



**Terapia
Corporal**

ARTIGO

A COMPLEXA CONEXÃO CORPO – MENTE - EMOÇÃO

Shirley de Souza Gomes**

A Organização Mundial de Saúde (OMS), define Saúde como completo estado de bem estar físico, mental e social, e não meramente ausência de Doença. Preconiza-se alimentação saudável, saneamento básico, educação, trabalho, renda, transporte, lazer, meio ambiente, atividade física, moradia e o acesso aos bens e serviços essenciais, para que todos tenham saúde. Porque será então, que as pessoas adoecem, mesmo tendo acesso a todos os itens citados anteriormente ?

Desde que o mundo é mundo, a ciência busca uma visão holística do homem, que podemos constatar, através de registros encontrados tanto nos manuscritos Chineses do Imperador Amarelo quanto na Grécia de Hipócrates. Do Oriente ao Ocidente, ao longo de todas as eras, sempre houve cientistas das mais diversas tradições, que consideravam a cura do Espírito como condição básica para restabelecer o perfeito funcionamento do corpo físico. Várias tradições antigas já pregavam que a mente controla o corpo e que tudo esta ligado a tudo. Mas de que maneira isso ocorre? Há três mil anos a Medicina Indiana entende o corpo como uma projeção da consciência. Mas o que quer dizer isso ? Entender a totalidade dessa proposição, implica inevitavelmente, saber de que modo a mente movimenta as moléculas do corpo. Como nossos pensamentos e emoções podem nos levar à doença ou à cura ? Como essa “consciência imaterial” influencia os processos biológicos? Uma área “relativamente recente” da Medicina – a psiconeuroimunologia, que estuda a relação entre pensamento, emoções, comportamento e o sistema imunológico do homem – confirma cientificamente, o que diversas tradições esotéricas sempre defenderam: somos o reflexo do nosso mundo mental.

Qual a relação entre corpo, mente, emoção e sistema imunológico? Até pelo menos quatrocentos anos o dualismo corpo-alma era um axioma, segundo o qual as moléstias surgem apenas por causa dos deslizes no plano físico e não tem relação alguma com a consciência. Quem acreditava que a doença podia ser causada por influências psicológicas, sociais ou até mentais, conseguia no máximo sorrisos de ironia por parte dos médicos ortodoxos. Edward Bach, nosso grande mestre dos florais, durante a primeira Guerra Mundial, trabalhou intensamente, sendo responsável por quatrocentos leitos de feridos de guerra em um Hospital Universitário. Nessa época, já observava como os pacientes reagiam diante das enfermidades e como essa reação influía no curso delas. Bach era um médico incomum e, pelo simples fato de ouvir o que lhes diziam os pacientes, descobria a real causa de suas doenças e percebia que a simples supressão dos sintomas físicos não era o bastante, e que o corpo era um espelho a refletir o que se passava na mente e no espírito. Assim, faz-nos entender que o paciente é uma unidade (corpo, mente e emoção), e a doença não é material em sua origem e, além disso, é benéfica, existindo para o nosso próprio bem, guiando-nos em direção aos nossos próprios defeitos principais, trazendo oportunidade de conscientização e possível eliminação dos nossos defeitos, possibilitando assim nossa evolução na busca incessante da perfeição.

O corpo representa uma das maiores obras de engenharia que o ser humano conhece. É um extraordinário universo constituído de partículas atômicas, com suas múltiplas combinações, originando sistemas, órgãos, tecidos, células, moléculas e os demais campos energéticos que

** Fisioterapeuta, Pós-graduada em Fisioterapia Cardiovascular e Respiratória, Pós-graduanda em Saúde Pública.

disso se originam. Alguns pesquisadores falam na influência da mente, através de suas emoções, pensamentos e sentimentos, na reatividade dos agentes químicos que percorrem o cérebro e o resto do corpo. Dr. Deepack Chopra, endocrinologista indiano, radicado nos Estados Unidos e autor de vários livros, afirma que o estudo do cérebro é muito significativo, por tudo aquilo que ele representa na estrutura do corpo físico, bem como pela grande central desencadeadora de reações químicas que ele é. Dr. Chopra, relata ainda que existe uma infinidade de alterações mínimas da química celular, da temperatura do corpo, da carga elétrica, da pressão sanguínea e de outras reações que não são percebidas pelas pessoas.

A energia dos pensamentos, segundo ele, atua sobre a massa cinzenta do cérebro realizando modificações químicas e dependendo do tipo de pensamento emitido, teremos essa ou aquela substância química cerebral ativada. Se o pensamento contiver emoções como medo, o cérebro aceita essas mensagens sob a forma de ordens expressas da mente, e as supra-renais verterão um excesso de adrenalina na corrente sanguínea. Havendo a cronicidade do ressentimento, da mágoa, aumenta a calcificação das artérias coronárias, surgindo futuras isquemias coronarianas. Uma crise colérica poderá produzir danos terríveis para o fígado, chegando mesmo a aparecer alguns sintomas da hepatite, da qual a icterícia é a consequência. Por outro lado, todo pensamento carregado de emoções e sentimentos enobrecidos, como a alegria, o carinho, o otimismo, a atitude de bondade, a auto-estima, a confiança, a perseverança e todo tipo de elementos saudáveis, são verdadeiras mensagens (ordens) para o cérebro, que os recebe e os codifica produzindo substâncias que irão auxiliar a fortalecer o sistema imunológico do organismo.

Seguindo essa linha de raciocínio, verifica-se então, que toda e qualquer atitude mental, negativa ou positiva, produzirá “ordens mentais” no cérebro e este obedecerá, liberando substâncias que irão enfraquecer ou fortalecer os sistemas de defesa do organismo. Existe portanto, no cérebro, uma verdadeira cascata de substâncias químicas que fluem por toda parte, transportadas pelos chamados neurotransmissores e neuropeptídeos, os quais se encontram tanto no cérebro como no próprio sistema imunológico, ou seja, são os chamados “transportadores” da inteligência da mente para todo o corpo. Pesquisas sobre a interação mente-corpo-emoção avolumam-se atualmente e pelo que se conseguiu apurar, sabe-se que a mente atua formidavelmente sobre o corpo orgânico, via cérebro, numa comunicação de alta velocidade. Refletindo sobre o tema, percebemos então, que há uma unidade indivisível entre corpo-mente e emoção, e que devemos atentar quanto a nossa expressão mental e tudo que relaciona-se ao nosso desejo e/ou vontade.