florais inclusive no Brasil, com laboratórios que possuem um

rigoroso padrão de qualidade e um repertório imenso de flores nativas. É possível encontrar esses produtos em farmácias homeopáticas ou de artigos naturais.

Também me chamou muito a atenção alguns comentários na literatura de Bach, nos quais ele afirmava que as flores possuem um efeito em particular, que é o poder de harmonizar sentimentos, como já comentado. Em alguns trechos de suas obras percebi que é possível também exercer um papel verdadeiramente terapêutico por meio da mudança de hábitos, atitudes e emoções.

Equilibrar sentimentos é uma coisa que realmente faz muito bem ao ser humano. É por isso que sempre enfatizo que a observação de si mesmo(a) presta uma contribuição à ação dos florais. Esta ação recíproca dos florais e da auto-observação, quando aliada à psicoterapia, forma um conjunto de forças de cura que se complementam intensamente.

*[Olive – *Olea europea*. Nota do autor.](#)

**[Mimulus – *Mimulus gutatus*. Nota do autor.](#)



TRABALHE O SEU
BEM-ESTAR

O precursor dos florais no mundo tinha um forte desejo de que as próprias pessoas trabalhassem em seu bem-estar ou em sua recuperação. Neste caso, elas devem ter o profundo propósito de restabelecer a harmonia em seus corpos físicos, emocionais e espirituais. Esse processo pode ser árduo e a pessoa poderá ficar angustiada, mas sempre será recompensador. O principal caminho é procurar desvelar e usar de maneira plena todas as potencialidades inerentes ao *Ser*. Dessa forma, embora de maneira lenta, a paz e a tranquilidade decorrentes do uso pleno dessas potencialidades irão dissolver muitos estados emocionais perturbadores existentes em nós.

É possível também, de forma concomitante, procurar um terapeuta que possa nos acompanhar nos sentimentos em questão. Digo isto porque, em muitos casos, nossas emoções podem estar tão reprimidas, que é muito difícil descobri-las sem orientação especializada.

O profissional da área irá ajudar o paciente a se conhecer e também a detectar aquilo que está lhe causando desconforto e mal-estar. A partir daí, esses sentimentos devem ser trabalhados com esmero, para que haja sucesso no tratamento.

O floral poderá ser um acessório sutil para dar uma “forcinha” em todo o processo, clareando nossas percepções, reduzindo nossos medos, proporcionando conforto espiritual enquanto atuamos em nossa jornada de crescimento e autoconhecimento.

O próprio Bach também se enveredou na área de apoio psicológico e acompanhamento:

Assim, o *médico do futuro* terá dois objetivos principais; o primeiro será o de ajudar o paciente a alcançar um conhecimento de si mesmo... “O segundo dever... será de ministrar os remédios [florais] que... auxiliem a mente a serenar-se, e ampliem seu panorama... trazendo... paz e harmonia para toda a personalidade... Estabelecendo, assim, a paz com sua *alma* e adquirindo a verdadeira alegria e felicidade de vida. E a parte que caberá ao médico será ajudar alguém que esteja sofrendo a conhecer essa verdade, indicar-lhe os meios pelos quais poderá conseguir essa harmonia...”⁴⁹

Edward Bach fazia referências a “médicos do futuro” em muitos de seus textos. Na época, a medicina ainda não era subdividida em ciências e os médicos tinham de dar conta de toda a demanda. Grande parte das profissões de saúde, como a psicologia, fisioterapia, nutrição e muitas outras iniciaram-se há pouco mais de meio século. De qualquer forma, ainda devemos usar as palavras de Bach com veemência. Um paciente muito bem assistido por uma equipe multidisciplinar tem maiores condições de êxito e recuperação. Atualmente, esses parágrafos que acabamos de ler são perfeitamente aplicáveis à prática terapêutica, onde o profissional poderá auxiliar o paciente a reencontrar seu caminho.

Martin Heidegger, considerado um dos principais pensadores do século XX, da Universidade de Friburgo, Alemanha, também tinha uma opinião muito forte em relação ao auxílio psicológico, e na maioria de suas obras, retratava a importância de o ser humano ser livre para fazer suas escolhas e também não receber influências alheias que prejudiquem o seu modo de encontrar-se e viver, como comentei anteriormente:

(...) o homem é essencialmente necessitado de ajuda, por estar sempre em perigo de se perder, de não conseguir lidar consigo. Este perigo é ligado à liberdade do homem. Toda a questão do poder ser doente está ligada à imperfeição de sua essência. Toda a doença é uma perda de liberdade, uma limitação da possibilidade de viver (...) ⁵⁰

De qualquer forma, não são muitos os que têm oportunidade de buscar auxílio profissional. Bach buscou soluções para os casos em que a pessoa sentisse dificuldade em selecionar suas próprias essências e também propôs uma forma de como tornar possível que todos pudessem auxiliar uns aos outros, e se esforçou ao máximo para que seus remédios viessem a tornar-se de tal simplicidade que um grande número de pessoas conseguisse ter acesso a eles.

Um honesto exame de consciência nos revelará a natureza de nossos erros. Os conselheiros espirituais a que recorreremos, os médicos verdadeiros e os amigos íntimos poderão ajudar-nos a traçar um fiel retrato de nós mesmos, mas o melhor método de aprendizagem é o pensamento sereno, por meio da meditação, assim, colocamo-nos numa tal atmosfera de paz que nossas *almas* sejam capazes de nos orientar e nos guiar através de nossa consciência e intuição ⁵¹, desse modo ajudando-nos a escolher o remédio adequado.

Essa posição foi mantida até o final de sua vida, e até hoje é possível adquirir essas essências nas lojas de produtos naturais. E, coisa notável, questionei vários farmacêuticos que trabalham com florais de Bach há mais de 20 anos aqui no Brasil, e eles me disseram que nunca ouviram falar de pessoas que compraram as essências e que tenham reclamado posteriormente.

Quanto mais se estuda as terapias complementares, mais benefícios se observa em relação a elas. A maioria delas tem como principal objetivo dar luz à pessoa para que ela mesma

elimine o caos que muitas vezes existe dentro delas, independente de ser uma essência floral, homeopatia, acupuntura ou outra qualquer. De qualquer forma, elas chegam ao mesmo caminho, que são a paz e o bem-estar. É a partir desse ponto que podemos até mesmo melhorar ou restabelecer nossa própria saúde.

Só como exemplo, vamos deixar um exercício prático de nossos tempos modernos, utilizando os princípios da meditação. Durante um congestionamento angustiante no final da tarde, tentemos serenar nossas mentes, esquecendo os murmurinhos e agressões verbais vindos de outros motoristas. Parece um tanto difícil, mas durante uma hora de trânsito, iremos eliminar a raiva, os pensamentos aflitivos de pensar em chegar em casa logo e muitos outros. Dessa forma, chegaremos em nossas residências bem mais calmos, serenos e ainda capazes de executar tarefas prazerosas com a família, que não éramos capazes de fazer devido ao forte estresse.

Devo muito do meu trabalho atual ao dr. Edward Bach. Tornei-me um terapeuta, pois achei de extrema importância estudar a natureza humana. Considero um caminho importante para a melhora de muitos males físicos e mentais que acometem grande número de pessoas. Decidi-me, com muita alegria, estudar o sistema proposto por ele, assim como por outros que deram continuidade ao seu trabalho até os tempos de hoje. Fiz isso realizando cursos, assistindo a seminários, procurando ficar atento às informações dos colegas, estudando novas pesquisas desde seu início e acompanhando seus resultados.

Com o passar dos anos, observei que a prática da terapia floral tem íntima relação com o estudo da natureza humana,

por isso, resolvi seguir carreira por meio de graduação em psicologia e estudos nos campos da neurociência, religiosidade e espiritualidade.



OS FLORAIS OU
A HOMEOPATIA
PODEM FUNCIONAR
COMO PLACEBO?

Início este capítulo ressaltando que o tratamento com os florais e/ou homeopatia são terapias de natureza complementar, não porque eles deixam de funcionar ou porque são menos importantes que outras linhas de tratamento, mas porque são instrumentos de cura suaves, sutis, profundos, vibracionais. Às vezes, a pessoa realmente necessita de uma intervenção clínica, cirúrgica ou medicamentosa. O momento certo de procurar ajuda na terapia floral ou outra terapia integrativa é sempre após o diagnóstico médico e seu respectivo tratamento, e a partir daí, atuar com essas terapias de maneira concomitante, para união de forças. Destaco essa questão do “quando”, porque muita gente tende a fugir dos medicamentos e procurar ajuda nesta área por entender erroneamente que esse tipo de abordagem é “medicina alternativa”, no sentido de que uma substitui a outra. Este equívoco pode prejudicá-la. No caso dos florais, especificamente, eles trabalham para harmonizar ou equilibrar conteúdos emocionais, que vão refletir em melhoras físicas, porém o tempo de resposta para que a pessoa possa sentir o benefício varia de forma muito particular de acordo com cada indivíduo. Enquanto esta harmonia não for restabelecida novamente, não há problema algum em tratar-se com medicamentos para um alívio rápido e benéfico. Não unir forças com a ciência atual seria um grande desperdício da parte de quem procura o bem-estar.

Outro ponto muito importante a elucidar em relação a essas terapias energéticas é se elas podem agir como um placebo. Algumas pessoas questionam se o floral ou a homeopatia é

única e exclusivamente efeito placebo. Para dizer a verdade, eu mesmo fiz esse questionamento durante muito tempo.

Gostaria de ter sido menos cético, não duvidar tanto e me entregar mais no que diz respeito a esse tipo de assunto. De certa forma, desfrutar de uma fé sem tanta racionalização talvez não tivesse sido tão útil como foi pra mim, pois tive a oportunidade de investigar bastante, devido a essa forma de percepção. Com isso, aprendi também que é importante, sob qualquer aspecto do conhecimento humano, examinar e estudar primeiro para depois julgar. Refutar algo sem ter argumentos significativos, pelo menos para mim, é deselegante. Mesmo diante de tudo isso, fui percebendo que as essências florais funcionaram bem, tanto em mim como em outras pessoas.

Para complementar a minha formação nesse assunto, pesquisei bastante e percebi que até mesmo nos estudos organizados pela indústria farmacêutica, algumas vezes o efeito placebo ganha em relação à droga original. Para que possa lançar um novo medicamento no mercado, o laboratório deve realizar um estudo duplo-cego e entregar a pesquisa a um órgão do governo encarregado do licenciamento e controle de medicamentos. Quando concluídos, esses estudos devem trazer os resultados dos testes tanto dos medicamentos ativos quanto dos placebos.

A pesquisa é realizada da seguinte forma: o laboratório fabrica algumas caixas de medicamentos verdadeiros com seus princípios ativos estabelecidos e estudados. Da mesma forma, o estudo também é realizado com os conteúdos de caixas e embalagens idênticas à dos medicamentos verdadeiros, mas na verdade “falsos”, e que são chamados de “placebos”. Ou seja, os

voluntários inscritos na pesquisa recebem aleatoriamente a droga ou o placebo, porém, nem os participantes nem seus médicos sabem o que receberam. [52](#)

Todos os pacientes participantes são informados por escrito que poderá receber um medicamento ativo ou um placebo de forma aleatória. Também são avisados, como em qualquer bula de medicamento, dos efeitos colaterais que poderão apresentar. Para que o remédio possa entrar no mercado e ser comercializado é necessário que o medicamento, isto é, o princípio ativo, se mostre mais eficaz que o placebo. Caso o placebo vença os benefícios à saúde sugerida pelo medicamento, o laboratório não receberá a autorização para comercializá-lo. Para concluir, muitas vezes o efeito placebo vence a droga original, e o benefício de um “tratamento placebo” acaba girando em torno de 30% a 50%, em estudos envolvendo pacientes com queixa de depressão. [53,54](#) Isso se deve ao fato de que a pessoa possui a informação de que está recebendo um remédio que irá curá-la, mesmo estando ciente de que pode tratar-se de uma substância sem efeito.

Estou abordando este aspecto da pesquisa médica e do licenciamento de um novo remédio porque sempre que num estudo duplo-cego em que o placebo vence o medicamento ativo, instala-se um desânimo entre os cientistas, laboratórios e todos os que trabalharam no desenvolvimento da droga. Atualmente, para a ciência, um efeito placebo positivo acaba sendo um empecilho na criação de novas drogas, quando deveria ser visto como um resultado que poderia abrir uma nova área de investigação e conceber novos horizontes para o estudo de como a fé de uma pessoa se articula para curar seu próprio corpo. Ao mesmo tempo, o resultado não deveria frear o desenvolvimento do medicamento, pois há possibilidade de

que a equipe que o desenvolve possa redesenhar a substância e submetê-la a outros testes até que consiga atingir o resultado almejado.

Essa afirmação dos benefícios nos estudos do efeito placebo foi comentada também pelo neurocirurgião dr. Eben Alexander, que aprendeu o quanto a fé pode ser crucial para facilitar a atuação da mente sobre a matéria e beneficiar a saúde.

Em vez de enxergar nisso o poder subliminar da fé e a maneira como ela afeta a saúde, a comunidade médica só via o seu lado negativo, considerando que o efeito placebo era, na realidade, obstáculo para a evolução de um tratamento.⁵⁵

Ele completa dizendo que muita gente está enxergando o mundo de maneira materialista, e observa que é possível não haver somente matéria comensurável:

Estamos entrelaçados com o *universo* de maneira complexa e inexorável... Pensar que este mundo físico é tudo o que importa é como se trancar em um pequeno quarto e imaginar que não há nada fora dele.⁵⁶

Em regras gerais, muitos estudos duplo-cegos com homeopatia e essências florais foram realizados, alguns se equipararam ao placebo, e outros não, que serão citadas logo em seguida. Essa dificuldade está no fato de que um tratamento com homeopatia ou florais é algo muito particular.

Por exemplo, em um estudo reunindo duzentas pessoas com insônia, no que diz respeito a tratamentos energéticos, cada paciente é tratado de forma bastante individual, e na maioria das pesquisas, se administra um único medicamento

homeopático para todos os pacientes do estudo. A necessidade de recomendação terapêutica individual acaba sendo um grave obstáculo para que se obtenha sucesso neste tipo de trabalho. Isso porque, em virtude desses resultados, os cientistas que testaram florais ou homeopatia simplesmente invalidam seus efeitos e acabam descartando o tratamento como uma forma viável de resolver problemas de saúde.

De toda a forma, seja com resultados positivos ou negativos, é muito difícil discutir uma pesquisa científica. Como um exemplo prático disso, cito aqui o pensador Karl Popper, da Universidade de Stanford, que é considerado por muitos o filósofo mais influente do século XX a tematizar a ciência. Ele argumentou que a teoria científica sempre será conjectural e provisória, e enfatiza que não é possível confirmar a veracidade de uma teoria pela simples constatação de seus resultados, pois seria muito hipotético. Diz também que a ciência moderna pode “desvalidar” uma teoria com uma única observação negativa, porém nenhuma quantidade de observações positivas poderá garantir que a veracidade de uma argumentação científica seja eterna e imutável.

Popper era um oponente dedicado a todas as formas de ceticismo e, para ele, a verdade é inalcançável, todavia devemos nos aproximar dela por tentativas, entendendo que o estado atual da ciência é apenas provisório. Assim, é impossível contestar com base numa primeira análise que algumas teorias refutadas pela ciência sejam invalidadas, pois muitos estudos e análises ainda estão por vir.^{[57](#)}

Esta é a razão para que tenhamos todos um lado observador, e quando formos tomar os florais de Bach ou tantos outros já existentes, tentemos sentir seus benefícios. Observando seus

efeitos e sendo testemunhas de que eles funcionam, estaremos a um passo de torná-los mais próximos à ciência.

Para se comprovar qualquer coisa cientificamente, deve-se, como regra, ter clareza e ser consistentemente verdadeiro com qualquer pessoa. Assim, será perfeitamente plausível um novo processo de redefinição de nossa ciência por meio da ação de muitos colaboradores, e pela mesma lógica do filósofo comentado no parágrafo anterior; nada é imutável, e um dia surgirão novos insights de futuros pesquisadores e as coisas tomarão novamente outro rumo.

Tratando-se de pesquisas que tiveram resultados positivos, é possível citar algumas realizadas no Brasil, como, por exemplo, aquelas em que foram utilizados camundongos, e em que foram feitas experiências com drogas indicadas para o tratamento da depressão, e nas quais os florais de Bach [58](#) se equipararam ao uso dos antidepressivos.

Uma cientista da Universidade de São Paulo realizou um estudo controle e o resultado indicou que os florais estimularam um maior brotamento das raízes de feijão, em que auxiliou a planta na fase germinativa a superar os estresses hídricos e também estabelecer maior resistência ao ataque de patógenos radiculares que ocorrem na fase de plântula do feijoeiro. [59](#)

Recentemente, outra pesquisa constatou a eficácia de florais em relação a estudos duplos-cegos pela Universidade de Miami, publicado em uma revista americana. [60](#)

Esse possível efeito placebo está presente na prática complementar, como qualquer outro medicamento convencional. Isso não podemos descartar. Por outro lado, como explicaríamos o uso com bastante êxito em animais na

clínica veterinária? Neste caso, o efeito placebo é descartado, uma vez que os animais são desprovidos de elementos neurofisiológicos responsáveis pela autossugestão.⁶¹

Indo um pouco mais fundo nessa questão, o dr. Jung percebeu em seus pacientes uma característica interessante:

(...) há muito tempo se sabe que uma sugestão só pode ser aceita se ela se ajustar a uma dada pessoa... Quem não possuir essa inclinação no seu íntimo, não será passível de qualquer sugestão.⁶²

Em outro estudo, o pesquisador dr. Campanini notou que os pacientes céticos (talvez não sugestionáveis), que foram submetidos ao tratamento de terapia floral, mas na verdade não acreditavam nele, apresentaram uma resposta mais positiva à ação dessas essências florais. Isso intrigou o cientista, que concluiu seu artigo observando que a relação do estado psicológico aos fatores fisiológicos de uma pessoa deve, contudo, permanecer aberta a uma investigação mais aprofundada.⁶³

Há também o caso da realização de um estudo duplo-cego e randomizado desenvolvido pela University of Exeter, na Inglaterra, que testou os florais de Bach para o alívio do estresse causado por provas escolares. A amostra incluiu apenas 45 pessoas. No terceiro dia de estudo, os participantes que tomaram as essências relataram ter sentido menos ansiedade que as pessoas tratadas com placebo. Os pesquisadores estranharam tal fato. Consideraram a amostra muito pequena e relataram que não esperavam por essa conclusão. Em resumo, não havia expectativa de resultados tão rápidos (terceiro dia) e acabaram por desconsiderar e ignorar o achado.

No final, os autores preferiram considerar que os florais de Bach eram ineficazes no alívio do estresse causado pela participação em exames ou provas.⁶⁴ Observa-se sempre que em um estudo qualquer, a fé na suposição do cientista também entra em jogo, e acreditar ou não em um certo trabalho envolve uma determinada carga de energia naquilo que se está executando.

Para completar, na verdade, citações positivas ou negativas acabam por não fazer muita diferença, procurei citar alguns estudos bem sucedidos para mostrar que já existem pesquisadores empenhados em descobrir algo nessas energias sutis.

De qualquer forma, é importante sabermos que a autossugestão é muito eficaz em qualquer tratamento, integrando também a intervenção dessa energia subliminar que nos faz tão bem.

ALGUNS CASOS
DE SUCESSO

O primeiro caso que me veio às mãos, com o qual comecei a fazer um reconhecimento terapêutico do uso dos florais foi o de um animal de estimação, que faz parte do meu lar. Isso ocorreu logo no primeiro módulo que estava frequentando do *Programa Internacional de Florais de Bach no Brasil*. Passei o final de semana hospedado no interior do estado, sozinho. Minha esposa e meu simpático cãozinho ficaram em casa. Durante o evento, recebi amostras de florais, importados do Reino Unido, que continham uma essência muito utilizada para situação de tensão e estresse. Assim que cheguei em casa, cumprimentei minha esposa com um beijo e comecei a contar a ela sobre o final de semana, mas parecia impossível conversar, pois o cachorro estava tão contente com a minha presença que fazia uma folia com pulos e latidos. Sem pensar muito, abri a pequena embalagem, verti seu conteúdo no meu dedo e o cão lambeu. Fiquei impressionado com o resultado: em menos de quinze minutos, o animalzinho foi para sua cama, e dormiu profundamente até o dia seguinte. Isto não foi uma coincidência, pois eram aproximadamente oito da noite, e o cão costuma brincar e ficar acordado até o momento que nós vamos para a cama. Assim que deitamos, ele dorme, mas aquela noite foi atípica.

O segundo caso foi a minha “própria clínica”, isto é, tratar minhas próprias emoções. Conteí com o auxílio dedicado e atencioso de um terapeuta, que me atendia semanalmente e utilizava remédios florais apropriados para meu estado emocional em determinado período de minha vida. Usei e testei não só com os florais em si, como também fiz

experiências cuidando de minha existência de forma muito honesta, com o autoconhecimento adquirido em terapia, sem essência alguma. Ambas foram muito eficazes para mim.

Todo esse processo me devolveu a harmonia, a paz, a serenidade e o equilíbrio psicológico. Hoje, parece que estou falando de outra pessoa, pois obtive uma melhora física considerável, em relação aos tremores que sentia, fato que comprova que ideias negativas e excesso de pensamentos somente potencializam a dor humana, seja de qualquer natureza. Comecei a melhorar quando deixei a minha mente mais serena e me dediquei a um novo trabalho, atendimentos a clientes e muito estudo na universidade. Para mim, este novo modo de viver, aliado a uma nova rotina, tornou-se uma dádiva em minha vida.

Vi e estudei muitos casos de pessoas que tinham vários tipos de problemas refratários à medicina convencional e que obtiveram muito sucesso nas terapias complementares. Logicamente, nunca dispensando o acompanhamento médico. Quando se percebe que a doença é intimamente ligada a um fundo psicológico, e que os médicos têm dificuldades em tratá-las, as técnicas e práticas integrativas comentadas anteriormente são de grande valia.

Depois que iniciei meus estudos sobre a psique humana, percebi em vários casos que, muitas vezes, a depressão ou outra doença mental qualquer é apenas um reflexo de um problema íntimo, mascarado, talvez reprimido. É como um copo que está sendo preenchido. Quando fica cheio e passa a transbordar, significa que muita água foi despejada e começa a vazar pelas suas bordas. É aí que está o problema, devemos trabalhar na causa, e não na consequência. Percebo que,

atuando dessa forma, em vários casos, através das técnicas mencionadas, é possível até mesmo melhorar estados físicos, como redução de pressão arterial, dores musculares e muitas outras. Todos esses itens podem estar relacionados com as emoções.

Enfatizo que nunca devemos brincar com a saúde das pessoas. O indivíduo pode ter uma dor de cabeça de origem emocional, porém, é necessário que ela seja investigada pelos meios da medicina convencional: realizar exames de imagens, mensurar taxas sanguíneas e o que for necessário fazer para descartar qualquer possibilidade de ser uma doença orgânica, que, diagnosticada, poderá ter uma intervenção imediata por meio da medicina, fazendo com que a pessoa se recupere de forma muito mais rápida.

Como já comentei, meu interesse é tratar as emoções e o *Ser*, e não o corpo físico. Jamais e sob nenhum aspecto há desrespeito em relação à medicina e muito menos interferência em qualquer forma de tratamento.



INVISTA EM SUA
RECUPERAÇÃO

Com base em tudo o que estudei até hoje, e que também percebi em muita gente, posso enfatizar com muita segurança que, em muitos casos, o que é mais doloroso não é a doença, mas o sentimento que está por trás dela. Como exemplo, posso citar uma pessoa que está em uma maca, sem assistência, num corredor de um hospital, onde os médicos estão demasiadamente sobrecarregados e divididos com situações mais graves que não conseguem dar o suporte que este paciente necessita. Além da dor física, ou qual for o mal-estar que a pessoa possa estar sentindo, muitas vezes a raiva é a emoção predominante naquele momento. Sensação de impotência, e uma ruminação mental tremenda: não é possível parar de pensar na falta de respeito da administração pública.

Outra situação muito comum é aquela em que uma pessoa paga um seguro-saúde durante anos, e quando mais precisa não recebe do plano o atendimento e amparo de que necessita em um momento muito delicado. A mágoa, por exemplo, é outro sentimento devastador para a psique humana; imagine um idoso que criou, educou e participou da vida dos filhos e quando necessita, estes familiares não mostram disposição para lhe oferecer companhia, amparo e amor. Por mais atenção e assistência que ele possa obter, através da internação em uma casa de repouso, o que mais gostaria naquele momento seria de carinho, mas infelizmente isso não foi possível. O preconceito também é algo que deveria ser eliminado da sociedade, pois ele ataca pessoas doentes que estão passando por dificuldades, ou até mesmo sadias, que tem alguma deficiência ou síndrome.

Quem já foi vítima de preconceito sente na pele o que estou comentando, a sensação é esmagadora e cruel. Do ponto de vista emocional, observei muitos casos de pessoas que passaram por situações bastante turbulentas, e pude observar que os parentes e amigos corroboravam para um aumento no estresse e na ansiedade daquele que necessitava de ajuda. Outra situação é quando uma pessoa relata que possui sintomas físicos que lhe acarretam preocupação além da conta, e em que o médico descartou qualquer evidência de *doença orgânica*, dizendo ser problema de origem psicossomática. Obviamente essa afirmação, para os leigos, soa como algo do tipo: “é apenas psicológico” e, conseqüentemente, ela acaba sendo interpretada, de maneira errônea, como significando: “não é nada”. A distinção entre mente e corpo para mim é uma dicotomia e uma forma de discriminação.

Outro ponto importante a elucidar é a questão do enfrentamento religioso e espiritual que o doente possui ou seus familiares. Os pesquisadores modernos tratam esse assunto como coping religioso/espiritual,⁶⁵ que é a forma de os indivíduos procurarem a solução para os estresses de suas vidas em um processo de “busca de significado através de caminhos relacionados ao sagrado”,⁶⁶ com a finalidade de facilitar a resolução de problemas ou prevenir e aliviar as conseqüências emocionais de uma vida estressante.⁶⁷ Esse caminho pode ter valor se for positivo, isto é, quando se prevê uma corresponsabilidade do indivíduo com Deus para resolver seus problemas. Neste sentido, a pessoa atua em parceria com Deus no processo de coping, em que *Ele* dá às pessoas a liberdade e os recursos necessários para dirigirem suas próprias vidas. Um aspecto negativo e prejudicial é quando a pessoa espera passivamente que *Deus* resolva tudo, e caso não aconteça a

solução de seus problemas, acaba voltando-se contra *Ele*, pois sua divina intervenção não ocorreu. Expressão de descontentamento com líderes da instituição religiosa, que é quando o doente imagina que seus intercessores – sacerdotes, pastores, rabinos e outros – não conseguiram a intervenção solicitada também são comuns. A incompreensão das pessoas que veem o doente como pecador e merecedor de punição divina também é um aspecto que prejudica quem sofre, e até mesmo aqueles que chegam a dizer que essa pessoa está sendo vítima de fenômenos maléficos espirituais, também são questões que afligem e angustiam sobremaneira esses indivíduos, que já padecem e devem ser tratados com respeito e dignidade pelos que os rodeiam.

Tratar os sentimentos que acompanham as doenças é um grande passo para a recuperação. Eles são inúmeros e variam muito conforme o problema que cada pessoa enfrenta. É possível começar mudando o enfoque de nossas mentes para uma visão mais positiva e otimista. A ideia negativa é muito destrutiva para o nosso *Ser*. Mesmo doentes, vamos deixar a cargo dos médicos o tratamento do corpo físico e nos entregar a todas as energias positivas que vimos anteriormente, para alívio e o caminho da melhora.

Por meio desses comentários já é possível perceber que – para nos recuperarmos efetivamente, e muitas vezes de forma completa – devemos tratar o corpo, a mente e o espírito. É esse conjunto que nos levará novamente ao bem-estar, que é o direito de todos.

A fim de começar pela nossa condição física, o cuidado médico é absolutamente imprescindível, acompanhado, se necessário, de medicação. Posteriormente, proporcionar o que

for necessário de benefícios ao corpo, como o repouso merecido, sono reparador, leve atividade física, exposição ao Sol, ingestão de água e nutrição adequada ao organismo, evidentemente sob a cuidadosa orientação profissional de acordo com cada caso.

As nossas mentes deverão ser preenchidas de energia positiva e devemos trilhar um caminho para que nossas consciências se expandam, a fim de enxergarmos de forma mais abrangente todo o processo que se passa em nossas vidas. Todas as ideias alheias negativas que recebemos deverão ser filtradas com muito esmero, para que não nos dominem, e assim mal precisaremos erradicá-las, mas se necessário, acho perfeitamente possível fazê-lo. Todos os recursos que mencionei nesta obra vão ajudar e muito esse autodespertar.

Muitas vezes a palavra “cura” é algo que pode ser de difícil compreensão. É por isso que reforço tanto a necessidade de focar em nossa espiritualidade e fé. Em muitas situações, a medicina e a ciência ainda não têm as respostas para tantas doenças, e devemos procurar entender que ter uma doença não significa nos embrenharmos em uma obscura situação sem saída, de forma alguma. Devemos ter esperança para que possamos nos curar integralmente, ter melhoras significativas ou até mesmo abrir a *alma* para administrar a doença para vivermos em paz. A patologia está presente, mas convivemos com ela com felicidade e alegria íntima. Não quer dizer que estamos doentes e que o mundo acabou, pelo contrário, por mais difícil que possa parecer, devemos ser felizes, independentemente de estarmos convalescentes ou não. É esse o nosso conceito principal, devemos encontrar a paz interior e o bem-estar que tanto necessitamos. É o que eu percebi e aprendi com o tempo, através de exemplos de pessoas brilhantes, que

estão em processo de superação de dificuldades físicas ou mentais. Elas mantiveram a consciência de que todos os fenômenos do universo são partes integrantes de um *todo* harmonioso e inseparável. Como diz um pensador: “Não são os órgãos e funções do corpo que governam a vida, mas a vida que governa os órgãos e funções do corpo”.[68](#)

Acredite em você!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. A ORIGEM; Título original: Inception; Produção da Warner Bros; Direção: Christopher Nolan; Elenco: Leonardo di Caprio, Tom Berenger, Ken Watanabe e outros; Roteiro: David S. Goyer, Bob Kane, Christopher Nolan, Jonathan Nolan. Distribuição: Warner Bros; 2010; EUA; 148 min.

2. LOYOLA, Dom Inácio de; Jesuíta (da Companhia de Jesus), comentário a respeito da fé.

3. INCARNATA, Passiflora; Bula de Medicamento; Disponível em <www.anvisa.gov.br/bularioeletronico>.

4. CAIRO, Nilo. Guia de Medicina Homeopática. Livraria Teixeira; p. 503, 1965.

5. ALBENDAZOL; Bula de Medicamento; Disponível em: <www.anvisa.gov.br/bularioeletronico>.

6. SURGICAL, Intuitive. Disponível em <www.intuitivesurgical.com>.

7. BOSE, Susmita;, Washington State University; The School of Mechanical and Materials Engineering; Resorbable ceramics and composited in bone tissue engineering using 3-D printing technology. Disponível em: www.mme.wsu.edu.

8. CAIRO, Nilo. Guia de Medicina Homeopática. Teoria Geral da Homeopatia, Natureza e Origem da Homeopatia, Livraria Teixeira, p. 36, 1965.

9. CAIRO, Nilo. Guia de Medicina Homeopática. Livraria Teixeira, p. 297, 1965.

10. CAIRO, Nilo. Guia de Medicina Homeopática. Natureza da Moléstia. Livraria Teixeira, p. 55, 1965.

11. SAÚDE, Detetives da; Discovery and Health; Programa exibido em 19/11/2011.

12. JUNG, C. G.; Wilhelm, R. O Segredo da Flor de Ouro – Um Livro de Vida Chinesa. P. 57, Vozes, 1984. (Texto de Hui Ming Ging)

13. GALILEU, Redação da; Monge Budista é Declarado o Homem mais Feliz do Mundo; Disponível em: <www.revistagalileu.com.br>.

14. FMUSP HC; Centro de Acupuntura do IOT; Disponível em <www.fmusp.org.br/acupuntura>.

15. OKAWA, Ryuho; Kōfuku no Genri; P. 239-242, Heisei, 1990.

16. ARNTZ, Willian; Chasse, Betsy; Vicente, Mark. Quem Somos Nós? – A Descoberta de Infinitas Possibilidades de Alterar a Realidade Diária. p. 93, Prestígio Editorial; 2005.

17. GRAD, Bernard; Some Biological Effects of Laying on of Hands and Their implications, in Dimensions in Wholistk Healing: New Frontiers in the Treatment of the Whole Person, org. Otto & Knight, p. 199-212, Chicago: Nelson-Hall, 1979.

18. ARNTZ, Willian; Chasse, Betsy; Vicente, Mark. Quem Somos Nós? – A Descoberta de Infinitas Possibilidades de Alterar a Realidade Diária; Filme em DVD; PlayArte; 2004.

19. AFIFI, Adel, K. Basic Neuroscience. Edit. Lippincott, 1980.

20. DOMINGO Espetacular. Rede Record de Televisão, Programa exibido dia 20/11/2011.

21. MORÃO, Ivan. Como Diferenciar as Angústias Diárias da Depressão Clínica. Revista Viva Saúde. Edição 98, p. 14.

22. NERY, Priscila. Geração Tarja Preta. Disponível em: <www.vilamulher.terra.com.br> 27/05/2010.

23. HODSON, Geoffrey. Saúde e Espiritualidade. Uma Visão Oculta da Saúde e da Doença. Ed. Teosófica, p. 15, 1993.

24. GOLDSMITH, Joel. Papers, Special Collections Research Center. Biblioteca da Universidade de Chicago.

25. REIS, Ricardo; Odes de Ricardo Reis. Fernando Pessoa 1946. Editora Ática, Impresso em 1994.

26. PODER Além da Vida. Título original: Peaceful Warrior; Direção: Victor Salva; Elenco: Scott Mechlowicz, Nick Nolte, Amy Smart, Tim DeKay, Agnes Bruckner; Universal Studios; 120 min; EUA; 2006.

27. BENSON, Hebert. Medicina Espiritual. O poder essencial da cura. Ed. Campus, 1998.

28. BACH, Edward. Os Remédios Florais do Dr. Bach. Cura-te a ti mesmo. Uma Explicação sobre a Causa Real e a Cura das Doenças. Ed. Pensamento. p. 20, 2006.

29. BACH, Edward. A Terapia Floral. Escritos Seleccionados. Sua filosofia, pesquisa, remédios, vida e obra. Ed. Ground, p. 98-99, 1991.

30. RAMOS, Denise Gimenez. A Psique do Corpo. A dimensão simbólica da doença. 3. ed. Summus Editorial, p. 163-164, 2006.

31. RUBIA, K. The Neurobiology of Meditation and its Clinical Effectiveness in Psychiatric Disorders. Biological Psychology; 82; 1-11; 2009.

32. OSHO. Meditação. A primeira e última liberdade. Ed. Sextante, 2007.

33. BACH, Edward. A Terapia Floral. Escritos Seleccionados. Sua filosofia, pesquisa, remédios, vida e obra. Ed. Ground. p. 106-107, 1991.

34. ANDRADE, Carlos Drummond de. A Rosa do Povo. José Olympio Editora, 1945.

35. SHENHAV, Amitai; Rand, David G.; Greene, Joshua D. Harvard University. Divine Intuition: Cognitive Style Influences Belief in God. Journal of Experimental Psychology: General; American Psychological Association; v. 141, n. 3, p. 423-428, 2012.

36. HILOSAHA, Okihide. The habenula: from stress evasion to value-based decision-making. Nature Reviews Neuroscience. 11, p. 503-513, 2010.

37. DOMINIK, R. Bach; Dolan Raymond J. Knowing how much you don't know: a neural organization of uncertainty estimates. Nature Reviews Neuroscience. n. 13, p. 572-586, 2012.

38. BROMBERG-MARTIN, Ethan; Hikosaka, Okihide. Lateral habenula neurons signal errors in the prediction of reward information. Nature Reviews Neuroscience. n. 14, p. 1209-1216, 2011.

39. MINOTI, César. Encantador de Cães; de Cães; Animal Planet; Programa exibido em 14/02/2012.

40. JUNG, Carl Gustav. Sincronicidade. Ed. Vozes, 1971.

41. ECKERMANN, Johann Peter. Gespräche mit Goethe in den letzten Jahren seines Lebens. Part. III, Seinrichshofen'sche Buchhandlung, p. 359, 1932.

42. REPÓRTER, Globo. Rede Globo de Televisão; Programa exibido em 14/09/1012.

43. GERBER, Richard. Medicina Vibracional. Uma medicina para o futuro. Editora Cultrix, p. 50, 1988.

44. HUNT, Valerie V. Disponível em: <www.valerievhunt.com>.

45. BELLUCO, Wagner. O Gestual dos Florais de Bach. Uma descrição livre das categorias florais de Bach, a partir do gestual das plantas que dão origens as essências. Pensamento, p. 28, 2006.

46. BARNARD, Julian. Remédios Florais de Bach. Forma e Função. Healing Essências Florais, p. 47, 2012.

47. BARNARD, Julian. Remédios Florais de Bach. Forma e Função. Healing Essências Florais. p. 59, 2012.

48. SAÚDE, Organização Mundial da. Disponível em: <www.who.int/medicines/areas/traditional/BenchmarksforTraininginNaturopathy.pdf>.

49. BACH, Edward. Os Remédios Florais do Dr. Bach. Cura-te a ti mesmo; Uma Explicação sobre a Causa Real e a Cura das Doenças. Ed. Pensamento, p. 50-51, 2006.

50. HEIDEGGER, Martin. Seminários de Zollikon. Editora Educ, p. 180, 2001.

51. BACH, Edward. Os Remédios Florais do Dr. Bach. Cura-te a ti mesmo. Uma Explicação sobre a Causa Real e a Cura das Doenças. Ed. Pensamento, p. 53, 2006.

52. ADMINISTRATION, U.S. Food and Drug (DFA). Disponível em: <www.fda.gov/>.

53. BROWN, WA. Placebo as a treatment for depression. *Neuropsychopharmacology*. p. 265-269, 1994.

54. SONAWALLA, Shamsah, B.; ROSENBAUM, Jerrold, F. Placebo Response in depression. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. p. 105-113, 2002.

55. ALEXANDER III, Eben. Uma Prova do Céu. A Jornada de um Neurocirurgião à Vida Após a Morte. Ed. Sextante, p. 209, 2012.

56. Idem.

57. STANFORD. *Encyclopedia of Philosophy*. Karl Popper. Metaphysics Research Lab. CSLI; Stanford University; 1997.

58. SOUZA, Márcia M. de; GARBELOTO, Milene; DENEZ, Karin; MANGRICH, Iriane Eger. Avaliação dos Efeitos Centrais dos Florais de Bach em Camundongos Através de Modelos Farmacológicos Específicos. *Revista Brasileira de Farmacologia*.

59. FERREIRA, Márcia Zotti Justo. Essências florais: medidas da sua influência na vitalidade em seres vivos. USP, 2007.

60. HALBERSTEINS, De Santis, Lydia; SIRKIN, Alicia; FAJARDO, Vivian Padron; VAZ, Maria Ojeda. Healing With Bach® Flower Essences– Testing a Complementary Therapy. *Complementary Health Practice Review*. v. 12, 1: p. 3-14, 2007.

61. CHANCELLOR, Philip M. Manual Ilustrado dos Remédios Florais de Bach. Ed. Pensamento, 1971.

62. JUNG, Carl Gustav. O Eu e o Inconsciente. Editora Vozes, p. 146, 1971.

63. CAMPANINI, M. Bach Flower Therapy – Results of a Monitored Study of 115 Patients. *La Medicina Biologica*. 15(2): 1-13, 1997.

64. C. Armstrong, E. Ernst. A Randomized, Double Blind, placebo- -controlled trial of a Bach Flower Remedy. Prefus, 1999.

65. FETZER, Institute, National Institute on Aging Working Group Multidimensional Measurement of Religiousness, Spirituality for use in Health Research: A Report of a National Working Group; Fetzer Institute, Kalamazoo, MI, 2003; 1999.

66. PARGAMENT, Kenneth, I. The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice. New York, Guilford Press, 1997.

67. Koenig, Harold. G., Pargament, Kenneth, I. & Nielsen, J; Religious Coping and Health Status in Medically ill Hospitalized Older Adults. The Journal of Nervous and Mental Disease, 186 (9), 513-521, 1998.

68. GOLDSMITH, Joel. A Arte da Cura pelo Espírito. Ed. Alvorada, p. 129, 1990.