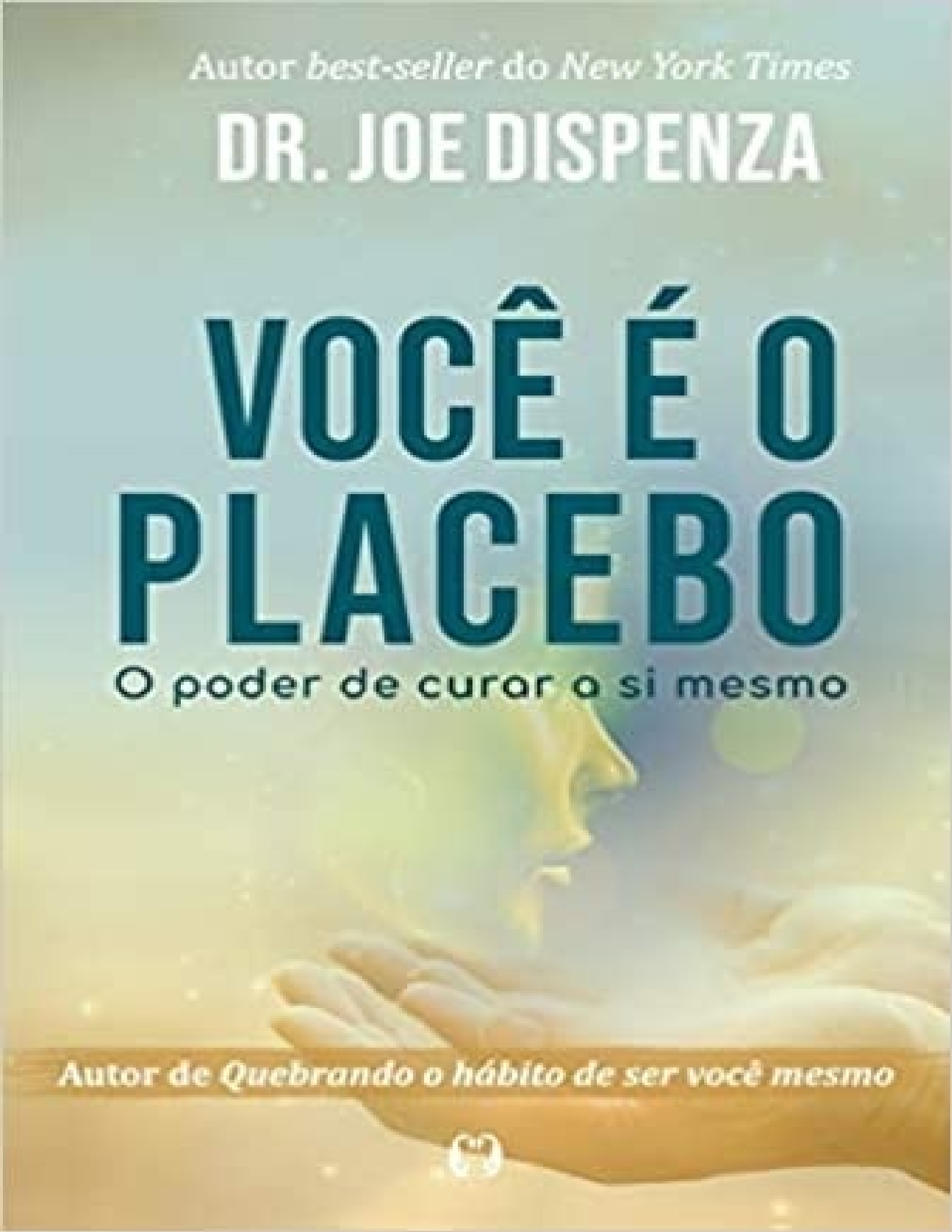
Autor *best-seller* do *New York Times*

DR. JOE DISPENZA

VOCÊ É O PLACEBO

O poder de curar a si mesmo



Autor de Quebrando o hábito de ser você mesmo

1. **PREFÁCIO**

Tal como a maioria dos seus fãs, é com grande ansiedade e prazer que me lanço na leitura das ideias provocadoras de Joe Dispenza. Aliando sólidas provas científicas a estimulantes reflexões, Joe expande os horizontes do que é possível alargando as fronteiras do que é conhecido. Ele leva a ciência mais a sério do que muitos cientistas e, nesta obra fascinante, extrapola as mais recentes descobertas nos domínios da epigenética, da plasticidade neural e da psiconeuroimunologia até à sua conclusão lógica.

Trata-se de uma conclusão muito excitante: a de que todos nós, como seres humanos, estamos a moldar o cérebro e o corpo, com os pensamentos que formulamos, as emoções que sentimos, as intenções que geramos e os estados transcendentais que alcançamos. Este livro convida-nos a aproveitar esse saber para criarmos um novo corpo e uma nova vida.

não se trata de uma proposta metafísica. Joe explica cada elo na cadeia da causalidade que começa com um pensamento e acaba com um facto biológico, como, por exemplo, um aumento do número de células estaminais ou de moléculas de proteínas com propriedades imunitárias a circular na corrente sanguínea.

Como ponto de partida, Joe narra a história do acidente que lhe desfez seis vértebras. Subitamente, viu-se confrontado com a necessidade de pôr em prática aquilo em que teoricamente acreditava: que o nosso corpo possui uma inteligência inata com um milagroso poder de cura. A disciplina com que se dedicou a visualizar a medula espinal a reconstruir-se é um inspirador exemplo de determinação.

As histórias de remissão espontânea e cura “milagrosa" são sempre muito inspiradoras e, nesta obra, Joe demonstra-nos que esses “milagres” estão ao alcance de todos. O nosso corpo integra o seu próprio sistema de regeneração e tanto a degeneração como a doença são a exceção e não a regra.

Assim que percebermos que o nosso corpo se regenera, podemos começar a tirar partido desses processos fisiológicos, influenciando a síntese de hormonas, a produção de proteínas, de neurotransmissores e de canais neurais através dos quais as células enviam sinais. A anatomia do corpo não é estática, muito pelo contrário, muda constantemente. O nosso cérebro fervilha de atividade, criando e destruindo continuamente e a cada segundo as ligações neurais. Joe mostranos

que podemos intervir premeditadamente nesse processo, assumindo a posição do condutor, em vez de sermos passageiros passivos.

Nos anos 90, a biologia sofreu uma revolução, com a descoberta de que o número de ligações num conjunto de neurônios pode duplicar através da estimulação repetida. Foi essa conquista que valeu o Prêmio Nobel ao neuropsiquiatra Eric Kandel. Posteriormente, Kandel ainda viria a descobrir que basta passarmos três semanas sem utilizar uma ligação neural para ela começar a regredir. É através dos sinais que transmitimos pela rede neural que podemos remodelar o nosso cérebro.

Na mesma década em que investigadores como Kandel começaram a medir a neuroplasticidade, outros cientistas descobriram que os genes, em geral, não são estáticos. A maioria (calcula-se que entre 75 por cento e 85 por cento) é ativada e desativada por sinais emitidos no nosso meio ambiente, sendo que este engloba os pensamentos, crenças e emoções que cultivamos no cérebro. Uma das classes desses genes, a dos *genes de resposta imediata* (IEG[1]), SÓ precisa de três segundos para se expressar. Os IEG são geralmente genes de regulação que controlam a expressão de centenas de genes e milhares de proteínas em locais remotos do nosso corpo. Esse gênero de mudança rápida e difusa fornece uma explicação plausível para algumas das curas radicais referidas nesta obra.

Joe *é* um dos poucos autores de ciência que compreende totalmente a influência das emoções na transformação. As emoções negativas podem literalmente não passar de uma adição a níveis elevados das nossas próprias hormonas do *stress,* como o cortisol e a adrenalina. Essas hormonas do *stress* e as hormonas da descontração, como a DHEA e a oxitocina, têm valores fisiológicos e é por isso que nos sentimos desconfortáveis quando temos pensamentos ou aceitamos ideias que desestabilizam o equilíbrio hormonal. Este conceito está na fronteira do conhecimento cientifico sobre os comportamentos aditivos e a abstinência.

Ao alterarmos o nosso estado interior, podemos alterar a nossa realidade exterior. É com muita perícia que Joe explica a cadeia de acontecimentos que começa com a criação de intenções no lóbulo frontal do cérebro e que depois se converte em mensageiros químicos chamados *neuropeptídeos,* que enviam sinais pelo corpo todo, ativando ou desativando os interruptores genéticos. Algumas dessas substâncias químicas, como a *oxitocina,* a “hormona do amor", estimulada pelo toque, associam-se a sentimentos de amor e confiança. Com a prática, podemos aprender a ajustar rapidamente os valores de regulação das hormonas do stress e regeneradoras.

A noção de que nos podemos curar pura e simplesmente traduzindo pensamentos em emoções pode parecer estranha no início. Nem Joe estava ã

espera dos resultados que observou nos participantes dos seus *workshops* quando começaram a aplicar essas ideias a fundo: remissão espontânea de tumores, paraplégicos a andar e enxaquecas a desaparecer. Foi com o deleite sincero e a curiosidade ilimitada de uma criança a brincar que Joe começou a ir mais longe, tentando perceber quão rapidamente se poderiam curar as pessoas se aplicassem o efeito placebo do corpo com plena convicção. Assim, o título deste livro reflete o facto de que são os próprios pensamentos, emoções e convicções que geram a sucessão de acontecimentos fisiológicos que ocorrem no corpo.

Por vezes, poderá sentir um certo incomodo, na leitura deste livro. Mas continue a ler. Esse incômodo é só o seu velho eu a protestar contra a inevitabilidade da mudança transformadora e os os valores de regulação alterados. Joe assegura-nos de que essas sensações de incômodo podem ser simplesmente a sensação biológica do velho eu a desaparecer.

A maioria das pessoas não terá tempo ou predisposição para compreender processos biológicos tão complexos. É por isso que este livro presta um grande serviço. Joe mergulha a fundo na ciência por detrás dessas mudanças, explicando-as de um modo acessível. Faz o trabalho mais duro nos bastidores para nos apresentar explicações simples e elegantes. Por meio de analogias e histórias de casos, demonstra como podemos aplicar exatamente essas descobertas no nosso dia a dia e dá exemplos de pessoas que melhoraram extraordinária mente o seu estado de saúde porque as levavam a sério.

Uma nova geração de investigadores cunhou um termo para designar a prática que Joe define: *neuroplasticidade autodirigida*.[2] A noção associada ao termo é a de que somos nós que dirigimos a formação de novos canais neurais e a destruição de velhos, através da qualidade das experiências que cultivamos. Creio que a SDN se tornará um dos conceitos mais fortes na área da transformação pessoal e da neurobiologia na próxima geração e que esta obra estará na vanguarda desse movimento.

Nos exercícios de meditação da Parte II desta obra, a metafísica avança para a manifestação concreta. Pode fazer essas meditações sozinho e sentir em primeira mão as extraordinárias possibilidades de se curar a si próprio. O objetivo que aqui se propõe é que modifique as ideias e convicções que tem acerca da vida a um nível biológico, para poder acarinhar um novo futuro, trazendo-o para o plano concreto da existência.

Embarque nesta viagem encantada que irá alargar as perspetivas que tem do que é possível e o desafiará a receber de braços abertos um nível radicalmente diferente de funcionar e de se regenerar. não tem nada a perder por se entregar a isto com entusiasmo e descartar os pensamentos, sentimentos e valores fisiológicos que limitaram o seu passado. Acredite que é capaz de realizar o seu

potencial máximo e aja com inspiração, para se tornar o placebo gerador de um futuro pleno de felicidade e saúde para si e para o nosso planeta.

DAWSON CHURCH

Autor de lhe Genic in Your Genes

2. **Despertar**

Nunca pensei fazer nada disto. Foi como se o trabalho que faço atualmente como orador, autor e investigador me tivesse escolhido. Há pessoas que só despertam com um susto. Em 1986, tive esse susto. Num belo dia de abril, estava eu em Palm Springs, no sul da Califórnia, a participar num triatlo, quando tive o privilégio de ser atropelado. Esse acontecimento mudou a minha vida e levou-me a encetar esta viagem. Tinha 23 anos, começara recentemente a minha carreira de quiroprático em La Jolla, na Califórnia, e passara meses a treinar para aquele triatlo.

Tinha terminado o segmento de natação e estava no de ciclismo, quando o acidente aconteceu. Estava a chegar a uma curva traiçoeira e sabia que ia entrar no trânsito. Um polícia, que se encontrava de costas voltadas para os carros que circulavam em sentido contrário, fez-me sinal para virar à direita e seguir o percurso. Como estava a esforçar-me ao máximo e concentrado na corrida, não tirei os olhos dele. Ao ultrapassar dois ciclistas especificamente nessa esquina, um Bronco de tração às quatro rodas, vermelho, que vinha a cerca de 90 km/h, bateu na minha bicicleta por trás e fui projetado no ar, caindo estatelado de costas. Devido ao excesso de velocidade e aos reflexos lentos da idosa que o conduzia, o jipe continuou a avançar na minha direção. Com o para-choques à frente, agarrei-me, para não ser atropelado e ficar entre o metal e o asfalto. Assim, fui arrastado pela estrada, até a condutora se aperceber do que se estava a passar. Quando finalmente fez uma travagem brusca, andei aos tombos por mais uns 20 metros.

Ainda me lembro do som das bicicletas a passarem, e dos gritos de horror e asneiras dos ciclistas, sem saber se deviam parar para me ajudar ou continuar a corrida. Estendido no chão, só podia desistir. Viria a saber que tinha partido seis vértebras: sofrerá fraturas de compressão nas vértebras torácicas 8, 9, 10, 11 e 12, e na lombar 1 (desde as omoplatas aos rins). As vértebras estão empilhadas como blocos independentes na coluna vertebral e o impacto da queda partiu-as e comprimiu-as. A oitava vértebra torácica, a mais acima que parti, ficou 60 por cento desfeita e o arco circular que continha e protegia a medula espinal partiu-se e comprimiu-se como um *pretzel*. Quando uma vértebra se comprime e fratura, o osso tem de ir para algum lado. No meu caso, uma boa quantidade de fragmentos penetrou na minha medula espinal. não era, de modo algum, uma perspetiva animadora.

Como se estivesse a viver um pesadelo, na manhã seguinte, acordei com uma série de sintomas neurológicos: vários tipos de dor; vários graus de dormência, picadas e uma certa perda de sensação nas pernas; bem como alguma dificuldade em controlar os movimentos.

Depois de fazer todas as análises ao sangue, radiografias, TAC e ressonâncias magnéticas no hospital, o cirurgião ortopedista mostrou-me os resultados e deu-me a notícia num tom soturno: para conter os fragmentos ósseos que tinha na medula espinal, teria de me submeter a uma cirurgia de implantação de uma haste de Harrington, o que implicaria cortar a parte de trás das vértebras de dois a três segmentos acima e abaixo das fraturas e, depois, aparafusar e fixar duas hastes de aço inoxidável com cerca de 30 cm em cada lado da coluna vertebral. Em seguida, raspariam dois fragmentos da anca para cobrirem as hastes. Seria uma cirurgia grande, mas que me poderia dar a hipótese de voltar a andar. Apesar disso, sabia que o mais provável seria ficar com algum tipo de incapacidade e passar o resto da minha vida a sofrer de dores crônicas. Escusado será dizer que a ideia não me agradou.

No entanto, se optasse por não fazer a cirurgia, o mais certo seria ficar paralisado. O melhor neurologista de Palm Springs, que concordou com a opinião do primeiro cirurgião, disseme que não conhecia nenhum paciente nos Estados Unidos na mesma situação que eu que se recusasse a fazê-la. O impacto do acidente tinha comprimido a minha vértebra T-8 num formato que impediria a coluna vertebral de suportar o peso do corpo em pé: a coluna dorsal quebraria e os pedaços das vértebras ficariam cravados na medula espinal, provocando paralisia imediata do peito para baixo. Também não era uma opção muito agradável.

Fui transferido para um hospital de La Jolla, mais perto de casa, onde ouvi mais duas opiniões, entre as quais a do diretor de cirurgia ortopédica do sul da Califórnia. Como seria de esperar, ambos os médicos achavam que devia submeter-me à cirurgia de implantação da haste de Harrington. Era um prognóstico bastante consistente: fazer a cirurgia ou ficar paralisado e nunca mais poder andar. Se eu fosse médico, aconselharia a mesma coisa: era a opção mais segura. Mas não era a opção para mim.

Talvez ainda fosse demasiado jovem e ousado, naquela altura, mas decidi contrariar o modelo médico e os conselhos dos especialistas. Acredito que há uma inteligência, uma consciência invisível, dentro de cada um de nós que dá vida. Que nos sustenta, mantém, protege e cura constantemente. Que cria quase 100 mil biliões de células especializadas (a partir de apenas duas), que faz com que o coração bata centenas de milhares de vezes por dia e que é capaz de organizar centenas de milhares de reações químicas numa só célula, a cada segundo que passa — entre tantas outras coisas espantosas. Na altura, pensei que, se essa inteligência fosse real e pudesse mesmo demonstrar tais capacidades de forma deliberada, consciente e com amor, talvez pudesse desviar a atenção do mundo exterior e mergulhar no meu interior para me ligar a essa inteligência e

desenvolver uma relação com ela.

No entanto, se antes compreendia intelectualmente a capacidade do corpo para se curar, agora, para criar uma verdadeira experiência de cura, teria de aplicar e expandir essa filosofia para além de todos os limites. E uma vez que não podia ir a lado nenhum e só podia estar deitado de barriga para baixo, decidi fazer duas coisas. Em primeiro lugar, todos os dias concentraria toda a atenção consciente nessa inteligência em mim para lhe dar um plano, um modelo e uma visão com ordens muito específicas, entregando, depois, a minha cura a essa mente superior com poder ilimitado, permitindo-lhe fazê-la por mim. Em segundo lugar, não deixaria nenhum pensamento indesejado invadir a minha consciência. Parece fácil, não é?

1. Uma decisão radical

Contrariando os conselhos da minha equipa médica, deixei o hospital numa ambulância com destino à casa de dois grandes amigos, onde fiquei nos três meses seguintes, concentrado na minha cura. Tinha uma missão a cumprir. Decidi que começaria todos os dias por reconstruir a minha coluna, vértebra a vértebra, e mostraria a essa consciência, se ela prestasse atenção aos meus esforços, o que queria. Sabia que para isso precisaria da minha presença total... ou seja, precisaria de estar presente no momento — sem pensar no passado ou sentir arrependimentos, sem me preocupar com o futuro, obsessivamente centrado nas condições da minha vida exterior, na dor ou nos sintomas. Tal como em qualquer relação humana, sabemos quando a outra parte está presente ou ausente, não é? Uma vez que a consciência é um estado de alerta em que prestamos atenção e prestar atenção é estar presente e reparar nas coisas, essa consciência saberia se eu estava presente ou ausente. Teria de estar totalmente presente nas minhas interações com essa mente; a minha presença teria de acompanhar a sua presença, a minha vontade teria de acompanhar a sua vontade e a minha mente teria de acompanhar a sua mente.

Assim, todos os dias, duas vezes por dia, passava duas horas mergulhado no meu interior a criar a imagem do resultado que pretendia obter: uma coluna totalmente restabelecida. Naturalmente, ganhei consciência do quanto era disperso e desconcentrado. Ê irônico. Foi então que me apercebi de que, quando ocorre uma crise ou um trauma, damos demasiada atenção e despendemos demasiada energia a pensar no que *não queremos* e não no que *queremos.* Nas

primeiras semanas, ainda tinha essa tendência para viver de momento em momento.

Durante a minha meditação para criar a vida que queria com uma coluna totalmente recuperada, de repente apercebia-me de que tinha estado inconscientemente a pensar no que me tinham dito os cirurgiões algumas semanas antes: que o mais provável seria nunca mais andar. Estaria a meio da reconstrução interna da coluna e ficava nervoso, a tentar decidir se não seria melhor vender o meu consultório de quiroprática. Enquanto treinava mentalmente passo a passo o ato de andar, dava por mim a imaginar como seria passar o resto da vida sentado numa cadeira de rodas — já está a ver, não é?

De cada vez que perdia a atenção e deixava a mente vaguear por pensamentos estranhos, tinha de recomeçar lodo o esquema da criação de imagens. Era entediante, frustrante e, muito sinceramente, uma das coisas mais difíceis que já alguma vez fizera. Mas pensava para comigo que a imagem final que queria que o observador em mim visse teria de ser nítida, limpa e contínua. Para que essa inteligência conseguisse fazer o que eu esperava — o que eu *sabia* — que seria capaz de fazer, do princípio ao fim, teria de me manter consciente e evitar a dispersão inconsciente.

Por fim, após seis semanas a lutar comigo próprio e a esforçar-me por me manter presente com essa consciência, consegui passar a entrar no processo de reconstrução interior sem paragens e sem ter de recomeçar sempre do início. Lembro-me do dia em que o fiz pela primeira vez: foi como bater na bola de tênis exatamente no sitio certo. Senti que qualquer coisa estava *bem.* Fez um clique. Fiz um clique. Sentime mais completo, satisfeito e pleno. Pela primeira vez, estava verdadeiramente descontraído e presente — de corpo e mente. não ouvia o constante diálogo mental, não analisava nada, não pensava, não estava obcecado com nada, nem tentava fazer nada; desaparecera qualquer coisa, dando lugar a uma espécie de paz e silêncio. Era como se já não me importasse com nada daquilo com que me preocupava no passado e que me inquietava no futuro.

E essa noção consolidou a minha viagem interior, porque, mais ou menos nessa altura, criar a visão daquilo que queria, da reconstrução das minhas vértebras, começou a tornar-se mais fácil de dia para dia. Mais importante: comecei a reparar em mudanças psicológicas bastante significativas. Foi nesse momento que comecei a correlacionar o que estava a fazer dentro de mim para criar essa mudança com o que estava a ocorrer fora de mim — no meu corpo. Assim que fiz essa correlação, comecei a prestar mais atenção ao que estava a fazer e a fazê-lo com mais convicção; e fi-lo repetidamente. Consequentemente, continuei a fazê-lo com alegria e inspiração e não com a sensação de estar a fazer um esforço terrível e pesado. De repente, passei a conseguir realizar em

menos tempo o que antes demorava duas a três horas a realizar numa sessão.

Tinha mais tempo disponível, por isso, comecei a pensar em como seria ver novamente o pôr do sol à beira da água ou almoçar com os meus amigos na mesa de um restaurante, e pensei que nunca mais tomaria nada disso como garantido. Imaginei-me a tomar um duche e a sentir a água na cara e no corpo, ou simplesmente a usar a casa de banho ou a caminhar na praia em San Diego, com o vento a bater-me no rosto. Coisas a que nunca dera o devido valor antes do acidente, mas que ganhavam agora importância — e levei algum tempo até as sentir emocionalmente como se estivesse mesmo a vivê-las.

Na altura, não sabia bem o que fazia, mas agora sei: começava a pensar em todos os futuros possíveis que existiam no plano quântico e sentia cada um deles emocionalmente. E ao selecionar esse futuro intencional com o qual me fundia, com a elevação emocional do que seria estar efetivamente lá, no momento presente, o meu corpo começou a acreditar que estava mesmo *nesse* futuro. Quanto mais a minha capacidade para observar o destino que desejava se apurava, mais as minhas células se reorganizavam. Passei a assinalar os genes de formas diferentes e o meu corpo começou *realmente* a melhorar com maior rapidez.

Estava a aprender um dos mais importantes princípios da física quântica: a mente e a matéria não são elementos independentes, e os nossos pensamentos e sentimentos conscientes e inconscientes são os mapas que controlam o destino. A persistência, a convicção e o enfoque necessários para expressar qualquer potencial futuro estão presentes na mente humana e na mente de infinito potencial do plano quântico. Ambas as mentes devem trabalhar em conjunto para fazer surgir qualquer realidade futura que já exista potencialmente. Apercebi-me de que, nesse sentido, somos todos divinos criadores, independentemente de raça, cultura, estatuto social, formação, crenças religiosas ou, até, erros passados. Pela primeira vez na vida, sentí-me realmente abençoado.

Tomei outra decisão fundamenta) em relação à minha cura. Estabeleci um regime completo (descrito em pormenor na obra *Evolve Your Brain* [Desenvolva o seu cérebro]) que incluía alimentação, visitas de amigos que praticavam cura energética e um elaborado programa de reabilitação. Mas, nessa altura, nada era mais importante do que entrar em contacto com essa inteligência dentro de mim e, através dela, utilizar a mente para curar o corpo.

Nove semanas e meia após o acidente, levantei-me e retomei a minha vida sem gesso ou qualquer tipo de cirurgia. Tinha conseguido recuperar totalmente. As dez semanas, recomecei a receber pacientes e, às 12, a treinar com pesos, enquanto continuava o trabalho de reabilitação. Agora, cerca de 30 anos depois, posso dizer com toda a sinceridade que quase nunca mais senti dores nas costas.

2. A investigação começa a sério

A minha aventura, porém, não ficou por aí. Como seria de esperar, já não era a mesma pessoa. Tinha mudado em muitos aspetos. Iniciara-me numa realidade que ninguém que conhecia conseguia realmente entender. não me identificava com muitos dos meus amigos e de forma alguma seria capaz de retomar a mesma vida que tinha antes do acidente. Tudo aquilo a que dava mais importância deixara de me importar. E na minha cabeça surgiam grandes questões, como: “Quem sou eu?”; “Qual é o sentido da vida?”; “O que faço aqui?”; “Qual *é* o meu propósito?”; e “O que ou quem é Deus?” não tardei a deixar San Diego e a mudar-me para o noroeste do Pacifico, onde acabei por abrir uma clinica de quiroprática perto de Olympia, em Washington. Contudo, no início, mantive-me bastante recolhido e estudei espiritualidade.

Com o tempo, também ganhei interesse pelas remissões espontâneas: quando as pessoas se curavam de uma doença ou condição grave consideradas terminais ou permanentes, sem recorrerem a intervenções da medicina convencional, como cirurgias ou fármacos. Nas longas e solitárias noites do período de recuperação em que não conseguia dormir, tinha feito um pacto com a tal consciência: se voltasse a andar, passaria o resto da vida a investigar e a estudar a ligação mente-corpo e o conceito de mente sobre a matéria. E é praticamente só isso que tenho feito nas últimas três décadas.

Viajei por vários países à procura de pessoas que tivessem estado doentes e que, após terem recebido tratamentos convencionais ou não convencionais sem qualquer êxito, tendo ficado na mesma ou até piorado, de repente, melhoraram. Comecei a entrevistá-las para descobrir o que tinham em comum, e tentar perceber e registar o que as fizera melhorar, pois a minha paixão era unir a ciência à espiritualidade. O que apurei foi que todos esses casos milagrosos se apoiavam numa forte componente mental.

O cientista em mim começou a ficar muito ansioso e cada vez mais inquisitivo. Regressei à universidade para estudar as mais recentes investigações realizadas no campo da neurociência e estudei neuroimagiologia, neuroplasticidade, epigenética e psiconeuroimunologia. Então, pensei para comigo que, sabendo o que essas pessoas tinham feito para melhorar e sabendo tudo o que já aprendera sobre a ciência de alterar a mente (ou que pelo menos *pensava* saber), seria capaz de reproduzir esse fenômeno tanto em pessoas

doentes como em pessoas sãs que quisessem fazer mudanças para melhorar o estado de saúde, das relações, das carreiras profissionais, das famílias e das suas vidas em geral.

Nessa altura, fui convidado para fazer parte do grupo de 14 cientistas e investigadores apresentados no documentário O *Que Raio Sabemos Nós?*, de 2004, que se tornou um êxito da noite para o dia. O filme convida-nos a questionar a natureza da realidade e, depois, a verificar se as nossas observações são ou não matéria de substância ou, melhor ainda, se as mesmas *se consubstanciam* em matéria ou não. O filme e os conceitos que expunha andavam na boca do mundo inteiro. Foi mais ou menos nesse contexto que, em 2007, publiquei o meu primeiro livro — *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind.* Depois do lançamento, as pessoas começaram a perguntar-me: “Como é que consegue? Como muda e como cria a vida que deseja?" Essas não tardaram a ser as perguntas mais frequentes.

Assim, reuni uma equipa para começar a organizar *workshops* nos Estados Unidos e noutros países sobre o funcionamento do cérebro e como podemos reprogramar o pensamento, recorrendo aos princípios neurofisiológicos. A princípio, esses *workshops* baseavam-se sobretudo na partilha de informações, mas as pessoas queriam mais e acabei por acrescentar meditações para complementar e consolidar a informação. Passei a ensinar um método prático e passo a passo para mudar a mente e o corpo e, consequentemente, a vida das pessoas. Depois de fazer os meus primeiros *workshops* em diferentes partes do mundo, começaram a perguntar-me: “E a seguir?" Então, criei um segundo nível de *workshops.* Depois desse, pediram-me para criar outro — um *workshop* ainda mais avançado. E era isso que acontecia quase sempre, onde quer que fizesse as minhas apresentações.

Quando julgava que já tinha acabado, que ensinara tudo quanto tinha a ensinar, pediam-me mais, por isso, linha de aprender mais para criar mais apresentações e meditações. Desenvolveu-se uma dinâmica e recebi *feedback* muito positivo; as pessoas conseguiam eliminar alguns hábitos autodestrutivos que as impediam de ser mais felizes.

Apesar de, até àquela data, eu e os meus sócios só termos assistido a pequenas mudanças — nada de muito significativo as pessoas adoravam a informação que lhes passávamos e queriam continuar a praticar. Por essa razão, ia sempre onde me convidavam. Pensava para comigo que havia de chegar uma altura em que deixariam de me convidar e em que ficaria a saber que já não tinha mais nada a ensinar nessa área.

Cerca de um ano e meio depois do nosso primeiro *workshop,* eu e a minha equipa começamos a receber vários *e-mails* dos nossos participantes sobre as

mudanças positivas que sentiam, por fazerem as meditações regularmente. Uma onda de mudança começara a manifestar-se nas vidas das pessoas, fazendo-as transbordar de alegria. O *feedback* que recebemos no ano seguinte chamou-nos a atenção. Os participantes começavam a relatar não só mudanças subjetivas na sua saúde física, mas também melhorias nas avaliações objetivas dos exames clínicos. Nalguns casos, os exames até apresentavam resultados perfeitamente normais! Essas pessoas tinham conseguido reproduzir exatamente as mudanças físicas, mentais e emocionais que eu estudara, observara e descrevera na minha obra *Evolve Your Brain.*

Era uma grande excitação para mim testemunhar tal fenômeno, porque sabia que tudo o que se repete se pode tornar uma lei científica. Muitas pessoas enviavam-nos *e-mails* a começar com a mesma expressão: "Nem vão acreditar..." E essas mudanças deixavam de ser mera coincidência.

Foi então que, pouco depois, ainda nesse ano, no decorrer de dois eventos em Seattle, começaram a acontecer coisas extraordinárias. No primeiro evento, uma mulher com esclerose múltipla (EM) chegou ao *workshop* apoiada num andarilho e saiu a caminhar sem ele. No segundo evento desse ano em Seattle, outra mulher que sofria de EM há dez anos começou a dançar, declarando que deixara completamente de sentir a paralisia e a dormência que antes sentia no pé esquerdo. (Lerá mais sobre essas mulheres e outras pessoas como elas nos próximos capítulos.) Em 2010, pediram-me para dar um *workshop* mais progressivo no Colorado, onde as pessoas começaram logo a sentir melhorias no bem-estar, durante o próprio evento. Muitas levantaram-se e pediram o microfone, para nos contarem histórias muito inspiradoras.

Por volta dessa altura, também me convidaram para falar com vários líderes empresariais acerca da biologia da mudança, da neurociência da liderança e do conceito de transformar as pessoas para transformar a cultura. Depois de um discurso de apresentação a um grupo, vários executivos vieram ter comigo e pediram-me para adaptar as minhas ideias a um modelo de transformação empresarial. Então, criei um curso de oito horas adaptado às empresas e organizações — tal foi o nosso êxito que criamos o programa empresarial *30 Days to Genius.* Dei por mim a trabalhar com clientes do mundo dos negócios, como a Sony Entertainment Network, a Gallo Family Vineyards, a companhia de telecomunicações wow! (inicialmente chamada Wide Open West), entre muitos outros, e, a partir dai, passei a oferecer sessões particulares de *coaching* aos quadros superiores das empresas. A procura pelos nossos programas empresariais era tanta que tive de começar a formar pessoal em *coaching*-, já tenho mais de 30 formadores ativos, incluindo ex-CEO, consultores empresariais, psicoterapeutas, advogados, físicos, engenheiros e médicos, que

trabalham por todo o lado, a ensinar esse modelo de transformação em diversas empresas. (Já temos planos para começar a certificar *coaches* independentes para utilizarem o modelo de mudança com os seus próprios clientes.) Jamais, em tempo algum, imaginei este tipo de futuro para mim.

O meu segundo livro, *Como Criar Um Novo Eu*, foi publicado em 2012, como complemento prático para o *Evolve Your Brain.* Nessa obra, não só explico mais sobre a neurociência da mudança e a epigenética, como também incluo um programa de quatro semanas baseado nos *workshops* que dava na época com instruções passo a passo para implementar essas mudanças.

Quando organizei um evento mais avançado no Colorado, assistimos a *sete* remissões espontâneas de diferentes condições. Nesse fim de semana, uma mulher que se alimentava de alface por sofrer de várias alergias alimentares graves curouse. Outras pessoas curaram-se de intolerância ao glúten, de doença celíaca, de problemas na tiroide, de dores crônicas acentuadas e outros estados. De repente, comecei a testemunhar mudanças realmente significativas na saúde e na vida das pessoas, enquanto elas se recolhiam da sua realidade para criarem outra. Estava a acontecer mesmo à minha frente.

3. Da informação à transformação

Esse evento no Colorado, em 2012, marcou o ponto de viragem na minha carreira, porque me permitiu finalmente constatar que estava a ajudar as pessoas não só a mudar o modo como encaravam o seu bem-estar, mas também a assinalar novos genes de novas formas ali mesmo, durante as meditações, em tempo real e em grande. Se alguém que tinha passado anos doente com um problema de saúde como lúpus ficava bem com uma hora de meditação, só podia ser porque alguma coisa importante tinha ocorrido na mente e no corpo dessa pessoa.

Queria descobrir uma forma de medir essas mudanças enquanto elas ocorriam nos *workshops,* para percebermos o que se estava a passar exatamente. Foi por isso que, no início de 2013, comecei a oferecer um novo tipo de evento que lançou os nossos *workshops* para um nível bastante superior. Para esse *workshop* de quatro dias que se realizou no Arizona com mais de 200 participantes, convidei uma equipa de investigadores composta por neurocientistas, técnicos e físicos quânticos com instrumentos especializados. Os especialistas utilizaram o seu equipamento para medir o campo eletromagnético do ambiente da sala para verificar se a energia se ia alterando à medida que o *workshop* avançava. Além disso, mediam o campo de energia em torno de cada participante e os centros de energia dos seus corpos (também denominados *chakras)* para verificar se eles os conseguiam influenciar.

Para fazer essas medições, utilizaram instrumentos muito sofisticados, tais como eletroencefalograma (EEG) para controlar a atividade elétrica do cérebro, eletroencefalograma quantitativo (EEGQ) para fazer uma análise computorizada dos dados do EEG, variação da frequência cardíaca (VFC) para documentar a variação dos intervalos de tempo entre as batidas cardíacas e a coerência cardíaca (uma medição do ritmo cardíaco que reflete a comunicação entre o coração e o cérebro), e visualização por descarga de gás (VDG) para medir as mudanças nos campos bioenergéticos.

A experiência consistiu em analisar imagens cerebrais de vários participantes: umas realizadas antes e depois do evento, para podermos entender o que se passava no mundo interno do cérebro humano, e outras durante o evento, para tentar medir eventuais mudanças nos padrões cerebrais em tempo real, durante as três meditações que orientei todos os dias. Foi um grande evento. Uma pessoa com a doença de Parkinson deixou de sofrer de tremores. Outra curou a lesão cerebral resultante de um trauma. Pessoas com tumores no cérebro e no corpo descobriram que estes tinham desaparecido. Muitas que padeciam de artrite sentiram um alívio da dor pela primeira vez em vários anos. Todas essas ocorrências foram só algumas das muitas mudanças profundas que ocorreram nesse *workshop.*

Foi no decorrer desse evento fantástico que conseguimos finalmente captar mudanças objetivas no domínio científico da medição e documentar mudanças subjetivas que os participantes relatavam na sua saúde. não me parece ser exagerado dizer que o que observamos e registramos fez história. Mais adiante, nesta obra, demonstro o que somos capazes de fazer, através de algumas histórias — histórias de pessoas vulgares a fazerem coisas extraordinárias.

Era esta a minha intenção ao desenvolver esse *workshop:* queria dar às pessoas informação científica e ensiná-las a aplicar essa informação para conseguirem realizar importantes transformações. Afinal, a ciência é a linguagem contemporânea do misticismo. Aprendi que assim que começamos a falar na linguagem da religião ou da cultura e que começamos a citar a tradição, dividimos o público. Mas a ciência une as pessoas e desmistifica o místico.

Além disso, descobri que se conseguisse ensinar o modelo científico de transformação (com um pouco de física quântica à mistura para ajudar compreender a ciência da possibilidade), combinando-o com as mais recentes descobertas da neurociência, da neuroendocrinologia, da epigenética e da psiconeuroimunologia, as instruções mais adequadas e a oportunidade de aplicar essa informação, as pessoas conseguiriam concretizá-la. É se o pudesse fazer medindo a transformação enquanto esta estivesse a acontecer, poderia utilizar essa medição como *complemento* para esclarecer os participantes *sobre* a

transformação que tinham acabado de sentir. Com *essa* informação, poderiam fazer *outra* transformação e daí por diante, num processo cada vez mais fácil. As pessoas iriam fechando o fosso entre quem pensam que são e quem realmente são: divinos criadores. Chamo a esse conceito “da informação à transformação” e tornou-se a minha nova paixão.

Agora, ofereço um curso *online* intensivo de sete horas e também dou pessoalmente nove ou dez *workshops* progressivos de três dias por ano, por todo o mundo, mais um ou dois *workshops* avançados de cinco dias, com a presença dos cientistas que referi e o seu equipamento para medir as mudanças ocorridas no cérebro, na função cardíaca, na expressão genética e na energia em tempo real. Os resultados são espantosos e é neles que se baseia este livro.

3. INTRODUÇÃO

Dar importância à mente

Os incríveis resultados a que assisti nos *workshops* avançados que ofereço e que verifiquei nos dados científicos que deles resultaram conduziram-me à ideia de *placebo:* como as pessoas podem tomar um comprimido de açúcar ou levar uma injeção de soro e, de seguida, melhorar apenas por acreditarem em algo exterior.

Comecei a perguntar-me: "E se as pessoas começarem a acreditar *nelas próprias* e não em algo que lhes é exterior? E se acreditarem ser capazes de mudar o interior e passar ao mesmo estado de ser de alguém que toma um placebo? não é exatamente isso que têm feito os participantes dos nossos *workshops* para melhorarem? Precisarão mesmo de um comprimido ou de uma injeção para alterarem o seu estado de ser? Será que podemos ensinar as pessoas a conseguirem o mesmo, explicando-lhes como funciona na realidade o placebo?"

Afinal, o pregador manipulador de serpentes que bebe estricnina sem sofrer efeitos biológicos só pode ter alterado o seu estado de ser, não é? (Lerá mais acerca disto no primeiro capítulo.) Então, se pudermos passar a medir o que ocorre no cérebro e analisar toda essa informação, será que podemos ensinar as pessoas a fazê-lo sozinhas, sem precisarem de algo exterior — de um placebo? Seremos capazes de lhes explicar que elas são o placebo? Por outras palavras, seremos capazes de as convencer de que, em vez de acreditarem no conhecido, como um comprimido de açúcar ou uma injeção de soro, poderão acreditar no desconhecido e torná-lo *conhecido?*

Na verdade, é sobre isso que versa este livro: assimilar e aplicar a noção de que tem em si as engrenagens biológicas e neurológicas para isso. O meu objetivo é desmistificar esses conceitos da nova ciência que explica como as coisas realmente são e colocá-los ao alcance de mais e mais pessoas que precisem deles para alterar os seus estados, pela criação de mudanças positivas na sua saúde e no seu mundo exterior. Se isso lhe parece demasiado espantoso para ser verdade, então, como já referi, mais para o final do livro, encontra parte dos resultados das investigações feitas nos nossos *workshops,* demonstrando precisamente como é possível.

1. **O que este livro não é**

Quero dedicar algumas linhas ao que *não* é tratado neste livro, para esclarecer, desde já, eventuais mal-entendidos. Para começar, não encontra nada aqui sobre a ética da utilização de placebos nos tratamentos clínicos. Há um grande debate sobre a moralidade de tratar um paciente que não participe num ensaio clinico com uma substância inerte. Embora talvez fosse útil perceber se o fim justifica tais meios num diálogo mais alargado sobre os placebos, essa questão nada tem que ver com o âmbito da mensagem que aqui se pretende passar. Este livro visa colocá-lo ao volante da criação da sua própria mudança e não saber se está certo ou errado iludirem-no para o levarem a fazer isso.

Também não é sobre a negação. Nenhum dos métodos aqui expostos implica negar eventuais estados de saúde que possa apresentar. Muito pelo contrário, neste livro pretende-se transformar maleitas e doenças. Interessa-me medir as mudanças que as pessoas fazem, ao passarem da doença para a saúde. Em vez de se procurar rejeitar a realidade, pretende-se demonstrar o que é possível fazer, quando se acede a uma *nova* realidade.

Constatará que o *feedback* dos ensaios clínicos lhe dirá se o método que utiliza está a funcionar ou não. Assim que vir os efeitos que criou, poderá prestar atenção ao que fez para chegar a esse fim e repeti-lo. E se o método que utiliza não estiver a funcionar, altere-o até conseguir. Estará a combinar a ciência com a espiritualidade. A negação, por sua vez, ocorre quando não vê a realidade do que está a acontecer dentro e fora de si.

Este livro também não põe em causa a eficácia das diversas modalidades de cura. são inúmeras e muitas funcionam bastante bem. Todas têm um efeito benéfico mensurável pelo menos nalgumas pessoas, mas o meu objetivo não é fazer um catálogo completo desses métodos. O que pretendo é apresentar-lhe uma modalidade especifica que me chamou a atenção: a cura somente pelo pensamento. não deixe de recorrer aos métodos de cura que resultem no seu caso, sejam fármacos, cirurgias, acupunctura, quiroprática, *biofeedback*, massagem terapêutica, suplementos nutricionais, *yoga*, reflexologia, medicina energética, terapia sonora e daí por diante. Este livro não pretende rejeitar nada, a não ser as limitações que impõe a si mesmo.

2. **O que contém este livro**

O livro divide-se em duas partes:

A Parte I fornece-lhe todos os conhecimentos e informações necessários para compreender o que é o efeito placebo e como funciona no cérebro e no corpo, assim como lhe ensina a criar o mesmo tipo de mudanças milagrosas no cérebro e no corpo, *sozinho e somente com o pensamento.*

O Capítulo 1 começa com a partilha de histórias incríveis que comprovam o poder espantoso da mente humana. Algumas relatam casos de pessoas que foram curadas pelos seus pensamentos e outras mostram como os pensamentos as fizeram adoecer (e por vezes levaram a morte prematura). Lerá sobre um homem que morreu depois de saber que sofria de cancro, embora a autópsia tenha revelado que o diagnóstico estava errado; uma mulher atormentada pela depressão há décadas que melhorou drasticamente durante um ensaio clinico com antidepressivos, apesar de pertencer ao grupo que recebia um placebo; e um grupo de veteranos coxos por causa de osteoartrite que ficou milagrosamente curado depois de uma falsa cirurgia ao joelho. Lerá até algumas histórias inquietantes sobre maldições de vudu e manipulação de serpentes. Ao partilhar essas histórias dramáticas, pretendo mostrar a vasta gama de capacidades que a mente humana tem ao seu dispor e que dispensam a ajuda da medicina moderna. E espero conseguir levá-lo a perguntar: “Como é possível?''

O Capítulo 2 apresenta-lhe uma breve história do placebo, fornecendo-lhe relatos de descobertas científicas feitas desde 1770 (quando um médico vienense utilizou ímanes para induzir o que julgava ser convulsões terapêuticas) até aos dias de hoje (com os neurocientistas a resolverem mistérios excitantes sobre o complexo funcionamento da mente). Conhecerá um médico que desenvolveu técnicas de hipnose depois de ter chegado atrasado a uma consulta e ter encontrado o paciente fascinado, a fixar a chama de um candeeiro; um cirurgião da Segunda Guerra Mundial que utilizava com êxito injeções de soro como analgésico em soldados feridos quando lhe acabara a morfina; e os primeiros investigadores de psiconeuroimunologia no Japão que substituíram folhas de sumagre venenoso por folhas inócuas e descobriram que os participantes do ensaio reagiam mais ao que lhes diziam que estavam a sentir do que ao que realmente estavam a sentir.

Ficará também a conhecer o caso de Norman Cousins, que melhorou a sua saúde a rir; de Herbert Benson, investigador de Harvard, que reduziu os fatores de risco de doença cardíaca nos pacientes através da descoberta da Meditação Transcendental; e do neurocientista italiano Fabrizio Benedetti, que preparou sujeitos a quem tinham dado um fármaco que depois trocou por um placebo — e observou que o cérebro continuava a produção das mesmas substâncias

neuroquímicas que o fármaco produzia, sem interrupção. E lerá sobre um estudo impressionante que vem mudar tudo, ao demonstrar uma melhoria considerável dos sintomas de pacientes com síndrome do cólon irritável (SCI) que tomaram placebos, *sabendo perfeitamente* que se tratava de um placebo e não de um fármaco ativo.

O Capítulo 3 guia-o pela fisiologia do que acontece no cérebro com o efeito placebo a funcionar. Lerá que, de certa forma, o placebo só funciona, porque somos capazes de aceitar ou assimilar a ideia de que podemos ficar bem e utilizá-la para substituir a ideia de que estaremos sempre doentes. Tal significa que podemos mudar o nosso pensamento, deixando de prever inconscientemente um futuro igual ao passado que conhecemos, passando a esperar e a contar com um resultado potencial diferente. Se concorda com essa noção, terá de analisar a sua forma de pensar, o que é a mente e como isso afeta o corpo.

Demonstrarei que a persistência de um tipo de pensamento gera sempre o mesmo tipo de escolha e, consequentemente, os mesmos tipos de comportamento, de experiências e emoções, num círculo vicioso — deste modo, em termos neuroquímicos, permanecemos na mesma. Com efeito, está a lembrar-se de quem julga ser. Mas espere, porque não foi feito para se manter sempre igual. Explicarei o conceito de neuroplasticidade e o facto de sabermos como o cérebro pode mudar, ao longo da vida, criando novos canais neurais e ligações.

O Capítulo 4 discute o efeito do placebo no corpo, explicando o passo seguinte da fisiologia da resposta do placebo. Começa por contar a história de um grupo de homens idosos que frequentaram um retiro de uma semana organizado por investigadores de Harvard, onde lhes pediram para fingir que eram 20 anos mais jovens. No fim da semana, os homens tinham apresentado inúmeras mudanças fisiológicas mensuráveis e recuado no tempo nos seus corpos. Saberá o segredo por detrás desse feito.

Para completar o esclarecimento, o capitulo explica também o que são os genes e como se apresentam no corpo. Saberá como a relativamente nova e excitante ciência da epigenética praticamente dizimou a velha noção de que os genes traçam o destino, mostrando-nos que a mente pode efetivamente ensinar novos genes a comportarem-se de formas diferentes. Descobrirá como o corpo possui mecanismos elaborados para ativar uns genes e desativar outros, o que significa que não está condenado a expressar quaisquer genes que tenha herdado. Tal implica que pode aprender a mudar a sua estrutura neural para selecionar novos genes e criar mudanças físicas tangíveis. Também constatará que o organismo pode aceder às células estaminais — a matéria física por detrás de muitos milagres do efeito placebo — para criar novas células sãs em zonas

danificadas.

O Capitulo 5 une os dois capítulos anteriores, explicando a forma como os pensamentos mudam o cérebro e o corpo. Começa por colocar a seguinte pergunta: “Se o nosso ambiente muda e nos permite assinalar novos genes de maneiras diferentes, será possível assinalar o novo gene *antes* de a mudança de ambiente ocorrer?” Então, explicarei como pode utilizar uma técnica denominada *ensaio menta/,* que combina uma intenção clara com uma emoção elevada (dando ao corpo uma amostra da experiência futura) para o fazer sentir o novo evento futuro no presente.

O segredo é tornar os seus pensamentos mais reais do que o ambiente exterior, porque, nessa altura, o seu cérebro não distinguirá uma coisa da outra e mudará para que pareça que o evento teve lugar. Se conseguir fazer isso as vezes suficientes, transformará o seu corpo e começará a ativar novos genes de maneiras diferentes, produzindo mudanças epigenéticas — como se o evento futuro imaginado fosse real. Assim, poderá aceder diretamente a essa nova realidade e *tornar-se o* placebo. Este capítulo não só define a ciência desse processo, como também apresenta histórias de diversas figuras públicas, de diferentes classes sociais, que utilizaram essa técnica (conscientes ou não do que estavam a fazer no momento) para concretizar os sonhos mais fantásticos.

O Capítulo 6 centra-se no conceito de sugestibilidade e começa com uma história fascinante mas arrepiante sobre uma equipa de investigadores que tentaram provar que uma pessoa vulgar, cumpridora da lei e mentalmente sã muito vulnerável à hipnose poderia ser programada para fazer uma coisa que normalmente consideraria impensável: alvejar um desconhecido com a intenção de o matar.

Verá que as pessoas têm diferentes graus de sugestibilidade e que quanto mais sugestionáveis forem, mais facilmente acedem à mente subconsciente. Esta questão é fundamental para se compreender o efeito placebo, porque a mente consciente constitui apenas 5 por cento de quem somos. Os outros 95 por cento consistem num conjunto de estados subconscientes programados em que o corpo se torna a mente. Aprenderá que, para fazer com que os seus novos pensamentos produzam novos resultados e mudem o seu destino genético, deve ir para além da mente analítica e entrar no sistema operativo dos seus programas subconscientes, e que a meditação é uma poderosa ferramenta para isso. O capítulo termina com uma breve discussão sobre diferentes estados de ondas mentais e quais lhe permitem tornar-se mais sugestionável.

O Capítulo 7 explica como as atitudes, crenças e percepções mudam o estado de ser e criam a personalidade — a sua realidade pessoal -, e como as pode alterar para criar uma nova realidade. Ficará a conhecer o poder que as

crenças inconscientes exercem e terá a hipótese de identificar algumas que tenha sem se aperceber disso. Verá igualmente como o ambiente e as suas memórias associativas podem sabotar a capacidade para mudar as crenças.

Explicarei melhor que para mudar as crenças e percepções, lerá de combinar uma intenção clara com uma emoção elevada que leve o corpo a acreditar que o potencial futuro que selecionou do domínio quântico já aconteceu. A emoção elevada é vital, porque só com uma escolha energeticamente superior aos programas integrados no cérebro e à adição emocional no corpo é que poderá mudar a estrutura de circuitos do cérebro e a expressão genética do corpo, assim como recondicionar o organismo a uma nova mente (eliminado quaisquer vestígios das velhas estruturas de circuitos neurais e condicionamentos).

No Capítulo 8 mostrar-lhe-ei o universo quântico — o mundo imprevisível da matéria e da energia que constitui os átomos e as moléculas de tudo o que existe no universo e que revela ser mais energia (que parece espaço vazio) do que matéria sólida. O modelo quântico, segundo o qual existem todas as possibilidades agora mesmo, é a chave para utilizar o efeito placebo para a cura, porque permite escolher um novo futuro e *observá-lo a tornar-se efetivamente realidade.* Então, poderá compreender que é possível atravessar o rio da mudança e tornar o desconhecido conhecido.

O Capítulo 9 apresentar-lhe-á três pessoas dos meus *workshops* que relataram resultados verdadeiramente notáveis com a utilização destas mesmas técnicas para mudarem a saúde para melhor. Primeiro, conhecerá Laurie, que, aos 19 anos, foi diagnosticada com uma doença óssea degenerativa rara que os médicos lhe disseram ser incurável. Embora tenha sofrido 12 fraturas graves nos ossos da perna e da anca esquerdas ao longo de várias décadas, deixando-a dependente de muletas para se deslocar, hoje, Laurie anda normalmente, sem precisar de uma bengala. As radiografias nem sequer apresentam vestígios de fraturas nos ossos.

Depois, apresentar-lhe-ei Candace, a quem diagnosticaram doença de Hashimoto — um problema grave de tiroide que implica uma série de complicações — numa época da sua vida em que se sentia cheia de ressentimentos e revolta. O médico de Candace disselhe que ela teria de tomar medicação para o resto da vida, mas ela provou-lhe o contrário, acabando por conseguir dar a volta ao seu problema de saúde. Hoje, Candace está completamente apaixonada por uma nova vida e não toma qualquer medicação para a tiroide, que, de acordo com as análises ao sangue, está normal.

Finalmente, conhecerá Joann (a mulher referida no Prefácio), mãe de cinco filhos e empresária de êxito, que muitos consideravam uma supermulher — até

ter cedido subitamente e sido diagnosticada com uma forma avançada de esclerose múltipla. O estado de saúde de Joann degenerou rapidamente, impedindo-a de mover as pernas. Quando começou a participar nos meus *workshops,* só fazia pequenas mudanças — até ao dia em que a mulher que não movia as pernas há anos desatou a andar pela sala sem qualquer ajuda, ao fim de apenas uma hora de meditação!

O Capítulo 10 partilha mais histórias extraordinárias de participantes do *workshop,* bem como as suas imagens cranioencefálicas. Conhecerá Michelle, que se curou totalmente da doença de Parkinson, e John, um paraplégico que se levantou da cadeira de rodas após meditação. Verá como Kathy (uma CEO que vive a um ritmo acelerado) aprendeu a encontrar o momento presente e como Bonnie se curou da fibrose e de pesadas hemorragias menstruais. Por fim. conhecerá Genevieve, que acedia a tais estados de beatitude durante a meditação que lhe corriam lágrimas de felicidade pela cara, e Maria, cuja experiência só pode ser descrita como um orgasmo cerebral.

Mostrar-lhe-ei os dados que a minha equipa de cientistas reuniu a partir das imagens cranioencefálicas dessas pessoas, para que possa verificar as mudanças a que assistimos nos *workshops.* O melhor de todos esses dados é o facto de lhe provarem que não tem de ser monge ou freira, acadêmico, cientista, ou líder espiritual para conseguir feitos semelhantes. não precisa de um doutoramento ou de uma licenciatura em medicina. As pessoas que são referidas neste livro são pessoas vulgares. Depois de ler este capítulo, compreenderá que o que elas fizeram não é mágico nem sequer milagroso; elas simplesmente aprenderam e aplicaram competências que lhes foram ensinadas. E se praticar as mesmas competências, poderá fazer mudanças idênticas.

A Parte II do livro é totalmente dedicada à meditação. Inclui o Capítulo 11, que apresenta alguns passos de preparação[3] para a meditação e ensina técnicas úteis, e o Capítulo 12, que lhe dá instruções passo a passo para utilizar as técnicas de meditação que ensino nos meus *workshops* — as mesmas técnicas que os participantes utilizaram para produzir os resultados espantosos sobre os quais já leu neste livro.

É com prazer que digo que, embora ainda não tenhamos todas as respostas sobre o domínio do poder do placebo, todos os tipos de pessoas estão a utilizar *agora mesmo* estas ideias para fazerem mudanças extraordinárias nas suas vidas — mudanças que muita gente considera impossíveis. As técnicas que partilho neste livro não têm de se limitar à cura de um problema físico; também podem ser

aplicadas à melhoria de qualquer aspeto da vida. Espero com esta obra motivá-lo a experimentar também estas técnicas e a tornar possíveis na *sua* vida mudanças aparentemente impossíveis.

Nota do autor: Embora as histórias dos participantes dos meus *workshops* sejam reais, os seus nomes e alguns pormenores identificativos foram alterados para proteger a sua privacidade.

4. PARTE 1

INFORMAÇÃO

5. **CAPÍTULO 1**

Será possível?

Sam Londe, um vendedor de sapatos reformado que vivia nos arredores de St Louis no início dos anos 70, começou a sentir dificuldade em engolir. A certa altura, decidiu consultar um médico, que descobriu que Londe tinha cancro no esôfago, já metastático. Nessa época, um cancro metastático no esôfago seria considerado incurável; não havia casos de sobreviventes. Era uma sentença de morte e o médico de Londe deu-lhe a notícia num tom de voz adequadamente sombrio.

Para dar a Londe o máximo de tempo de vida possível, o médico recomendou-lhe uma cirurgia para remover o tecido canceroso do esôfago e do estômago, onde o cancro se tinha espalhado. Londe confiou no médico e aceitou submeter-se à cirurgia, que correu como se esperava. Mas, depois, a situação foi-se deteriorando. Um exame de imagiologia ao fígado revelou mais más notícias: o cancro espalhara-se por todo o lóbulo esquerdo do fígado. O médico informou Londe de que, infelizmente, ele só teria, na melhor das hipóteses, alguns meses de vida.

Londe e a mulher, ambos septuagenários, trataram de se mudar para Nashville, a cerca de 480 km, onde viviam familiares dela. Pouco depois da mudança para o Tennessee, Londe foi internado no hospital e ficou a cargo do médico de clínica geral Clifton Meador. Ao entrar pela primeira vez no quarto de Londe, o Dr. Meador encontrou um homem enfezado, com a barba por fazer, todo aninhado debaixo de um monte de cobertores, e que parecia quase morto. Mostrava-se agreste e pouco comunicativo, e as enfermeiras explicaram que já chegara assim ao hospital.

Embora Londe apresentasse níveis elevados de glicemia, por sofrer de diabetes, os restantes valores das análises ao sangue eram bastante normais, com a exceção dos níveis ligeiramente elevados de enzimas hepáticas — um quadro normal para alguém com cancro do fígado. Os outros exames clínicos não acusaram mais nada de anormal, o que era uma bênção, tendo em conta o estado desesperado do paciente. Sob as ordens do novo médico, Londe teve de fazer, ainda que com alguma renitência, fisioterapia, seguir uma dieta líquida fortalecedora, e receber muitos cuidados médicos e atenção. Ao fim de alguns dias, já estava um pouco mais forte e menos rabugento. Foi então que começou a falar sobre a sua vida ao Dr. Meador.

Londe já tinha sido casado com outra mulher, que fora a sua alma gêmea.

Apesar de nunca terem conseguido ter filhos, partilhavam uma boa vida juntos. Como adoravam andar de barco, quando se reformaram, compraram uma casa nas margens de um grande lago artificia). Certa noite, já tarde, a barragem de aterro próxima rebentou, deixando passar uma massa de água que lhes destruiu e levou a casa. Londe sobreviveu milagrosamente, agarrado a destroços, mas a mulher não e nunca encontraram o corpo.

“Perdi tudo aquilo que prezava", contou ao Dr. Meador. “Perdí o coração e a alma nessa enchente."

Seis meses depois da morte da primeira mulher, ainda de luto e nas garras de uma terrível depressão, Londe foi diagnosticado com cancro do esôfago e operado. Foi nessa altura que conheceu e se casou com a segunda mulher, uma pessoa amável, que sabia da sua doença e aceitou cuidar dele no tempo de vida que ainda lhe restava. Alguns meses depois de se terem casado, mudaram-se para Nashville e o Dr. Meador já sabia o resto da história.

Depois de Londe terminar a história, o médico, espantado com o que tinha acabado de ouvir, perguntou com compaixão:

“O que quer que faça por si?”

O moribundo refletiu por uns momentos.

“Gostaria de ainda estar vivo no Natal, para o poder passar com a minha mulher e a família dela. Foram muito bons para mim”, acabou por responder. “Quero que me ajude a estar vivo no Natal. É só isso que quero.”

O Dr. Meador assegurou a Londe que faria os possíveis.

Quando recebeu alta no final de outubro, Londe já estava em muito melhores condições do que quando entrara. O Dr. Meador estava surpreendido mas satisfeito com o estado de saúde do seu paciente. Depois disso, o médico observou-o cerca de uma vez por mês e Londe pareceu-lhe bem. Contudo, exatamente uma semana depois do Natal (no Dia de Ano Novo), a mulher levou-o para o hospital.

O Dr. Meador ficou espantado ao constatar que Londe parecia novamente às portas da morte. Só lhe notava uma leve febre e uma mancha de pneumonia na radiografia ao tórax, muito embora Londe não revelasse dificuldades respiratórias. Todas as análises ao sangue pareciam bem e não havia sinais de outras doenças. Desse modo, o Dr. Meador receitou-lhe antibióticos e mandou colocar-lhe um ventilador, na esperança de obter bons resultados, no entanto, 24 horas depois, Sam Londe morreu.

À primeira vista, esta história relata um típico diagnóstico de cancro, seguido de uma morte infeliz causada por uma doença fatal, certo?

Vamos mais devagar.

Aconteceu uma coisa engraçada, quando o hospital fez a autópsia. Na

verdade, tinha o fígado cheio de cancro; só tinha dois pequenos nódulos cancerígenos no lóbulo esquerdo do fígado e num pulmão. Nenhum era suficientemente grande para o matar. Aliás, a zona em torno do esôfago não apresentava quaisquer sinais da doença. Tudo indicava que o exame de imagiologia ao fígado feito no hospital de St. Louis com resultados anormais fora um falso positivo.

Sam Londe não morreu de cancro do esôfago, nem de cancro do fígado. Como também não morreu do ligeiro caso de pneumonia com que tinha chegado ao hospital. Morreu pura e simplesmente porque todas as pessoas que o rodeavam julgavam que ele estava a morrer. O médico de St. Louis pensava que Londe estava a morrer e, depois, o Dr. Meador, em Nashville, também. A mulher e a família pensavam que ele ia morrer. Mais importante ainda, o próprio Londe achava que estava a morrer. Será possível que Sam Londe tenha morrido *só por causa do pensamento?* Poderá o pensamento ser assim tão poderoso? E se for, será este um caso único?

1. É possível ter uma *overdose* de placebo?

Fred Mason (nome fictício), estudante universitário de 26 anos, ficou deprimido quando a namorada terminou a relação. Nessa altura, viu o anúncio de um ensaio clínico de um novo medicamento antidepressivo e decidiu inscrever-se. Ao sofrer um episódio de depressão quatro anos antes, o médico receitara-lhe o antidepressivo amitriptilina (Elavil), mas Mason vira-se obrigado a interromper o tratamento por se sentir demasiado sonolento e apático. Tinha achado o fármaco demasiado forte para ele e esperava que o novo tivesse menos efeitos secundários.

Mason encontrava-se a participar no estudo há cerca de um mês, quando decidiu telefonar à ex-namorada. Discutiram e, depois de desligar, num impulso, agarrou no frasco dos comprimidos do ensaio e engoliu os 29 que continha, tentando suicidar-se. Arrependendo-se logo, foi a correr para o corredor do prédio, a pedir ajuda, e caiu. Uma vizinha ouviu-o e encontrou-o no chão.

A contorcer-se, Mason contou à vizinha que tinha cometido um erro terrível e tomara todos os comprimidos, mas não queria realmente morrer. Então, pediu-lhe que o levasse ao hospital e ela disse que sim. Quando chegou às urgências, estava pálido e a suar, e tinha a tensão a 80/40 com uma pulsação de 140. Entre fôlegos rápidos e superficiais, repetia: “não quero morrer."

Quando o examinaram, os médicos não notaram nada de errado, além da tensão baixa, do pulso acelerado e da respiração rápida. Apesar disso, ele mostrava-se letárgico e arrastava a fala. A equipa médica colocou-o a soro, colheu amostras de sangue e urina, e perguntou-lhe que fármaco tomara.

Mason não se lembrava do nome, mas explicou que estava a participar num ensaio clínico de um fármaco antidepressivo. Nessa altura, entregou-lhes o frasco vazio que tinha a informação sobre o ensaio clinico no rótulo, mas não ostentava o nome do fármaco. não havia nada a fazer, senão esperar pelos resultados, controlar-lhe os sinais vitais para evitar que piorasse e esperar que o pessoal administrativo conseguisse entrar cm contacto com os investigadores responsáveis pelo ensaio.

Quatro horas depois, e tendo os exames apresentado resultados perfeitamente normais, chegou um médico que tinha colaborado no ensaio clinico. Após ter verificado o código no rótulo do frasco vazio de Mason e consultado os registos do ensaio, o investigador anunciou que Mason estivera a tomar um placebo e que os comprimidos que tinha tomado não eram fármacos. Minutos depois, a tensão e o pulso de Mason ficaram milagrosamente normais. E, como que por magia, também já não se sentia sonolento. Mason tinha sido vítima do *nocebo:* uma substância inócua que, combinada com fortes expectativas, provoca efeitos nocivos.

Será mesmo possível que os sintomas de Mason tenham sido unicamente criados pela expectativa que ele tinha das consequências de engolir uma grande quantidade de antidepressivos? Poderia a mente de Mason, como no caso de Sam Londe, impelida pelas expectativas do que parecia ser o futuro mais provável, ter-se apoderado do corpo e *criado* esse cenário? Poderia isso acontecer *mesmo que* tal significasse que a mente passaria a dominar funções que normalmente não se submetem ao nosso controlo consciente? E *sendo* isso possível, será verdade que se os nossos pensamentos nos podem pôr doentes, também nos podem restabelecer?

2. Desaparecimento mágico da depressão crônica

Janis Schonfeld, decoradora de interiores de 46 anos, residente na Califórnia, sofria de depressão desde a adolescência. Nunca tinha procurado ajuda, até encontrar um anúncio num jornal, em 1997. O Instituto Neuropsiquiátrico da ULCA procurava voluntários para se submeterem ao ensaio clinico de um novo antidepressivo chamado venlafaxina (Etfexor). Schonfeld, esposa e mãe, cuja depressão já chegara ao ponto de a levar a pensar no suicídio, agarrou com ambas as mãos a hipótese de participar no ensaio.

Ao chegar ao instituto pela primeira vez, um técnico ligou-a a um eletroencefalógrafo (EEG) para verificar e registar a sua atividade cerebral durante 45 minutos. Pouco depois, Schonfeld já saía da farmácia do hospital com um frasco de comprimidos. Sabia que cerca de metade do grupo de 51 participantes receberia o fármaco e cerca de metade receberia um placebo, embora nem ela nem os médicos responsáveis pelo estudo soubessem a que grupo é que ela pertencia. Aliás, essa informação só seria revelada no fim do estudo. Naquela altura, Schonfeld não queria saber. Estava entusiasmada e tinha esperança de finalmente conseguir ajuda para tratar a depressão clínica com que se debatia há décadas e que tantas vezes a fazia desatar a chorar sem motivo aparente.

Schonfeld comprometeu-se a ir ao hospital semanalmente, durante as oito semanas do estudo. Sempre que lá ia, respondia a um questionário sobre como se sentia e, por vezes, fazia um EEG. não muito tempo depois de ter começado a tomar os comprimidos, Schonfeld começou a sentirse notoriamente melhor pela primeira vez na vida. Ironicamente, também sentia náuseas, mas isso era *bom* sinal, porque sabia que a náusea era um dos efeitos secundários mais vulgares do fármaco testado. Estava convencida de que estava a tomar o fármaco, porque sentia não só a depressão desaparecer, como também efeitos secundários. Até a enfermeira com quem falava todas as semanas estava certa de que Schonfeld estava a tomar o fármaco, porque só isso explicava as mudanças que apresentava.

Por fim, terminadas as oito semanas do estudo, um dos investigadores revelou a chocante verdade: Schonfeld. que já não tinha ideação suicida e se sentia outra pessoa a tomar os comprimidos, fora colocada no grupo do placebo. Schonfeld ficou chocada. O médico só podia estar enganado. não podia crer que se pudesse sentir tão bem, depois de tantos anos sufocada pela depressão, apenas por tomar um frasco de comprimidos de açúcar. E até sentira os efeitos secundários! *Tinha* de haver algum erro. Quando pediu ao médico para verificar novamente os registos, ele riu-se e, muito bem-disposto, garantiu-lhe que o frasco que ela tinha levado para casa e que lhe devolvera a vida só continha comprimidos de placebo.

Em choque, Schonfeld ouviu o médico explicar-lhe que o facto de não ter tomado medicação não significava que não sofresse de depressão ou que não sentisse melhorias; apenas significava que não fora o Etfexor que a fizera sentirse melhor.

E não era a única: os resultados do ensaio depressa revelariam que 38 por cento dos participantes do grupo do placebo se sentiam melhor, comparados com os 52 por cento que recebiam Etfexor. Mas quando saíram todos os dados, os mais surpreendidos foram os investigadores: os pacientes como Schonfeld, que

tinham melhorado com os placebos, não estavam apenas a imaginar que se sentiam melhor; tinham mesmo *alterado os padrões das ondas cerebrais.* Os registos dos EEG que tinham sido feitos com tanta precisão durante o ensaio apresentavam um aumento significativo da atividade no córtex pré-frontal que, nos pacientes deprimidos, tende a registar muito pouca atividade.

Assim, o efeito placebo não se limitou a alterar a mente de Schonfeld — também provocou mudanças físicas reais na sua biologia. Por outras palavras, as coisas não aconteceram só na *mente* dela; aconteceram também no *cérebro* dela. Ela não se *sentia* apenas bem — ela *estava* bem. No fim do ensaio. Schonfeld tinha literalmente um cérebro diferente, sem ter tomado quaisquer fármacos ou feito algo diferente. A mente mudara-lhe o corpo. Passada mais de uma década, Schonfeld ainda se sentia muito melhor.

Como será possível que um comprimido de açúcar pudesse não só eliminar os sintomas de uma profunda depressão, mas também provocar autênticos efeitos secundários como náusea? E o que significa o facto de a mesma substância inerte ter efetivamente o poder de mudar a ativação das ondas cerebrais, aumentando a atividade precisamente na parte do cérebro mais afetada pela depressão? Poderá a mente subjetiva realmente criar esse tipo de mudanças fisiológicas objetivamente mensuráveis? O que é que ocorre na mente e no corpo que permite que um placebo imite um fármaco real na perfeição? Poderia o mesmo efeito fenomenal de cura ocorrer não só com a doença mental crônica, mas também com condições de saúde fatais como as do cancro?

3. Uma cura “milagrosa”: Agora vê, agora não vê

Em 1957, o psicólogo da UCLA Bruno Klopfer publicou um artigo num jornal da especialidade a relatar a história de um homem a que chamava “Sr. Wright” e que sofria de linfoma em estado avançado — cancro das glândulas linfáticas. O homem tinha tumores enormes, alguns do tamanho de laranjas, no pescoço, nas virilhas e nas axilas, e o cancro não respondia aos tratamentos convencionais. Passava semanas de cama, “febril, com dificuldades respiratórias e completamente imobilizado” O médico, Philip West, já tinha perdido a esperança — mas o próprio Wright não perdera. Ao descobrir que o hospital onde era tratado (em Long Beach, na Califórnia) era um dos dez hospitais e centros de investigação do pais que estavam a avaliar um fármaco experimental extraído de sangue de cavalo chamado Krebiozen, Wright ficou muito

entusiasmado. Passou dias a insistir com o Dr. West para que lhe desse o novo remédio e conseguiu convencê-lo (apesar de Wright não poder participar oficialmente no ensaio, que exigia pacientes com uma esperança de vida mínima de três meses).

Wright recebeu a injeção de Krebiozen numa sexta-feira e, na segunda-feira seguinte, já andava, ria e brincava com as enfermeiras, parecendo um homem novo. O Dr. West relatou que os tumores “tinham derretido como bolas de neve num fogão quente”. Em três dias, os tumores passaram a metade do tamanho original. Dez dias depois, Wright foi mandado para casa — estava curado. Parecia um milagre.

Mas, dois meses mais tarde, os meios de comunicação social divulgaram que, nos dez ensaios, o Krebiozen se tinha revelado um fracasso. Assim que leu as notícias, Wright convenceu-se de que o fármaco não prestava e teve imediatamente uma recaída, seguida do reaparecimento dos tumores. Suspeitando de que a resposta positiva inicial de Wright se tinha devido ao efeito placebo e sabendo que o paciente estava num estado terminal, o Dr. West considerou que pouco tinha a perder — e que Wright tudo tinha a ganhar — *se* testasse a sua teoria. Assim, disse a Wright para não acreditar no que diziam os jornais e que ele só sofrerá uma recaída porque o Krebiozen que lhe tinham dado provinha de um lote defeituoso. Estava a chegar ao hospital aquilo a que o Dr. West chamava “uma nova versão aperfeiçoada e duplamente reforçada" do fármaco e Wright poderia começar a tomá-la imediatamente.

Wright ficou animado com a expectativa da cura e, uns dias depois, recebeu a injeção. Mas, dessa vez, a seringa que o Dr. West utilizou não continha qualquer fármaco, nem sequer experimental. Apenas continha água destilada.

Mais uma vez, os tumores desapareceram como por magia. Feliz da vida, Wright voltou para casa e passou dois meses muito bem, sem tumores no corpo. Foi então que a American Medical Association anunciou que o Krebiozen era efetivamente um fracasso. A instituição médica fora ludibriada. O “fármaco milagroso” não passava de um embuste: nada mais do que óleo mineral acrescido de um simples aminoácido. Os fabricantes acabaram por ser indiciados. Ao ouvir a notícia, Wright recaiu pela última vez — *já sem acreditar na possibilidade de restabelecer a saúde.* Sem qualquer esperança, voltou para o hospital e morreu dois dias depois.

Será possível que Wright tenha, de alguma forma, alterado o seu *estado de ser,* não uma mas duas vezes, para o de um homem que simplesmente não tinha cancro, no espaço de alguns dias? Terá o seu corpo respondido automaticamente a uma nova mente? E poderia ele ter alterado novamente o estado para o de um homem com cancro, depois de ouvir dizer que o fármaco era considerado um

fracasso, com o corpo a criar exatamente a mesma química e a regressar ao familiar estado de doença? Será possível conseguir alcançar um novo estado bioquímico não só através de um comprimido ou de uma injeção, mas também de um procedimento tão invasivo como a cirurgia?

1. **A cirurgia ao joelho que nunca aconteceu**

Em 1996, o cirurgião ortopédico Bruce Moseley, na altura do Baylor College of Medicine e um dos principais especialistas em ortopedia desportiva de Houston, publicou um estudo experimental baseado na sua experiência com dez voluntários — homens que tinham servido no exército e que sofriam de osteoartrite do joelho. Dada a gravidade do seu estado, muitos coxeavam, caminhavam apoiados numa bengala, ou precisavam de algum tipo de assistência para se deslocarem.

O estudo visava observar a cirurgia artroscópica, uma intervenção popular que implicava anestesiar o paciente antes de se fazer uma pequena incisão para inserir um instrumento de fibra ótica chamado artroscópio e que o cirurgião utilizaria para ver bem a articulação do paciente. Na cirurgia, o médico rasparia e limparia a articulação para remover fragmentos de cartilagem degenerada, que muito provavelmente seriam a causa da inflamação e da dor. Nessa época, cerca de 750 mil pacientes eram submetidos a essa cirurgia todos os anos.

No estudo do Dr. Moseley, dois dos dez homens iam fazer a cirurgia padrão, chamada *desbridamento* (em que o cirurgião raspa pedaços de cartilagem da articulação do joelho); três iam submeter-se a um procedimento chamado *lavagem* (em que se injeta água em alta pressão pela articulação do joelho, lavando e arrastando com ela o material artrítico decadente); e cinco iam fazer uma *cirurgia fictícia,* em que o Dr. Moseley cortaria sabiamente a pele com um bisturi, suturando-a depois, sem realizar nenhum procedimento médico. Esses cinco homens não teriam direito a artroscopia, raspagem da articulação, remoção ou lavagem de fragmentos ósseos — só a uma incisão e pontos.

O início de cada uma das dez intervenções era exatamente o mesmo: o paciente era levado para a sala de operações, onde recebia uma anestesia geral, e o Dr. Moseley preparava-se. Ao entrar na sala de operações, o cirurgião encontrava um envelope selado com a informação do grupo que fora aleatoriamente atribuído ao paciente. Assim, o Dr. Moseley só saberia o conteúdo do envelope depois de o abrir.

Após a cirurgia, os dez pacientes do estudo relataram mais mobilidade e menos dor. Aliás, os que foram submetidos à cirurgia “a fingir” estavam tão bem como aqueles a quem tinham feito desbridamento ou lavagem. não se notava

diferença nos resultados — nem seis meses mais tarde. E seis anos depois, quando foram entrevistados, dois dos homens que tinham sido submetidos à cirurgia placebo disseram que ainda caminhavam normalmente, sem dores e com maior amplitude de movimento. Além disso, afirmavam-se capazes de realizar as atividades quotidianas que antes da cirurgia, seis anos antes, se viam impossibilitados de fazer. Os dois homens sentiam que tinham recuperado a vida.

Fascinado com os resultados, o Dr. Moseley publicou outro estudo em 2002, com a participação de 180 pacientes que tinham sido seguidos durante dois anos, após as cirurgias. Mais uma vez, os três grupos apresentaram melhorias, com os pacientes a voltarem a andar sem coxear nem sentir dores, logo após a cirurgia. Mas, mais uma vez também, nenhum dos dois grupos de pacientes que realmente fizeram a cirurgia melhorou mais do que os pacientes que receberam a cirurgia placebo — e esse cenário ainda se mantinha ao fim de dois anos.

Seria possível que esses pacientes tivessem melhorado apenas por terem fé e acreditarem no poder de cura do cirurgião, do hospital e, até, da resplandecente e moderna sala de operações? Teriam eles de alguma forma visualizado a vida com um joelho totalmente recuperado, rendendo-se a esse possível resultado e acabando por entrar literalmente por ele dentro? não seria o Dr. Moseley um mero feiticeiro dos dias modernos disfarçado com uma bata de laboratório? E será possível obter o mesmo grau de cura perante um estado mais grave que implique, por exemplo, uma cirurgia ao coração?

4. A cirurgia ao coração que não aconteceu

No final dos anos 50, dois grupos de investigadores realizaram estudos em que compararam a cirurgia à angina de peito que era padrão na altura com um placebo. Isso aconteceu bem antes da *ponte de safena*, a cirurgia que mais se utiliza hoje. Na época, a maioria dos doentes cardíacos submetia-se a um procedimento conhecido como *ponte mamária interna*, que implicava expor e laquear intencionalmente as artérias danificadas. Assim, se os cirurgiões bloqueassem o fluxo sanguíneo, o corpo seria forçado a criar novos canais vasculares, aumentando o fluxo sanguíneo para o coração. A cirurgia foi muito bem-sucedida para a maioria dos pacientes visados, embora os médicos não tivessem provas concretas da criação de novos vasos sanguíneos — daí a

motivação para os dois estudos.

Esses grupos de investigadores, um de Kansas City e outro de Seattle, seguiram o mesmo procedimento, dividindo os sujeitos do estudo em dois grupos. Um recebia a laqueação mamária interna normal e o outro, uma cirurgia fictícia, em que os cirurgiões fariam as mesmas incisões de uma cirurgia verdadeira, expondo as artérias e suturando-as depois, sem realizarem mais nenhum procedimento.

Os resultados de ambos os estudos foram muito semelhantes: 67 por cento dos pacientes submetidos à verdadeira cirurgia e 83 por cento dos pacientes submetidos à cirurgia fictícia sentiam menos dores e precisavam de menos medicamentos. A cirurgia placebo obtivera melhores resultados do que a verdadeira!

Seria possível que os pacientes submetidos à cirurgia fictícia acreditassem tanto que se sentiriam melhor a ponto de melhorarem *mesmo* — apenas por terem boas expectativas? E sendo possível, o que revela isso acerca dos efeitos que os pensamentos, positivos ou negativos, têm sobre o corpo e a saúde?

5. A atitude é tudo

Muitos estudos demostram que a atitude afeta efetivamente a saúde e, até, a esperança de vida. Por exemplo, a Mayo Clinic publicou um estudo em 2002 que seguiu 447 pessoas durante mais de 30 anos e que revelou que os otimistas eram física e mentalmente mais saudáveis. *Otimista* significa literalmente “o melhor”, o que sugere que essas pessoas centram a atenção no melhor cenário futuro. Mais especificamente, os otimistas tinham menos dificuldades nas atividades diárias, devido à sua saúde física ou ao seu estado emocional; sentiam menos dores; eram mais enérgicos; lidavam melhor com as atividades sociais; e passavam uma boa parte do tempo mais felizes, calmos e tranquilos. Essa conclusão está alinhada com outro estudo da Mayo Clinic que seguiu mais de 800 pessoas durante 30 anos e que demonstrou que os otimistas vivem mais tempo do que os pessimistas.

Investigadores de Yale seguiram 660 pessoas, com idade igual ou superior a 50 anos, durante 23 anos, e descobriram que as que tinham uma atitude positiva sobre o envelhecimento viviam pelo menos mais sete anos do que as que tinham atitudes negativas. A atitude influenciava mais a longevidade do que a tensão arterial, os níveis de colesterol, o vício do tabaco, o peso corporal, ou a prática

de exercício físico.

Outros estudos observaram mais concretamente a saúde cardíaca e a atitude. Mais ou menos na mesma época, um estudo da Duke University que acompanhou 866 pacientes com problemas de coração concluiu que os que sentiam regularmente mais emoções positivas tinham mais 20 por cento de hipóteses de ainda estar vivos onze anos depois do que os que tendiam a sentir mais emoções negativas. Mais impressionantes ainda foram os resultados de um estudo de 255 estudantes da Escola de Medicina de Georgia que tinham acompanhados durante 25 anos: os mais hostis acusaram uma incidência cinco vezes superior de doença cardíaca. E um estudo do Johns Hopkins apresentado nas Sessões Científicas da American Heart Association em 2001 demonstrou que manter uma atitude positiva pode ser a proteção mais forte até agora conhecida contra a doença cardíaca nos adultos de risco por questões genéticas. Esse estudo sugere ainda que ter a atitude mais correta pode ser tão ou mais importante do que comer bem, praticar exercício físico adequado e controlar o peso.

Como poderá o nosso estado de espírito diário — seja ele mais alegre e amável ou mais hostil e negativo — contribuir para a nossa esperança de vida? Poderemos alterá-lo? E, nesse caso, poderá o novo estado de espirito anular o condicionamento da nossa mente pelas experiências passadas? Ou poderá a expectativa de uma coisa negativa contribuir para que ela aconteça mesmo?

6. **Enjoo antes da agulha**

Segundo o National Cancer Institute, cerca de 29 por cento dos pacientes que fazem quimioterapia sofrem de um problema chamado *náusea antecipatória* quando são expostos a cheiros e imagens que lhes recordem os tratamentos. Cerca de 11 por cento sentem-se tão mal antes dos tratamentos que chegam a vomitar. Enquanto alguns pacientes de cancro começam a sentirse enjoados no carro, a caminho dos tratamentos e ainda antes de entrarem no hospital, outros vomitam na sala de espera.

Um estudo de 2001 do Cancer Center da Universidade de Rochester publicado no *Journal of Pain and Symptom Management* concluiu que a expectativa da náusea era o indicador mais forte de que os pacientes a sentiriam. Os dados dos investigadores revelaram que 40 por cento dos pacientes de quimioterapia que pensavam que se sentiriam mal — porque os médicos os tinham alertado para a possibilidade de se sentirem mal *depois* do tratamento — começaram a sentir náuseas *antes* da administração do tratamento. Mais 13 por cento dos que diziam não saber bem o que esperar também se sentiram mal. Já de entre os pacientes que não esperavam ter náuseas *nenhum* se sentiu mal.

Como é que algumas pessoas se convencem tanto de que se sentirão mal com os fármacos da quimioterapia que acabam por se sentir mal ainda antes de Ihos administrarem? Será possível que seja o poder dos seus pensamentos o que as faz sentirse mal? E, sendo assim, esses 40 por cento dos pacientes de quimioterapia não poderíam, pelo contrário, *sentirse bem,* alterando simplesmente as expectativas que têm sobre o estado de saúde ou de como será o seu dia? não poderia esse pensamento de que a pessoa aceita fazê-la sentirse *melhor?*

7. **Desaparecimento dos problemas digestivos**

Há não muito tempo, quando estava prestes a sair do avião em Austin, conheci uma mulher que estava a ler um livro que me chamou a atenção. Estávamos de pé, ã espera de que nos deixassem desembarcar, quando vi o livro no saco dela; o titulo continha a palavra *crença.* Sorrimos um para o outro e perguntei-lhe de que tratava o livro.

“Cristianismo e fé”, respondeu. “Porque pergunta?”

Expliquei-lhe que estava a escrever um livro sobre o efeito placebo e que era sobre a crença.

“Vou contar-lhe uma história", disse ela.

Começou por me contar que, anos antes, lhe tinham diagnosticado intolerância ao glúten, doença celíaca, colite e diversas patologias, entre as quais, dores crônicas. Tinha lido sobre todas essas doenças e consultado diferentes profissionais de saúde. Aconselharam-na a evitar determinados alimentos e receitaram-lhe alguns medicamentos. Ela seguira todos os conselhos e tomara todos esses medicamentos sem, contudo, deixar de sentir dores em todo o corpo. Além disso, não conseguia dormir, tinha urticaria, graves problemas digestivos e sofria de diversos sintomas desagradáveis. Então, passados alguns anos, consultou um novo médico, que a mandou fazer análises ao sangue. E os resultados das análises foram negativos para todas essas doenças.

“No dia em que descobri que. afinal, era uma pessoa normal, sem qualquer problema de saúde, pensei para comigo *estou ótima* e deixei de sentir todos os sintomas que até então sentia. Passei imediatamente a sentir-me em excelentes condições e a poder comer o que quisesse", contou-me, entusiasmada. Sorrindo, acrescentou: “Acredita *nisso?"*

Se é verdade que aprender nova informação que nos leva a dar uma volta de

180 graus no que acreditamos sobre nós próprios contribui para o desaparecimento dos nossos sintomas, então, o que é que se altera no nosso organismo e faz com que isso aconteça? Qual é. mais precisamente, a relação, entre a mente e o corpo? Poderiam essas novas crenças mudar realmente as químicas cerebrais e corporais, reorganizando fisicamente a estrutura neurológica da noção que temos de nos próprios e alterar-nos a expressão genética? Poderíamos tornar-nos efetivamente outras pessoas?

8. **Parkinson *versus* placebo**

A doença de Parkinson é um distúrbio neurológico caracterizado pela degeneração gradual dos neurônios numa zona do mesencéfalo que se chama *gânglios de base,* que controlam os movimentos corporais. O cérebro de quem sofre desta desoladora doença não produz quantidades suficientes do neurotransmissor dopamina, de que os gânglios de base necessitam para o seu normal funcionamento. De entre os primeiros sintomas da doença de Parkinson, atualmente considerada incurável, destacam-se dificuldades motoras, como rigidez muscular, tremores e alterações incontroláveis nos padrões de marcha e discurso.

Num estudo, uma equipa de investigadores da Universidade da Columbia Britânica em Vancouver informou um grupo de pacientes de Parkinson de que lhes iriam dar um fármaco que aliviaria significativamente os sintomas. Na verdade, os pacientes receberam um placebo — nada mais do que uma injeção de soro. Apesar disso, depois de receberem uma injeção sem qualquer medicamento, metade passou a sentir mais controlo motor.

Ao realizarem exames de imagiologia aos cérebros dos pacientes para perceberem melhor o que tinha acontecido, os investigadores descobriram que as pessoas que responderam positivamente ao placebo estavam a produzir dopamina no cérebro — até 200 por cento mais do que antes. Para conseguir um efeito equivalente com um fármaco, teriam de receber quase uma dose completa de anfetamina — um fármaco psicotrópico que também aumenta a produção de dopamina.

Aparentemente, a simples expectativa de melhoria libertou um qualquer poder até ali dormente nos pacientes de Parkinson que espoletou a produção de dopamina — exatamente aquilo de que o organismo precisava para melhorar. E, sendo isso verdade, qual é o processo que leva a que o pensamento por si só

produza dopamina no cérebro? Poderá esse novo estado interior, provocado pela combinação da intenção clara e de um estado emocional acentuado, tornar-nos mesmo invencíveis em determinadas situações, ativando o nosso armazenamento interno de farmácia e anulando as circunstâncias genéticas da doença que antes considerávamos escapar-nos ao controlo consciente?

9. Das serpentes mortíferas e da estricnina

]

Em certas zonas dos Apalaches existem bolsas de um ritual religioso centenário conhecido como manipulação de serpentes, ou “pegar em serpentes” Embora o Virgínia Ocidental seja o único estado onde essa prática continua a ser legal, nada impede os fiéis de outros estados de a seguirem e sabe-se até que a policia lhe faz vista grossa. Nessas pequenas e modestas igrejas, quando as congregações se juntam para o culto, o pregador entra com uma ou mais caixas de madeira em forma de pastas, com portas de plástico perfuradas para ventilação, e pousa-as cuidadosamente diante do santuário ou da sala, perto do púlpito. Pouco depois, começa a música, normalmente uma mistura mexida de melodias *country/western* e *bluegrass* com letras profundamente religiosas sobre a salvação e o amor de Jesus. Os músicos cantam e tocam teclados, guitarras elétricas e até baterias que fariam inveja a qualquer banda de adolescentes, enquanto os paroquianos tocam pandeiretas, movidos pelo espírito. Com a energia a aumentar, o pregador pode acender uma vela em cima do púlpito e pôr a mão na chama, passando-a pela palma da mão antes de percorrer lentamente com ela os braços despidos. Está apenas a “aquecer”.

Os congregantes depressa começam a sacudir o corpo e a pousar as mãos uns nos outros, falando noutras línguas e saltando, dançando ao som da música, louvando o seu salvador. Tomados pelo espírito, passam a “estar ungidos'*, como lhe chamam. Nessa altura, o pregador abre uma das caixas, enfia a mão lá dentro e retira uma serpente mortífera — normalmente uma cascavel, uma víbora boca-de-algodão ou cabeça-de-cobre. Também ele dança e sua bastante, pegando na serpente pelo meio, de modo a ter a cabeça dela assustadoramente perto da sua cabeça e do seu pescoço.

Pode levantar a serpente no ar e fazê-la descer bem junto do corpo, enquanto dança, permitindo-lhe enrolar a parte inferior no braço e girar a parte

superior no ar, à sua vontade. Depois, pode ir buscar uma segunda ou terceira serpentes e os congregantes, homens e mulheres, juntam-se a ele, manuseando as serpentes enquanto sentem a unção apoderar-se deles. Nalguns cultos, o pregador chega a ingerir veneno, como estricnina, de um copo, sem sofrer quaisquer efeitos nocivos.

Muito embora os manuseadores de serpentes sejam por vezes mordidos, tendo em conta os milhares de cultos em que os crentes fervorosos metem as mãos nessas caixas sem qualquer hesitação ou receio, podemos dizer que não é frequente. E mesmo quando acontece, nem sempre morrem — apesar de não irem a correr para o hospital, preferindo juntar a congregação ao seu redor a rezar. Como é que essas pessoas não são mordidas mais vezes? E porque é que não morrem mais quando são mordidas? Como conseguem aceder a um estado mental que lhes elimina o receio dessas criaturas venenosas cuja mordedura é notoriamente mortífera e como pode esse estado mental protegê-las?

Em situações de emergência, podem ocorrer demonstrações de uma força extraordinária conhecida como “força histérica". Em abril de 2013, por exemplo, Hannah Smith, de 16 anos, e a irmã Haylee, de 14. de Lebanon, no Oregon, levantaram um trator de 1300 kg debaixo do qual o pai. Jeff Smith, tinha ficado preso. E caminhar sobre o fogo, ou seja, sobre brasas incandescentes — um ritual sagrado de algumas tribos indígenas que se ensina em *workshops* aos ocidentais? Ou os homens do carnaval ou que praticam uma dança javanesa tradicional que os põe em transe e os faz sentirse compelidos a mastigar e engolir vidro (um distúrbio conhecido como *hilofagia)?*

Como seràо possíveis esses feitos aparentemente sobre-humanos? Terão eles alguma coisa de vital em comum? Será que» no auge da inabalável crença, essas pessoas de alguma forma mudam o corpo, tornando-se imunes aos seus ambientes? E poderá a mesma crença firme que tanto poder dá a quem manuseia serpentes e caminha sobre as brasas funcionar no sentido inverso, prejudicando-nos — e, até, matando-nos sem que estejamos cientes do que fazemos?

10. **Vitória sobre o vudu**

Em 1938, um homem de 60 anos que vivia numa zona rural do Tennessee passou quatro meses a adoecer cada vez mais, até que a mulher o levou a um pequeno hospital da cidade. Nessa altura, Vance Vanders (nome fictício) já tinha perdido mais de 22 kg e parecia estar a morrer. O médico, o Dr. Drayton Doherty,

desconfiava de que Vanders sofria de tuberculose ou, até, de cancro, mas os vários exames e radiografias que mandou fazer não acusaram nada. não havia qualquer indício do que poderia estar a provocar aqueles problemas. Como Vanders se recusava a comer, tiveram de lhe introduzir um tubo para o alimentar, mas ele teimava em vomitar tudo o que lhe dessem. Convencido de que ia morrer, continuava a piorar e, a certa altura, já mal falava. O fim parecia estar próximo e o Dr. Doherty não tinha ideia do que poderia estar a motivar aquele estado.

Perturbada, a mulher de Vanders pediu para ter uma conversa em particular com o Dr. Doherty e, pedindo-lhe discrição, informou-o de que o problema do marido era ter sido vítima de “vudu”. Aparentemente, Vanders, que vivia numa comunidade onde o vudu era uma prática corrente, tivera uma discussão com um padre de vudu local. Ora, esse mesmo padre pedira a Vanders para ir ter com ele ao cemitério a altas horas da noite e lançara-lhe um feitiço, agitando uma garrafa com um líquido fétido diante da cara dele. Depois, disselhe que ele não tardaria a morrer sem que ninguém o pudesse salvar. Era isso. Convencido de que tinha os dias contados, Vanders passara a crer numa sombria realidade futura. Ao regressar a casa, o homem, derrotado, continuava a não querer comer e a mulher acabou por ter de o levar novamente ao hospital.

Depois de ouvir aquela história, o Dr. Doherty lembrou-se de uma estratégia muito pouco ortodoxa para tratar o paciente. De manhã, reuniu a família de Vanders à volta da cama dele e informou-a de que já sabia exatamente como curar o homem doente. Todos escutaram com atenção a história que inventara. O Dr. Doherty explicou que, na noite anterior, tinha encontrado um estratagema para fazer com que o padre de vudu se encontrasse consigo no cemitério e lhe revelasse o feitiço que lançara a Vanders. não fora fácil; como seria de esperar, o padre não queria colaborar. Só tinha cedido porque o Dr. Doherty o encostara a uma árvore e lhe apertara o pescoço.

O padre dissera ao médico que esfregara ovos de lagarto na pele de Vanders e que esses ovos lhe tinham chegado ao estômago, onde tinham chocado. A maioria dos lagartos tinha morrido, contudo, sobrevivera um enorme, que estava a comer o corpo de Vanders de dentro para fora. Assim, o Dr. Doherty queria anunciar-lhes que bastava retirar o lagarto do corpo de Vanders para o curar.

Em seguida, chamou a enfermeira, que lhe trouxe uma grande seringa com o que o Dr. Doherty afirmava ser um potente medicamento. Na verdade, a seringa continha um medicamento de indução do vômito. Depois de verificar cuidadosamente a seringa para se certificar de que estava tudo em ordem, o médico administrou cerimoniosamente a injeção. De seguida, para grande espanto da família, saiu da sala em silêncio.

Pouco depois, o paciente começou a vomitar. Então, a enfermeira trouxe-lhe uma bacia sobre a qual Vanders se curvou a gemer. Quando achou que ele já estaria prestes a deixar de vomitar, o Dr. Doherty voltou a entrar confiantemente no quarto. Aproximando-se da cama, retirou um lagarto verde da mala e escondeu-o na palma da mão. Assim que Vanders vomitou outra vez, o médico largou sub-repticiamente o réptil na bacia.

"Veja, Vance!" gritou ele no tom mais dramático que conseguia. "Veja só o que saiu de dentro de si. Está curado. O feitiço do vudu foi-lhe retirado!"

O quarto estava num grande alarido. Alguns familiares caíram a gemer. O próprio Vanders se afastou da bacia com os olhos arregalados. Minutos depois, adormeceu profundamente e dormiu mais de 12 horas.

Quando finalmente acordou, Vanders tinha muita fome e comeu tanto que o médico até tinha medo que lhe rebentasse o estômago. Uma semana depois, o paciente já tinha recuperado o peso e as forças. Saiu do hospital de boa saúde e ainda viveu mais dez anos.

Será possível que um homem se possa deixar morrer, simplesmente por se julgar enfeitiçado? Poderá o curandeiro contemporâneo, de estetoscópio ao pescoço e bloco de receitas em riste, falar conosco com a mesma convicção com que o padre de vudu falara a Vanders — e poderemos nós ter a mesma crença? E se uma pessoa pode, em certa medida, decidir simplesmente morrer, não poderá também outra que sofra de uma doença terminal decidir *viver?* Poderá uma pessoa alterar permanentemente o seu estado interior — descartando-se da sua identidade de vítima de cancro ou artrite, de doença cardíaca ou de Parkinson — e pura e simplesmente reentrar num corpo saudável, com a mesma facilidade com que se despe uma roupa e se veste outra? Nos próximos capítulos, exploramos o que é realmente possível e como isso se aplica ao seu caso.

6. **CAPITULO 2**

Breve história do placebo

Como se costuma dizer, “para grandes males, grandes remédios" Quando servia na Segunda Guerra Mundial, Henry Beecher, cirurgião americano formado em Harvard, ficou sem morfina. Perto do fim da guerra» era frequente isso acontecer nos hospitais de campanha. Na altura, Beecher estava prestes a operar um soldado gravemente ferido e receava que, sem analgésicos, ele pudesse entrar em estado de choque. O que aconteceu a seguir surpreendeu-o.

Sem perder tempo, mandou uma das enfermeiras encher uma seringa com soro fisiológico e injetá-la no soldado, como se fosse morfina. O soldado acalmou-se logo, reagindo como se tivesse recebido morfina, apesar de só ter recebido água salgada. Beecher procedeu à operação, cortando a pele do solado, fazendo os devidos tratamentos e cosendo-o — tudo sem anestesia. O soldado não sentiu muitas dores nem entrou em estado de choque. *Como poderia água salgada substituir morfina?,* pensou Beecher.

Depois desse incrível êxito, sempre que o hospital de campanha ficava sem morfina, Beecher fazia o mesmo: injetava soro, como se estivesse a injetar morfina. Convencido do poder dos placebos, quando regressou aos Estados Unidos, depois da guerra, começou a estudar o fenômeno.

Em 1955, Beecher tez história, ao fazer uma análise clinica de 15 estudos publicados pelo *Journal of the American Medical Association* que não só abordavam a enorme importância dos placebos, como também apelavam a um novo modelo de investigação médica que nomeasse aleatoriamente voluntários para receberem medicamentos ativos ou placebos — aquilo a que já chamava ensaios clínicos controlados aleatórios evitando assim que o potente efeito placebo distorcesse os resultados.

A noção de que podemos alterar a realidade física exclusivamente através do pensamento, da crença e da expectativa (estejamos ou não conscientes disso) certamente que não começou nesse hospital de campanha da Segunda Guerra Mundial. A Bíblia está repleta de histórias de curas milagrosas e é frequente, nos tempos modernos, as pessoas acorrerem em massa a locais como Lourdes no sul de França (onde uma camponesa de 14 anos chamada Bernadette teve uma visão da Virgem Maria em 1858), deixando para trás muletas, aparelhos e cadeiras de rodas como prova da sua cura. Há relatos de milagres idênticos em Fátima, Portugal (onde três crianças pastoras viram uma aparição da Virgem Maria em 1917), e associados a uma estátua itinerante de Maria, talhada para o 30.o

aniversário da aparição. A estátua foi baseada na descrição feita pela criança mais velha que, na época, já se tornara freira, e foi abençoada pelo Papa Pio XII, antes de ser enviada para o mundo.

A cura pela fé não se limita, de forma alguma, à tradição cristã. O falecido guru indiano Sathya Sai Baba, considerado por muitos como um *avatar* — a manifestação de uma divindade era famoso por manifestar uma cinza sagrada chamada *vibhuti* nas palmas das mãos. Diz-se que, consumida ou aplicada como unguento na pele, essa fina cinza curava muitos males físicos, mentais e espirituais. Diz-se também que os lamas tibetanos têm poderes de cura, sendo possível tratar os doentes com o hálito.

Até os reis franceses e ingleses que reinaram entre os séculos IV e IV curavam os súbditos, encostando-lhes apenas as mãos. O Rei Carlos II de Inglaterra era particularmente famoso por isso, tendo-o feito cerca de 100 mil vezes.

O que é que provocará esses eventos chamados milagrosos, independentemente de o instrumento de cura ser a fé numa divindade ou os poderes extraordinários de uma pessoa, um objeto, ou, até, um local considerado sagrado ou santo? Através de que processo podem a fé e a crença produzir esses efeitos tão profundos? Poderá a forma como atribuímos significado a um ritual — seja ele rezar o terço, esfregar um pouco de cinza sagrada na pele ou tomar um novo fármaco milagroso receitado por um médico de confiança — contribuir para o fenômeno do placebo? O que é que no estado mental interior das pessoas que recebem essas curas foi influenciado ou alterado por determinadas condições do ambiente exterior (uma pessoa, local ou coisa no momento certo), a ponto de o novo estado mental daí resultante produzir mudanças físicas reais?

1. Do magnetismo à hipnose

Na década de 1770, o médico vienense Franz Anton Mesmer ganhou uma boa reputação ao desenvolver e demonstrar o que na época se considerava ser um modelo médico de cura milagrosa. A partir de uma ideia de *Sir* Isaac Newton acerca do efeito da gravidade planetária sobre o corpo humano, Mesmer começou a crer que o corpo continha um fluido invisível que poderia ser manipulado para curar as pessoas, recorrendo a uma força a que chamava “magnetismo animal”.

A sua técnica consistia em pedir aos pacientes que fixassem atentamente os

olhos dele, antes de passar ímanes sobre os seus corpos para dirigir e equilibrar esse fluido magnético. Posteriormente, descobriu que podia produzir o mesmo efeito só com as mãos (sem os ímanes). Pouco depois do início de cada sessão, os pacientes começavam a tremer e a contorcer-se, com convulsões que Mesmer considerava terapêuticas. O médico continuava a equilibrar-lhes os fluidos até eles acalmarem. Utilizava essa técnica para curar diversas maleitas, desde perturbações graves como paralisia e distúrbios convulsivos, a dificuldades menores, como problemas menstruais e hemorroidas.

No seu caso mais famoso, Mesmer curou parcialmente a pianista Maria Theresia von Paradis de “cegueira histérica”, um problema psicológico de que sofria desde os três anos. A doente passou semanas em casa de Mesmer para ele a tratar. Por fim, o médico conseguiu fazê-la ver movimentos e distinguir cores. Os pais dela, contudo, não ficaram muito contentes com os progressos, porque corriam o risco de perder a pensão principesca que recebiam devido à doença da filha. Além disso, ao recuperar a visão, o talento como pianista começou a deteriorar-se, porque ela Já podia ver os dedos no teclado. Corriam rumores nunca consubstanciados de que Mesmer mantinha uma relação indecente com a pianista. Os pais dela retiraram-na à força da casa do médico, a cegueira voltou e a boa reputação de Mesmer diminuiu consideravelmente.

Depois de observar atentamente Mesmer, Armand-Marie-Jacques de Chastenet, o aristocrata francês conhecido como Marquis de Puységur, pegou nas ideias dele e levou-as mais longe. Puységur induzia um profundo estado de transe a que chamava "sonambulismo magnético” (idêntico ao sonambulismo), em que os sujeitos acediam a pensamentos profundos e, até, intuitivos, sobre a própria saúde e a saúde dos outros. Nesse estado, ficavam extremamente suscetíveis a sugestões e cumpriam ordens, mas não se lembravam de nada do que tinham feito, depois de despertarem. Enquanto Mesmer pensava que era o profissional que exercia poder sobre o sujeito, Puységur acreditava que era o pensamento do sujeito que exercia poder sobre o próprio corpo (orientado pelo praticante); talvez tenha sido uma das primeiras tentativas de exploração terapêutica da relação corpo-mente.

Na primeira década de 1800, o cirurgião escocês James Braid levou a ideia do fascínio ainda mais longe, desenvolvendo um conceito a que chamou “neurohipnose” (aquilo a que atualmente chamamos hipnose). Braid passou a interessar-se pelo tema quando, em certa ocasião, chegou atrasado a uma consulta e deu com o paciente calmamente sentado, a fitar, fascinado, a chama de um candeeiro a petróleo. Foi então que percebeu que, com a atenção tão

cativada, o paciente ficava num estado extremamente sugestionável, “cansando” determinadas zonas do cérebro.

Depois de muitas experiências, Braid aprendeu a fazer com que os seus sujeitos se concentrassem numa única ideia, enquanto fitavam um objeto, entrando numa espécie de estado de transe em que ele acreditava poder curar-lhes problemas de saúde, incluindo artrite reumatoide crônica, incapacidades sensoriais e diferentes complicações resultantes de lesões na coluna vertebral e de enfarte. O livro de Braid intitulado *Neuropsycology* narra muitos dos seus êxitos em pormenor, entre eles a cura de uma mulher de 33 anos com as pernas paralisadas e de outra de 54 anos com problemas de pele e intensas cefaleias.

Foi então que o estimado neurologista francês Jean-Martin Charcot interferiu no trabalho de Braid, afirmando que só os doentes de histeria — que considerava ser um distúrbio neurológico hereditário e irreversível — conseguiam entrar nesse tipo de estado de transe. Utilizava a hipnose não para curar os pacientes, mas para estudar os seus sintomas. Por fim, um médico rival de Charcot, chamado Hippolyte Bernheim, da Universidade de Nancy, começou a insistir em que a suscetibilidade à sugestão tão vital na prática da hipnose não se restringia apenas aos histéricos, sendo natural em todos os seres humanos. Bernheim implantava ideias nos seus sujeitos, dizendo-lhes que, quando acordassem do transe, se sentiriam melhor e sem sintomas; assim, servia-se do poder da sugestão como ferramenta terapêutica. O trabalho de Bernheim ainda chegou à primeira década do século XX.

Muito embora cada um deles tivesse enfoques e técnicas diferentes, todos esses primeiros exploradores do poder da sugestão ajudaram centenas e centenas de pessoas a curar uma ampla variedade de problemas físicos e mentais, alterando o que pensavam sobre as maleitas e as respetivas formas de expressão corporal.

Nas duas primeiras grandes guerras, os médicos militares e, nomeadamente, o psiquiatra militar Benjamin Simon utilizaram o conceito de sugestão hipnótica (de que falarei mais adiante) para ajudar os soldados retornados que sofriam do trauma que começou por ser chamado de “neurose de guerra”, mas que passou a ser conhecido como *perturbação de stress pós-traumâtico* (PTSP). Esses veteranos tinham vivido experiências de guerra tão horríveis que muitos se tinham deixado entorpecer intencionalmente pelas emoções para se protegerem, desenvolvido amnésia em relação aos acontecimentos mais horrendos ou, pior ainda, reviviam constantemente essas experiências *em flashbacks* — condições que podem provocar doenças físicas induzidas pelo *stress.* Simon e os seus colegas consideravam a hipnose extremamente útil para ajudar os veteranos a enfrentar

os seus traumas e a lidar com eles, impedindo-os de se traduzirem em ansiedade e problemas físicos (como náuseas, hipertensão e outros problemas cardiovasculares ou, até, depressão imunitária). À semelhança dos médicos do século anterior, os médicos militares que utilizavam a hipnose ajudaram os pacientes a alterar os seus padrões de pensamento para se restabelecerem e recuperarem a saúde mental e física.

Essas técnicas de hipnose tiveram tanto êxito que os médicos civis começaram a interessar-se pelo poder da sugestão, embora muitos não chegassem a induzir o estado de transe nos pacientes e optassem por lhes dar ocasionalmente comprimidos de açúcar e outros placebos, assegurando-lhes que esses "medicamentos" lhes fariam bem. Muitos pacientes melhoravam *efetivamente,* reagindo à sugestão como os soldados feridos de Beecher haviam reagido à crença de que estavam a receber injeções de morfina. Tratava-se, aliás, da era de Beecher e, depois de este ter escrito o seu estudo revolucionário de 1955 apelando à utilização de ensaios clínicos controlados e aleatórios com placebos para testar fármacos, o placebo passou a ser parte integrante da investigação médica.

As ideias de Beecher ficaram bem assentes. Inicialmente, os investigadores esperavam que o grupo de controlo de um ensaio (o grupo que tomava o placebo) permanecesse neutro e que as comparações com o grupo que se encontrava a tomar o tratamento ativo demonstrasse a eficácia deste. Porém, em muitos ensaios. os participantes do grupo de controlo apresentava claras melhorias — por si só e devido à *expectativa e à crença* de estarem a tomar um fármaco ou a receber um tratamento que os ajudaria. O placebo em si poderia ser inerte, mas o efeito não era de modo algum inerte e essas crenças e expectativas revelavam-se extremamente poderosas! Desse modo, para que os dados pudessem ser verdadeiramente significativos, esse efeito teria de ser comprovado de alguma forma.

Para isso, e acedendo ao pedido de Beecher, os investigadores fizeram dos ensaios duplo-cegos aleatórios a norma, nomeando aleatoriamente sujeitos dos dois grupos para receberem tratamento ativo ou de placebo e certificando-se de que nenhum dos intervenientes, sujeitos ou investigadores, soubesse quem tomava o quê. Assim, os dois grupos poderiam ter sujeitos a receber o placebo e nenhum dos investigadores teria a possibilidade de tratar os dois grupos distintamente. (Atualmente, já se fazem ensaios *triplo-cegos,* o que significa que a informação sobre quem toma o quê fica inacessível até ao fim do estudo não só para os participantes e os investigadores, mas também para os estatísticos que analisam os dados.)

2. **Explorar o efeito nocebo**

Claro que há sempre o reverso da medalha. Embora o poder da sugestão captasse mais atenção devido ao seu potencial de cura, também se tornou evidente que poderia ser utilizado para prejudicar. As práticas como os feitiços e maldições do vudu eram bem ilustrativas do lado negativo do poder da sugestão.

Na década de 40, Walter Bradford Cannon, fisiólogo de Harvard (que, em 1932, cunhara o termo *luta ou fuga),* estudou a máxima reação nocebo — um fenômeno a que chamou “morte por vudu”. Cannon analisou uma série de relatos anedóticos de pessoas com a firme crença cultural do poder dos feiticeiros-curandeiros ou padres de vudu que tinham adoecido ou morrido subitamente — sem sofrerem aparentes lesões, envenenamento ou infecções — depois terem sido alvo de um feitiço ou de uma maldição. A sua investigação estabeleceu os alicerces para muito do conhecimento que temos hoje acerca da forma como os sistemas de resposta fisiológica ativam as emoções (sobretudo o medo), gerando a doença. Cannon afirmava que a convicção da vítima de que a maldição tinha o poder de a matar era só um dos ingredientes da sopa psicológica que acabaria por lhe provocar a morte. Outro fator era o efeito de ser socialmente ostracizado e rejeitado, inclusivamente pela família. Essas pessoas depressa se tornavam autênticos mortos-vivos.

Os efeitos nocivos com origens inócuas não se restringem ao vudu. Nos anos 60, os cientistas cunharam o termo *nocebo* (“farei mal" em Latim, por oposição a “agradarei”, a tradução latina de *placebo),* para se referirem a uma substância inerte que provoca um efeito nocivo — simplesmente por alguém acreditar que lhe faça mal ou espere mesmo que isso aconteça. O efeito nocebo surge vulgarmente nos estudos farmacológicos, sempre que os sujeitos que tomam placebos esperam efeitos secundários do fármaco em avaliação, ou são especificamente alertados para eventuais efeitos secundários. Nesse caso, mesmo não tomando qualquer fármaco, sentem os efeitos secundários, porque estabelecem uma associação à noção do fármaco com os potenciais riscos que lhe estão associados.

Por motivos éticos óbvios, poucos estudos são concebidos especificamente para observar esse fenômeno, embora se realizem alguns. Um famoso exemplo foi um estudo realizado no Japào, em 1962, com um grupo de crianças extremamente alérgicas ao sumagre venenoso. Os investigadores esfregaram uma folha de sumagre venenoso num braço de cada criança, dizendo-lhes que

era uma folha normal. Como medida de controlo, esfregavam uma folha inócua no outro braço, dizendo-lhes que era sumagre venenoso. Todas as crianças desenvolveram urticária no braço esfregado com a folha inócua, que julgavam ser sumagre venenoso. E onze das 13 crianças não desenvolveram nada na zona realmente esfregada com sumagre venenoso.

Foi uma descoberta espantosa: como podiam crianças altamente alérgicas a sumagre venenoso *não* desenvolver urticária ao estarem em contacto com a planta? £ como podiam desenvolver urticária em contacto com uma folha totalmente inócua? A nova noção de que a folha não era nociva *dominou-lhes* a memória e a convicção de serem alérgicas, tornando a planta inócua. E o inverso também ocorreu na segunda parte da experiência: o pensamento tornou uma folha inócua tóxica. Em ambos os casos, tudo indicava que os *corpos* das crianças respondiam instantaneamente a uma nova *mente.*

Neste caso, poderíamos dizer que, em certa medida, as crianças se libertaram da futura expectativa de reação física à folha tóxica, baseada nas suas experiências passadas de alergia. Com efeito, de algum modo, transcenderam uma linha de tempo previsível, o que sugere igualmente que, de alguma forma, superaram as condições do seu meio ambiente (a folha de sumagre venenoso). Por fim, as crianças conseguiram alterar e controlar a fisiologia, com uma simples mudança de pensamento. Essa prova extraordinária de que o pensamento (na forma de expectativa) poderia ter maior influência sobre o corpo do que o ambiente físico “real" facilitou a chegada de uma nova era de investigação científica chamada *psiconeuroimunologia* — o efeito dos pensamentos e emoções sobre o sistema imunitário um importante segmento da ligação mente-corpo.

Outro notável estudo do nocebo também realizado na década de 60 observou pessoas com asma. Os investigadores deram a 40 pacientes com asma inaladores contendo apenas vapor de água, mas disseram-lhes que continham uma substância alergênica ou irritativa — 19 (48 por cento) tiveram sintomas de asma, tais como dificuldades respiratórias e 12 (30 por cento) sofreram verdadeiros ataques de asma. Em seguida, os investigadores deram aos sujeitos inaladores, dizendol-hes que continham um medicamento que aliviaria os sintomas e todos eles sentiram as vias respiratória a expandir — embora, mais uma vez, os inaladores só contivessem vapor de água.

Nas duas situações — provocar os sintomas de asma e, depois, revertê-los dramaticamente -, os pacientes só respondiam à sugestão, ao pensamento que os investigadores lhes tinham implantado na mente e que cumpriu à risca o papel que eles esperavam. Quando julgavam ter inalado um produto nocivo, eram negativamente afetados, e quando julgavam ter recebido um medicamento,

melhoravam — e esses pensamentos superaram o ambiente e a realidade. Podemos dizer que os seus pensamentos criaram uma realidade *novinha cm folha.*

O que diz isso sobre as crenças que temos e os pensamentos que formulamos todos os dias? Seremos mais suscetíveis de apanhar gripe, por passarmos o inverno inteiro a ler artigos sobre gripe e a ver cartazes sobre a vacinação antigripal — tudo a lembrar-nos de que ficaremos doentes se não levarmos a vacina? Será possível que só o facto de vermos uma pessoa com sintomas semelhantes aos da gripe nos faz adoecer, por pensarmos como as crianças no estudo do sumagre venenoso que desenvolveram urticaria com a folha inerte, ou por pensarmos como os asmáticos que sofreram reações brônquicas violentas depois de inalarem simples vapor de água?

Estaremos mais propensos a sofrer de artrite, rigidez articular, má memória, pouca energia e libido inibida com a idade, apenas por ser essa a versão da verdade com que nos bombardeiam os anúncios, a publicidade, os programas televisivos e os relatos dos meios de comunicação? Que outras profecias autoconcretizantes estamos a criar nas nossas mentes sem nos darmos conta disso? E que “verdades inevitáveis" podemos reverter com êxito, formulando novos pensamentos e escolhendo novas crenças?

3. As primeiras grandes conquistas

Um estudo pioneiro realizado no final dos anos 70 demonstrou pela primeira vez que um placebo poderia desencadear a libertação de endorfinas (os analgésicos naturais do corpo), da mesma maneira que o fazem algumas substâncias ativas. No estudo, o Dr. Jon Levine, da Universidade da Califórnia, em são Francisco, deu placebos, em vez de medicação analgésica, a 40 pacientes de estomatologia a quem tinham acabado de extrair os dentes do sizo. Como seria de esperar, uma vez que os pacientes julgavam estar a receber analgésicos, a maioria relatou sentir alívio. Mas, em seguida, os investigadores deram-lhes um antídoto para a morfina chamado naloxone, que bloqueia quimicamente os locais receptores para a morfina e as endorfinas (a morfina endógena) no cérebro. Quando os investigadores o administraram, os pacientes começaram a sentir novamente dores! Isso provou que. ao tomarem os placebos, os pacientes criavam as suas próprias endorfinas — os seus próprios analgésicos. Esta descoberta foi um

marco na investigação do placebo, porque mostrou que o alívio sentido pelos sujeitos do estudo teve origem na mente e se refletiu no corpo — no *estado de ser.*

Se o corpo humano pode funcionar como a sua própria farmácia, produzindo os seus próprios analgésicos, então, não poderá ser *igualmente* capaz de dispensar outros fármacos naturais quando necessário, a partir da infinita mistura de substâncias químicas e combinações de cura que acolhe — fármacos que funcionam como os que os médicos receitam ou, até, *melhor?*

Um outro estudo realizado nos anos 70 pelo Doutor Robert Ader, na Universidade de Rochester, trouxe uma fascinante nova dimensão ao debate em torno do placebo: o elemento do condicionamento. Noção celebrizada pelo psicólogo russo Ivan Pavlov, o *condicionamento* consiste na associação de uma coisa a outra — os cães de Pavlov associavam o som da campainha à comida, depois de Pavlov ter começado a tocar uma campainha, todos os dias, antes de os alimentar. Com o tempo, os cães ficaram condicionados e passaram a salivar automaticamente com a expectativa de uma refeição, assim que ouviam uma campainha tocar. Com este tipo de condicionamento, os seus corpos ficaram treinados para responder fisiologicamente a um novo estimulo no ambiente (neste caso, a campainha), mesmo sem a presença do estímulo original que suscitava a resposta (a comida).

Poderíamos, então, dizer que na resposta condicionada, o corpo ativa um programa subconsciente (falarei melhor sobre isso nos próximos capítulos) que se sobrepõe à mente consciente e assume o controlo. Desse modo, o corpo fica efetivamente condicionado *a tornar-se* a mente, porque o pensamento consciente deixa de ter todo o controlo.

No caso de Pavlov, os cães passavam repetidamente pelo processo de serem expostos, primeiro, ao aroma, à visão e ao sabor da comida, e, depois, ao som de uma campainha. Com o tempo, bastava ouvirem o som da campainha para alterarem automaticamente de estado químico e fisiológico, sem pensarem conscientemente nisso. O seu *sistema nervoso autônomo — o* sistema subconsciente do corpo que funciona sem a nossa tomada de consciência — passou a dominar. Assim, o condicionamento cria mudanças internas subconscientes no corpo, associando memórias passadas à expectativa de efeitos internos (aquilo a que chamamos *memória associativa)* até ocorrerem os resultados esperados ou previstos. Quanto maior for o nosso condicionamento, menor será o nosso controlo consciente sobre esses processos e mais automática será a nossa programação subconsciente.

Ader começou por tentar estudar a duração dessas respostas. Para tal, deu a cobaias água adoçada com sacarina, à qual adicionou um fármaco chamado ciclofosfamida, que provoca dores de estômago. Condicionando as cobaias a associar o sabor doce da água à dor nas entranhas, esperava que elas não tardassem a rejeitar a água adocicada. A sua intenção era ver quanto tempo continuariam a rejeitar a água, para poder medir a duração da resposta condicionada à água adoçada.

Mas Ader não sabia à partida que a ciclofosfamida também deprime o sistema imunológico e ficou surpreendido ao ver as suas cobaias morrerem inesperadamente com infecções bacteriológicas e virais. Mudando de estratégia na investigação, continuou a dar às cobaias água com sacarina (alimentando-as à força com um conta-gotas), mas sem ciclofosfamida. Embora já não recebessem o fármaco imunodepressor, as cobaias continuaram a morrer com infecções (enquanto o grupo de controlo, que só recebera a água adoçada, continuava bem de saúde). Em parceria com o imunologista, o Doutor Nicholas Cohen, da Universidade de Rochester, Ader descobriu ainda que quando as cobaias tinham sido condicionadas a associar o sabor da água adoçada com o efeito do fármaco imunodepressor, a associação fora tão forte que o simples facto de beber água adoçada produzia o mesmo efeito fisiológico que o fármaco — dizendo ao sistema nervoso para deprimir o sistema imunitário.

À semelhança do que acontecera a Sam Londe, que conhecemos no Capitulo 1, as cobaias de Ader morreram única e exclusivamente por causa dos seus pensamentos. Os investigadores começavam a constatar que a mente era claramente capaz de ativar subconscientemente o corpo com um poder que nunca poderiam ter imaginado.

O Ocidente une-se ao Oriente Por esta altura, a prática oriental da *Meditação Transcendental* (MT), ensinada pelo guru indiano Maharishi Mahesh Yogi, já tinha sido adotada nos Estados Unidos, promovida pela entusiástica participação de várias celebridades (a começar pelos Beatles nos anos 60). O objetivo desta técnica em que se aquieta a mente, repetindo um mantra em duas sessões diárias de 20 minutos de meditação, é o esclarecimento espiritual. Mas a prática captou a atenção de Herbert Benson, cardiologista de Harvard, que quis descobrir de que forma é que ela poderia reduzir o *stress* e minorar os fatores de risco para a doença cardíaca. Desmistificando o processo, Benson desenvolveu uma técnica semelhante, a que chamou “resposta descontraída” e que descreveu na obra lançada em 1975 com o mesmo título. Benson verificou que alterando os

padrões de pensamento, as pessoas poderiam desativar a resposta do *stress* e, assim, reduzir a tensão arterial, normalizar a batida cardíaca e alcançar estados de profundo relaxamento.

Embora a meditação consista em manter uma atitude neutra, a verdade é que gera efeitos benéficos, como a vontade de se assumir uma atitude mais positiva que, por sua vez, favorece emoções mais positivas. O caminho fora definido em 1952, quando o ex-ministro Norman Vincent Peale publicou o livro *O Poder do Pensamento Positivo*, popularizando a noção de que os nossos pensamentos podem ter efeitos reais, negativos e positivos, nas nossas vidas. E foi essa ideia que captou a atenção da comunidade médica em 1976, quando Norman Cousins, analista político e editor, publicou um artigo no *New England Journal of Medicine* sobre a utilização que fizera do riso para reverter os efeitos de uma doença potencialmente fatal. Cousins também conta a sua história no seu *best-seller Anatomy of an Illness*, publicado alguns anos depois.

O médico de Cousins diagnosticara-lhe um distúrbio degenerativo chamado *espondilite anquilosante* — uma forma de artrite que provoca a quebra da produção de colágeno, constituído pelas proteínas fibrosas que unem as células — e informara-o de que as hipóteses de recuperação eram de 1 em 500. Cousins sofria dores tão fortes e tinha tanta dificuldade em mover os membros que mal conseguia virar-se na cama. Apareciam-lhe nódulos granulosos sob a pele e, no auge da doença, os maxilares ficaram praticamente bloqueados.

Convencido de que a doença fora gerada por um persistente estado emocional negativo, convenceu-se de que a poderia reverter, criando um estado emocional positivo. Sem deixar, porém, de consultar o médico. Cousins iniciou um regime de doses maciças de vitamina C e filmes dos Irmãos Marx (bem como outros filmes de humor e programas de comédia). Descobriu que dez minutos a rir às gargalhadas lhe proporcionavam duas horas de sono sem dores. A certa altura, já estava completamente recuperado. Cousins recuperou-se literalmente a rir.

Como? Embora, na época, os cientistas não tivessem como compreender ou explicar uma recuperação tão milagrosa, as investigações mais recentes dizem-nos que o mais provável será terem ocorrido processos epigenéticos. A mudança de atitude de Cousins provocou alterações na química do seu corpo que, por sua vez, alterou o estado interior, permitindo-lhe programar novos genes de diferentes formas; ele simplesmente *infrarregulou* (ou desativou) os genes que lhe provocavam a doença e *suprarregulou* (ou ativou) os genes responsáveis pela sua recuperação. (Explicarei detalhadamente o processo de ativação e desativação dos genes nos próximos capítulos.)

Muitos anos depois, as investigações do Doutor Keiko Hayashi, da

Universidade de Tsukuba, no Japão, apresentaram os mesmos resultados. Nesse estudo, os pacientes diabéticos que viam um programa de comédia de uma hora suprarregularam um total de 39 genes, 14 dos quais relacionados com as atividades das células exterminadoras naturais. Embora nenhum desses genes estivesse diretamente implicado na regulação da glicose no sangue, os níveis de glicemia dos pacientes revelaram-se mais controlados do que depois de terem estado a ouvir uma palestra sobre diabetes noutro dia. Os investigadores deduziram que o ato de rir influencia muitos genes implicados na resposta imunitária que, por sua vez, contribuirá para um melhor controlo da glicose no sangue. A emoção elevada desencadeada pelos cérebros dos pacientes ativava as variações genéticas que ativavam as células exterminadoras naturais e, de alguma forma, melhorava a resposta da regulação da glicose — provavelmente em conjunto com muitos outros efeitos benéficos.

Tal como Cousins disse acerca dos placebos, em 1979, “o processo não funciona pelo facto de os comprimidos terem um qualquer ingrediente mágico, mas porque o corpo humano é o seu melhor farmacêutico e as receitas mais eficazes são as que o próprio corpo prescreve.

Inspirado pela experiência de Cousins e já com o fármaco alternativo mente-corpo em plena ação, Bernie Siegel, cirurgião da Universidade de Yale, começou a tentar perceber por que razão alguns dos seus pacientes oncológicos com poucas hipóteses de sobrevivência acabavam por superar a doença, enquanto outros com melhores hipóteses acabavam por morrer. O trabalho de Siegel definiu os sobreviventes oncológicos em termos gerais como pacientes com um espirito lutador e determinado, concluindo que não existiam doenças incuráveis, só pacientes incuráveis. Siegel também começou a escrever sobre a esperança como poderosa força de cura e sobre o amor incondicional com a sua farmácia natural de elixires como o melhor estimulante para o sistema imunitário.

4. Os placebos superam os antidepressivos

A profusão de novos antidepressivos que surgiram por volta do final dos anos 80, princípios dos anos 90, originaria uma controvérsia que acabaria (embora não imediatamente) por tornar os placebos mais dignos de respeito. Ao estudar uma meta-análise de 1998 que reuniu estudos publicados sobre os fármacos antidepressivos, o psicólogo Irving Kirsch, na altura da Universidade do

Connecticut, ficou chocado com a constatação de que, em 19 ensaios clínicos duplo-cegos aleatórios com mais de 2300 pacientes, uma grande parte das melhorias não se devia aos fármacos antidepressivos mas sim ao placebo.

Kirsch decidiu servir-se da legislação Freedom of Information Act[4] para aceder aos dados dos ensaios clínicos não publicados conduzidos pelos fabricantes dos fármacos que, por lei, tinham de ser transmitidos à Food and Drug Administration[5]. Kirsch e os colegas fizeram uma segunda meta-análise, dessa vez dos 35 ensaios clínicos realizados para seis dos antidepressivos mais receitados e aprovados entre 1987 e 1999. Analisando os dados de mais de 5000 pacientes, os investigadores concluíram novamente que, em 81 por cento dos casos, os placebos funcionavam tão bem como os populares fármacos antidepressivos Prozac, Etfexor, Serzone e Paxil. Na maioria dos casos em que o fármaco tinha funcionado *mesmo* melhor, os benefícios eram tão insignificantes que nem chegavam a ter relevância estatística. Os fármacos só se revelaram mais eficazes do que o placebo nos casos de depressão grave.

Como seria de esperar, o estudo de Kirsch provocou bastante alarido, embora muitos dos investigadores parecessem dispostos a rejeitar o placebo por razões acessórias. Apesar de uma boa parte da discórdia se centrar no facto de esses fármacos não serem muito melhores do que o placebo, a verdade *é* que os pacientes que participaram nos ensaios melhoraram com os antidepressivos. Os fármacos funcionaram. Mas os pacientes que tomaram placebos também melhoraram. Em vez de entenderem o trabalho de Kirsch como prova de que os antidepressivos falhavam, alguns investigadores preferiram ver o copo meio cheio e entenderam os dados como prova de que os placebos funcionavam.

Afinal, os ensaios proporcionaram provas impressionantes de que o ato de pensar que podemos melhorar de depressão pode realmente curá-la como um fármaco. Na realidade, os participantes do estudo que melhoraram com placebos estavam a produzir *os seus próprios antidepressivos naturais*, tal como, nos anos 70, os pacientes de Levine, a quem extraíram os sizos, tinham produzido os seus próprios analgésicos. Kirsch limitara-se a trazer à luz do dia provas de que o corpo possui uma inteligência inata que lhe permite produzir uma vasta gama de complexos químicos naturais para se curar. É interessante constatar que a percentagem de pessoas que melhoram a tomar placebos nos ensaios dos tratamentos para a depressão foi aumentando com o tempo, tal como a resposta aos fármacos ativos; alguns investigadores sugeriram que isso se deve ao facto de o público ter maiores expectativas em relação à medicação antidepressiva, o que, por sua vez, torna os placebos mais eficazes nos ensaios duplo-cegos.

5. A neurobiologia do placebo

Era só uma questão de tempo até que os neurocientistas começassem a utilizar sofisticados exames imagiológicos ao cérebro para observar em pormenor o que acontece a nível neuroquímico quando se administra um placebo. Um exemplo é um estudo realizado em 2001 com pacientes de Parkinson que recuperaram capacidades motoras depois de receberem uma injeção de soro fisiológico que julgavam ser de medicação (descrito no Capítulo 1). O investigador italiano Fabrizio Benedetti, pioneiro na investigação do placebo, realizou um estudo idêntico da doença de Parkinson alguns anos depois, em que se conseguiu demonstrar pela primeira vez o efeito do placebo em determinados neurônios.

Os seus estudos exploraram não só a neurobiologia da expectativa, como no caso dos doentes de Parkinson, mas também a neurobiologia a funcionar com o condicionamento clássico — o que Ader conseguira brevemente vislumbrar anos antes com as suas cobaias indispostas. Numa experiência, Benedetti deu aos sujeitos o fármaco sumatriptan para estimular a hormona de crescimento e inibir a secreção de cortisol, mas, a certa altura, sem os pacientes saberem, começou a substituí-lo por um placebo. O investigador concluiu que, nos exames de imagiologia, o cérebro dos pacientes continuava a ativar-se nos mesmos locais em que se ativava quando eles tomavam sumatriptan, o que provava que o cérebro produzia efetivamente e por si só a mesma substância — neste caso, a hormona de crescimento.

O mesmo se verificou com outras combinações de fármaco e placebo — as substâncias químicas produzidas no cérebro eram praticamente iguais às que os sujeitos começaram por receber na medicação para tratamento de problemas imunitários, distúrbios motores e depressão. Aliás, Benedetti até demonstrou que os placebos provocavam os mesmos efeitos secundários que os fármacos. Por exemplo, num estudo de placebo que utilizava narcóticos, os sujeitos que tomaram o placebo sofreram os mesmos efeitos secundários de respiração lenta e superficial, porque o efeito placebo imitou muito bem os efeitos fisiológicos do fármaco.

Em bom rigor, o nosso corpo *é* efetivamente capaz de criar um vasto leque de substâncias químicas que nos podem curar, proteger da dor, ajudar a dormir profundamente, melhorar o sistema imunitário, fazer sentir prazer e, até, encorajar a apaixonar-nos. Pense no seguinte: se um determinado gene que já se tenha expressado, fazendo-nos produzir determinadas substâncias químicas em dada altura da vida, entretanto tenha sido desativado, devido a um problema de *stress* ou a uma doença, levando-nos a deixar de as produzir, talvez seja possível ativar novamente esse gene, porque o corpo *já sabe* como fazer. (não saia daí, para conhecer as investigações que o comprovam.)

Observemos esse processo. Os estudos neurológicos demonstram uma coisa extraordinária: enquanto se tomar a mesma substância, o cérebro ativará os mesmos circuitos da mesma forma — memorizando o que a substância faz. A pessoa facilmente fica condicionada ao efeito de um comprimido ou de uma injeção específicos, por os associar a uma mudança interna que lhe é familiar por experiência. Em virtude desse tipo de condicionamento, o placebo ativa os mesmos circuitos integrados que o fármaco ativaria. Uma memória associativa suscita um programa subconsciente que estabelece uma ligação entre o comprimido ou a injeção e a alteração hormonal no organismo; então, o programa pede automaticamente ao corpo que produza as substâncias químicas idênticas às do fármaco. não é espantoso?

As investigações de Benedetti esclarecem ainda outra questão: diferentes tipos de tratamento com placebo funcionam melhor com diferentes objetivos. Por exemplo, no estudo do sumatriptan, as sugestões verbais iniciais de que o placebo funcionaria em nada afetaram a produção da hormona de crescimento. Se utilizarmos os placebos para provocar respostas psicológicas inconscientes pela memória associativa (como, por exemplo, a secreção de hormonas ou a alteração do funcionamento do sistema imunitário), precisamos do condicionamento, mas, se utilizarmos placebos para alterar respostas mais conscientes (tais como o alívio da dor ou da depressão), basta uma simples sugestão ou expectativa. Assim, Benedetti insistiu no facto de que não existe *uma* só resposta de placebo, mas *várias.*

6. O domínio da mente sobre a matéria

Em 2010, a investigação do placebo registou uma extraordinária reviravolta com um estudo piloto conduzido por Ted Kaptchuk, da Universidade de Harvard, demonstrando que os placebos funcionavam *até quando as pessoas sabiam que estavam a tomar um placebo.* No estudo, Kaptchuk e colegas deram um placebo a 40 pacientes com síndrome de cólon irritável (SEI). Cada um recebeu um frasco cujo rótulo dizia claramente “comprimidos de placebo” e foi informado de que este continha “comprimidos de placebo feitos com uma substância inerte, como açúcar, com resultados comprovados noutros estudos clínicos, nomeadamente, a melhoria dos sintomas da sei, através de processos de autocura mente-corpo”. O grupo de controlo consistia em 40 pacientes com sei que não receberam comprimidos.

Passadas três semanas, o grupo que tomava os placebos relatou *duas vezes mais alivio dos sintomas* do que o grupo sem tratamento — diferença que Kaptchuk referiu ser comparável ao desempenho dos melhores fármacos *reais*

para o tratamento da sei. Esses pacientes não tinham sido induzidos a curar-se com base numa ilusão. *Sabiam muito bem* que não estavam a receber qualquer medicação — tendo ouvido a sugestão de que os placebos poderiam aliviar os sintomas e acreditado num resultado independente da causa, os corpos foram influenciados a fazer com que os placebos funcionassem.

Entretanto, uma versão paralela dos estudos que avalia o efeito da atitude, das percepções e das crenças abre caminho na atual investigação mente-corpo, demonstrando que algo aparentemente tão concreto como o benefício físico do exercício pode ser afetado pela crença. Um estudo realizado pelas psicólogas Alia Crum e Ellen Langer, da Universidade de Harvard, em 2007, com a participação de 84 camareiras de hotel é um exemplo perfeito.

No início do estudo, nenhuma das camareiras tinha conhecimento de que as funções que desempenhavam no seu emprego excediam as recomendações da Direção-Geral de Saúde para uma prática diária de exercício físico saudável (30 minutos). Aliás, 67 por cento das mulheres disseram às investigadoras que não praticavam exercício físico regularmente e 37 por cento disseram que não praticavam nenhum tipo de exercício físico. Depois da avaliação inicial, Crum e Langer dividiram as camareiras em dois grupos. Ao primeiro, explicaram não só a relação entre a atividade que praticavam e o número de calorias que queimavam, mas também que praticavam exercício físico mais do que suficiente só no cumprimento das suas funções laborais. Ao segundo grupo (camareiras que não trabalhavam nos mesmos hotéis onde trabalhavam as do primeiro grupo e que, portanto, não poderiam obter nenhum benefício em termos de informação) não explicaram nada.

Um mês depois, as investigadoras concluíram que o primeiro grupo registara reduções de peso numa média de 900 g, de percentagem de gordura corporal, e de tensão sistólica, numa média de 10 pontos — muito embora as camareiras não tivessem praticado exercício físico adicional, fora do local de trabalho, nem alterado os hábitos alimentares. O outro grupo, que cumpria as mesmas funções que o primeiro, não registou praticamente nenhuma alteração.

Essa investigação fazia eco de outra anterior, realizada no Quebeque, onde um grupo de 48 jovens adultos participou num programa de dez semanas em que praticava exercício físico aeróbico três vezes por semana, em sessões de 90 minutos.

O grupo foi dividido em dois. À primeira metade de sujeitos, os instrutores disseram que o estudo visava especificamente melhorar as suas capacidades aeróbicas e o bem-estar psicológico. À segunda metade, que constituía o grupo de controlo, referiram apenas os benefícios físicos da aeróbica. No fim das dez semanas, os investigadores concluíram que ambos os grupos tinham aumentado

as capacidades aeróbicas, mas que, ao contrário do grupo de controlo, os sujeitos do teste também tinham registado um aumento significativo da autoestima (uma medida do bem-estar).

Tal como demonstram estes estudos, a nossa tomada de consciência por si só pode produzir efeitos físicos significativos no corpo e na saúde. O que sabemos, a linguagem utilizada para definir o que iremos sentir e a forma como atribuímos significado às explicações que nos dão afetam a nossa intenção — *e* quanto mais forte for a nossa intenção em relação ao que fazemos, melhores serão os resultados.

Em suma, quanto mais aprender sobre o "o quê" e o "porquê", mais fácil e eficaz se tomará o "como". (A minha esperança é de que este livro faça o mesmo por si; quanto mais souber o que faz e porque o faz, melhores resultados tenderá a obter.)

Também atribuímos significado a fatores mais subtis, tais como a cor dos medicamentos que tomamos e a quantidade de comprimidos que ingerimos, como demonstra um estudo mais antigo mas clássico da Universidade de Cincinnati. Nesse estudo, os investigadores deram a 57 estudantes de medicina uma ou duas cápsulas cor-de-rosa ou azuis — todas inertes, embora informassem os alunos de que as cápsulas cor-de-rosa eram estimulantes e as azuis, sedativos. Os investigadores relataram o seguinte: "Duas cápsulas produziram mais mudanças visíveis do que uma e as azuis estavam associadas a mais efeitos sedativos do que as cor-de-rosa." Com efeito, os estudantes consideraram as cápsulas azuis duas vezes e meia mais eficazes como sedativos do que as cor-de-rosa — apesar de *todas* as cápsulas serem placebos.

Investigações mais recentes demonstram que as crenças e percepções também podem afetar as taxas de desempenho mental em testes normalizados. Num estudo realizado no Canadá em 2006, 220 estudantes femininas leram relatórios falsos dizendo que os homens tinham mais 5 por cento de vantagem sobre as mulheres em matemática. O grupo foi dividido em duas partes; uma leu que a vantagem derivava de fatores genéticos recém-descobertos e a outra, que resultava do facto de os professores do primeiro ciclo tenderem a estereotipar os meninos e as meninas. Então, os sujeitos receberam um teste de matemática. As mulheres a quem fora dada a informação de que os homens tinham uma vantagem genética obtiveram pontuações mais fracas do que as mulheres a quem fora dito que a vantagem masculina se devia à estereotipagem. Por outras palavras, impulsionadas a *pensar* que a sua desvantagem era inevitável, as mulheres funcionavam como se de facto estivessem em desvantagem.

Um efeito semelhante foi documentado com estudantes afro-americanos, conhecidos por terem piores classificações do que os brancos tanto nos testes de

vocabulário, leitura e matemática, como no *Scholastic Aptitude Test* (SAT)[6], mesmo sem a intervenção do fator socioeconômico. Na verdade, o estudante negro médio obtém resultados 70 por cento a 80 por cento inferiores aos dos estudantes brancos da mesma idade, nos testes padronizados. O psicólogo social Claude Steele, da Universidade de Stanford, explica que isso se deve a um efeito chamado “ameaça do estereótipo”. As suas pesquisas indicam que os estudantes que pertencem a grupos negativamente estereotipados demonstram pior desempenho se estiverem convencidos de que serão avaliados à luz desse estereótipo do que se não sentirem esse tipo de pressão.

No estudo pioneiro de Steele, conduzido com Joshua Aronson, os investigadores deram uma série de testes de raciocínio verbal a estudantes do segundo ano de Stanford. Uns receberam instruções que impulsionavam o estereótipo de que os negros têm piores classificações do que os brancos, dizendo que o teste visava avaliar-lhes as capacidades cognitivas, enquanto os outros foram informados de que o teste não passava de uma ferramenta de pesquisa insignificante. No grupo em que se impulsionara o estereótipo, os negros obtiveram classificações inferiores às dos brancos com as mesmas classificações nos SAT. Quando o estereótipo «do era impulsionado, o desempenho dos negros e dos brancos com as mesmas classificações nos SAT era igual — prova de que a sugestão fazia uma diferença substancial.

Impulsionar é, essencialmente, quando *alguém*, algum *lugar* ou alguma *coisa* no nosso ambiente (por exemplo, fazer um teste) desencadeia todos os tipos de associações que temos integrados no cérebro (que as pessoas que classificarão esse teste pensam que os estudantes negros têm piores classificações do que os brancos), levando-nos a agir de determinadas formas (não ter uma classificação tão elevada) sem estarmos cientes do que fazemos. Chama-se “impulsionar”, porque funciona como impulsionar uma bomba. O sistema precisa de já conter água para a poder fazer sair por impulsão. Assim, neste exemplo, a ideia ou crença de os outros esperarem que os estudantes negros tenham uma classificação inferior à dos brancos é como a água que já está no sistema — está lá sempre. Quando fazemos qualquer coisa para estimular o sistema (agarrar na pega da bomba ou fazer o teste), estimulamos todos os pensamentos, emoções e comportamentos relacionados, e provocamos precisamente a saída daquilo que sempre esteve à espera de sair — seja a água, no caso de uma bomba, ou piores classificações, no caso de um teste.

Pondere um pouco. A maioria dos comportamentos automáticos que a impulsão suscita *é* produzida por programação inconsciente ou subconsciente que, em geral, acontece nos bastidores da nossa consciência alerta. Seremos nós, então, impulsionados inconscientemente o dia inteiro — sem sequer o sabermos?

Steele também reproduziu esse efeito com outros grupos estereotipados. Quando deu um teste de matemática a um grupo de homens brancos e asiáticos bons nessa disciplina, com efeito, os brancos a quem foi transmitido que os asiáticos se saem ligeiramente melhor do que os brancos no teste não obtiveram tão bons resultados como os brancos do grupo de controlo, a quem não foi transmitido nada. As experiências de Steele com estudantes femininas com fortes competências a matemática apresentaram resultados idênticos. Mais uma vez, sempre que os estudantes tinham a expectativa inconsciente de obterem piores classificações, era de facto isso que acontecia.

A grande questão por detrás da investigação de Steele acaba, então, por ser bastante profunda: a noção de nós próprios que fomos condicionados a ter e a ideia que os outros fazem a nosso respeito que nos programaram para ter afetam o nosso desempenho e, até, a nossa taxa de êxito. O mesmo se aplica aos placebos: tudo aquilo que nos condicionaram a acreditar que acontecerá, acontecerá quando tomarmos um comprimido, e tudo aquilo que julgamos que as pessoas que nos rodeiam (incluindo os médicos) esperam acontecer quando o fazemos influencia a resposta do nosso corpo ao comprimido. Será possível que muitos comprimidos ou até cirurgias possam funcionar mesmo melhor por sermos repetidamente impulsionados, formados e condicionados a acreditar nos seus efeitos — quando, se não fosse o efeito placebo, esses fármacos poderiam não funcionar tão bem ou nem sequer funcionar?

7. **Será que podemos ser os nossos próprios placebos?**

Dois estudos recentes da Universidade de Toledo talvez sejam os que mais nos ajudam a perceber a forma como a mente por si só pode determinar o que uma pessoa sente e percepciona. Em cada estudo, os investigadores dividiram um grupo de voluntários saudáveis em duas categorias — os otimistas e os pessimistas de acordo com as respostas fornecidas num questionário de diagnóstico. No primeiro dia, deram aos sujeitos um placebo, mas disseram-lhes que se tratava de um fármaco que os faria sentirse mal. Os pessimistas tiveram reações mais negativas do que os otimistas. No segundo estudo» os investigadores também deram um placebo aos sujeitos, mas disseram-lhes que este os ajudaria a dormir melhor. Os otimistas relataram dormir muito melhor do que os pessimistas.

Desse modo, os otimistas tendiam mais a responder positivamente à sugestão de que uma determinada coisa os faria sentirse melhor, porque eram impulsionados a esperar o melhor cenário futuro possível, e os pessimistas tendiam mais a responder negativamente à sugestão de que uma determinada

coisa os faria sentirse pior, por esperarem consciente ou inconscientemente o pior resultado possível. Era como se os otimistas estivessem inconscientemente a produzir as substâncias químicas necessárias para os ajudar a dormir e os pessimistas estivessem inconscientemente a produzir uma autêntica farmácia de substâncias que os faziam sentirse mal.

Por outras palavras, no mesmo ambiente, as pessoas com uma mentalidade positiva tendem a gerar situações positivas, enquanto as pessoas com uma mentalidade negativa tendem a gerar situações negativas. É o milagre da nossa própria engenharia biológica deliberada e individual.

Muito embora possamos não saber *exatamente* de que maneira é que o efeito placebo gera tantas curas médicas (o estudo de Beecher, de 1955, referido anteriormente neste capítulo, aponta para 35 por cento, mas as investigações modernas demonstram que podem ser de 10 por cento a 100 por cento), o número total é, sem dúvida alguma, extremamente significativo. Sabendo isso, devemos perguntar-nos: *Que percentagem de doenças e maleitas se deverá aos efeitos dos pensamentos negativos no nocebo?* Tendo em conta que as mais recentes investigações cientificas na área da psicologia calculam que cerca de 70 por cento dos nossos pensamentos são negativos e redundantes, o número de doenças de tipo nocebo inconscientemente geradas poderá ser impressionante — certamente muito superior ao que julgamos. Essa ideia faz muito sentido, dado que tantos problemas mentais, físicos e emocionais parecem surgir do nada.

Por mais incrível que nos possa parecer o facto de a mente poder ser assim tão poderosa, a verdade é que as investigações realizadas nas últimas décadas apontam claramente para alguns pontos bem assentes: que o que pensamos é o que sentimos e que, no que respeita à saúde, isso se deve à espantosa farmacopeia que temos no organismo, automática e perfeitamente alinhada com os nossos pensamentos. Esse milagroso dispensário ativa moléculas de cura naturalmente produzidas e que já existem no corpo — fornecendo vários complexos concebidos para suscitar diferentes efeitos nas mais diversas circunstâncias. É claro que isto levanta a questão: *Como é que fazemos isso?*

Os próximos capítulos explicam como tudo isso acontece a nível biológico e como pode aplicar essa capacidade inata na criação consciente e intencional da saúde — e da vida — que deseja.

7. CAPÍTULO 3

O efeito placebo no cérebro

Caso tenha lido o meu livro anterior. *Como Criar Um Nov*o F*M. verá que este capitulo faz uma revisão da informação que ai exponho. Se sente que já a domina bem. pode optar por passar à frente deste capitulo ou por o ir consultando para relembrar os conceitos sempre que precisar. Na dúvida, aconselho-o a ler este capitulo, porque precisa de compreender bem o que aqui se apresenta para poder entender os capítulos que se seguem.

Tal como as histórias apresentadas nos últimos dois capítulos ilustram, quando realmente mudamos o nosso estado de ser. o corpo pode passar a responder a uma nova mente. E mudar o nosso estado de ser começa com a mudança dos pensamentos. Uma vez que os seres humanos têm um prosencéfalo enorme, temos o privilégio de ser quem mais pode concretizar os pensamentos - *cê* assim que funciona o placebo. Para ver como se dá este processo, é importante analisar e rever três elementos fundamentais: o *condicionamento,* a *expectativa e o significado.* Como constatará, esses três conceitos parecem funcionar todos em conjunto na resposta do placebo.

Já expliquei o que é o *condicionamento,* o primeiro elemento, quando falei de Pavlov no capitulo anterior. Para recapitular, o condicionamento ocorre quando associamos a memória de um acontecimento passado (por exemplo, tomar uma aspirina) a uma mudança fisiológica (livrarmo-nos da dor de cabeça), por a termos vivido tantas vezes. Pense no seguinte: se sentir uma dor de cabeça, torna-se ciente de uma mudança fisiológica no seu ambiente interior (sente dor). Automaticamente, procura qualquer coisa no seu mundo exterior (neste caso, uma aspirina) para criar uma mudança no seu mundo interior. Podemos dizer que foi o seu estado interior (ter dores) que o levou a lembrar-se de uma escolha já feita no passado, de uma ação ou de uma experiência na realidade exterior que alterou a sua forma de sentir (tomar uma aspirina e sentir alivio).

Assim sendo, o estimulo ou a dica do ambiente exterior, neste caso, a aspirina, cria uma experiência específica. Sempre que produz uma resposta ou

recompensa fisiológica, essa experiência altera o seu ambiente interior. Ao reparar numa mudança no seu ambiente interior, passa a prestar atenção àquilo que. no seu ambiente exterior, lhe provocou a alteração. Esse acontecimento — em que algo fora de si muda algo dentro de si — chama-se *memória associativa.*

Se repetirmos o processo vezes sem conta, a associação do estimulo exterior pode ser tão forte ou reforçada que podemos substituir a aspirina por um comprimido de açúcar igual à aspirina e teremos a mesma resposta interior automática (diminuição da dor de cabeça). Essa é uma forma de o placebo funcionar. As Figuras 3.1 A. 3.1B e 3.1C ilustram o processo de condicionamento.

O segundo elemento, a *expectativa*, entra em jogo quando temos razões para esperar um resultado diferente. Desse modo, por exemplo, se tivermos dores crônicas de artrite e o médico nos receitar uma nova medicação, explicando-nos. entusiasmado, que nos vai aliviar a dor, aceitamos a sugestão e ficamos à espera de que aconteça uma coisa diferente, quando começarmos a tomá-la (deixamos de ter dores). Nesse caso, o médico influenciou-nos efetivamente o nível de sugestionabilidade.

Mais suscetíveis à sugestão, associamos naturalmente uma coisa fora de nós (a nova medicação) à seleção de uma possibilidade diferente (não ter dores). Na nossa mente, escolhemos outro potencial futuro e esperamos, com esperança e expectativa, obter outro resultado. Se aceitarmos e assimilarmos emocionalmente o novo resultado escolhido e as nossas emoções forem intensas, o cérebro e o corpo não distinguirão a ideia de mudarmos para um estado de ser sem dores do acontecimento em si que provocou essa mudança. Para o cérebro e o corpo, são a mesma coisa.

Consequentemente, o cérebro ativa os mesmos circuitos neurais como se o nosso estado tivesse mudado (como se o fármaco estivesse a funcionar para aliviar a dor), libertando substâncias químicas idênticas no organismo. *É* então que o que esperamos (não ter dores) acontece, porque o cérebro e o corpo criam a farmácia perfeita para alterar a condição interna. Passamos a um novo estado de ser — ou seja, a mente e o corpo passaram a trabalhar em uníssono. Temos esse poder.

FIGURA 3.1A

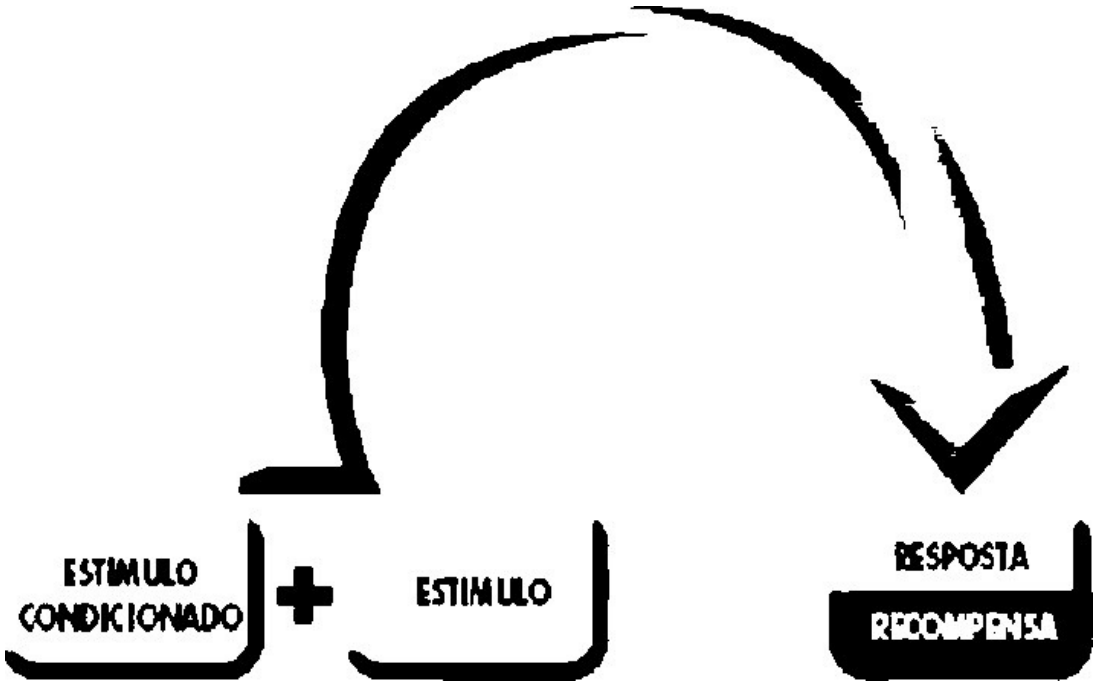


FIGURA 3.1B

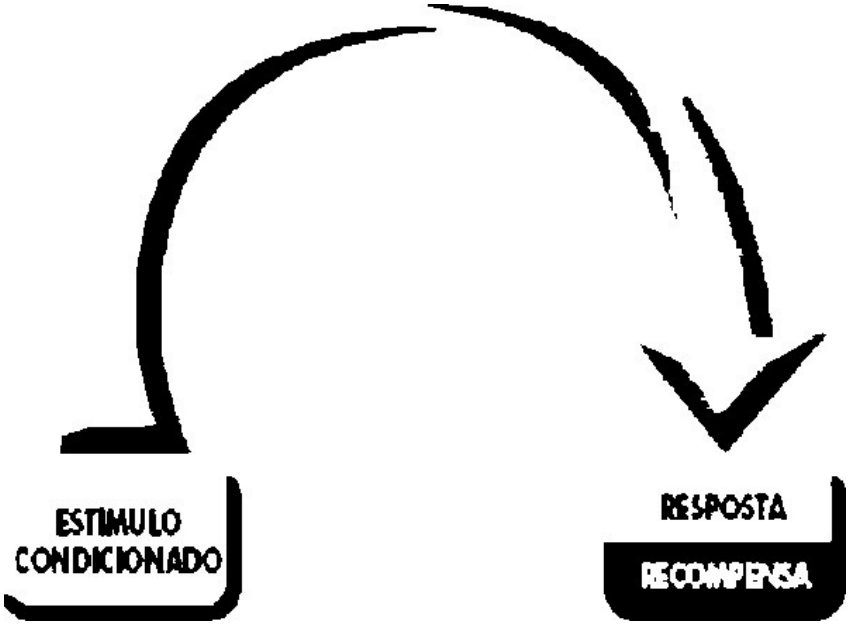


FIGURA 3.1C

Na Figura 3.1 A. um estimulo produz uma mudança fisiológica chamada resposta ou recompensa.
A Figura 3.1B demonstra que se juntarmos o estimulo, a um estimulo condicionado vezes e vezes, não deixaremos de obter uma resposta.
A Figura 3.1C mostra que se eliminarmos o estimulo e o substituirmos por um estimulo condicionado, como um placebo, podemos obter a mesma resposta fisiológica.

O terceiro elemento consiste em atribuir *significado* a um placebo e ajuda-o a funcionar, porque quando damos um novo significado a uma ação, imbuímo-la de intenção. Por outras palavras, quando aprendemos a compreender uma coisa nova, aplicamos-lhe mais energia consciente e determinada. Assim sendo, por exemplo, no estudo acerca das camareiras de hotel mencionado no capitulo anterior, assim que perceberam que faziam muito exercício físico por dia no cumprimento das suas funções e conheceram os benefícios associados, passaram a atribuir mais sentido às suas ações. não se limitavam a aspirar, limpar e arrumar; deram-se conta de que trabalhavam os músculos, aumentavam a força e queimavam calorias. A partir do momento em que aspirar, limpar e arrumar adquiriram outro significado depois de os investigadores lhes terem ensinado as vantagens do exercício físico, a intenção ou o objetivo das camareiras no seu trabalho deixou de ser apenas cumprir as suas tarefas — passou a ser também uma forma de fazer exercício físico e de ser mais saudável.

E foi precisamente isso que aconteceu. Os membros do grupo de controlo não atribuíram o mesmo significado às suas tarefas, porque não *sabiam* que o

que faziam lhes trazia benefícios para a saúde, portanto, também não os obtiveram — apesar de fazerem exatamente o mesmo trabalho.

O placebo funciona assim. Quanto mais acreditar no êxito de uma substância, um procedimento ou uma cirurgia em particular por lhe terem falado nos seus benefícios, melhor serão as hipóteses de responder ao pensamento de melhorar a saúde e de se restabelecer. Por outras palavras, se der mais sentido a uma possível experiência com uma pessoa, um local ou uma coisa no ambiente exterior, acreditando que isso pode mudar o ambiente interior, é provável que consiga mudar intencionalmente o estado interior *só com o pensamento.* Além disso, quanto mais aceitar um novo resultado relacionado com a sua saúde — por ter aprendido as possíveis recompensas do que faz -, mais nítido será o modelo que cria na mente, e melhor conseguirá preparar o cérebro e o corpo para o reproduzir. Para simplificar, quanto mais *acreditar* na causa, melhor será o efeito.

1. O placebo: anatomia de um pensamento

Se o efeito placebo for prova da capacidade de um pensamento para mudar a fisiologia — podemos chamar-lhe mente sobre a matéria -, talvez devêssemos analisar os pensamentos e ver como interagem com o cérebro e o corpo. Comecemos com os nossos pensamentos diários.

Somos criaturas de hábitos. Formulamos entre 60 mil e 70 mil pensamentos num dia. 90 por cento dos quais são exatamente iguais aos que formulamos na véspera. Levantamo-nos no mesmo lado da cama, fazemos sempre as mesmas coisas na casa de banho, penteamos o cabelo da mesma maneira, sentamo-nos na mesma cadeira para tomar o pequeno-almoço e pegamos na caneca com a mesma mão, fazemos o mesmo trajeto para o mesmo emprego, e fazemos sempre as mesmas coisas que sabemos fazer tão bem com as mesmas pessoas (que nos tocam emocionalmente da mesma forma) todos os dias. Depois, vamos a correr para casa para ver os *e-mails*, jantar, ver o programa preferido na televisão, lavar os dentes, conforme a rotina habitual antes de ir para a cama, à mesma hora, e fazemos tudo igual, mais uma vez, no dia seguinte.

Se lhe parece que estou a dizer que vivemos uma grande parte da vida em piloto automático, tem toda a razão. Formular os mesmos *pensamentos* leva-nos a fazer as mesmas *escolhas.* Fazer as mesmas *escolhas* leva-nos a assumir os mesmos *comportamentos.* Assumir os mesmos *comportamentos* leva-nos a criar

as mesmas *experiências.* Criaras mesmas *experiências* leva-nos a sentir as mesmas *emoções.* E essas mesmas *emoções* motivam os mesmos *pensamentos.* Observe na Figura 3.2 a sequência dos nossos pensamentos na criação da mesma realidade de sempre.

O resultado desse processo consciente ou inconsciente é que a nossa biologia permanece igual. Nem o cérebro nem o corpo mudam, porque formulamos os mesmos pensamentos, agimos da mesma maneira e somos movidos pelas mesmas emoções «* mesmo que estejamos â espera de que a vida mude. Criamos a mesma atividade cerebral, que ativa os mesmos circuitos cerebrais e reproduz a mesma química cerebral, que afeta a química corporal da mesma forma. E essa mesma química ativa os genes da mesma forma. E a mesma expressão dos genes gera as mesmas proteínas, a base das células, mantendo o corpo igual (mais sobre proteínas nos capítulos seguintes). E uma vez que a expressão das proteínas é a expressão da vida e da saúde, a sua vida e a sua saúde permanecem iguais.

Agora, pare e pense um pouco na sua vida. O que significa isso para si? Se tem os mesmos pensamentos que tinha ontem, o mais certo é também fazer as mesmas escolhas hoje. Essas mesmas escolhas hoje conduzem aos mesmos comportamentos amanha. Os comportamentos habituais amanhã produzem as mesmas experiências no futuro. Os mesmos acontecimentos na nossa futura realidade criam sempre as mesmas emoções previsíveis em nós. E, consequentemente, sentimo-nos na mesma todos os dias. O nosso ontem torna-se o nosso amanhã — por isso, na realidade, o nosso passado é o nosso futuro.



FIGURA 3.2

Como criamos a mesma realidade só com o pensamento.

Se concorda comigo até aqui, podemos dizer que o sentimento familiar que acabei de descrever é o seu “eu" — a sua identidade ou a sua personalidade. É o seu estado de ser. É confortável, automático e não exige esforço. É o seu eu conhecido que, muito sinceramente, está a viver no passado. Se mantiver esse

processo em andamento todos os dias (porque acorda de manhã, recordando e contando com a sensação do seu “eu" todos os dias), com o tempo, esse estado de ser conhecido só poderá motivar os mesmos pensamentos que o influenciam a desejar o mesmo ciclo automático de escolhas, comportamentos e experiências para voltar a esse sentimento familiar que considera ser o seu “eu” Assim sendo, tudo em si permanece na mesma.

Se essa for a sua personalidade, então, *a sua personalidade cria a sua realidade pessoal.* É tão simples como isso. E a sua personalidade consiste na sua forma de *pensar,* de *agir* e de *sentir.* Desse modo, a personalidade presente que está a ler esta página criou a realidade pessoal presente a que chama vida, e isso também significa que se quiser criar uma nova realidade pessoal — uma nova vida -, deve começar a analisar ou a refletir sobre os pensamentos que tem formulado para os mudar. Deve ganhar consciência dos comportamentos inconscientes que tem escolhido assumir e que o têm levado às mesmas experiências, para, depois, fazer novas escolhas, agir de outra maneira e criar novas experiências. A Figura *3.3* mostra como a personalidade influencia a realidade pessoal

Deve observar e prestar atenção a todas as emoções que memorizou e segue diariamente, para decidir se revivê-las vezes sem conta é ou não benéfico para si. A maioria das pessoas tenta criar a nova realidade pessoal como a velha e isso não funciona. Para mudar a sua vida, tem de se tornar literalmente outra pessoa. não saia daí para ler mais factos científicos que comprovam esse processo. Observe a Figura 3.4 e siga novamente a sequência.

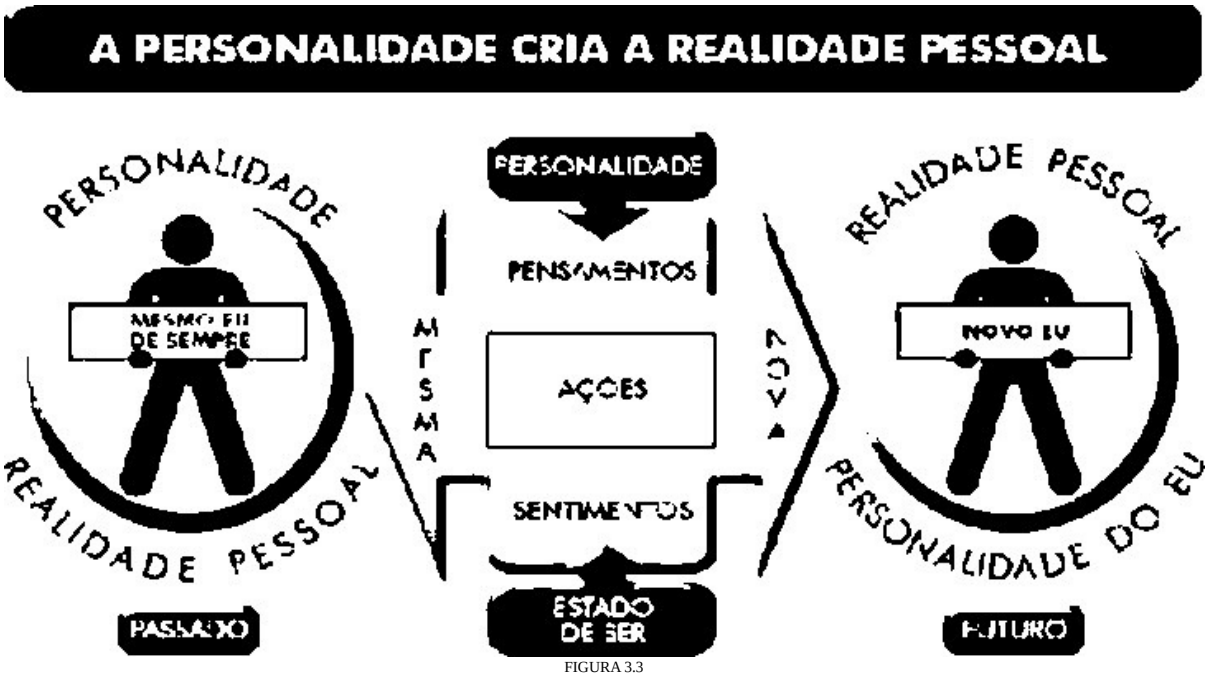


FIGURA 3.3

A nossa personalidade consiste na nossa forma de pensar, agir e sentir. É o nosso estado de ser. Assim, os mesmos pensamentos, ações e sentimentos mantém-nos acorrentados à mesma realidade pessoal do passado. Quando, como personalidade, assimilamos novos pensamentos, ações c sentimentos, coamos inevitavelmente uma nova realidade pessoal no futuro.

Assim, se compreende este modelo, sabe que os seus novos pensamentos devem levar a novas escolhas. As novas escolhas devem levar a novos comportamentos. Os novos comportamentos devem levar a novas experiências. As novas experiências devem criar novas emoções e tanto as novas emoções como os novos sentimentos devem inspirá-lo a pensar de forma diferente. Chama-se a isso “evolução”. A sua realidade pessoal e a sua biologia — os seus circuitos cerebrais, química interior, expressão genética e, em última análise, a sua saúde — devem mudar em resultado dessa nova personalidade e desse novo estado de ser. Tudo parece começar com um pensamento.



FIGURA 3.4

Como criamos uma nova realidade só com o pensamento

2. **Um breve olhar sobre o funcionamento do cérebro**

Até aqui, apenas mencionei rapidamente termos como *circuitos cerebrais, redes neurais, química cerebral e expressão genética*, sem dar grandes explicações sobre o que significam. No resto do capítulo, defino conceitos científicos simples para explicar o funcionamento conjunto do cérebro e do corpo na

construção de um modelo completo, para perceber como se pode tornar o seu próprio placebo.

O cérebro, com pelo menos 75 por cento de água e a consistência de um ovo mal cozido, é composto por cerca de 100 mil milhões de células nervosas, chamadas *neurônios,* impercetivelmente organizadas e suspensas nesse ambiente aquoso. Cada qual idêntica a um carvalho despido mas elástico, com ramos que se contorcem e sistemas de raízes que se ligam e desligam de outras células nervosas. O número de ligações possíveis de uma dada célula varia entre 1000 e mais de 100 mil, consoante a sua localização no cérebro. Por exemplo, o *neocórtex* — o cérebro pensante — tem cerca de 10 mil a 40 mil ligações por neurônio.

Julgava-se que o cérebro era como um computador e, embora as semelhanças sejam muitas, agora sabemos que é muito mais do que isso. Cada neurônio constitui o seu próprio e único biocomputador, com mais de 60 *megabytes* de RAM. É capaz de processar enormes quantidades de dados — até centenas de milhares de funções por segundo. Ao aprendermos coisas novas e vivermos novas experiências, os neurônios estabelecem novas ligações, trocando informação eletroquímica entre si. são as chamadas *ligações sinápticas*, porque o local onde as células trocam informação — o espaço entre o ramo de um neurônio e a raiz do outro — se chama *sinapse.*

Se aprender é estabelecer novas ligações sinápticas, recordar é mantê-las juntas. Assim, uma memória é uma relação ou ligação de longo prazo entre as células nervosas. A criação dessas ligações e as mudanças que sofrem com o tempo alteram a estrutura física do cérebro.

Quando o cérebro faz essas mudanças, os nossos pensamentos produzem uma mistura de várias substâncias químicas chamadas *neurotransmissores* (a serotonina. a dopamina e a acetilcolina são alguns exemplos que talvez reconheça). Sempre que formulamos um pensamento, os neurotransmissores no ramo de uma árvore neural atravessam o intervalo sináptico para chegarem à raiz de outra árvore neural. Ao atravessarem esse espaço, o neurônio ativa-se com uma corrente elétrica de informação. Se continuarmos a formular os mesmos pensamentos, o neurônio continua a ativar-se da mesma forma, consolidando a relação entre as duas células, para que elas possam passar cada vez melhor o sinal de ativação para ativação. Em resultado, o cérebro revela provas físicas de que não só se aprendeu, como também se recordou uma coisa. Esse processo de consolidação seletiva chama-se *potenciação siniiptica.*

Quando selvas de neurônios se ativam em uníssono para apoiar um novo

pensamento, a célula nervosa cria outra substância química (uma proteína) que vai para o seu centro, ou *núcleo,* onde se fixa no ADN e passa a ativar diversos genes. Uma vez que a tarefa dos genes é gerar proteínas para manter a estrutura e a função do corpo, a célula nervosa apressa-se a produzir uma nova proteína para criar novos ramos entre as células nervosas. Desse modo, se repetirmos um pensamento ou uma experiência vezes suficientes, as nossas células cerebrais não só consolidam as ligações existentes entre elas (o que afeta as funções fisiológicas), mas também criam mais (o que afeta a estrutura física do corpo). O cérebro enriquece a nível microscópico.

Assim sendo, quando formulamos um novo pensamento, mudamos — em termos neurológicos, químicos e genéticos. Aliás, podemos ganhar milhares de novas ligações numa questão de segundos com novas aprendizagens, novas formas de pensar e novas experiências. Isso significa que podemos ativar logo e pessoalmente novos genes só com o pensamento. Basta mudarmos de opinião; mente sobre a matéria.

O Dr. Eric Kandel, vencedor de um prêmio Nobel, demonstrou que quando se formam novas memórias, o número de ligações sinápticas nos neurônios sensoriais estimulados duplica para 2600. Se, contudo, a experiência de aprendizagem original se repetir vezes sem conta, o número de novas ligações volta aos 1300 iniciais em apenas três semanas.

Desta forma, se repetirmos suficientemente o que aprendemos, consolidamos as comunidades de neurônios que nos ajudam a recordá-lo na vez seguinte. Caso contrário, as ligações sinápticas não tardam a desaparecer e a memória é apagada. É por isso que, se quisermos consolidar os nossos cérebros, é tão importante estarmos sempre a atualizar, a rever e a recordar os novos pensamentos, escolhas, comportamentos, hábitos, crenças e experiências. A Figura 3.5 ajuda-o a perceber as redes neurais e os neurônios.

Para ter uma ideia da vastidão de tudo isto, imagine uma célula nervosa ligada a outras 40 mil. Digamos que processa 100 mil excertos de informação por segundo e partilha essa informação com outros neurônios, que estão igualmente a processar 100 mil funções por segundo. Formada por camadas de neurônios a trabalhar em conjunto, essa rede chama-se *rede neural.* As redes neurais formam comunidades de ligações sinápticas. Também lhes podemos chamar *circuitos neurais.*

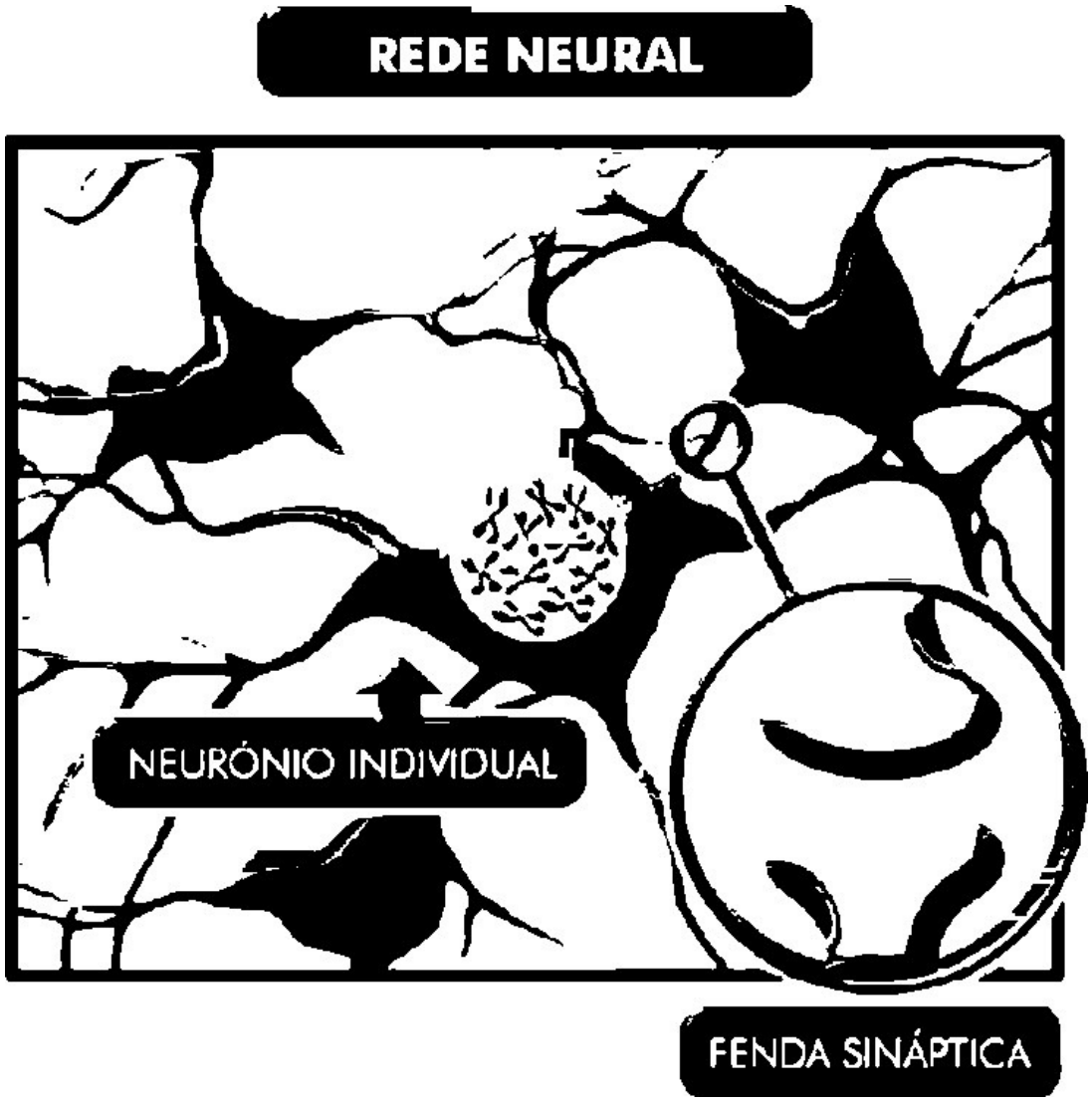


FIGURA 3.5

Simples representação gráfica dos neurônios numa rede neural O espaço diminuto entre os ramos dos neurônios, que facilita a comunicação entre eles, chama-se fenda sináptica. Cabem cerca de 100 mil neurônios no mesmo espaço, do tamanho de um grão de areia, e haverá mais de 11 milhões de ligações entre eles.

Da mesma maneira que as mudanças físicas nas células nervosas compõem a massa cinzenta do cérebro e os neurônios são selecionados e instruídos para se organizarem nessas vastas redes capazes de processar centenas de milhões de pedaços de informação, o *hardware* físico do cérebro muda, adaptando-se à informação que recebe do ambiente. Com o tempo, tal como as redes se ativam continuamente — convergindo e divergindo em propagações de atividade

elétrica como uma trovoada louca em nuvens espessas o cérebro utiliza continuamente os mesmos sistemas de *hardware* (as redes neurais físicas) e ainda cria um programa de *software* (uma rede neural automática). É assim que os programas são instalados no cérebro. O *hardware* cria o *software, e* o sistema de *software* está integrado no *hardware* — e sempre que é utilizado, o *software* consolida o *hardware.*

Então, se estivermos sempre a formular os mesmos pensamentos e a formar os mesmos sentimentos por não estarmos a aprender ou a fazer nada de novo, o cérebro ativa os neurônios e as redes neurais exatamente nos mesmos padrões, sequências e combinações. Tornam-se os programas automáticos que utilizamos inconscientemente todos os dias. Temos uma rede neural automática para falarmos uma língua, para fazermos a barba ou nos maquilharmos, para escrevermos no computador, para julgarmos um colega e daí por diante, porque já praticamos esses ações tantas vezes que as tornamos praticamente inconscientes. Já não temos de pensar conscientemente nelas. Realizamo-las sem qualquer esforço.

Consolidamos tantas vezes esses circuitos que os integramos. As ligações entre os neurônios tornam-se mais coesas, formam-se mais circuitos e os ramos chegam mesmo a expandir-se e a espessar — da mesma maneira que podemos consolidar e reforçar uma ponte, construir novas estradas ou alargar uma autoestrada para acomodar mais trânsito.

Um dos princípios mais básicos da neurociência afirma que “as células nervosas que se ativam juntas conectam-se”. Com o cérebro a ativar repetidamente e da mesma forma, reproduzimos o mesmo nível mental. Segundo a neurociência, a *mente* é o cérebro em ação ou funcionamento. Assim, podemos dizer que se nos lembrarmos diariamente de quem julgamos ser, reproduzindo a mesma mente, levamos o cérebro a ativar-se da mesma forma e ativamos as mesmas redes neurais, durante anos a fio. Aos 35 anos, o cérebro já se organizou num conjunto muito finito de programas automáticos — e a esse padrão fixo chama-se *identidade.*

Pense nisso como se tivesse uma caixa dentro do cérebro, é claro que não tem nenhuma caixa a sério no cérebro. Mas podemos dizer com segurança que pensar dentro da caixa significa que estruturamos fisicamente o cérebro num padràо limitado, tal como ilustra a Figura 3.6. Ao reproduzir vezes sem conta o mesmo nível mental, o conjunto de circuitos neurologicamente integrado que mais foi ativado passou a determinar o que somos como resultado da nossa própria evolução.

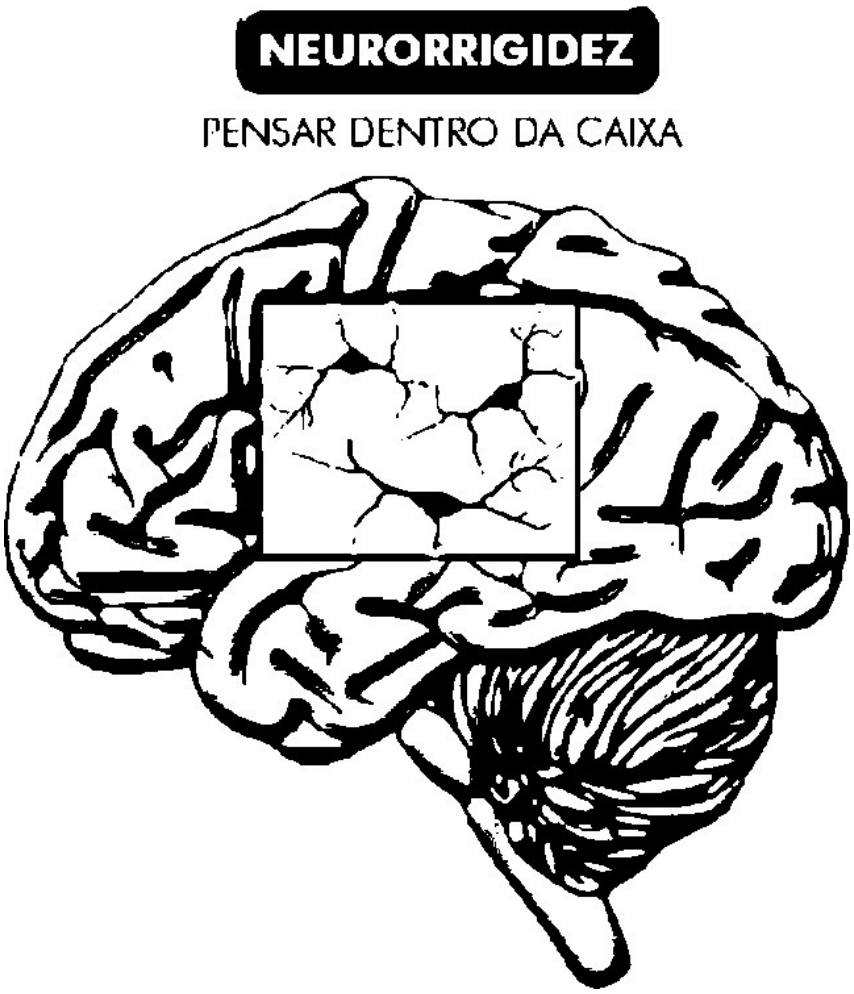


FIGURA 3.6

Figura 3.7

Se os nossos pensamentos, escolhas, comportamentos, experiências e estados emocionais não mudarem, durante anos a fio — e os mesmos pensamentos equivalerem sempre aos mesmos sentimentos, alimentando o mesmo círculo vicioso -.o cérebro passa a seguir uma sequência fixa. Isso acontece porque recriamos todos os dias a mesma mente, levando o cérebro a ativar os mesmos padrões de sempre. Com o tempo, consolidamos biologicamente um conjunto limitado de redes neurais especificas que tomam o cérebro fisicamente propenso a criar o mesmo nível mental — passamos a pensar dentro da caixa. A totalidade desses circuitos fixos chama-se identidade.

3. **A neuroplasticidade**

O nosso objetivo tem de ser pensar *fora* da caixa e levar o cérebro a fazer ativações diferentes, tal como ilustra a Figura 3.7. É isso que significa ter unia mente aberta, porque, sempre que põe o cérebro funcionar de um modo diferente, está literal — mente a mudar a mente.

As investigações demonstram que, ao utilizarmos o cérebro, fazêmo-lo crescer e mudar, graças à *neuroplasticidade* — a capacidade do cérebro para se adaptar e mudar, quando recebemos novas informações. Por exemplo, quanto mais os matemáticos estudam matemática, mais ramos neurais surgem na zona do cérebro utilizada para a matemática. E, nos anos que passam a tocar em orquestras sinfônicas, os músicos profissionais expandem a parte do cérebro associada às línguas e às capacidades musicais.

Os termos científicos oficiais para designar o funcionamento da neuroplasticidade são *poda* e *germinação*, *e* significam exatamente isso: a eliminação de conexões, padrões e circuitos neurais antigos e a criação de novos. Num cérebro em bom funcionamento, esse processo pode acontecer em segundos. Os investigadores da Universidade da Califórnia em Berkeley demonstraram esse facto num estudo realizado com cobaias, descobrindo que as cobaias que viviam num ambiente rico (que partilhavam a gaiola com irmãos e filhos, e que tinham acesso a muitos brinquedos) apresentavam cérebros maiores, com mais neurônios e conexões neurais do que as cobaias em ambientes menos ricos. Mais uma vez se prova que, quando aprendemos coisas novas e vivemos experiências novas, alteramos literalmente o cérebro.

Para se libertar dos grilhões da programação fixa e do condicionamento que o mantêm sempre igual, tem de fazer um grande esforço. Também precisa de muito conhecimento, porque é ao aprender informações vitais sobre si próprio e a sua vida que pode aplicar um novo padrão ao bordado tridimensional que constitui a sua matéria cinzenta. Já tem mais matéria-prima para pôr o cérebro a funcionar de outras formas. Começa a pensar e a observar distintamente a realidade, porque passa a ver a vida pelo olhar de uma nova mente.



FIGURA 3.7

Quando aprendemos coisas novas e começamos a pensar de outra forma, o cérebro ativa sequências, padrões e combinações diferentes. Ou seja, atiramos distintamente diversas redes de neurônios. E sempre que fazemos com que o cérebro trabalhe de outro modo, mudamos a mente. Ao começarmos a pensar fora da caixa, os novos pensamentos criam novos comportamentos, escolhas, experiências e emoções. Nessa altura. a identidade muda.

4. **A travessia do rio da mudança**

Nesta altura, já entende que, para mudar, tem de tomar consciência do seu eu inconsciente (que não passa de um conjunto de programas fixos).

O mais difícil na mudança é *não fazermos as mesmas escolhas que fizemos na véspera.* Se é tão difícil é porque deixar de formular os mesmos pensamentos

que levam às mesmas escolhas de sempre — que nos fazem agir automaticamente, como é habitual, para vivermos as mesmas experiências que nos confirmam as mesmas emoções da nossa identidade — nos incomoda. É um novo estado de ser estranho; é desconhecido. não nos parece “normal”. Já não nos sentimos nós próprios — porque já não somos nós próprios. E porque tudo parece incerto já não conseguimos prever a sensação do eu familiar e o seu reflexo na nossa vida.

Por mais incômodo que isso possa ser inicialmente, pelo menos é uma indicação clara de que entramos no rio da mudança. Entramos no desconhecido. Quando deixamos de ser o nosso velho eu, temos de atravessar o fosso que o separa do novo eu e que a Figura 3.8 ilustra tão bem. Por outras palavras, não assumimos a nova personalidade de um momento para o outro. É um processo que leva o seu tempo.

Em geral, quando entram no rio da mudança, as pessoas sentem-se tão incomodadas no vazio entre o velho e o novo eu que retomam imediatamente os seus velhos eus. Inconscientemente, pensam: *isto não me parece bem*, *sinto-me mal*, ou *não me sinto muito bem.* Assim que aceitam esse *pensamento*, ou autossugestão (e se tornam suscetíveis aos próprios pensamentos), repetem inconscientemente as mesmas velhas *escolhas*, que geram os mesmos *comportamentos* habituais, que conduzem às mesmas *experiências*, que retorçam automaticamente os mesmos *sentimentos* e *emoções.* Depois, dizem para si próprias: *Assim, já me sinto bem.* Mas o que querem dizer é que se sentem *familiarizadas.*

Se compreendermos que o incômodo que sentimos na travessia do rio da mudança é a morte biológica, neurológica, química e, até, genética do velho eu, ganhamos poder sobre a mudança e já podemos contemplar o outro lado do rio. Se aceitarmos o facto de que a mudança é a desnaturação dos circuitos fixos de anos a pensar inconscientemente da mesma maneira, já podemos persistir. Se entendermos que o incômodo que sentimos se deve ao desmantelamento de velhas atitudes, crenças e noções que fixamos repetidamente à nossa arquitetura cerebral, conseguimos aguentar. Se conseguirmos perceber que os desejos com que nos debatemos no processo da mudança são sintomas de privação das adições emocionais e químicas do corpo, podemos avançar. Se formos capazes de entender que os nossos hábitos e comportamentos subconscientes se estão a transformar, num verdadeiro processo de variação biológica que nos permite mudar o corpo a nível celular, conseguimos investir. E se conseguirmos recordar que estamos a modificar os próprios genes desta vida e de incontáveis gerações anteriores, podemos manter-nos inspirados e concentrados no nosso objetivo.

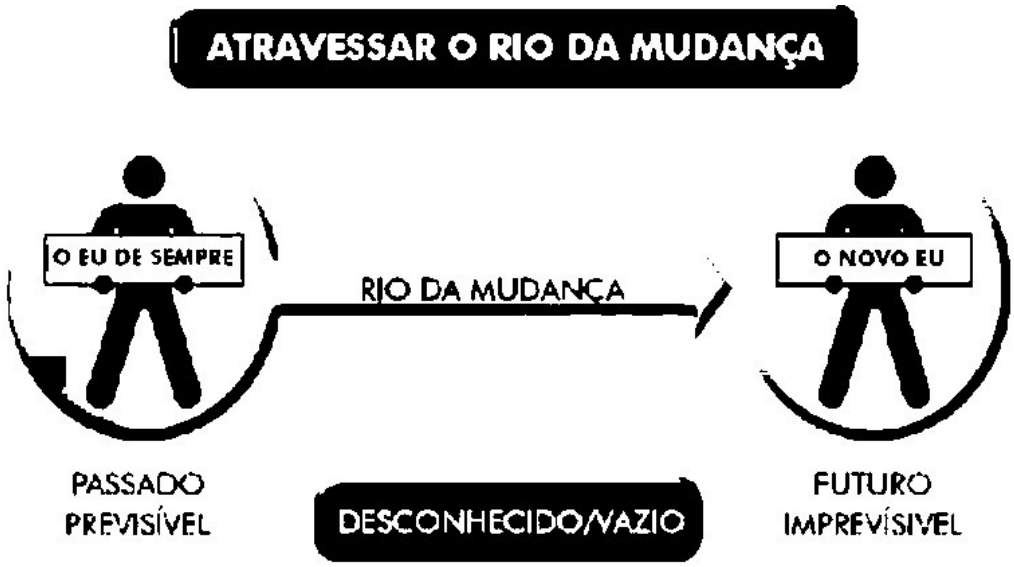


FIGURA 3.8

Para fazer a travessia do rio da mudança, tem de deixar para trás o mesmo eu previsível de sempre — associado aos mesmos pensamentos, escolhas, comportamentos e sentimentos — e entrar no vazio ou desconhecido. O tosso entre o velho e o novo eu *i* a morte biológica da sua velha personalidade. Se o eu de sempre morre, terá de criar um novo, com novos pensamentos, escolhas, comportamentos e emoções. Entrar nesse rio *i* avançar para um novo eu imprevisível e estranha O desconhecido é o único espaço onde pode criar * não pode criar nada de novo a partir do que conhece

Há quem chame a esta experiência a noite escura da alma. É a fênix a arder e a reduzir-se a cinzas. O velho eu tem de morrer para que um novo possa nascer. É *claro* que isso incomoda!

Mas não faz mal, porque o desconhecido é o sitio indicado para a criação — é onde existem todas as possibilidades. Haverá melhor do que isso? Uma vez que a maioria das pessoas foi condicionada a fugir do desconhecido, agora temos de aprender a sentir-nos bem no vazio ou desconhecido, em vez de o temer.

Se me dissesse que não gostava de estar nesse vazio por ele ser tão desorientador e por não conseguir avistar o que tem pela frente, porque não prevê o futuro, diria que isso é excelente, pois a melhor forma de prever o futuro é *criá-lo* — não a partir do conhecido, mas *a partir do desconhecido.*

Para o novo eu nascer, também temos de ser biologicamente diferentes. A escolha consciente de pensar e agir de outra maneira todos os dias deve fazer germinar e selar novas conexões neurais. Para as consolidarmos, temos de criar repetidamente as mesmas experiências até fazermos delas um hábito. Devemos

familiarizar-nos com os novos estados químicos das emoções que advêm de novas experiências. Novos genes devem ser incumbidos de criar proteínas que alterem o estado de ser de outras formas. E se, tal como já constatamos, a expressão das proteínas é a expressão da vida, e a expressão da vida se equaciona com a saúde do corpo, segue-se um novo nível de saúde estrutural e funcional. Surgem então uma mente e um corpo renovados.

Quando nasce um novo dia, depois de uma longa e escura noite, e a fênix renasce das cinzas, inventamos um novo eu. A expressão física e biológica do novo eu é literalmente outra pessoa. Deu-se uma verdadeira metamorfose.

5. Superar o ambiente

Podemos dizer que o cérebro está organizado para refletir tudo o que sabemos e experienciamos na vida. Já sabe que foram os acontecimentos das suas interações com o mundo exterior que moldaram a sua personalidade. As redes complexas de neurônios que se ativaram e fixaram em conjunto nos dias que já passamos na Terra formaram milhares de milhões de conexões, porque aprendemos e formamos memórias. Como cada conexão de um neurônio a outro é uma "memória", o cérebro é um registo vivo do nosso passado. As experiências que viveu com todas as pessoas e coisas em diferentes alturas e locais do seu ambiente exterior ficaram gravadas nos cantos recônditos da sua massa cinzenta.

Assim, por natureza, a maioria das pessoas pensa no passado, porque utiliza o mesmo *hardware* e *software* das memórias passadas. Se vivermos a mesma vida, todos os dias, fazendo as mesmas coisas, às mesmas horas, vendo as mesmas pessoas nos mesmos sítios e criando as mesmas experiências da véspera, aprisionamo-nos num ciclo perpétuo de influência dos mundos exteriores sobre os mundos interiores. É o ambiente que controla a nossa forma de pensar, agir e sentir. Somos vitimas da nossa realidade pessoal, porque é ela que cria a nossa personalidade — e isso tornou-se um processo inconsciente. Depois, reforçamos as mesmas formas de pensar e sentir e, nos tangos que dançam ou nas batalhas que travam, os mundos exteriores e interiores fundem-se e formam um só.

Se o ambiente regula diariamente a nossa forma de pensar e sentir, para mudar, alguma coisa de nós ou da nossa vida teria de superar as circunstâncias presentes nesse ambiente.

6. Pensar e sentir, e sentir e pensar

Se os pensamentos são a linguagem do cérebro, os sentimentos são a linguagem do corpo. A forma como pensamos e sentimos cria um estado de ser, em que a mente e o corpo funcionam em conjunto. Na realidade, o seu estado de ser atual é a sua conexão mente-corpo.

Sempre que formula um pensamento, além de gerar neurotransmissores, o cérebro produz outra substância química — uma pequena proteína chamada *neuropeptídeo,* que envia uma mensagem ao corpo. O corpo reage, formando um sentimento. O cérebro repara que o corpo forma um sentimento e gera outro pensamento que se lhe adequa perfeitamente e que produzirá mais mensagens químicas que lhe permitem pensar de acordo com o que está a sentir.

Sendo assim, o pensamento cria um sentimento, e o sentimento cria um pensamento que lhe corresponde. Ê um círculo vicioso (que, para a maioria das pessoas, pode durar anos a fio). Uma vez que o cérebro reage aos sentimentos do corpo, gerando os pensamentos que criam as mesmas emoções, torna-se evidente que os pensamentos redundantes estruturam o cérebro num padrão fixo de circuitos neurais.

Mas o que acontece no corpo? Como *modus operandi* do corpo, as emoções que sentimos continuamente baseadas nos nossos pensamentos automáticos condicionam o corpo a memorizar os sentimentos que correspondem à mente e ao cérebro inconscientes estruturalmente fixos. Ou seja, a mente consciente não manda em nada. O corpo foi inconscientemente programado e condicionado de forma muito concreta para se tornar a sua própria mente.

A certa altura, esse círculo vicioso de pensamento e sentimento e de sentimento e pensamento já se automatizou e faz com que o corpo memorize as emoções que o cérebro o mandou sentir. O círculo torna-se tão estabelecido e integrado que cria um estado de ser assente em velhas informações em perpétua reciclagem. Essas emoções, que não passam de registos químicos de experiências passadas, motivam os pensamentos e repetem-se infinitamente. Enquanto esse ciclo persistir, viveremos no passado. não admira, pois, que tenhamos tanta dificuldade em mudar o nosso futuro!

Quando os neurônios são ativados da mesma forma, desencadeiam a libertação dos mesmos neurotransmissores químicos e neuropeptídeos no cérebro e no corpo que, por sua vez, começam a treinar o corpo para continuar a lembrar-se dessas emoções, alterando-o fisicamente outra vez. As células e os

tecidos recebem essas ordens químicas muito especificas em determinados locais receptores. Os locais receptores são como estações de atracagem dos mensageiros químicos. Os mensageiros encaixam-se perfeitamente, como um *puzzle* infantil, em que peças com a forma de círculo, triângulo ou quadrado se encaixam nos de\idos espaços.

Pense que esses mensageiros químicos, que, na realidade, são moléculas de emoção, têm códigos de barras que permitem que os receptores leiam a sua energia eletromagnética. Quando surge uma correspondência exata, o local receptor prepara-se. O mensageiro atraca, a célula recebe as mensagens químicas e cria ou altera uma proteína. A nova proteína ativa o ADN da célula no seu núcleo. O ADN abre-se e desenrola-se, o gene é lido de acordo com a mensagem correspondente do exterior da célula e a célula produz uma nova proteína a partir do seu ADN (por exemplo, uma determinada hormona) que liberta no corpo.

Agora, é a mente que instrui o corpo. Se esse processo continuar durante anos e anos, porque os mesmos sinais do exterior da célula vêm do mesmo nível mental no cérebro (porque pensamos, agimos e sentimos da mesma maneira, todos os dias), é normal que se ativem os mesmos genes da mesma forma, porque o corpo recebe os mesmos dados do ambiente. não há novos pensamentos, não se fazem novas escolhas, não se demonstram novos comportamentos, não se aceitam novas experiências e não se criam novos sentimentos. Se forem repetidamente ativados pela mesma informação proveniente do cérebro, os genes são engatados vezes sem conta e, como a embraiagem de um carro, desgastam-se. O corpo produz proteínas com estruturas mais frágeis e menos funções. Adoecemos e envelhecemos.

Com o tempo, pode ocorrer um de dois cenários. A inteligência da membrana celular que recebe insistentemente a mesma informação pode adaptar-se às necessidades e exigências do corpo, modificando os locais receptores para acomodar mais substâncias químicas. O que faz essencialmente é criar mais estações de atracagem para satisfazer a procura — tal como os supermercados abrem mais caixas quando as filas começam a crescer. Se o negócio se mantiver próspero (se os mesmos químicos continuarem a aparecer), será preciso contratar mais funcionários e manter mais caixas abertas. O corpo passa a corresponder à mente e torna-se a mente.

No outro cenário, a célula fica tão assoberbada com o contínuo bombardeamento de sentimentos e emoções a toda a hora que já não permite a atracagem de todos os mensageiros químicos. Habituada à presença contínua dos mensageiros às portas da sua estação de atracagem, a célula já só se dispõe a deixá-los entrar quando o cérebro produz uma quantidade muito superior de emoções mais intensas. Quando aumenta a intensidade da emoção, a célula

recebe estimulo suficiente para abrir as portas da estação e para se ativar. (Informações sobre a importância das emoções mais adiante; esta é uma parte fundamental da equação do placebo.)

No primeiro cenário, quando a célula cria novos locais receptores, o corpo passa a ter carência dessas substâncias químicas especificas se o cérebro não produzir uma quantidade suficiente e, consequentemente, os sentimentos determinarão os pensamentos — o corpo controlará a mente. É isso que quero dizer quando afirmo que *o corpo memoriza a emoção.* Alterou-se e tornou-se biologicamente condicionado a refletir a mente.

No segundo cenário, se a célula ficar assoberbada com o bombardeamento e os receptores se dessensibilizarem, tal como um toxicodependente, o corpo exigirá um estimulo químico superior para ativar a célula. Por outras palavras, para o corpo se estimular e obter a sua dose, temos de nos irritar, preocupar, culpabilizar ou baralhar mais do que antes. Assim, talvez sintamos necessidade de fazer uma cena, desatando a gritar com o nosso cão sem motivo, só para darmos ao corpo a sua droga de eleição. Ou talvez comecemos a dizer o quanto odiamos a nossa sogra, para que o corpo tenha mais substâncias químicas com força suficiente para excitar a célula. Ou podemos ficar obcecados por um qualquer resultado horrível que imaginamos para podermos proporcionar um surto de adrenalina ao corpo. Quando o corpo não recebe as substâncias químicas emocionais de que precisa, manda o cérebro produzir mais — o corpo controla a mente. Parece mesmo uma adição; portanto, quando utilizo o termo *adição emocional,* já sabe o que quero dizer.

Quando os sentimentos se tornam o meio através do qual pensamos desta forma — ou não conseguimos superar o que sentimos com os pensamentos é porque estamos *no programa. A* nossa maneira de pensar é a nossa maneira de sentir e os nossos sentimentos são os nossos pensamentos. O que sentimos é como uma fusão de pensamentos e sentimentos — *sensar* ou *pentir.* Uma vez apanhados neste ciclo, tal como a mente inconsciente, os nossos corpos passam efetivamente a acreditar que vivem na mesma experiência passada, *24* horas por dia, sete dias por semana e 365 dias por ano. A mente e o corpo são um só organismo cujo destino é predeterminado pelos nossos programas inconscientes. Desse modo, para mudar, temos de superar o corpo e as suas memórias emocionais, as suas adições e os seus hábitos inconscientes — ou seja, não podemos deixar que o corpo nos defina como se fosse a mente.

A repetição do ciclo de pensar e sentir e, depois, sentir e pensar *é* o processo de condicionamento do corpo que a mente consciente produz. Quando o corpo se torna a mente estamos na presença de um hábito — ou seja, quando o corpo é a mente. Noventa e cinco por cento de quem somos aos 35 anos

corresponde a um conjunto memorizado de comportamentos, capacidades, reações emocionais, crenças, noções e atitudes que funciona como um programa informático automático e subconsciente.

Assim, 95 por cento de quem somos corresponde a um estado de ser subconsciente ou. até, inconsciente. Isso significa que os 5 por cento de mente consciente trabalham contra os 95 por cento do que memorizamos subconscientemente. Por mais otimistas que sejamos, esses 5 por cento de mente consciente nunca deixam de se sentir a nadar contra a corrente dos outros 95 por cento que constituem a mente — a química corporal do inconsciente que se lembra e memoriza tudo o que temos estado a recolher, nos últimos 35 anos; é a mente e o corpo a trabalharem em posições opostas. não admira que não cheguemos muito longe, sempre que tentamos lutar contra essa corrente!

É por esse motivo que intitulei o meu último livro *Como Criar Um Novo Eu*, porque esse é o maior hábito que temos de quebrar — o de formular pensamentos, formar sentimentos e assumir comportamentos que promovam o programa inconsciente que reflete a nossa personalidade e a nossa realidade pessoal. não podemos criar um novo futuro se continuarmos a viver no passado. É simplesmente impossível.

7. O que precisa de fazer para ser o seu próprio placebo

Segue-se um exemplo que vai colocar tudo em perspetiva. Escolho intencionalmente um acontecimento negativo, porque esse tipo de acontecimento tende a manter-nos limitados, enquanto os acontecimentos bem-sucedidos, inspiradores e animadores tendem a ajudar-nos a criar um futuro melhor. (Esse processo não tardará a ficar esclarecido.)

Supúnhamos que viveu uma experiência terrível numa situação em que tinha de falar para um público que o marcou emocionalmente. (Pode substituir este por qualquer outro trauma emocional que tenha sofrido.) Devido a essa experiência, agora, tem receio de falar para um público. Sente-se inseguro, ansioso e pouco confiante nessas situações. Basta pensar numa sala com 20 pessoas para sentir um nó na garganta, as mãos frias e úmidas, o coração acelerado, a cara e o pescoço quentes, o estômago às voltas e o cérebro paralisado.

Todas essas reações estão sob a jurisdição do sistema nervoso autônomo, que funciona *subconscientemente* — fora do controlo consciente. Pense em autônomo como *automático* — é a parte do sistema nervoso que regula a digestão, as hormonas, a circulação, a temperatura corporal e daí por diante, sem

o seu controlo consciente. não pode decidir e mandar acelerar o ritmo cardíaco, aumentar o fluxo sanguíneo para arrefecer as extremidades, aquecer a cara e o pescoço, alterar as secreções metabólicas das enzimas digestivas, ou impedir milhões de células nervosas de se ativarem. Por mais que tente, o mais provável é não ser capaz de alterar conscientemente nenhuma dessas funções.

Quando o corpo faz essas mudanças fisiológicas autônomas, é porque associamos o *pensamento futuro* de estar diante de um público a fazer uma apresentação à *memória emocional passada* da nossa experiência falhada numa situação semelhante. Quando esse pensamento, essa ideia ou possibilidade futuros são consistentemente associados aos sentimentos passados de ansiedade, fracasso ou embaraço, com o tempo, a mente condicionará o corpo a responder automaticamente a tais sentimentos, é assim que entramos continuamente em estados de ser familiares — os nossos pensamentos e sentimentos fundem-se com o passado, porque não conseguimos formular pensamentos que superem os nossos sentimentos.

Vejamos agora melhor como isso funciona no cérebro. O acontecimento específico que foi neurologicamente gravado e padronizado como memória passada (lembre-se de que a experiência enriquece os circuitos cerebrais) fixa-se fisicamente no cérebro, como uma pegada. Em consequência, pode recordar a experiência negativa de falar em público como um pensamento. Para a recordar quando quer, a experiência tem de ter também uma carga emocional significativa. Pode trazer emocionalmente à mente todos os sentimentos relativos â sua tentativa falhada como orador de êxito, porque é como se a experiência o tivesse alterado a nível químico.

Quero salientar que os sentimentos e emoções são o resultado final das experiências passadas. Ao viver uma experiência, os seus sentidos captam o acontecimento e transmitem toda a informação ao cérebro, através de cinco canais sensoriais. Quando esses novos dados chegam ao cérebro, multidões de células nervosas organizam-se em novas redes, que refletem esse acontecimento exterior. Assim que esses circuitos se consolidam, o cérebro produz uma substância química para mandar o corpo alterar a sua fisiologia. Essa substância chama-se sentimento ou emoção. Desse modo, lembramo-nos de acontecimentos passados, porque podemos recordar o que nos fizeram sentir.

Quando a palestra correu mal, toda a informação que os cinco sentidos captaram no ambiente exterior mudou a forma como se sentia interiormente. A informação que os sentidos processaram — as caras das pessoas, a imponência da sala e as luzes intensas acima da sua cabeça; o som ecoante do microfone e o silêncio de morte depois de contar a primeira anedota; a subida imediata da temperatura da sala quando começou a falar; o aroma da água-de-colônia a

evaporar com a transpiração — mudou o seu estado de ser interior. E quando correlaciona esse acontecimento singular no mundo exterior dos sentidos (a causa) com as mudanças que estão a ocorrer no mundo interior dos pensamentos e sentimentos (o efeito), cria uma memória. Associou uma causa a um efeito — e deu inicio ao seu próprio processo de condicionamento.

Depois da tortura autoinfligida desse dia que, felizmente, acabou sem que ninguém lhe lançasse legumes ou frutas podres, foi para casa. No caminho, dentro do carro, não parava de relembrar o que tinha acontecido. E, em diferentes medidas, sempre que recordava (e é exatamente isso: reproduzir o mesmo nível *mental)* a experiência, produzia as mesmas mudanças químicas no cérebro e no corpo. De certa forma, confirmava repetidamente o passado e agravava o processo de condicionamento.

Uma vez que funciona como a mente inconsciente, o corpo não soube distinguir o acontecimento concreto que criou o estado emocional das emoções que foram criadas só com o poder do pensamento, ao recordar o que tinha acontecido. O corpo acreditou que estava a viver repetidamente a mesma experiência, apesar de estar sozinho, no conforto do carro, e respondeu fisiologicamente como se estivesse a reviver a experiência no presente. Ao ativar e fixar os circuitos cerebrais provenientes dos pensamentos decorrentes dessa experiência, estava a manter fisicamente as conexões sinápticas e a criar ainda mais conexões duradoras nesses redes — estava a criar uma memória de longo prazo.

Assim que chegou a casa, contou o que tinha acontecido ao seu companheiro, aos seus amigos e talvez, até, à sua mãe. Ao descrever pesarosamente o trauma em grande detalhe, fez efervescência emocional e, ao reviver essas emoções do incidente, condicionou quimicamente o corpo ao evento passado desse dia. Treinou fisiologicamente o corpo a tornar-se a sua história pessoal — a nível subconsciente, inconsciente e automático.

Nos dias seguintes, esteve mal-humorado. As pessoas repararam e, sempre que alguém lhe perguntava “O que foi?", não conseguia e aproveitava para alimentar o vício ao surto químico do passado. O estado de espírito criado por essa experiência foi uma reação emocional que durou dias. Quando passou a ficar nesse estado durante semanas, meses e, até, anos a fio, a sua reação emocional tornou-se prolongada. Já faz parte não só do seu temperamento, do seu carácter e da sua natureza, mas também da sua personalidade — de quem é.

Se lhe pedirem novamente para falar para um grupo, recua automaticamente, encolhe-se e fica ansioso. O ambiente exterior controla o ambiente interior e não há como evitar. Uma vez que o pensamento de que o futuro (falar em público numa inauguração) será parecido com a sensação do

passado (tormento insustentável), como por magia, à semelhança da mente, o corpo responde de forma automática e subconsciente. Por mais que tente, parece que a mente consciente não controla. Em segundos, começa a manifestar-se uma série de respostas condicionadas da farmácia do cérebro e do corpo — transpiração abundante, boca seca, joelhos tremelicantes, enjoo, tonturas, falta de ar e fadiga incontrolável tudo por causa de um só pensamento que altera a fisiologia. Parece-me o placebo.

Se pudesse, rejeitaria essa oportunidade de falar, dizendo qualquer coisa como “Sou uma nulidade a falar em público”, “Fico inseguro diante das pessoas", “Sou péssimo a fazer apresentações", ou “Sou incapaz de enfrentar um público grande". Sempre que diz “Sou..." (insira aqui o resto), está a declarar que a mente e o corpo se alinham com um determinado futuro ou que os pensamentos e sentimentos estão fundidos com o destino. Está a reforçar um estado de ser memorizado.

Se, por acaso, lhe perguntassem porque se deixa definir pelo passado e pelas suas próprias limitações, certamente que contaria uma história igual às suas memórias e emoções passadas — reafirmando-o como a pessoa que é. Provavelmente, até a embelezaria um pouco. Do ponto de vista biológico, o que estaria na realidade a proclamar era o facto de esse acontecimento passado o ter alterado a nível físico, químico e emocional, e não ter mudado muito desde então. Optou por se deixar definir pelas suas próprias limitações.

Neste exemplo, poderia dizer que o *corpo* o escravizou (porque se tornou a mente), que as condições do *ambiente* o aprisionaram (porque a experiência com as pessoas e com as coisas num determinado sítio e período de tempo influenciou o seu modo de pensar, agir e sentir) e que se perdeu no *tempo* (porque ao viver no passado, sempre à espera do mesmo futuro, a mente e o corpo nunca estão no momento presente). Assim sendo, para alterar o seu estado de ser atual, teria de superar três elementos: o corpo, o ambiente e o tempo.

Desse modo, tendo em conta o início deste capítulo, onde se referem os três elementos que dão origem ao placebo — o condicionamento, a expectativa e o significado -, já deve saber que é o seu próprio placebo. Porquê? Porque esses três elementos entram em jogo no exemplo anterior.

Primeiro, como um talentoso domador de animais, *condicionou o* corpo a permanecer num *estado de ser* subconsciente em que a mente e o corpo são um só organismo — os pensamentos e sentimentos fundiram-se — e, só pelo poder do pensamento, o corpo passou a estar automática, biológica e fisiologicamente programado para ser a mente. Ou seja, da mesma forma que Pavlov condicionou os seus cães, condiciou ocorpo a dar a mesma resposta automática e subconsciente à mente da experiência passada, sempre que se vê confrontado

com um estímulo do ambiente exterior, como uma oportunidade para ensinar.

A maioria dos estudos sobre o placebo demonstra que um só pensamento pode ativar o sistema nervoso autônomo e produzir mudanças fisiológicas significativas, o que significa que regula o seu mundo interior simplesmente associando um pensamento a uma emoção. Os sentimentos familiares e sensações corporais relacionados com o temor reforçam neuroquimicamente todos os sistemas subconscientes e autônomos — e a biologia reflete-o na perfeição.

Segundo, se tiver como *expectativa* que o futuro será igual ao passado, isso significa que não só está a pensar no passado, como também está a selecionar um futuro conhecido, apenas com base *no* passado, e a aceitar emocionalmente esse acontecimento até que o corpo (no papel de mente inconsciente) passa a crer que está a viver nesse futuro no momento presente. Centra toda a atenção numa realidade conhecida e previsível que o faz limitar novas escolhas, novos comportamentos, experiências e emoções. Prevê inconscientemente o futuro agarrando-se fisiologicamente ao passado.

Terceiro, se atribuir *significado* ou intenção consciente a um ato, amplifica o resultado. O que diz a si próprio todos os dias (neste caso, que não é bom orador e que falar em público lhe provoca uma reação de pânico) é aquilo a que atribui significado. Torna-se suscetível às suas próprias autossugestões. E se o presente conhecido se baseia nas conclusões que tirou das experiências passadas, então, sem novos conhecimentos, não deixará de criar resultados que correspondam à sua mente. Se alterar o significado e a intenção, tal como as camareiras de hotel no estudo referido no capítulo anterior, altera os resultados.

Se der por si a funcionar em piloto automático, acorrentado ao mesmo velho estado de ser, mas quer fazer mudanças positivas e criar um novo estado de ser, só tem de perceber que é *sempre* o seu próprio placebo.

8. CAPÍTULO 4

O efeito placebo no corpo

Num dia fresco de setembro de 1981. um grupo de oito homens septuagenários e octogenários viajou de carrinha, durante duas horas, de Boston para um mosteiro em Peterborough. Nova Hampshire. Os homens iam participar num retiro de cinco dias onde tinham de simular que eram jovens outra vez — ou, pelo menos, 22 anos mais novos do que eram na altura. O retiro foi organizado por uma equipa de investigadores liderada pela Doutora Ellen Langerde, psicóloga de Harvard, que levaria outro grupo de seis idosos para o mesmo local, mas uma semana depois. Os homens do segundo grupo, que correspondia ao grupo de controlo, tinham de recordar ativamente como eram há 22 anos, mas sem fazer de conta que tinham essa idade.

Quando o primeiro grupo chegou ao mosteiro, os homens deram por si rodeados por todo o gênero de estímulos ambientais que propiciavam a recriação de uma idade mais jovem. Tinham números antigos da *Life* e do *Saturday Evening Post,* filmes e programas de televisão que tinham sido populares em 1959, bem como música de Perry Como e Nat King Cole a passar na rádio. Também falavam de acontecimentos “atuais", como a ascensão de Fidel Castro ao poder, em Cuba, a visita do primeiro-ministro russo Nikita Khrushchev aos Estados Unidos e, até. os feitos da estrela do basebol Mickey Mantle e do campeão de pugilismo Floyd Patterson. Todos esses elementos foram cuidadosamente estudados para os ajudar a imaginar que realmente tinham menos 22 anos.

Depois de cada retiro de cinco dias, os investigadores faziam várias medições e comparavam-nas com os valores registados antes do início do estudo. Os corpos dos homens de ambos os grupos apresentavam-se fisiologicamente mais jovens, a nível estrutural e funcional, mas os do primeiro grupo (que faziam de conta que eram mais jovens) revelaram melhorias significativamente superiores às do grupo de controlo, que se limitara a recordar.

Os investigadores descobriram melhorias em termos de altura, peso e porte. Os homens ficaram mais altos, porque assumiram uma postura mais ereta, as articulações ficaram mais flexíveis e os dedos mais compridos, porque a artrite diminuiu. A visão e a audição apuraram-se. A força de preensão aumentou. A memória tornou-se mais aguçada e a cognição mental avaliada em testes, mais apurada (o primeiro grupo registou um acréscimo de 63 por cento, em comparação com o grupo de controlo, que registou 44 por cento). Naqueles

cinco dias, os homens *rejuvenesceram* literalmente, sob o olhar atento dos investigadores.

Segundo Langer, “no fim do estudo, já jogava futebol americano com esses homens (só de toque, mas mesmo assim) e alguns deles deixaram de usar bengala.”

Como é que isso pôde acontecer? Os homens conseguiram ativar os circuitos cerebrais que os recordavam de como eram 22 anos antes, fazendo reagir, assim» de alguma forma e como que por magia, a química corporal. não se *sentiam* apenas mais jovens; *tornaram-se* fisicamente mais jovens, como comprovaram as inúmeras medições. A mudança não ocorreu apenas *nas suas mentes*, ocorreu igualmente *nos seus corpos.*

Mas o que terá feito com que os seus corpos produzissem transformações físicas tão impressionantes? Qual seria a causa dessas mudanças mensuráveis na estrutura e na função física? A resposta é: os *genes* — que não são tão imutáveis como se pensa. Observemos agora com maior detalhe o que são exatamente os genes e como funcionam.

1. **Desmistificar o ADN**

Imagine uma escada ou um fecho éclair numa espiral, para ter uma ideia de como é o ácido *desoxirribonucleico* (mais conhecido como ADN). Armazenado no núcleo de todas as células vivas do nosso corpo, o ADN contém a informação pura, ou as instruções elementares que fazem de nós aquilo que somos (embora, como não tardaremos a ver, essas instruções não sejam um mapa imutável que as nossas células têm de seguir para sempre). Cada metade desse fecho de ADN contém ácidos nucleicos correspondentes que, em conjunto, se chamam *pares de bases*, na ordem dos três mil milhões por célula. Os grupos de sequências longas desses ácidos nucleicos chamam-se genes.

Os genes são estruturas pequenas e singulares. Se retirássemos o ADN do núcleo de uma só célula do corpo e o esticássemos bem, ele mediria cerca de 1,80 m. Se extraíssemos todo o ADN do corpo e o esticássemos, ele iria e viria do Sol 150 vezes. Mas, se retirássemos todo o ADN dos quase sete mil milhões de pessoas que habitam o planeta e o juntássemos, ele caberia num espaço equivalente a um grão de arroz.

O nosso ADN utiliza as instruções gravadas nas suas sequências individuais para produzir proteínas. A palavra *proteína* deriva do termo grego *protas*, que significa “de importância primordial". As proteínas são a matéria-prima que o corpo utiliza para construir não só estruturas tridimensionais coerentes (a nossa anatomia física), mas também as funções intricadas e as interações complexas

que constituem a nossa fisiologia. Na verdade, o corpo é uma máquina de proteínas. As células musculares produzem actina e miosina; as células dérmicas produzem colagênio e elastina; as células imunitárias produzem anticorpos; as células da tiroide produzem tiroxina; algumas células oculares produzem queratina; as células da medula óssea produzem hemoglobina; e as células pancreáticas produzem enzimas como a protéase, a lipase e a amílase.

Todos os elementos produzidos por essas células são proteínas que controlam o sistema imunológico, digerem os alimentos, saram as feridas, catalisam as reações químicas, apoiam a integridade estrutural do corpo, proporcionam moléculas elegantes para a comunicação celular e fazem muito mais. Em suma, as proteínas são a expressão da vida (e a saúde do corpo). Observe a Figura 4.1, que apresenta uma noção simplificada dos genes.

Nos 60 anos que passaram desde que os Doutores James Watson e Francis Crick descobriram a hélice dupla do ADN, mantém-se o "dogma central" de que os genes determinam tudo numa pessoa — tal como disse Watson numa edição da *Nature* dos anos 70. Com o surgimento de evidências contraditórias, muitos investigadores passaram a rejeitá-lo como mera anomalia num sistema complexo.

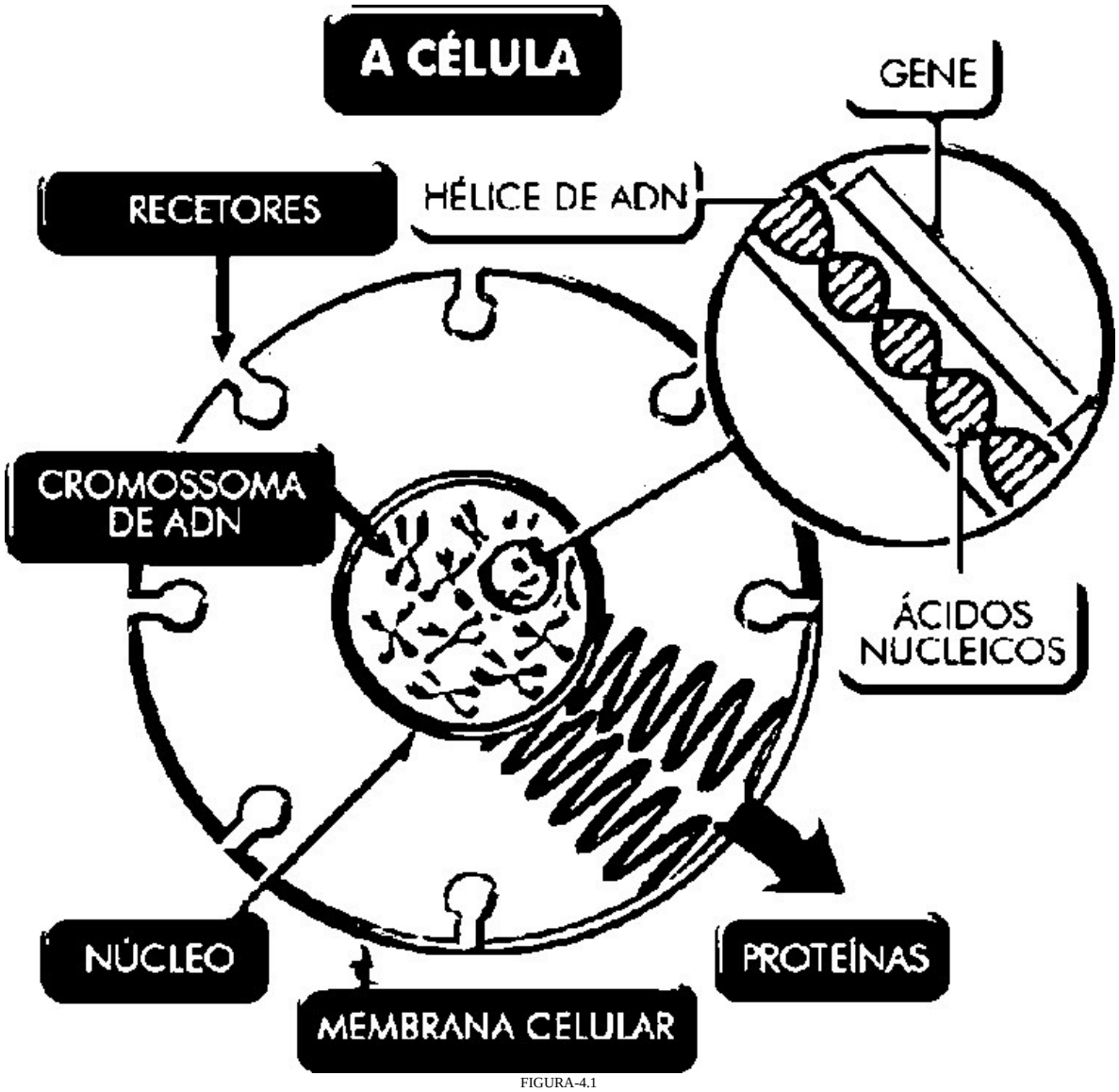


FIGURA-4.1

Esta é uma representação muito simplista de uma célula com ADN conluio no núcleo celular. Esticado em tiras individuais. o material genético parece um fecho éclair ou uma escada e chama-se hélice de ADN. Os degraus da e$u<ta são os pares de áddos nuclêicos. que funcionam como códigos para fazer proteínas. Chama-se gene a uma sequência e a uma medida de comprimento da tira de ADN. O gene expressa-se quando produz uma proteína. As várias células do corpo produzem diferentes proteínas para a estrutura e a função.

Cerca de 40 anos depois, ainda predomina o conceito de determinismo genético. A maioria das pessoas acredita na noção errada de que temos o destino predeterminado e que. tal como herdamos a forma do nariz ou a cor dos olhos, também herdamos os genes de certos cancros, doenças cardíacas, diabetes ou

outras condições e nada podemos fazer em relação a isso (apesar de podermos colocar lentes de contacto de outra cor ou fazer uma rinoplastia).

Os meios de comunicação reforçam essa noção, insistindo em que determinados genes provocam doenças. Programam-nos para nos fazer acreditar que somos vítimas da nossa biologia e que os genes têm um poder supremo sobre a saúde, o bem-estar e a personalidade de cada um — e que até ditam as questões humanas, determinam as relações interpessoais e preveem o futuro. Mas será que somos quem somos e fazemos o que fazemos por termos nascido assim? Isso significaria que o determinismo genético está profundamente enraizado na nossa cultura e que existem genes para a esquizofrenia, genes para a homossexualidade, genes para a liderança e daí por diante.

Não passam de crenças ultrapassadas, baseadas em informações fora de prazo. Em primeiro lugar, não existem, por exemplo, genes para a dislexia, o défice de atenção ou o alcoolismo, pelo que nem todos os problemas de saúde ou variações físicas se associam a um gene. E menos de 5 por cento das pessoas no planeta nascem com problemas genéticos — como diabetes de tipo 1, síndrome de Down, ou anemia falciforme. Os outros 95 por cento podem desenvolver esses problemas, adquirindo-os devido ao estilo de vida ou ao comportamento. O contrário também se aplica: nem todas as pessoas com genes associados a um problema (como doença de Alzheimer ou cancro da mama) acabam por o desenvolver. Os genes não são propriamente ovos a chocar qualquer coisa. não é assim que as coisas funcionam. A verdadeira questão é saber se um dos nossos genes já se expressou ou não e perceber se estamos a fazer alguma coisa passível de o ativar ou desativar.

Quando os cientistas conseguiram finalmente traçar o mapa do genoma humano, deu-se uma enorme mudança na forma como encaramos os genes. Em 1990, no início do projeto, os investigadores calculavam vir a descobrir em nós 140 mil genes diferentes. Chegaram a esse número porque os genes fabricam (e controlam a produção das) proteínas — o corpo humano fabrica 100 mil proteínas diferentes e são necessárias mais 40 mil proteínas regulatórias para produzir outras proteínas. Então, os cientistas que traçavam o mapa do genoma humano esperavam encontrar um gene por proteína, mas. no fim do projeto, em 2003, ficaram surpreendidos: afinal, os seres humanos só têm 23 688 genes.

De acordo com a perspetiva do dogma central de Watson, esse número de genes é insuficiente não só para criar o corpo, que é complexo, e mantê-lo a funcionar, mas também para garantir o funcionamento do cérebro. Assim, impõe-se a seguinte pergunta: se não está contida nos genes, de onde vem toda a informação necessária para criar tantas proteínas e sustentar a vida?

2. O gênio dos genes

A resposta a essa pergunta levou a uma nova teoria: os genes devem funcionar em conjunto numa colaboração sistêmica uns com os outros, sendo que se expressam (ativam) ou suprimem (desativam) em grupos, simultaneamente, na célula; é a combinação desses genes ativados em determinada altura que produz as diferentes proteínas de que dependemos para viver. Imagine um fio de luzes intermitentes de Natal, em que um grupo se apaga quando o outro se acende. Ou imagine o horizonte noturno de uma cidade — com as luzes das várias divisões de cada edifício a acender e a apagar, pela noite fora.

É evidente que não se trata de um processo aleatório. O genoma, ou a tira de ADN na sua totalidade, sabe o que fazem todas as suas partes que, interligadas. funcionam numa sequência estritamente coreografada. Todos os átomos, moléculas, tecidos celulares e sistemas do corpo funcionam a um nível de coerência energética que corresponde ao estado de ser intencional ou não intencional (consciente ou inconsciente) de personalidade de cada indivíduo. Desse modo, faz sentido que os genes possam ser ativados (ligados) ou desativados (desligados) pelo ambiente exterior à célula que, umas vezes, é o ambiente *interior* do corpo (os estados de ser emocionais, biológicos, neurológicos, mentais, energéticos e, até, espirituais) e, outras vezes, é o ambiente *exterior* ao corpo (trauma, temperatura, altitude, toxinas, bactérias, vírus, alimentos, álcool e daí por diante).

Em bom rigor, os genes são classificados consoante o tipo de estimulo que os ativa ou desativa. Por exemplo, os genes dependentes da experiência ou dependentes da atividade ativam-se quando vivemos novas experiências, aprendemos nova informação e nos curamos de qualquer coisa. Esses genes geram a síntese proteica e fazem com que os mensageiros químicos deem ordem às células estaminais para se transformarem nos tipos de células que forem necessários para a cura nesse momento (lerá mais sobre células estaminais e o seu papel na cura em breve).

Os genes dependentes do comportamento ativam-se em períodos de elevada excitação emocional, *stress*, ou em diferentes níveis de consciência (incluindo os sonhos), estabelecendo um elo entre os pensamentos e o corpo — ou seja, são a ligação mente-corpo. Esses genes permitem-nos compreender como podemos influenciar a saúde, acedendo a estados de mente e corpo que promovam o bem-estar, a resistência física e a cura.

Os cientistas já acreditam na possibilidade de a nossa expressão genética flutuar de acordo com cada momento. As investigações revelam que tanto os nossos pensamentos e sentimentos como as nossas atividades — ou seja, as nossas escolhas, atitudes e experiências — exercem um profundo efeito de cura e regeneração sobre o corpo, tal como constataram os homens do estudo realizado no mosteiro. Isso significa que as suas interações com a família, os amigos e os colegas, as suas práticas espirituais, os seus hábitos sexuais, o exercício físico que pratica e o detergente que usa afetam os seus genes. As investigações mais recentes demonstram que aproximadamente 90 por cento dos genes cooperam com diversos sinais do ambiente. E se a nossa *experiência* ativa uma parte significativa de genes, então, a nossa natureza sofre a influência da forma como nos criaram. Nesse caso, porque não pegamos nessas noções e fazemos tudo o que pudermos para maximizar a nossa saúde e minimizar a nossa dependência no bloco de receitas do médico?

Como escreve o Doutor Ernest Rossi, no livro *The Psychobiology of Gene Expression* (A Psicobiologia da Expressão dos Genes), “os nossos estados mentais subjetivos, atitudes de motivação consciente e concepção de livre-arbítrio podem modelar a expressão dos nossos genes para otimizar a saúde”. O atual pensamento científico alinha-se com a teoria de que as pessoas podem alterar os genes numa só geração. Embora o processo de evolução genética demore milhares de anos, bastam minutos para que um gene altere a sua expressão, através de uma mudança de atitude ou de uma nova experiência — podendo transmitir essa alteração à geração seguinte.

É bom pensar nos genes menos como tabuletas de pedra em que gravaram cerimoniosamente o nosso destino e mais como armazéns com uma enorme quantidade de informação codificada ou, até, intermináveis bibliotecas de possibilidades para a expressão das proteínas. Mas não podemos simplesmente recolher a informação armazenada para a utilizar da mesma maneira que uma empresa manda ir buscar qualquer coisa ao armazém. É como se desconhecêssemos o que está armazenado ou como lhe aceder, acabando por só utilizar uma pequena parte do que realmente dispomos. Aliás, só chegamos a expressar cerca de 1,5 por cento do nosso ADN, deixando os outros 98,5 por cento latentes no organismo. (Os cientistas chamaram-lhe "ADN lixo", mas não se trata realmente de lixo — apesar de ainda não saberem como é utilizado todo esse material, já sabem que pelo menos uma parte é responsável pela produção das proteínas regulatórias.)

“Na verdade, os genes contribuem para a formação das características de uma pessoa, mas não as determinam” escreve o Doutor Dawson Church no livro *The Genie in Your Genes* (O Gênio dos Sous Genes). “As ferramentas da

consciência — incluindo crenças, orações, pensamentos, intenções e fé — correlacionam-se amiúde muito mais com a saúde, a longevidade e a felicidade do que os genes". A verdade é que, da mesma maneira que o corpo é muito mais do que um saco de ossos e carne, os genes são muito mais do que simples informação armazenada.

3. A biologia da expressão do gene

Observemos agora atentamente a forma como os genes são ativados. (Podem intervir vários fatores distintos, mas, para refletirmos melhor acerca da questão aqui explorada da ligação mente-corpo, preferimos simplificar.)

Assim que se fixa na estação de atracagem da célula e passa pela membrana celular, o mensageiro químico (por exemplo, um neuropeptídeo) exterior à célula (do ambiente) dirige-se ao núcleo, onde encontra o ADN. Aí, modifica ou cria uma nova proteína e o sinal que traz com ele traduz-se em informação já no interior da célula. Depois, penetra no núcleo celular através de uma janelinha e, dependendo do conteúdo da mensagem proteica, procura um cromossoma específico (uma só componente de ADN em espiral contendo inúmeros genes) no núcleo — do mesmo modo que procuraríamos um livro especifico nas prateleiras de uma biblioteca.

Cada tira de ADN está coberta por uma manga de proteína que funciona como filtro entre a informação aí contida e o restante ambiente intracelular do núcleo. Para que o código de ADN seja selecionado, é preciso remover ou desenrolar a manga de modo a que este se possa manifestar (tal como o livro retirado da prateleira da biblioteca só pode ser lido se o abrirem). O código genético de ADN contém informação à espera de ser lida e ativada para criar uma determinada proteína. Enquanto essa informação não se manifestar no gene, depois de removida a manga de proteínas, o ADN fica latente. É um armazém de informação codificada à espera de ser aberto ou destrancado. Pode ver o ADN como uma lista de peças com potencialidades que aguardam instruções para construir proteínas, que por sua vez regulam e mantém todos os aspetos da vida.

Depois de selecionar o cromossoma, a proteína abre-o removendo a cobertura exterior do ADN. Então, uma outra proteína regula e prepara toda a sequência genética no cromossoma (como se fosse o capitulo de um livro) para ser lida, do princípio ao fim. Assim que o gene é exposto e a manga proteica é

extraída e lida, a proteína regulatória que o lê produz um outro ácido nucleico chamado ácido ribonucleico (ADN).

Agora, o gene é expressado ou ativado. O ADN sai do núcleo celular para se conjuntar numa nova proteína a partir do código que contém em si. Passou de mapa de potencial latente a expressão ativa. O gene proteico já pode construir, reunir, restaurar, manter, influenciar e interagir com vários aspetos diferentes da vida, tanto na célula como fora dela. A Figura 4.2 apresenta um resumo do processo.

Da mesma forma que um arquiteto obtém toda a informação necessária para construir uma estrutura a partir de um plano, o corpo obtém todas as instruções de que necessita para criar moléculas complexas que o mantêm vivo e a funcionar a partir dos cromossomas no ADN. Mas antes de ler o plano, o arquiteto tem de o retirar do tubo de cartão e desenrolar. Antes disso, o plano não passa de informação latente à espera de que a leiam. Com a célula é igual: o gene permanece inerte até que a cobertura proteica seja extraída e a célula decida ler a sequência genética.

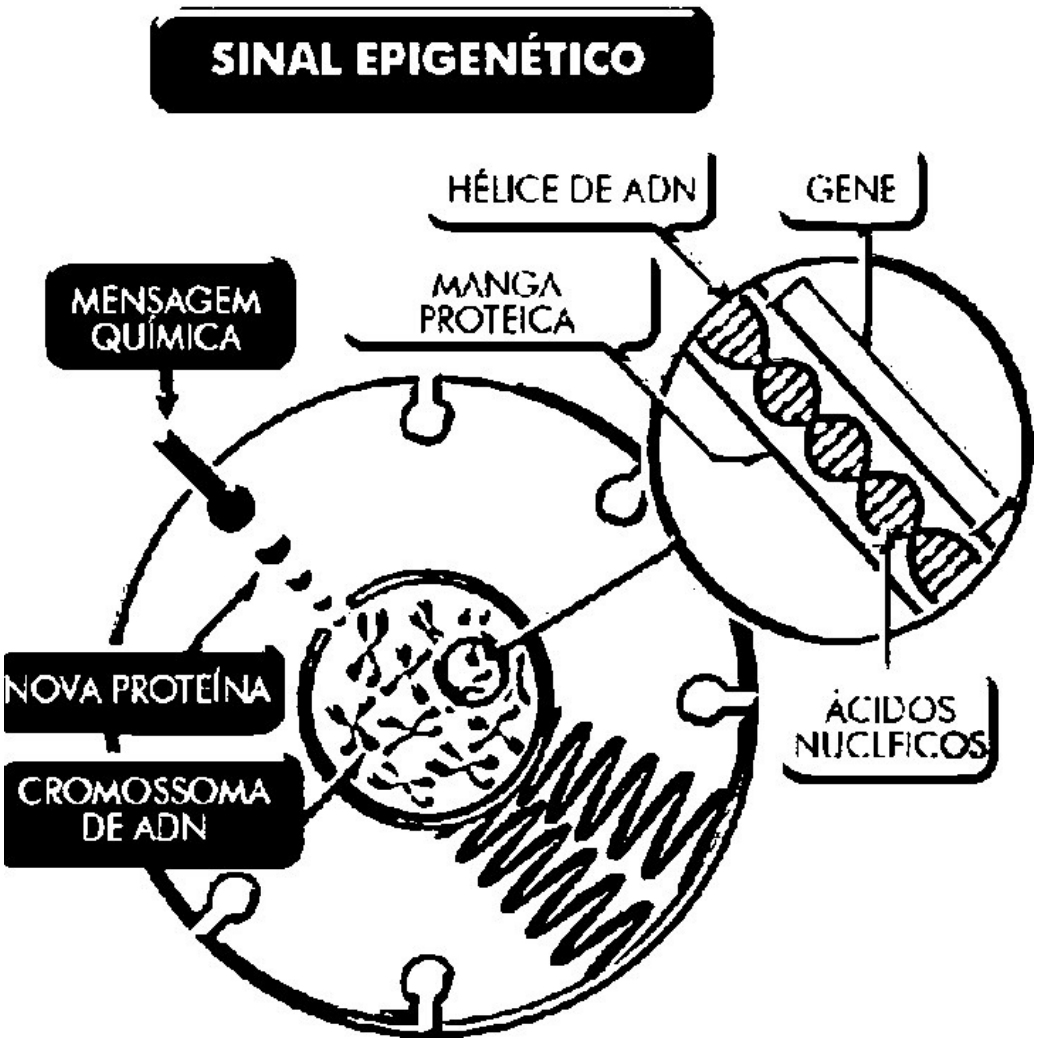
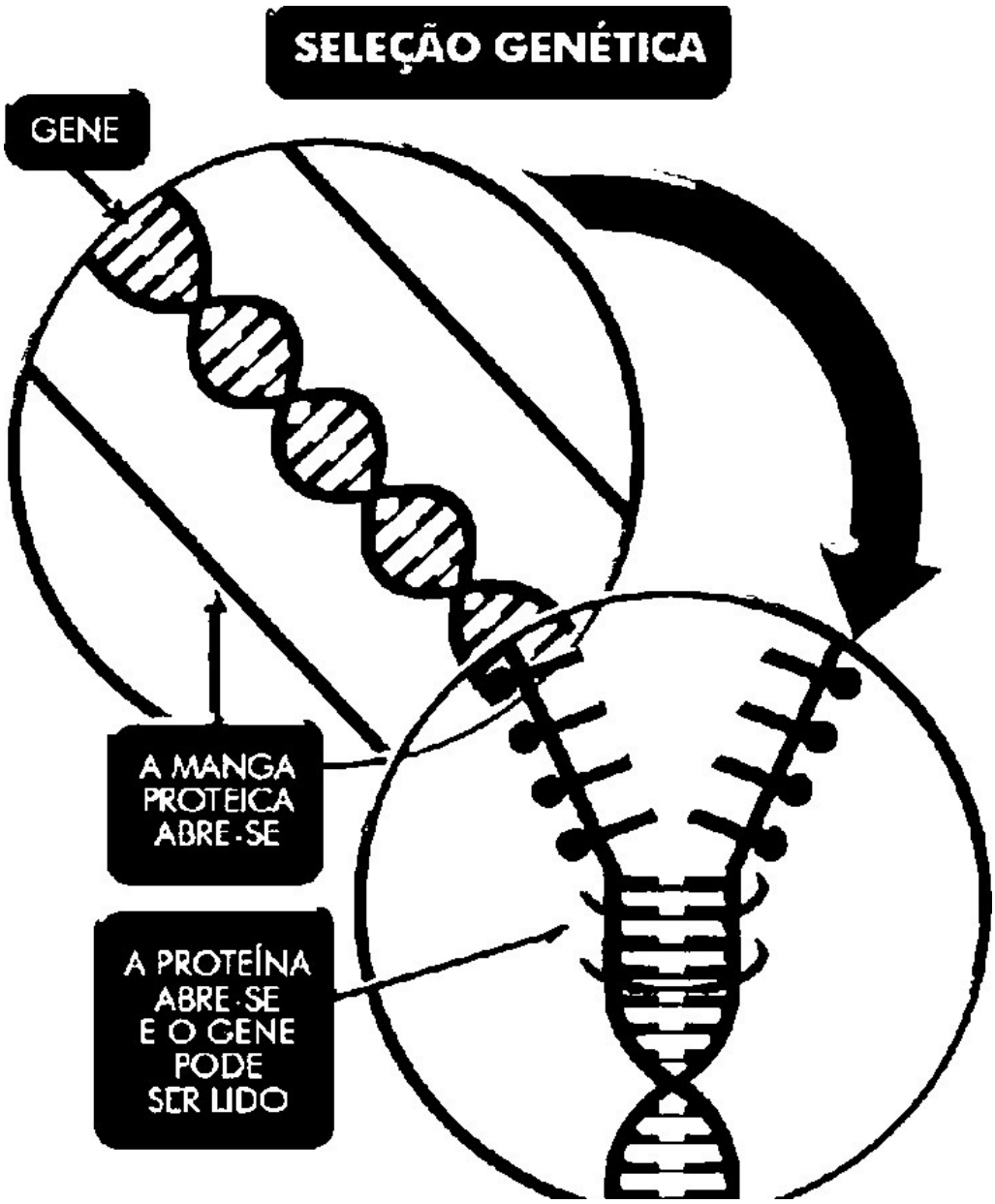
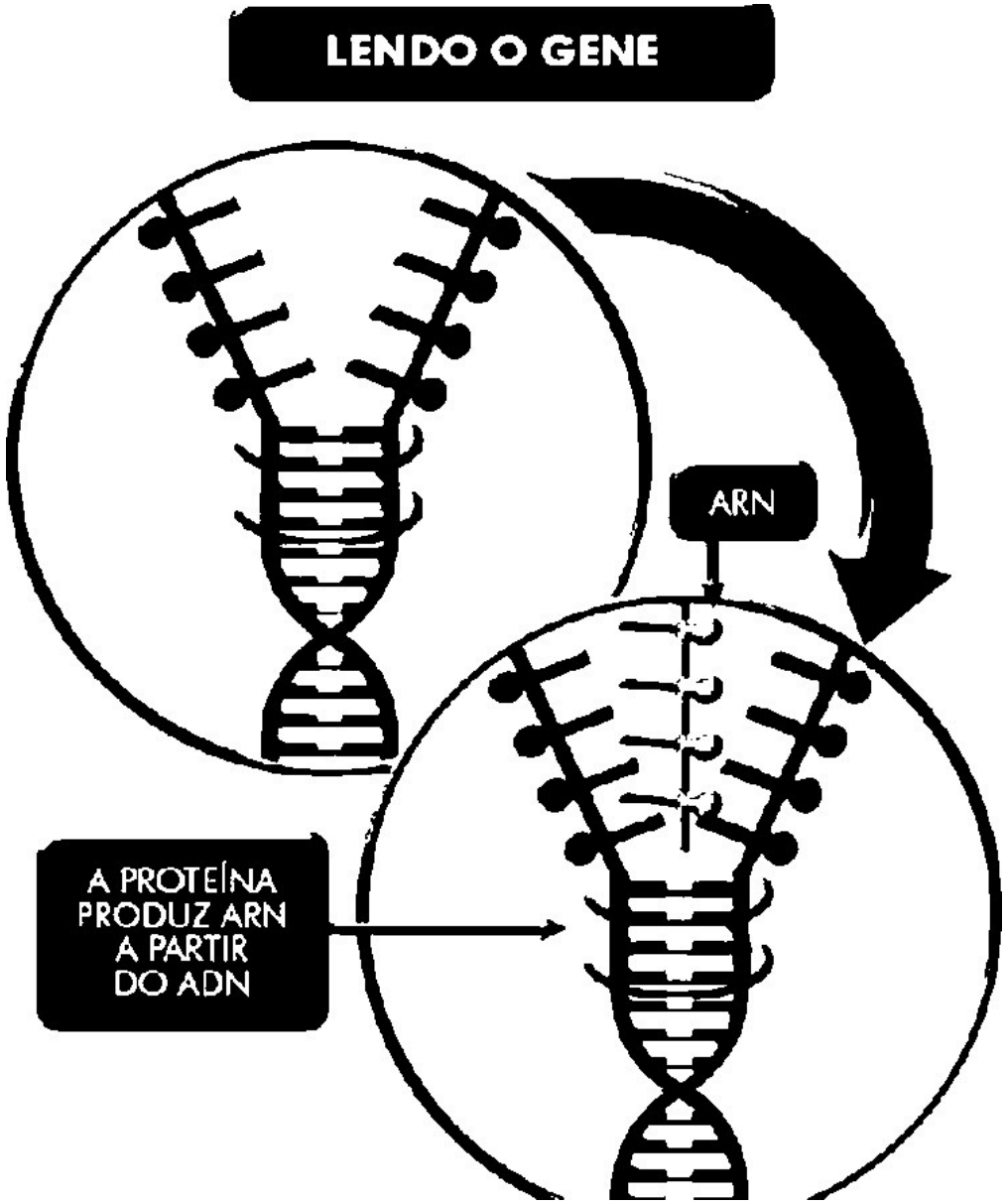


Figura 4.2A

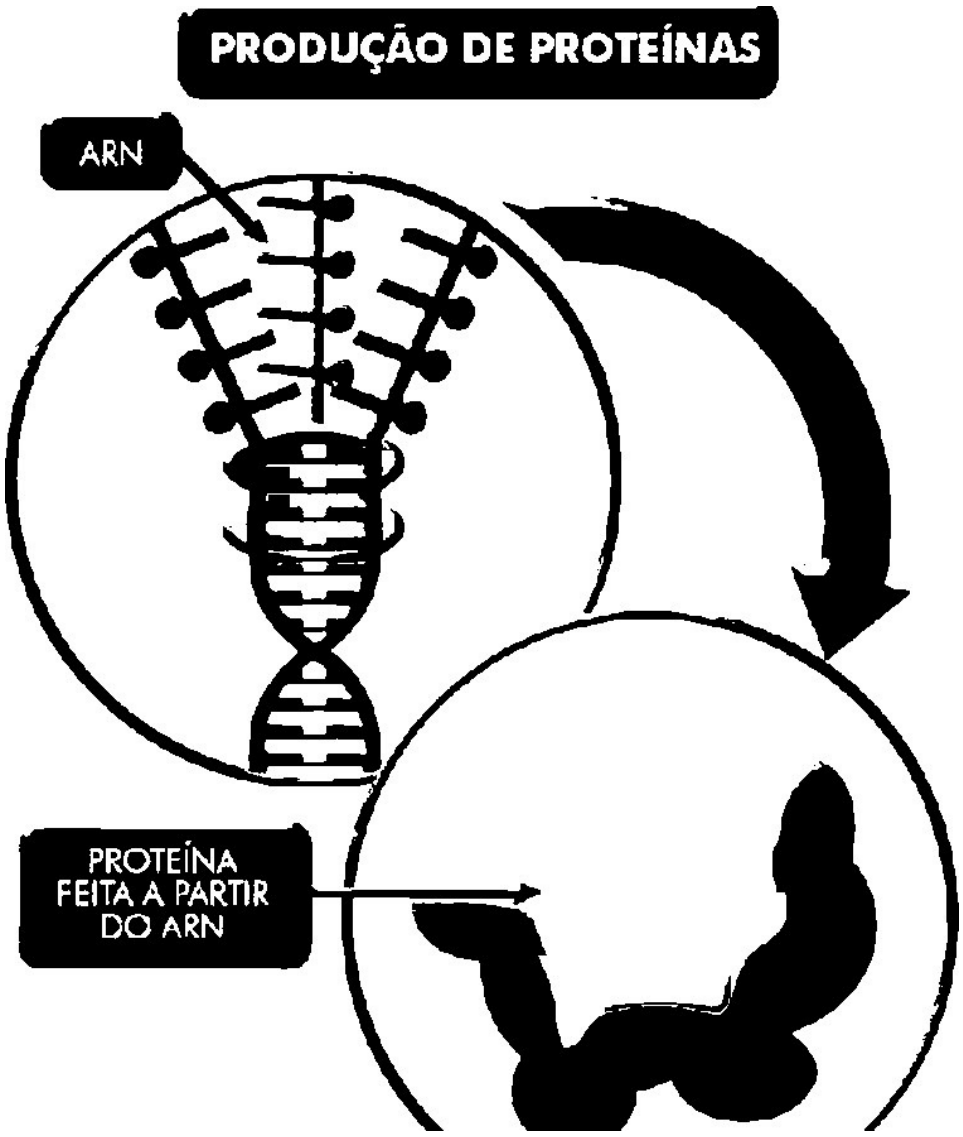
Mostra o sinal epigenético a entrar na zona receptora da célula. Quando o mensageiro químico começa a interagir ao nível da membrana celular. é enviado outro sinal sob a forma de nova proteína para o núcleo da célula para selecionar uma sequência genética. O gene ainda está protegido do ambiente exterior por uma cobertura proteica. que tem de ser extraída para aquele poder ser lido.



A Figura 4.2B ilustra a forma coma a manga proteica em tomo da sequência genética do ADN e aberta para que uma outra proteína chamada proteína regulatória possa abrir e ler o gene numa localização específica.



A Figura 4.2C demonstra como a proteína regulatória cria outra molécula chamada ARN. que organiza a tradução c a transcrição do material geneticamente codificado numa proteína



A Figura 4.2D apresenta o processo de produção da proteína. O A RN constitui uma nova proteína a partir dos blocos de proteínas, chamados aminoácidos.

Os cientistas acreditavam que o corpo só precisava da informação em si (o plano) para começar a construir e foi nisso que mais se centraram. Prestaram pouca atenção ao facto de a sequência de acontecimentos começar com *o sinal exterior à célula*, que é, aliás, responsável pelos genes da sua biblioteca que a célula escolher ler. Tal como já constatamos, esse sinal inclui pensamentos, escolhas, comportamentos, experiências e sentimentos. Assim, faz sentido que, caso deseje alterar esses elementos, também possa determinar a sua expressão

genética.

4. Epigenética: como nós, meros mortais, podemos armar-nos em Deus

Se os genes não determinam o destino e até contêm uma enorme biblioteca de possibilidades mesmo à espera de serem retiradas das prateleiras e lidas, então, o que nos dá acesso a esses potenciais — potenciais que poderiam exercer um efeito significativo sobre a saúde e o bem-estar? Os homens do estudo realizado no mosteiro conseguiram esse acesso, mas como? Encontramos a resposta numa área de estudo relativamente recente chamada epigenética.

A palavra *epigenética* significa literalmente "acima do gene" e refere-se ao controlo dos genes não de dentro do próprio ADN, mas das mensagens que chegam do exterior da célula — por outras palavras, do meio ambiente. Esses sinais levam um metilo (um átomo de carbono agarrado a três de hidrogênio) a aderir a um ponto específico do gene, sendo esse um dos principais processos *(metilação do* ADN) que ativam ou desativam os genes. (Dois outros processos, a *modificação covalente das histonas* e o ARN *não codificante,* também ativam e desativam os genes, mas aqui dispensam-se os seus pormenores.)

A epigenética ensina-nos que os nossos genes *não* nos condenam a nada e que as mudanças da consciência humana podem produzir alterações estruturais e físicas no corpo humano. Podemos modificar o nosso destino genético ativando os genes que queremos e desativando os que não queremos, trabalhando com os diversos fatores do meio ambiente que programam os genes. Alguns desses sinais provém do corpo, como os sentimentos e pensamentos, enquanto outros provêm da resposta do interior do corpo ao ambiente exterior, como a poluição ou a luz do sol.

A epigenética estuda todos os sinais externos que dizem à célula o que fazer e quando, observando as duas fontes que ativam ou ligam a expressão genética (suprarregulação) e que suprimem ou desativam a expressão genética (infrarregulação) — bem como a dinâmica da energia que ajusta o processo da função celular a cada momento. Segundo a epigenética, apesar de o nosso código de ADN ser imutável, é possível fazer milhares de combinações, sequências e variações padronizadas (tal como é possível fazer milhares de combinações, sequências e padrões de redes neurais no cérebro).

Se observarem o genoma humano na totalidade, os cientistas ficam com a cabeça a andar à roda, com os milhões de variações genéticas possíveis que

encontram. Os cientistas referiram que o Projeto Epigenoma Humano, que teve início em 2003, quando o Projeto Genoma Humano chegava ao fim, e que decorre atualmente na Europa, "fará com que o Projeto Genoma Humano pareça os trabalhos de casa que os meninos do século xv faziam com um ábaco". No modelo do plano arquitetônico já referido, se estivermos a construir um edifício, podemos alterar a cor, os materiais que o constituem, a escala e, até, o posicionamento da estrutura — as variações possíveis são praticamente infinitas -, sem mudar o plano.

Para percebermos melhor como funciona a epigenética, pensemos no exemplo de gêmeos idênticos que partilham o mesmo ADN. Se aceitarmos a noção de predeterminismo epigenético — segundo a qual todas as doenças são genéticas os gêmeos idênticos terão precisamente a mesma expressão genética. Mas a verdade é que os gêmeos idênticos nem sempre manifestam as mesmas doenças da mesma forma e, com efeito, muitos são os casos em que só um deles manifesta uma doença genética. Podem ter os mesmos genes, mas os resultados não serão necessariamente os mesmos.

Um estudo espanhol ilustra perfeitamente essa situação. Os investigadores do Laboratório de Epigenética Oncológica do Instituto Espanhol de Oncologia de Madrid estudaram 40 pares de gêmeos idênticos, com idades compreendidas entre os três e os 74 anos, e descobriram que os mais jovens, com estilos de vida semelhantes e que passavam mais anos juntos apresentavam padrões epigenéticos idênticos, enquanto os mais velhos, sobretudo aqueles que tinham estilos de vida diferentes e tinham passado menos anos juntos, apresentavam padrões epigenéticos muito diferentes. Por exemplo, os investigadores identificaram *quatro vezes mais* genes de expressão diversa entre um par de gêmeos com 50 anos do que entre um par de gêmeos com três anos.

Os gêmeos nasceram exatamente com o mesmo ADN» mas os que levavam estilos de vida (e vidas) diferentes acabaram por expressar os genes de forma muito diferente — sobretudo com o tempo. Recorrendo a outra analogia, os pares de gêmeos mais velhos eram como cópias exatas do mesmo modelo de um computador. Os computadores vinham carregados com o mesmo *software* inicial, mas, com o tempo, cada um foi descarregando outros programas. O computador (o ADN) permanece o mesmo, mas as ações e o funcionamento do computador variam consoante o *software* que o indivíduo descarregou (as variações epigenéticas). Desse modo, os nossos pensamentos e sentimentos levam o corpo a reagir numa fórmula complexa de alterações e desvios biológicos; cada experiência aciona mudanças genéticas reais nas nossas células.

A velocidade dessas mudanças pode ser verdadeiramente extraordinária. Em *apenas três meses,* 31 homens com cancro da próstata de risco reduzido

conseguiram suprarregular 48 genes (na sua maioria ligados à supressão de tumores) e infrarregular 453 genes (maioritariamente ligados à promoção de tumores), sujeitando-se a regimes de nutrição e estilo de vida intensivos. Durante o estudo conduzido pelo Dr. Dean Ornish, na Universidade da Califórnia, em são Francisco, esses homens perderam peso, reduziram as taxas de obesidade abdominal e tensão arterial, bem como o perfil lipídico. Ornish observa: “não tem tanto que ver com a redução dos fatores de risco ou com a prevenção de qualquer coisa muito má. Essas mudanças podem ocorrer tão depressa que nem temos de esperar anos para ver os benefícios."

Ainda mais impressionante é o número de mudanças epigenéticas ocorridas num período de seis meses, num estudo suíço de 23 homens saudáveis e com um ligeiro excesso de peso, que passaram de pessoas relativamente sedentárias a áridos frequentadores de aulas de *spinning* e aeróbica, numa média de quase duas vezes por semana. Os investigadores da Universidade de Lund descobriram que os homens tinham registado alterações epigenéticas de 7 mil genes — quase 30 por cento da totalidade de genes em todo o genoma humano!

Esse tipo de variações epigenéticas pode ser herdado pelos nossos filhos e transmitido aos nossos netos. O primeiro investigador a prová-lo foi o Doutor Michael Skinner, diretor do Centro de Biologia da Reprodução da Universidade do Estado de Washington. Em 2005, Skinner liderou um estudo em que expôs fêmeas grávidas de ratos a pesticidas. As crias macho da mãe exposta apresentavam taxas mais elevadas de infertilidade e de redução da produção de espermatozoides, com alterações epigenéticas em dois genes. Essas alterações também estavam presentes em cerca de 90 por cento dos machos das quatro gerações seguintes, apesar de nenhum desses ratos ter sido exposto a pesticidas.

As experiências que derivam do ambiente exterior, são, contudo, apenas uma parte desta história. Tal como temos estado a aprender, ao atribuirmos significado a essas experiências, em ondas de respostas físicas, mentais, emocionais e químicas, também ativamos genes. A forma como vemos e interpretamos os dados dos sentidos como informação factual — para perceber se essa informação é ou não verdadeira — e o significado que lhes atribuímos produzem mudanças biológicas significativas a nível genético. Assim, os genes interagem com a nossa consciência alerta em relações complexas. Poderíamos dizer que o *significado* afeta continuamente as estruturas neurais, que influenciam a identidade microscópica, que, por sua vez, influencia a identidade macroscópica.

O estudo da epigenética também suscita algumas questões: e se nada mudar no ambiente exterior? E se fizermos as mesmas coisas, com as mesmas pessoas, ao mesmo tempo, todos os dias — coisas que levem às mesmas experiências,

produtoras das mesmas emoções, que comunicam da mesma forma com os mesmos genes?

Poderíamos dizer que, enquanto vir a sua vida sob a perspetiva do passado e reagir às condições em que se encontra com a mesma arquitetura neural e ao mesmo nível mental, segue na direção de um destino genético muito específico e predeterminado. Além disso, tanto as crenças que tem acerca de si próprio e da sua vida como as escolhas que faz por causa dessas crenças enviam sempre as mesmas mensagens aos mesmos genes.

Se for ativada de outra forma, com nova informação, a célula pode criar milhares de variações do mesmo gene, para reescrever uma nova expressão de proteínas — que altera o organismo. Talvez não possa controlar todos os elementos que formam o seu mundo exterior, mas consegue gerir muitos do seu mundo interior. Aquilo em que acredita, a sua forma de ver as coisas e as suas interações com o mundo exterior influenciam o seu ambiente interior, que é o ambiente exterior da célula. Isso significa que somos *nós — e* não a nossa biologia pré-programada — que temos as chaves do nosso destino genético. Basta-lhe encontrar a chave certa para a fechadura que lhe abrirá as portas do seu potencial. Porque não há de entender os genes tal como eles são? Fontes de possibilidade, recursos de potencial ilimitado, sistema codificado de comandos pessoais. Na verdade, não passam de ferramentas de *transformação,* que significa literalmente mudança de forma.

5. O *stress* faz-nos viver em modo de sobrevivência

O *stress* é uma das maiores causas de mudança epigenética, porque desequilibra o corpo. Assume três formas: *stress* físico (trauma), *stress* químico (toxinas) e *stress* emocional (medo, preocupação, aflição, etc.). Cada um destes tipos de *stress* pode desencadear mais de 1400 reações químicas e produzir mais de 30 hormonas e neurotransmissores. Face a essa torrente de hormonas do *stress*, a mente influencia o corpo através do sistema nervoso autônomo e sentimos a suprema ligação mente-corpo.

Ironicamente, o *stress* tem uma função adaptativa. Todos os organismos da natureza, incluindo os seres humanos, são programados para lidar com o *stress* de curto prazo para que possam enfrentar situações de emergência. Quando sentimos uma ameaça que vem do exterior, o sistema nervoso simpático (subsistema do sistema nervoso autônomo) ativa a resposta de luta ou fuga: o

débito cardíaco e a tensão arterial aumentam, os músculos contraem-se e o corpo produz um surto de hormonas, como a adrenalina e o cortisol, que nos prepara para fugirmos ou enfrentarmos o perigo.

Se for perseguido por uma alcateia de lobos famintos ou um bando de guerreiros sanguinários e conseguir escapar-lhes, o seu corpo retomará a homeostase (o estado normal e equilibrado) pouco depois de se sentir em segurança. O corpo foi concebido para funcionar assim no modo de sobrevivência — fica desequilibrado, mas sô durante um curto espaço de tempo, até o perigo passar. Pelo menos, era esse o objetivo original.

O mesmo acontece no mundo moderno, mas num contexto geralmente diferente. Se alguém fizer uma ultrapassagem perigosa na autoestrada, talvez fique assustado durante algum tempo, mas assim que se apercebe de que está tudo bem e de que não há perigo de acidente, o seu corpo volta ao normal (a não ser que tenha tido muitas outras situações de *stress* nesse dia).

Se for como a maioria das pessoas, enfrenta uma série de incidentes que o enervam e o mantêm uma boa parte do tempo no modo de luta ou fuga — fora da homeostase. A manobra perigosa do outro condutor na autoestrada talvez tenha verdadeiramente posto a sua vida em perigo nesse dia, mas os outros incidentes que não o fizeram, como o trânsito que apanhou a caminho do emprego, a pressão que sentiu por ter de fazer uma importante apresentação, a discussão que teve com o seu cônjuge, a conta do cartão de crédito que recebeu, a avaria do disco rígido do computador e o novo cabelo branco que descobriu, também mantêm constantemente a circulação das hormonas do *stress* no seu corpo.

Ao recordar as experiências estressantes do passado e prever outras estressantes no futuro, está a gerar em si uma fórmula de *stress* de longa duração. Bem-vindo à versão do modo de sobrevivência do século XXI.

No modo de luta ou fuga, o organismo mobiliza a energia que sustenta a vida para nos fazer fugir ou lutar. Mas quando não retomamos a homeostase (porque estamos sempre a sentir-nos ameaçados), a energia perde-se no sistema. Ficamos com menos energia no ambiente interior para o crescimento e a reparação celulares, os projetos celulares de longa duração e a cura, porque lhe damos outro destino. As células deixam de funcionar e de comunicar entre si, tornando-se “egoístas". Deixa de se fazer manutenção regular (quanto mais melhorias), porque é preciso reforçar a defesa. Se for cada célula por si, a comunidade coletiva das células que trabalham em conjunto fratura-se. Os sistemas imunitário e endócrino (entre outros) enfraquecem, porque se as células deixarem de transmitir informação entre si. os seus genes ficam comprometidos.

É como viver num pais onde 98 por cento dos recursos são canalizados para

a defesa e não resta nada para as escolas, as bibliotecas, a construção e manutenção das estradas, os sistemas de comunicação, a produção alimentar e daí por diante. Os buracos nas estradas ficam por tapar. As escolas sofrem cortes orçamentais e, consequentemente, os alunos aprendem menos. Os programas de assistência social que cuidavam dos pobres e dos idosos têm de fechar. F. deixa de haver comida suficiente para alimentar as massas.

não será de admirar, pois, que o stress de longa duração lenha sido associado a ansiedade, depressão, problemas digestivos, perda de memória, insônia, hipertensão, doença cardíaca, enfartes, cancro, úlceras, artrite reumatoide. constipações. gripes, envelhecimento precoce, alergias, dores no corpo, fadiga crônica, infertilidade, impotência, asma, problemas hormonais, erupções cutâneas, queda de cabelo, espasmos musculares e diabetes — e não só (aliás, todos estes problemas resultam de mudanças epigenéticas). não há organismo na natureza capaz de resistir aos efeitos do *stress* de longa duração.

Vários estudos apresentam provas sólidas de que as instruções epigenéticas para a cura cessam quando há uma emergência. Por exemplo, os investigadores do Centro de Medicina da Universidade do Estado do Ohio concluíram que mais de 170 genes são afetados pelo *stress,* sendo que 100 deixam completamente de funcionar (muitos desses genes são os que produzem proteínas para facilitar o tipo de cura apropriado). Os investigadores relataram que as feridas dos pacientes estressados demoravam mais 40 por cento de tempo a sarar e que “o *stress* fazia pender o prato da balança genética para genes [que} codificavam proteínas responsáveis por paralisação do ciclo celular, morte e inflamação". Um outro estudo realizado com base nos genes de 100 cidadãos de Detroit identificou 23 sujeitos que sofriam de distúrbio de stress pós-traumático. Essas pessoas acusavam seis a sete vezes mais variações epigenéticas que, na sua maioria, comprometiam o sistema imunitário.

Os investigadores do Instituto da SIDA da ucu observaram não só que o vírus HIV se espalhava mais depressa nos pacientes mais estressados. mas também que quanto mais estressado estivesse o paciente, menos respondia ao tratamento antirretroviral. Os fármacos eram muito mais eficazes nos pacientes que se mantinham relativamente calmos do que nos pacientes cuja tensão arterial, umidade da pele e taxa cardíaca em repouso eram indicadores de maior *stress.* Com base nessas descobertas, os investigadores concluíram que o sistema nervoso influencia diretamente a reprodução viral.

Embora a resposta de luta ou fuga seja altamente adaptativa por natureza (porque garantia a sobrevivência dos primeiros seres humanos), tornou-se evidente que quanto mais tempo esse sistema de sobrevivência se mantiver ativado, mais tempo o organismo demora a mobilizar os recursos necessários

para manter a saúde perfeita e mais inadaptado se torna o sistema.

6. O legado das emoções negativas

Se estivermos sempre a produzir hormonas do *stress*, criamos uma série de emoções negativas e altamente aditivas, como revolta, hostilidade, agressividade, competitividade, ódio, frustração, medo, ansiedade, ciúme, insegurança, culpabilidade, vergonha, tristeza, depressão, desespero e desamparo, entre muitas outras. Se só formularmos pensamentos relativos a amarguras do passado ou a imagens horrendas do futuro, impedimos que o corpo retome a homeostase. Na verdade, podemos ativar a resposta ao *stress* só com os nossos pensamentos. Se o acionarmos e depois formos incapazes de o desativar, o mais certo é desenvolvermos doenças ou problemas de saúde — constipações ou cancros porque infrarregulamos cada vez mais genes, num efeito dominó, até chegarmos ao nosso destino genético.

Por exemplo, se estivermos a fazer previsões sobre um futuro conhecido e nos centrarmos nesse pensamento, excluindo todos os outros, o corpo começará a mudar fisiologicamente para se preparar para o enfrentar. O corpo passa a viver esse futuro conhecido no momento presente. Em consequência desse fenômeno, o processo de condicionamento começa a ativar o sistema nervoso autônomo e cria *automaticamente* as substâncias químicas de *stress* correspondentes, é assim que a ligação entre a mente e o corpo pode funcionar contra nós.

Sempre que isso acontece, apresentamos os três elementos do efeito placebo em perfeita simetria. Primeiro, começamos a condicionar o corpo ao surto de química adrenal, que nos faz sentir um impulso energético. Se associarmos uma pessoa, coisa ou experiência, num determinado momento e num dado local da nossa realidade exterior, a esse surto químico no nosso interior, passaremos a condicionar o corpo a acionar a resposta sempre que pensarmos nesse estímulo. Com o tempo, bastará formular um simples pensamento para condicionar o corpo a corresponder à mente desse estado emocional excitado — o pensamento de uma *experiência potencial* com uma *pessoa* e uma *coisa* num dado *momento e* num determinado *local.* Se estamos à espera de um resultado futuro com base na experiência passada, a emoção que essa expectativa desperta em nós altera a fisiologia do corpo. E ao atribuirmos significado às atitudes e experiências, dirigimos a nossa intenção consciente ao resultado, levando o corpo a mudar ou não, para corresponder àquilo que pensamos saber sobre a nossa realidade e nós próprios.

Mas quer acreditemos ou não que o *stress* se justifica ou é válido, os seus efeitos sobre o organismo nunca são vantajosos nem benéficos para a saúde. O corpo acredita que está a ser perseguido por um leão, que se encontra à beira de uma perigosa ravina ou foge de um grupo de violentos canibais. Eis alguns

exemplos de estudos científicos que demonstram os efeitos do *stress* sobre o corpo.

Os investigadores da Faculdade de Medicina da Universidade do Estado do Ohio confirmaram que as emoções estressantes desencadeiam respostas hormonais e genéticas, avaliando a forma como o *stress* afeta a velocidade de cicatrização de pequenos ferimentos na pele — um marcador significativo de ativação dos genes. Provocaram-se pequenas bolhas de sucção a um grupo de 42 casais e, durante três semanas, controlou-se o nível de três proteínas vulgarmente expressas na cicatrização das feridas dessas pessoas. Pediu-se aos casais que passassem meia hora a ter uma discussão neutra e, depois, conversassem sobre um anterior desentendimento conjugal.

Os investigadores constataram que depois de falarem no desentendimento, os casais apresentavam níveis ligeiramente inferiores de proteínas associadas à cicatrização (prova de infrarregulação dos genes). Essa redução acentuou-se — cerca de 40 por cento — nos casais cuja discussão degenerou num conflito mais grave, com comentários sarcásticos, censuras e humilhações.

Os estudos apontam também para o efeito contrário — reduzir o *stress* com emoções positivas espoleta mudanças epigenéticas promotoras da saúde. Dois estudos fundamentais realizados pelos investigadores do Instituto Benson-Henry de Medicina Mente-Corpo do Hospital Geral de Massachusetts, em Boston, observaram os efeitos da meditação — uma prática conhecida por conduzir a estados de paz e, até, de beatitude — sobre a expressão genética. No primeiro estudo, conduzido em 2008,20 voluntários receberam oito semanas de formação em várias práticas associadas à ligação mente-corpo (incluindo diferentes tipos de meditação, *yoga e* entoação repetitiva de orações) e conhecidas por ativar a resposta do relaxamento — um estado fisiológico de profundo repouso (referido no Capítulo 2). Os investigadores também seguiram diariamente 19 praticantes dessas técnicas de longa data.

No fim do período abrangido pelo estudo, os iniciantes revelaram mudanças em 1561 genes (874 suprarregulados para a saúde e 687 infrarregulados para o *stress),* bem como uma redução tanto da tensão arterial como das taxas cardíaca e respiratória, enquanto os praticantes experientes expressaram 2209 genes novos. A maioria das mudanças genéticas promovia a resposta ao *stress* psicológico crônico.

O segundo estudo, realizado em 2013, concluiu que ao gerarem a resposta de relaxamento, os iniciantes e os praticantes experientes produziram mudanças na expressão genética com uma *única sessão* de meditação (mas os praticantes de longa data beneficiaram mais, como seria de esperar). Os genes suprarregulados intervinham na função imunitária, no metabolismo da energia e

na secreção da insulina, enquanto os genes infrarregulados contribuíam para o processo inflamatório e o agravamento do *stress.*

Estudos como estes demonstram bem a velocidade com que podemos alterar os nossos próprios genes. É por isso que a resposta placebo pode produzir mudanças físicas em muito pouco tempo. Nos *workshops* que realizo pelo mundo, eu e os meus colegas testemunhamos a ocorrência imediata de mudanças significativas na saúde dos participantes, após uma única sessão de meditação. Transformaram-se e ativaram novos genes de diferentes formas só com o pensamento. (Ficará a conhecer alguns muito em breve.)

Quando vivemos no modo de sobrevivência, com a resposta do *stress* sempre acionada, podemos realmente centrar-nos em apenas três coisas: corpo físico *(será que estou bem),* o ambiente *(onde estarei seguro) e* tempo *(durante quanto tempo terei de enfrentar esta ameaça). O* enfoque constante nestes três elementos torna-nos menos espirituais, menos conscientes e menos alerta, porque nos faz centrar mais em nós próprios e no nosso corpo, assim como em coisas materiais (aquilo que temos, onde vivemos, quanto dinheiro temos, etc.), além de todos os problemas com que lidamos no mundo exterior. Esse enfoque também nos leva a ficar obcecados com o tempo — constantemente à espera dos piores cenários futuros, com base nas experiências traumáticas do passado porque sentimos que nunca temos tempo para nada e que tudo demora sempre imenso tempo.

Podemos então dizer que, da mesma maneira que fazem as células do corpo egoístas para garantir a nossa sobrevivência, as hormonas do *stress* também nos promovem o ego e nos tornam mais egocêntricos — passamos a ser materialistas e a definir a realidade através dos sentidos. Acabamos por nos sentir alheados de quaisquer novas possibilidades, pois, enquanto não sairmos desse estado de emergência crônico, permitimos que essa mentalidade de "eu primeiro", que nos domina o pensamento, se consolide e perdure, levando-nos a ser indulgentes conosco próprios, apenas atentos aos nossos próprios interesses e a ser arrogantes. Em última análise, o eu passa a definir-se como corpo a viver no ambiente e no tempo.

Tal como acaba de ler, a realidade é que temos, efetivamente, um certo grau de controlo sobre a nossa própria engenharia genética — por meio dos nossos pensamentos, escolhas, atitudes, experiências e emoções. À semelhança de Dorothy, em O *Feiticeiro de Oz,* que sempre teve o poder que procurava, sem o saber, nós também possuímos um poder que talvez nos passe despercebido — as chaves para nos libertar dos grilhões das limitações impostas pela nossa própria expressão genética.

9. CAPÍTULO 5

Como os pensamentos mudam o cérebro e o corpo

Já sabe que todos os pensamentos que formula, todas as emoções que sente e todos os acontecimentos que experiencia, sejam eles alegres ou estressantes, o tornam engenheiro epigenético das suas próprias células. Somos nós que controlamos o nosso destino. £ aqui que surge outra questão: se o seu ambiente mudar e o levar a programar os genes de outra forma, será possível — com base no que vê e naquilo em que acredita — programar o gene *antes de a mudança no ambiente ocorrer?* Os sentimentos e emoções são normalmente os produtos finais das experiências, mas será possível combinar uma intenção bem definida com uma emoção para começar a dar ao corpo uma ideia da experiência futura, antes da sua manifestação?

Quando se concentra a sério numa intenção para obter um resultado futuro, se puder tornar o pensamento interior mais real do que o ambiente exterior nesse processo, o cérebro não saberá diferenciar uma coisa da outra. Nessa altura, como a mente inconsciente, o corpo começará a vivenciar o novo acontecimento futuro no momento presente. Transmitirá informação a novos genes, de outra forma, que se estão a preparar para esse acontecimento futuro imaginado.

Se continuar a praticar mentalmente essas escolhas, comportamentos e experiências que deseja, reproduzindo o mesmo novo nível mental vezes sem conta, o cérebro começará a mudar fisicamente — instalando novas estruturas neurológicas que se equiparem a esse nível de modo que a experiência pareça já ter acontecido. Só com o pensamento, produzirá variações epigenéticas que conduzem a verdadeiras mudanças estruturais e funcionais no corpo — tal como acontece a quem reage a um placebo. O corpo e o cérebro deixarão de viver no mesmo passado e passarão a viver no novo futuro que criou na sua mente.

Tudo isto é possível através da técnica do *ensaio mental*, que consiste essencialmente cm fechar os olhos, imaginar-se a fazer qualquer coisa repetidamente e rever mentalmente o futuro que deseja, enquanto pensa na pessoa que já não quer ser (o eu de sempre) e na pessoa que *quer* ser. Para tal, tem de pensar nas suas futuras ações, planear mentalmente as suas escolhas e concentrar a mente numa nova experiência.

Analisemos esta sequência mais a fundo, para que possamos entender

melhor o que acontece precisamente no ensaio mental e como é que isso funciona. Quando ensaiamos mentalmente um destino ou sonho sobre um novo resultado, imaginamo-lo vezes sem conta, até ele se tornar familiar. Quanto mais conhecimento e experiência sobre a nova realidade desejada tivermos instalados no cérebro, mais recursos obteremos para criar um modelo superior no processo de visualização mental e mais fortes serão as nossas intenções e expectativas (tal como aconteceu com as camareiras de hotel). Estamos a “lembrar-nos" de como será a nossa vida e de como nos sentiremos, se conseguirmos alcançar o que queremos. Isso significa que estamos a concentrar a atenção numa intenção.

A partir daí, juntamos conscientemente os pensamentos e as intenções a um estado emocional superior, como a alegria ou a gratidão. (Mais sobre os estados emocionais superiores em breve.) Ao assimilarmos essa nova emoção e ao sentirmo-nos mais empolgados, mergulhamos o corpo na neuroquímica que estaria presente caso esse futuro acontecimento estivesse mesmo a ocorrer. Uma possibilidade seria estarmos a dar ao corpo um sabor da futura experiência. O cérebro e o corpo não distinguem a experiência concreta que está a decorrer da experiência pensada — uma e outra são a mesma coisa em termos neuroquímicos. O cérebro e o corpo começam a acreditar que estão realmente a vivenciar a nova experiência no momento presente.

Mantendo o enfoque nesse acontecimento futuro, sem deixar que outros pensamentos nos distraiam, no espaço de minutos, reduzimos o volume de circuitos neurais ligados ao eu de sempre e desativamos os velhos genes, passando a ativar e a instalar novos circuitos neurais, iniciando, assim, a emissão de sinais diferentes para ativar novos genes. Graças à já referida neuraplasticidade, os circuitos cerebrais começam a reorganizar-se para refletir aquilo que estamos a ensaiar mentalmente. E, se continuarmos a acoplar os novos pensamentos e imagens mentais a essa emoção positiva, pomos a mente e o corpo a trabalhar em conjunto — e passamos a um novo estado de ser.

Nessa altura, o cérebro e o corpo deixam de registar o passado e passam a ser um mapa do futuro — um futuro que criamos mentalmente. Os pensamentos tornaram-se a experiência em si e nós tornamo-nos o placebo.

1. **Algumas histórias de ensaios mentais bem-sucedidos**

Talvez tenha ouvido há algum tempo a história de um major que foi preso num campo de concentração do Vietname e que jogava golfe mentalmente, num

determinado campo, para manter a sanidade mental — e que conseguiu uma pontuação perfeita quando finalmente o libertaram e foi para casa. Ou talvez tenha ouvido a história de Anatoly Shcharansky, ativista dos direitos humanos soviético, posteriormente conhecido como Natan Sharansky, que passou mais de nove anos preso na União Soviética, depois de o terem falsamente acusado de espiar para os Estados Unidos nos anos 70. Sharansky — que passou 400 dias da sua pena numa diminuta cela escura e gelada, de castigo — fazia um jogo mental de xadrez contra si próprio todos os dias, memorizando as coordenadas do tabuleiro e as posições de cada peça. Foi assim que Sharansky conseguiu manter muitos dos mapas neurais (que normalmente requerem estímulos exteriores para permanecerem intactos). Depois de o libertarem, imigrou para Israel e chegou a ministro. Quando o campeão mundial de xadrez Gary Kasparov foi a Israel em 1996 participar num desafio da modalidade simultaneamente contra 25 israelitas» Sharansky venceu-o.

Aaron Rodgers, *quarterback* dos Green Bay Packers, também imagina passes que depois executa com precisão no campo. Na Supertaça de 2011, num jogo eliminatório, em que os Packers, que estavam em sexto lugar, ganharam 48 a 21 aos Atlanta Falcons, que estavam em primeiro, Rodgers completou 31 dos 36 passes (86,1 por cento), sendo essa a quinta melhor percentagem pós-época de passes completos de todos os tempos.

"No sexto ano, um treinador explicou-nos a importância da visualização", contou Rodgers a um repórter desportivo do *USA Today.* "Quando estou numa reunião, a ver um filme, ou [deitado] na cama antes de adormecer, visualizo-me sempre a fazer esses passes. Muitos dos que faço no jogo já tinham sido pensados. [Deitado] no sofá, visualizei-me a fazê-los." Rodgers também conseguiu evitar três *sacks* nesse jogo, comentando mais tarde: "Visualizei a maioria das situações."

Inúmeros atletas profissionais também utilizaram o ensaio mental e obtiveram resultados espantosos, entre os quais, o jogador de golfe Tiger Woods, as estrelas de basquetebol Michael Jordan, Larry Bird e Jerry West, bem como o lançador de basebol Roy Halladay. O campeão de golfe Jack Nicklaus escreveu o seguinte no seu livro *Golf My Way:*

> Nunca fiz uma jogada, nem nos treinos, sem formular uma imagem bem clara na mente. É como um filme a cores. Primeiro, "vejo" a bola onde quero acabar, direitinha, branca e bem acima da relva verde. Depois, a cena muda e passo a "ver" a bola a chegar lá: o caminho, a trajetória, o formato e, até, o comportamento quando aterra. Dá-se

então uma espécie de *fadeout e*, na cena seguinte, apareço eu a fazer a tacada que concretiza as imagens anteriores. Só no fim desse curto espetáculo privado é que seleciono um taco e me aproximo da bola.

Como podemos constatar apenas com estes exemplos (e existem muitos mais idênticos), o que não faltam são provas de que o ensaio mental é extremamente eficaz para aprender uma nova capacidade física com uma prática real mínima.

Não resisto à tentação de acrescentar mais um exemplo, desta vez de Jim Carrey, que conta uma história fantástica sobre o que fez quando chegou a Los Angeles pela primeira vez, no final dos anos 80, à procura de trabalho como ator. Escrevera uma enorme afirmação, com o tamanho de um parágrafo, num papel, em que dizia que encontraria as pessoas certas, arranjaria os papéis certos, trabalharia no filme certo com a equipa certa, teria êxito e contribuiria para marcar uma diferença significativa no mundo.

Ia todas as noites a Mulholland Drive, nas colinas de Hollywood, recostava-se no descapotável e ficava a admirar o céu. Diria esse parágrafo para si próprio, memorizando-o, enquanto imaginava que o que descrevia estava mesmo a acontecer. E só voltava desse famoso miradouro de Hollywood quando sentisse que era a pessoa que imaginava ser e que tudo o que visualizava era real. Chegou mesmo a passar um cheque de 10 milhões de dólares a si próprio, com a descrição “por prestação de serviços de ator”, com a data “Dia de Ação de Graças de 1995". Passou anos com esse cheque na carteira.

Por fim, em 1994, foram lançados três filmes que fizeram de Carrey uma estrela. Primeiro, *Ace Ventura — Detetive Animal*, em fevereiro, seguido de *A Máscara*, em julho. Pelo papel no terceiro filme. *Doidos á Solta*, lançado em dezembro, Carrey recebeu um cheque de precisamente 10 milhões de dólares. Tinha criado *exatamente* o que visualizara para si próprio.

O que essas pessoas têm em comum é o facto de terem eliminado o ambiente exterior, ido para além do corpo e transcendido o tempo, fazendo mudanças neurológicas significativas nelas próprias. Quando se apresentaram ao mundo, eram capazes de levar a mente e o corpo a trabalhar em conjunto e criaram no mundo material o que tinham começado por conceber no domínio mental.

Os estudos científicos comprovam-no. Para começar, muitas experiências de ensaio mental demostram que quando nos concentramos numa determinada região do corpo, os pensamentos estimulam a região no cérebro que a controla — e, se persistirmos, produzimos mudanças físicas na zona sensorial do cérebro.

Faz sentido, porque se continuarmos a dirigir a nossa atenção para o mesmo propósito, ativamos e instalamos as mesmas redes de neurônios e construímos mapas cerebrais mais robustos nessa zona.

Segundo um estudo de Harvard, pessoas que nunca tinham tocado piano, praticaram mentalmente um simples exercício a uma mão, duas horas por dia, durante cinco dias — e fizeram as alterações cerebrais idênticas às das pessoas que praticaram fisicamente as mesmas atividades, sem levantar um só dedo. A região do cérebro que controla o movimento dos dedos aumentou dramaticamente, permitindo que a experiência imaginada parecesse realmente concretizada a nível cerebral. Instalaram o *hardware* (os circuitos) e o *software* (os programas) neurológicos, criando novos mapas cerebrais só com o pensamento.

Noutro estudo com 30 pessoas, durante um período de 12 semanas, algumas exercitaram regularmente os dedos mindinhos e outras só imaginaram fazê-lo. O grupo que realmente realizou o exercício aumentou a força dos mindinhos em 53 por cento e o grupo que *só imaginou* aumentou a força em 35 por cento. O corpo mudou para parecer que tinha vivenciado a experiência física, vezes sem conta — mas a experiência deu-se apenas na mente. A mente mudou o corpo.

Numa experiência semelhante, dez voluntários imaginaram que contraíam ao máximo um bicípite, cinco vezes por semana. Durante essas sessões, os investigadores registaram a atividade elétrica cerebral dos sujeitos e mediram-lhes a força muscular de duas em duas semanas. Os que só tinham imaginado que contraiam o bicípite aumentaram a força muscular em 13,5 por cento no espaço de poucas semanas e continuaram a ganhar força ao mesmo ritmo durante três meses, depois de pararem. O corpo respondeu a uma nova mente.

Um último exemplo é o estudo francês que comparou sujeitos que levantavam ou imaginavam levantar halteres de diferentes pesos. Os que imaginavam levantar pesos superiores ativaram mais os músculos dos que os que imaginavam levantar pesos inferiores. Nos três estudos sobre ensaio mental aqui referidos, os sujeitos registaram aumentos mensuráveis na força muscular, servindo-se *apenas dos pensamentos.*

É bem capaz de se perguntar se existem estudos que demonstrem o que acontece quando seguimos a sequência *toda* — quando não só imaginamos o que queremos criar, mas também nos ligamos a uma forte emoção positiva. Por acaso, existem. E não tardará a ler sobre eles.

2. **Emitir sinais a novos genes do corpo com uma nova mente**

Para perceber melhor porque é que o ensaio mental funciona, é preciso observar alguns elementos da anatomia cerebral e, depois, entrar um pouco no domínio da neuroquímica. Comecemos por explicar que o *lóbulo frontal*, que se situa mesmo atrás da testa, é o nosso centro criativo. É a parte do cérebro que aprende coisas novas, sonha com novas possibilidades, toma decisões conscientes, fixa intenções e daí por diante. É o CEO, por assim dizer. Mais especificamente, o lóbulo frontal permite-nos observar quem somos, e avaliar o que fazemos e como nos sentimos. É onde habita a consciência. É importante perceber isto, porque ao tomar consciência dos pensamentos, poderá direcioná-los.

Se praticar o ensaio mental e se concentrar realmente no resultado pretendido, o lóbulo frontal é um bom aliado, porque também reduz o volume no mundo exterior para impedir que a informação recebida pelos cinco sentidos o distraia tanto. A imagiologia cerebral demonstra que, num estado de alta concentração, como o do ensaio mental, a noção do tempo e do espaço diminui. Isso acontece porque o lóbulo frontal diminui os estímulos dos centros sensoriais (que permitem "sentir" o corpo no espaço), motores (responsáveis pelo movimento físico) e associativos (onde residem os pensamentos sobre a identidade e a personalidade), bem como os circuitos do lóbulo parietal (onde processamos o tempo). Quando transcende o meio ambiente, o corpo, e até o tempo, tem mais capacidade para tornar o pensamento que formula mais real.

Assim que imagina um novo futuro para si próprio, que pensa numa nova possibilidade e começa a fazer perguntas específicas — por exemplo, *Corno seria viver sem esta dor e esta limitação?* -, o lóbulo frontal põe-se em sentido. Em segundos, cria a *intenção* de ser saudável (para esclarecer bem o que quer criar e o que já não quer experienciar) e a *imagem mental* de ser saudável para que possa imaginar como será.

Como CEO, o lóbulo central está ligado a todas as outras partes do cérebro e começa a selecionar redes de neurônios para criar um novo estado mental em resposta a essa pergunta. Podemos dizer que se torna maestro de uma sinfonia, silenciando as velhas instalações (a função de poda da neuroplasticidade) e diferentes redes de neurônios de partes distintas do cérebro, para as instalar juntas e criar um novo nível mental que reflita aquilo que imagina. É o lóbulo frontal que altera a mente — ou seja, que leva o cérebro funcionar em sequências, padrões e combinações diferentes. Assim que o lóbulo frontal seleciona redes distintas de neurônios e as aciona em conjunto para criar um novo nível mental, surge uma imagem ou uma representação interna no olho da mente ou lóbulo frontal.

Vamos agora adicionar um pouco de neuroquímica a esta mistura. Se o lóbulo frontal levar um número suficiente de redes neurais a ativar-se em uníssono, quando nos concentramos numa intenção clara, o pensamento acabará por se tornar a experiência em si na mente — nessa altura, a realidade interior torna-se mais real do que a realidade exterior. Quando o pensamento passa a experiência, começamos a sentir a emoção que sentiríamos perante esse acontecimento ocorrido na vida real (lembre-se de que as emoções são as assinaturas químicas das experiências). O cérebro produz um tipo diferente de mensageiro químico — um neuropeptídeo -, que envia às células do corpo. O neuropeptídeo procura os locais receptores ou estações de atracagem apropriados em várias células, para entregar a mensagem aos centros hormonais do corpo e, por fim, ao ADN celular — e as células recebem uma nova mensagem com a informação de que o acontecimento ocorreu.

Ao receber essa informação do neuropeptídeo, o ADN responde, ativando (ou suprarregulando) uns genes e desativando (ou infrarregulando) outros, para apoiar o novo estado de ser. Pense na suprarregulação e na infrarregulação como luzes que aquecem e aumentam de intensidade, ou arrefecem e diminuem de intensidade. Quando um gene se liga, ativa-se para produzir uma proteína. Quando um gene se desliga, desativa-se c perde intensidade ou enfraquece — e não produz tantas proteínas. Constatamos os efeitos nas mudanças palpáveis que se dão no corpo físico.

Observe as Figuras 5.1A e 5.1B para entender melhor a sequência da mudança que o pensamento produz no corpo.

MUDAR O CORPO ATRAVÉS DO PENSAMENTO



CURAR-SE ATRAVÉS DO PENSAMENTO



FIGURA 5.1A

O desenho da Figura 5.1A mostra como os pensamentos progridem em reações químicas e mecanismos simples que se encadeiam numa sequência causa) descendente para alterar o corpo Deduz-se que. se os novos pensamentos criam uma nova mente, ativando novas redes neurais. criando neuropeptídeos e hormonas mais saudáveis (que fazem novos sinais às células e ativam epigeneticamente novos genes para produzirem novas proteínas), e se a expressão das proteínas é a expressão da vida e corresponde ã saúde do corpo, então, a Figura 5.1B ilustra como os pensamentos podem curar o corpo.

3. Células estaminais: o nosso potente reservatório de potenciais

As *células estaminais são a próxima camada que temos de entender* para fazer este *puzzle.* são, no mínimo, parcialmente responsáveis por tornar possível o que é aparentemente impossível. Oficialmente, são células biológicas indiferenciadas que se especializam. são potencial puro. Quando ativadas, estas tábuas rasas transformam-se no tipo de células que o corpo precisar — musculares, ósseas, dérmicas, imunitárias e, até, nervosas no cérebro — para substituir células feridas ou danificadas nos tecidos, órgãos e sistemas do organismo. Pense nas células estaminais como gelado num cone, antes de lhe deitarem o xarope com sabor por cima; pedaços de argila na roda do oleiro à espera de se tornarem pratos, tigelas, jarros ou canecas; ou talvez, até, um rolo de fita isolante prateada que, num dia, serve para reparar um cano roto e, noutro» para fazer um elegante acessório de moda.

Segue-se um exemplo do funcionamento das células estaminais. Quando corta um dedo, o corpo precisa de reparar o golpe na pele. O trauma físico localizado envia um sinal aos genes no exterior da célula. O gene ativa-se e produz as proteínas necessárias que» depois, dão ordem às células estaminais para se transformarem em células dérmicas saudáveis e em pleno funcionamento. O sinal traumático é a informação de que a célula estaminal precisa para se diferenciar numa célula dérmica. Milhões de processos destes ocorrem constantemente no corpo. Tem sido documentadas curas atribuídas a esse tipo de expressão genética no fígado, nos músculos, na pele, nos intestinos, na medula óssea e, até, no cérebro e no coração.

Nos estudos sobre a cicatrização dos ferimentos em que o sujeito se

encontra num estado emocional altamente negativo, como a revolta, as células estaminais não recebem bem a mensagem. Sempre que algo interfere no sinal, como a estática da rádio, a célula potencial deixa de receber o estímulo certo de uma forma coerente que lhe permita transformar-se numa célula útil. Como já sabe, depois de ter lido a secção sobre a resposta ao *stress e* a vida no modo de sobrevivência, a cicatrização demora mais, porque a maior parte da energia do corpo é mobilizada para lidar com a emoção negativa e os respetivos efeitos químicos. Simplesmente, não é a melhor altura para a criação, o crescimento e o desenvolvimento — o corpo encontra-se em estado de emergência.

Quando o efeito placebo está a funcionar, criamos o nível mental certo com uma intenção clara e combinamo-lo com uma emoção elevada de cuidado, permitindo que o sinal adequado chegue ao ADN das células. Essa mensagem não só influencia a produção de proteínas saudáveis para promover a estrutura e o funcionamento do corpo, como também produz células saudáveis novinhas em tolha a partir de células estaminais latentes que apenas aguardam a mensagem certa para se ativarem.

não seria possível conceber essas células estaminais como cartões "você está livre da cadeia", como os do *Monopólio*, porque, uma vez identificadas e ativadas, elas substituem as células das zonas danificadas do corpo e permitem começar de novo, sem defeitos. Na verdade, as células estaminais ajudam a explicar a cura em, pelo menos, metade dos casos de placebo que implicam falsa cirurgia, seja para tratar artrite no joelho, seja para fazer um *bypass* cardíaco (tal como é referido no Capítulo I).

Como a intenção e as emoções elevadas alteram a biologia

Já falamos nas emoções e no quanto contribuem para a cura do corpo; passemos agora a analisar essa questão mais a fundo. Se tivermos uma *resposta emocional intensa* perante os novos pensamentos em que nos concentramos no ensaio mental, damos potência máxima aos nossos esforços, porque as emoções nos ajudam a fazer mudanças epigenéticas muito mais depressa. não *precisamos* da componente emocional: afinal, os sujeitos que fortaleceram os músculos, imaginando que levantavam pesos, não precisaram de alcançar estados de beatitude para alterar os genes. Mas inspiraram-se, utilizando a imaginação, a cada levantamento mental, e dizendo: "Força! Força! Força!" A emoção consistente foi o catalisador energético que realmente otimizou todo o processo. Manter emoções tão elevadas permite-nos obter resultados grandiosos, com

maior rapidez — o mesmo tipo de resultados espantosos que vemos na resposta do placebo.

Lembra-se do estudo do riso referido no Capítulo *2?* Os investigadores japoneses concluíram que ver um programa cômico durante uma hora suprarregulava 39 genes, 14 dos quais associados à atividade das células exterminadoras naturais do sistema imunitário. Vários outros estudos demonstraram o aumento de vários anticorpos, depois de os sujeitos terem visto um vídeo de humor. As investigações realizadas na Universidade da Carolina do Norte em Chapel Hill revelaram ainda que o acréscimo das emoções positivas produzia aumentos no *tônus vagal*, uma medida de saúde do *nervo vago* extremamente importante na regulação do sistema nervoso autônomo e da homeostase. Num estudo japonês, depois de fazerem cócegas a ratos bebês, durante cinco minutos, diariamente, ao longo de cinco dias seguidos, para estimular as emoções positivas, os cérebros dos animais começaram a gerar novos neurônios.

Nestes casos, as emoções positivas intensas ajudaram os sujeitos a desencadear mudanças físicas reais que melhoraram a sua saúde. As emoções positivas levam o corpo e o cérebro a florescer.

Agora, observe o padrão de muitos estudos de placebo: assim que alguém começa a formular a intenção clara de um novo futuro (a vontade de viver sem dor ou doença) e a combina com uma emoção intensa (excitação, esperança e expectativa de viver realmente sem dor ou doença), o corpo deixa de estar no passado e passa a viver nesse novo futuro, porque, como já constatamos, não distingue a emoção criada por uma experiência realmente vivida de uma experiência mentalmente vivida. Isso faz desse estado emocional intenso em resposta ao novo pensamento uma componente vital do processo, porque se trata de nova informação que vem do exterior da célula — e, para o corpo, a experiência do ambiente exterior é igual à experiência do ambiente interior.

Lembra-se do Sr. Wright, do Capítulo 1? Ficou muito entusiasmado quando pensou em tomar o potente fármaco novo de que ouvira falar e imaginou que este o poderia curar. Tal era o entusiasmo, que insistiu com o médico para Iho receitar. não percebeu que o médico lhe deu uma substância inerte, mas o cérebro não fez a distinção entre as imagens mentais com uma elevada carga emocional que formulou de si próprio bem de saúde e a realidade de estar bem de saúde. Em consequência, o corpo respondeu emocionalmente, como se o que ele imaginara tivesse mesmo acontecido. A mente e o corpo trabalharam em conjunto para enviar sinais diferentes a novos genes; foi *isso, e* não o “potente fármaco novo" que tomou, que fez com que os tumores desaparecessem e lhe devolveu a saúde. Foi isso que gerou nele o novo estado de ser.

Quando soube que os ensaios clínicos tinham concluído que o fármaco não funcionava, o Sr. Wright retomou os velhos pensamentos e emoções — a velha programação — e, como seria de esperar, os tumores reapareceram. O estado de ser mudou novamente. Quando os médicos o informaram de que poderia obter uma versão melhorada e funcional do fármaco, sentiu-se entusiasmado outra vez. Acreditou mesmo que a nova versão do fármaco funcionava, porque já tinha experienciado isso antes (ou, pelo menos, pensou que sim).

Naturalmente que, ao retomar a intenção de saúde e ao começar a formular novos pensamentos de outras possibilidades, o cérebro voltou a acionar e a instalar novas ligações neurais e criou uma nova mente. A excitação e a esperança regressaram e essa emoção gerou as substâncias químicas do organismo que promoviam os novos pensamentos. Mais uma vez. o corpo não fez a distinção entre a convicção de bem-estar dos pensamentos e sentimentos e o bem-estar real. E, mais uma vez, o corpo e o cérebro responderam como se o que ele imaginara já tivesse acontecido — os tumores desapareceram de novo.

Ao ler nas notícias que o “fármaco milagroso" era realmente um embuste, reverteu pela última vez para o velho pensamento e as velhas emoções — e. juntamente com a velha personalidade, voltaram os tumores. não existia nenhum fármaco milagroso — o milagre era *ele próprio.* E não havia nenhum placebo — o placebo era *ele próprio.*

Desse modo, devemos concentrar-nos não só em evitar as emoções negativas, como o medo e a revolta, mas também em cultivar conscientemente emoções positivas e genuínas, como a gratidão, a alegria, a excitação, o entusiasmo, o fascínio, o espanto, a inspiração, a confiança, a apreciação, a bondade, a compaixão e a capacitação, para termos todas as vantagens na maximização da saúde.

Os estudos demonstram que o contacto com emoções positivas e expansivas como a bondade e a compaixão — emoções que, por acaso, são um direito inato — gera a libertação de um neuropeptídeo diferente (chamado *oxitocina)* que desativa naturalmente os receptores da *amígdala*, a parte do cérebro que gera medo e ansiedade. Sem o medo no caminho, podemos sentir infinitamente mais confiança, perdão e amor. Passamos de egoístas a altruístas. E, quando incorporamos esse novo estado de ser, os circuitos neurais abrem-se a um leque infinito de possibilidades que jamais imaginaríamos antes, porque já não estamos a despender toda a nossa energia na tentativa de sobreviver.

Os cientistas identificam zonas do corpo — como os intestinos, o sistema imunitário, o fígado e muitos outros órgãos — que contém pontos de recepção para a oxitocina. Trata-se de órgãos altamente receptivos ao maior efeito de cura da oxitocina, associado à produção acrescida de vasos sanguíneos no coração, ao

estímulo da função imunitária, ao aumento da motilidade gástrica e à normalização dos níveis de glicemia.

Regressemos ao ensaio mental. Lembra-se de que o lóbulo frontal é um bom aliado no ensaio mental? É verdade, porque, como já constatamos, o lóbulo frontal ajuda-nos a desligar do corpo, do ambiente e do tempo — os três principais enfoques das pessoas que vivem no modo de sobrevivência. Ajuda-nos a transcender o que somos e a alcançar um estado de pura consciência, onde não existe ego.

Nesse novo estado, visualizando o que desejamos, o coração abre-se mais e permite-nos ser invadidos por emoções positivas, de modo que a espiral de sentimentos que pensamos e de pensamentos que sentimos começa finalmente a funcionar em nosso favor. A mentalidade egoísta que tínhamos no modo de sobrevivência deixa de existir, porque a energia que canalizávamos para suprir as necessidades de sobrevivência passou a estar livre e disponível para a criação. É como se alguém nos pagasse a renda num determinado mês e nós ficássemos com esse dinheiro a mais para gastar onde quiséssemos.

Já entendemos bem que se fixarmos a intenção clara de um novo futuro, a juntarmos a um estado emocional elevado e expansivo, e repetirmos esse processo vezes sem conta, até criarmos um novo estado de ser, esses pensamentos tornar-se-ão mais reais do que a nossa anterior visão limitada da realidade. Estamos finalmente livres. E, assimilando essa emoção, mais facilmente nos apaixonamos pela possibilidade que visualizamos.

O maestro da sinfonia (o lóbulo frontal) sente-se como uma criança numa loja de doces — cheio de excitação e alegria, a admirar a enorme variedade de novas combinações de ligações neurais possíveis para formar novas redes neurais. E, quando o maestro nos desliga do velho estado de ser, acionando os circuitos do novo estado de ser, as substâncias neuroquímicas começam a entregar novas mensagens às células que, por sua vez, já estão preparadas para fazer mudanças epigenéticas para emitir sinais eficazes a novos genes — e, ao servirmo-nos das emoções intensas para simular que as coisas já aconteceram, enviamos os sinais ao gene *antes de o ambiente existir.* Já não *aguardamos* a mudança nem *temos esperança* de que esta ocorra — *somos a esperança*.

4. De volta ao mosteiro

Retomemos o estudo do início do capítulo anterior, em que vários homens idosos

fingiram ser mais jovens e rejuvenesceram mesmo fisicamente. Já vimos como o fizeram, resolvendo o mistério.

Quando chegaram ao mosteiro, os homens recolheram-se da vida que lhes era familiar. Já não tinham nada que lhes evocasse a pessoa que pensavam ser com base no ambiente exterior. Então, começaram o retiro, fixando uma intenção muito clara: fingir que eram novamente jovens (utilizando os ensaios físico e mental, porque ambos alteram o corpo e o cérebro) da forma mais real possível. Ao verem filmes, lerem revistas e ouvirem programas de rádio ou verem programas televisivos de quando tinham menos *22* anos, sem as interrupções da vida moderna, conseguiram libertar-se da realidade de serem septuagenários e octogenários.

Esses homens começaram mesmo a viver como se fossem novamente jovens. Ao experienciarem novos pensamentos e sentimentos sobre a juventude renovada, o cérebro começou a ativar neurônios em novas sequências, novos padrões e novas combinações — alguns dos quais não eram ativados há 22 anos. Com o ambiente exterior e o ambiente interior da imaginação de cada um a ajudá-los a sentir a experiência como verdadeira, o cérebro não distinguiu *ter de facto* menos 22 anos do ato de *fingir* ser mais jovem. Então, em poucos dias, os homens começaram a emitir sinais para as mudanças genéticas que refletiriam o estado em que sentiam estar.

Assim, o corpo produziu neuropeptídeos para corresponder às emoções que, ao serem libertados, enviaram novas mensagens às células. Depois de permitirem a entrada desses mensageiros químicos, as células dirigiram-se ao ADN, nas suas profundezas. Uma vez lá, criaram-se novas proteínas que, por sua vez, procuraram novos genes em concordância com a informação que transportavam. Ao encontrarem o que procuravam, as proteínas desembrulharam o ADN, acionando o gene que estava à espera e desencadeando mudanças epigenéticas. Essas mudanças epigenéticas resultaram na produção de novas proteínas semelhantes às proteínas dos homens quando eles tinham menos 22 anos. Se o corpo deles não tivesse as peças necessárias para criar as mudanças epigenéticas em questão, o epigenoma mobilizaria simplesmente células estaminais para fazer o que precisasse.

Seguiu-se uma série de melhorias físicas, com os homens a fazerem mais mudanças epigenéticas e a acionarem mais genes. Por fim, os que saíram do mosteiro a dançar já não eram os que tinham entrado a arrastar-se apenas uma semana antes.

Se o processo funcionou com estes homens, garanto-lhe que também pode funcionar consigo. Em que realidade *escolhe* viver e quem *finge* ser (ou não ser)? *Poderá ser assim tão simples?*

10. **CAPÍTULO 6**

Sugestibilidade

Ivan Santiago, de 36 anos, esperava pacientemente numa rua de Nova Iorque com meia dúzia de *paparazzi*, atrás da corda de veludo no exterior da porta de serviço de um hotel de quatro estrelas de Lower East Side. Esperavam um dignitário estrangeiro que estava prestes a sair e a saltar para dentro de uma das duas limusinas pretas paradas na berma. Mas Santiago não tinha uma câmara nas mãos. Tinha uma mão a segurar uma mochila vermelha novinha em folha com o fecho semiaberto e a outra metida na mochila, a agarrar uma pistola com um silenciador encaixado. Imponente guarda prisional da Pensilvânia, com uma careca que encheria Vin Diesel de orgulho, Santiago percebia alguma coisa sobre armas mortíferas. Nunca tivera de disparar nenhuma em serviço, mas, naquele dia, estava disposto a fazê-lo.

Momentos antes, estava a caminho de casa, sem pensar em armas, mochilas, dignitários estrangeiros, ou assassinatos. Mas ali estava ele, com o dedo no gatilho, as sobrancelhas franzidas numa expressão facial intimidante e a poucos segundos de se transformar num homicida. A porta abriu-se e o alvo saiu do hotel a passo descontraído, envergando uma túnica branca, de óculos escuros e com uma pasta de couro na mão. Bastou dar dois ou três passos na direção da limusina para que Santiago sacasse da arma e a disparasse três vezes. O homem caiu no passeio, imóvel e com a túnica manchada de sangue.

Segundos depois, um homem chamado Tom Silver apareceu do nada, pousou calmamente uma mão no ombro de Santiago, encostou a outra à testa dele e disse: “Ao contar até cinco, direi ‘totalmente renovado'. Abre os olhos e desperta. Um. dois, três, quatro, cinco! Totalmente renovado!"

Santiago tinha sido hipnotizado para matar um desconhecido (na realidade, um duplo profissional) utilizando o que não passava, afinal, de uma arma falsa numa experiência realizada por um grupo de investigadores que decidiram testar o impensável: servindo-se da hipnose, seria possível programar um cidadão cumpridor da lei e boa pessoa para o tornar um implacável assassino?

Escondidos na limusina, a observar o que estava a acontecer, encontravam-se os investigadores que estavam a trabalhar com Silver: Doutora Cynthia Meyersburg, na altura *bolseira dc* pós-doutoramento de Harvard, especialista em psicopatologia experimental; Doutor Mark Stokes, neurocientista de Oxford que estuda as vias neurais do processo de tomada de decisão; e Doutor Jeífery Kteliszewski, psicólogo forense dos Human Resource Associates de Grand

Rapids. Michigan, que trabalhou cm prisões de alta segurança e hospitais para criminosos com alegada ou comprovada insanidade mental.

Na véspera, os investigadores tinham começado com um grupo de 185 voluntários. Silver (hipnoterapeuta clínico credenciado e especialista em hipnose forense de investigação, que já ajudou o Ministério da Defesa de Taiwan a revelar um escândalo de tráfico internacional de armas no valor de 2.4 mil milhões de dólares) testou os 185 participantes para determinar o grau de sugestibilidade de cada um à hipnose. Apenas cerca de 5 por cento a 10 por cento da população é considerada muito suscetível à hipnose. No restante grupo. 16 passaram a revista com êxito e foram submetidos a uma avaliação psicológica para determinar quais poderiam sofrer danos psicológicos permanentes com a experiência. Onze passaram ao teste seguinte, que determinava se, sob hipnose, rejeitariam normas sociais profundamente arreigadas; assim, ficariam a saber em que aspetos seriam mais sugestionáveis.

Divididos em grupos mais pequenos, os sujeitos foram levados a almoçar a um restaurante relativamente movimentado, mas sem terem conhecimento de que lhes tinham feito uma sugestão pós-hipnótica para, assim que se sentassem, sentirem as cadeiras muito quentes, a ponto de ficarem com tanto calor que se despiriam todos para ficar de roupa interior — ali mesmo, no restaurante. Enquanto os sujeitos cumpriam as instruções em diferentes graus, os investigadores eliminaram sete que lhes pareceram estar a fingir ou não ser suficientemente sugestionáveis para seguir o estímulo como seria de esperar. Os outros despiram-se e ficaram de roupa interior no espaço de alguns segundos; *pensavam* mesmo que as cadeiras estavam extremamente quentes.

Os quatro que passaram ao nível seguinte foram convidados a fazer um teste que ninguém seria capaz de falsear. Tinham de entrar numa banheira de metal funda cheia de água fria a 1,6 °C, um pouco menos que gelada. Um de cada vez, colocaram-lhes fios ligados a dispositivos para controlar a taxa cardíaca, a taxa respiratória e o pulso, enquanto uma câmara de imagem termal vigiava a temperatura corporal e a temperatura da água. Ao hipnotizá-los, Silver disse aos sujeitos que não sentiriam desconforto com a água fria e que, pelo contrário, se sentiriam como se estivessem a entrar numa banheira com água agradavelmente quente. O anestesiologista Sekhar Upadhyayula fez o teste, com técnicos de medicina de urgência a assisti-lo.

O teste viabilizaria ou impossibilitaria a experiência. Em geral, expostas a uma água tão fria, as pessoas sofrem um reflexo involuntário que as faz arquejar quando a água chega ao nível dos mamilos. Os ritmos cardíaco e respiratório disparam, as pessoas começam a tremer e os dentes a bater. É o sistema nervoso autônomo a dominar o corpo, na tentativa de manter o equilíbrio interno — algo

que não está sob o controlo consciente. Mesmo que alguém se encontre num profundo estado de hipnose, a quantidade de sensações enviada ao cérebro nessas condições extremas seria demasiado assoberbante e quebraria esse estado. Os sujeitos que passassem no teste teriam de ser mesmo muito sugestionáveis.

Três dos sujeitos entraram em profundos estados de hipnose, mas não o suficiente para aguentar tanto frio, sem perderem a homeostase do corpo. A permanência máxima na água foi de 18 segundos. Mas o quarto sujeito, Santiago, já estava há dois minutos dentro de água, quando o Dr. Upadhyayula interrompeu o teste.

Embora Santiago apresentasse uma taxa cardíaca elevada *antes* da experiência, ao entrar na água, a taxa acalmou imediatamente. O ecocardiograma e a taxa respiratória não revelaram quaisquer variações. Santiago mantinha-se sentado entre cubos de gelo como se estivesse descontraidamente mergulhado numa banheira de água quente; com efeito, era exatamente assim que julgava estar. Quando verificaram que o homem não demonstrava qualquer hesitação e não entrava em hipotermia, os investigadores perceberam que tinham encontrado o sujeito que procuravam.

Por ser tão sugestionável à hipnose a ponto de o corpo poder resistir a um ambiente tão extremo por tanto tempo e de a mente poder controlar as funções autônomas, Santiago estava pronto para o teste final.

Ao estudarem o historiai de Santiago, os investigadores constataram que era uma excelente pessoa — funcionário de confiança, filho dedicado e tio carinhoso. não era, de modo algum, o tipo de homem que aceitaria matar alguém a sangue frio. Conseguiria Silver levar um homem assim a tornar-se assassino?

Para validar a fase seguinte da experiência, Santiago não poderia ter conhecimento do que se estava a encenar; não poderia estabelecer qualquer tipo de associação entre as experiências em que participava e o cenário diante do hotel ao lado do qual se realizava o estudo. Segundo o plano traçado, os produtores de televisão responsáveis por filmar as experiências disseram-lhe que não tinha sido selecionado para continuar no programa, mas que queriam que regressasse no dia seguinte para uma curta entrevista de saída. Antes de Santiago se ir embora, disseram-lhe que não voltariam a hipnotizá-lo.

No dia seguinte. Santiago voltou. Enquanto conversava com uma produtora, a equipa começou a preparar o cenário no exterior. O duplo prendeu sacos com sangue ao corpo; a arma falsa (com o som e o comportamento de uma verdadeira) foi colocada numa mochila vermelha deixada numa mota estacionada mesmo à frente da entrada do edifício. Prenderam um cordão de veludo diante da porta de serviço do hotel no prédio ao lado e encenaram tudo, com um grupo de pretensos *paparazzi* empunhando câmaras de vídeo e

fotográficas. Na rua, estavam estacionadas duas limusinas, aparentemente prontas para arrancar com o “dignitário estrangeiro” e a sua comitiva.

Dentro do edifício, Santiago respondia alegremente às perguntas que lhe faziam na “entrevista de saída", quando a produtora pediu licença para sair, explicando que não demoraria. Pouco depois de sair da sala, entrou Silver a dizer que se queria despedir dele. Ao apertar a mão de Santiago, Silver deu-lhe um pequeno puxão no braço e disselhe para cair imediatamente num transe hipnótico. Santiago afundou-se no sofá.

Então, Silver disselhe que estava “um vilão” na rua, acrescentando: “Tem de ser eliminado. Temos de nos livrar dele e és a pessoa certa para o fazer.” Explicou-lhe que, quando saísse do edifício, veria uma mochila vermelha numa mota, que tinha no interior uma arma de fogo. Mandou-o agarrar a mochila, dirigir-se ao cordão de veludo e esperar pelo dignitário, que havia de sair do hotel com uma pasta na mão. E continuou: “Assim que ele sair, apontas-lhe a arma ao peito e disparas: Pum! Pum! Pum! Pum! Pum! Depois, esqueceste completamente do sucedido."

Por fim, Silver implantou um desencadeador sonoro e físico que faria Santiago entrar num estado hipnótico sob o qual seguiria a sugestão pós-hipnótica que aquele lhe dera: informou Santiago de que ele reconheceria um produtor à porta do edifício, que lhe apertaria a mão e lhe diria: “Fizeste um trabalho espetacular, Ivan.” Silver disse a Santiago que anuísse afirmativamente caso tencionasse cumprir as ordens que lhe dera e assim foi. Em seguida, fê-lo sair do estado de transe e agiu como se realmente só estivesse ali para se despedir dele.

A produtora regressou depois de Silver sair e agradeceu a Santiago, informando-o de que a entrevista tinha terminado e que já podia ir embora. Pouco depois, Santiago saiu do edifício, convencido de que ia para casa.

Uma vez na rua, apareceu o tal produtor que lhe apertou a mão, dizendo: “Fizeste um trabalho espetacular, Ivan.” Era esse o desencadeante. Nessa altura, Santiago olhou ao seu redor, viu a mota, dirigiu-se a ela e agarrou calmamente na mochila que estava em cima do assento. Ao avistar o cordão de veludo e os *paparazzi*, aproximou-se, abrindo lentamente a mochila.

Momentos depois, saiu do hotel um homem com uma pasta na mão. Sem hesitar, Santiago sacou da arma e alvejou o homem várias vezes no peito. Os sacos de sangue sob a túnica do “dignitário” rebentaram e ele caiu com grande aparato no chão.

Silver apareceu quase imediatamente e levou Santiago a fechar os olhos. O duplo apressou-se a sair dali, enquanto Silver retirava Santiago do transe. O psicólogo Jeffery Kieliszewski apareceu e pediu a Santiago que o acompanhasse

para se fazer um breve relatório. Os investigadores contaram a Santiago o que acontecera e perguntaram-lhe se tinha alguma memória do que fizera ou do que acabara de acontecer na rua. Surpreendido, Santiago disse que não se lembrava de nada — ou seja, até Silver lhe ter sugerido que se lembrasse.

1. **Programar o subconsciente**

Nos primeiros capítulos, pode ler sobre muitas pessoas diferentes que aceitaram um possível cenário imaginado e, como por magia, os corpos responderam a essa imagem mental: pessoas que passaram anos imobilizadas pelos tremores involuntários da doença de Parkinson, aumentaram os níveis de dopamina só com o pensamento e fizeram desaparecer a paralisia espasmódica; uma mulher com depressão crônica que, com o tempo, alterou fisicamente o cérebro e transmutou o estado emociona! debilitado para um estado de alegria e bem-estar; asmáticos que sofreram um episódio de bronquite asmática desencadeado apenas por vapor de água, mas reverteram a obstrução bronquial em segundos, inalando exatamente o mesmo vapor de água; e, é claro, os homens com dores incapacitantes nos joelhos e o movimento articular comprometido que melhoraram milagrosamente, após uma cirurgia falsa ao joelho, permanecendo assim durante anos.

Em todos estes casos e em muitos outros, podemos dizer que cada sujeito começou por aceitar e, depois, passou a acreditar na *sugestão* de melhores condições de saúde, acabando por se render ao resultado sem mais análise. Ao aceitarem o potencial de recuperação, essas pessoas alinharam-se com uma possível futura realidade — *e* mudaram a mente e o cérebro no processo. Acreditando no resultado, assimilaram emocionalmente a ideia de melhores condições de saúde e, em resultado, corpo e mente inconsciente passaram a viver nessa futura realidade no momento presente.

Condicionaram o corpo a uma nova mente e, assim, passaram a emitir sinais diferentes a novos genes e a expressar novas proteínas benéficas para a saúde — e mudaram para um novo estado de ser. Quando se renderam a um novo cenário possível, deixaram de analisar o como e o quando da manifestação; confiaram simplesmente num estado de ser melhor e mantiveram esse novo estado mental e corporal por um período de tempo alargado. Foi esse estado de ser sustentado que ativou os genes certos e os programou para assim permanecerem.

Quer tenham cumprido um regime diário de toma de comprimidos de açúcar durante semanas, ou até meses, ou recebido uma única injeção de soro fisiológico, quer se tenham submetido a uma falsa cirurgia, essas pessoas mostraram aceitação, crença e entrega para com o estudo em que participaram. Se tomaram um comprimido todos os dias para aliviar dor ou depressão, esse comprimido foi um *lembrete* constante para que condicionassem, esperassem e atribuíssem significado à atividade intencional que praticavam, consolidando assim o processo interno vezes sem conta. Se se deslocaram semanalmente ao hospital para os questionarem sobre as melhorias, a simples interação com médicos, enfermeiras, equipamento e salas de espera num determinado ambiente, por escolha própria, desencadeou uma série de respostas sensoriais que, pela memória associativa, recordavam os sujeitos do possível futuro novo ao seu alcance. As pessoas estavam condicionadas pelas experiências passadas a considerar que o local a que chamavam "hospital" era onde se ia para melhorar a saúde. Assim, começaram a contar com as futuras melhorias e, portanto, a fixar uma intenção em todo o processo de cura. A partir do momento em que ganharam significado, todos esses fatores passaram a contribuir para tornar os pacientes do placebo mais sugestionáveis aos resultados que sentiam.

Passemos agora ao elefante na sala: nenhuma destas mudanças ocorreu graças a um qualquer mecanismo físico, químico ou terapêutico. Nenhuma destas pessoas fez uma verdadeira cirurgia, tomou medicação ativa, ou recebeu qualquer tratamento real para criar alterações tão significativas de saúde. O poder da mente influenciou de tal modo a fisiologia do corpo que se curaram. Podemos dizer com segurança que a verdadeira transformação se deu à revelia da mente consciente. A mente consciente talvez tenha *iniciado* o curso da ação, mas o verdadeiro trabalho aconteceu ao nível do subconsciente, sendo a forma *como* ocorreu totalmente desconhecida para os sujeitos.

O mesmo se aplica a Ivan Santiago. O poder da mente sob hipnose influenciou de tal modo a sua fisiologia que nem sequer o facto de estar mergulhado numa banheira de água gelada fez qualquer diferença. Esse feito, porém, deveu-se à mente subconsciente alterada por uma simples sugestão e não à mente consciente. Se ele não tivesse aceitado a sugestão, o resultado teria sido muito diferente. Além disso, fez o que fez sem pensar em como seria capaz de o fazer; aliás, mentalmente, *não* estava mergulhado em água gelada mas sim sentado numa agradável banheira de água quente.

Desse modo, tal como acontece com a hipnose, o efeito placebo deve-se à interação que, de alguma forma, ocorre entre a consciência de uma pessoa e o seu sistema nervoso autônomo. O que acontece é, muito simplesmente, uma fusão da mente consciente com a mente inconsciente. Assim que aceitam um

pensamento como sendo uma realidade, passando a crer e a confiar emocionalmente no resultado final, os pacientes de placebo curam-se.

Os diversos acontecimentos fisiológicos levam automaticamente a cabo todo o processo de mudança biológica — sem o envolvimento da mente consciente.

Penetram no sistema operativo onde essas funções já ocorrem regularmente e, ao fazê-lo, é como se plantassem uma semente em solo fértil. O sistema toma automaticamente o controlo. Na verdade, ninguém tem de fazer nada. As coisas simplesmente acontecem.

Nenhum dos sujeitos poderia fazer *conscientemente* disparar os níveis de dopamina num aumento de 200 por cento e controlar tremores involuntários com a mente, fabricar novos neurotransmissores para combater a depressão, emitir sinais para que as células estaminais se transformassem em leucócitos para reforçar a resposta imunitária, nem reparar a cartilagem do joelho para reduzir a dor — tal como Santiago não poderia *conscientemente* controlar-se para não hesitar ao mergulhar o corpo naquela banheira. Ninguém conseguiria fazer nenhuma dessas coisas. Seria preciso o auxílio de uma mente que já soubesse iniciar todos esses processos. Só seria possível, se as pessoas conseguissem ativar o sistema nervoso autônomo e a *mente subconsciente,* para os levar a produzir novas células e proteínas saudáveis.

2. Aceitação, crença e entrega

Ao longo desta obra, refiro-me a *sugestibilidade* como se nos pudéssemos todos tornar sugestionáveis como facilidade e quando quiséssemos. Depois de ler a história narrada no início do capítulo, já deve ter percebido que não é nada fácil. Temos de aceitar que algumas pessoas — sem dúvida alguma Ivan Santiago — são mais sugestionáveis do que outras. E mesmo as pessoas mais sugestionáveis respondem melhor a umas sugestões do que a outras.

Por exemplo, alguns dos sujeitos do teste de hipnose não sentiram qualquer dificuldade em despir-se e ficar de roupa interior em público, com uma sugestão pós-hipnótica, mas mostraram-se subconscientemente incapazes de aceitar que uma banheira de água gelada fosse um *jacuzzi* bem quentinho. Assim aconteceu, apesar de as sugestões pós-hipnóticas (entre as quais, a sugestão para que Santiago alvejasse um desconhecido) serem geralmente menos eficazes, quando comparadas com as sugestões que alteram temporariamente o estado de alguém,

durante o transe hipnótico em si.

E, à semelhança da hipnose, a resposta do placebo não funciona com toda a gente. Os pacientes do placebo que aqui refiro e que conseguiram fazer e manter mudanças positivas durante anos (como os homens submetidos à falsa cirurgia ao joelho) respondem mais ou menos como os sujeitos da hipnoterapia que receberam sugestões pós-hipnóticas. Para algumas pessoas, como estes homens, tais sugestões funcionam muito bem; para outras, não acontece nada de especial.

Por exemplo, se estiverem mal de saúde ou sofrerem de alguma doença, muitas pessoas são simplesmente incapazes de aceitar a ideia de que que um fármaco, uma intervenção, um tratamento, ou uma injeção as possa ajudar — quanto mais um placebo. Porque não? Porque é preciso superar o que sentem com pensamentos — permitindo, por sua vez, que esses pensamentos novos motivem novas formas de sentir que, depois, os consolidem até criarem um novo estado de ser. Mas se os pensamentos assentarem sempre em sentimentos familiares e a pessoa não for capaz de transcender essa habituação, mantém-se o mesmo estado mental e corporal que já vem do passado e nada muda.

Se, no entanto, essa mesma pessoa que não consegue aceitar que um fármaco ou uma intervenção a possa curar for capaz de alcançar um outro nível de aceitação e crença, entregando-se a esse fim sem estar sempre enervada, preocupada e a analisar tudo, as recompensas serão enormes. A sugestibilidade é isso: fazer com que um pensamento se torne uma experiência virtual e, consequentemente, levar o corpo a responder de outra maneira.

A sugestibilidade combina três elementos: *aceitação, crença* e *entrega*. Quanto maior for a nossa aceitação, a nossa crença e a nossa entrega ao que quer que estejamos a fazer para alterar o estado interior, melhores serão os resultados. Da mesma forma, quando estava hipnotizado e sob o controlo da mente subconsciente, Santiago aceitou totalmente que Silver lhe dissesse que era preciso eliminar o “vilão”, acreditou nele e entregou-se à tarefa de que ele o tinha incumbido, sem sequer analisar ou pensar com sentido crítico no que estava prestes a fazer. não se enervou nem pediu provas. não pensou duas vezes. Limitou-se a fazer o que tinha de fazer.

3. **Juntar a emoção**

Assim, perante a ideia de melhoria de saúde e associando essa esperança ou pensamento — que algo que nos *é* exterior mudará algo no nosso interior — à

expectativa emocionai da experiência, tornamo-nos sugestionáveis a esse resultado final. Condicionamos, esperamos e atribuímos significado ao sistema que nos trará os resultados.

Mas a componente emocional é vital nesta experiência; a sugestibilidade não é um processo estritamente intelectual. Muitas pessoas podem intelectualizar a noção de melhorar, mas se não assimilarem *emocionalmente* o resultado, não conseguirão aceder ao sistema nervoso autônomo (como fez Santiago sob hipnose), o que *é* fulcral, porque é ai que se processa a programação subconsciente que manda em tudo (tal como é referido no Capítulo 3). Aliás, em psicologia é geralmente aceite que a pessoa que sente emoções intensas tende a ser mais receptiva às ideias, sendo, por isso, mais sugestionável.

O sistema nervoso autônomo *é* controlado pelo *cérebro límbico*, que também é conhecido como "cérebro emocional" ou "cérebro químico". Representado na Figura 6.1, o cérebro límbico é responsável por funções subconscientes como a ordem química e a homeostase, mantendo o equilíbrio fisiológico natural do corpo. É o centro emocional. Ao sentirmos diferentes emoções, ativamos esta parte do cérebro e fazemo-la criar as moléculas químicas correspondentes à emoção. E uma vez que esse cérebro emocional foge ao controlo da mente consciente, quando sentirmos emoções, ativamos o sistema nervoso autônomo.

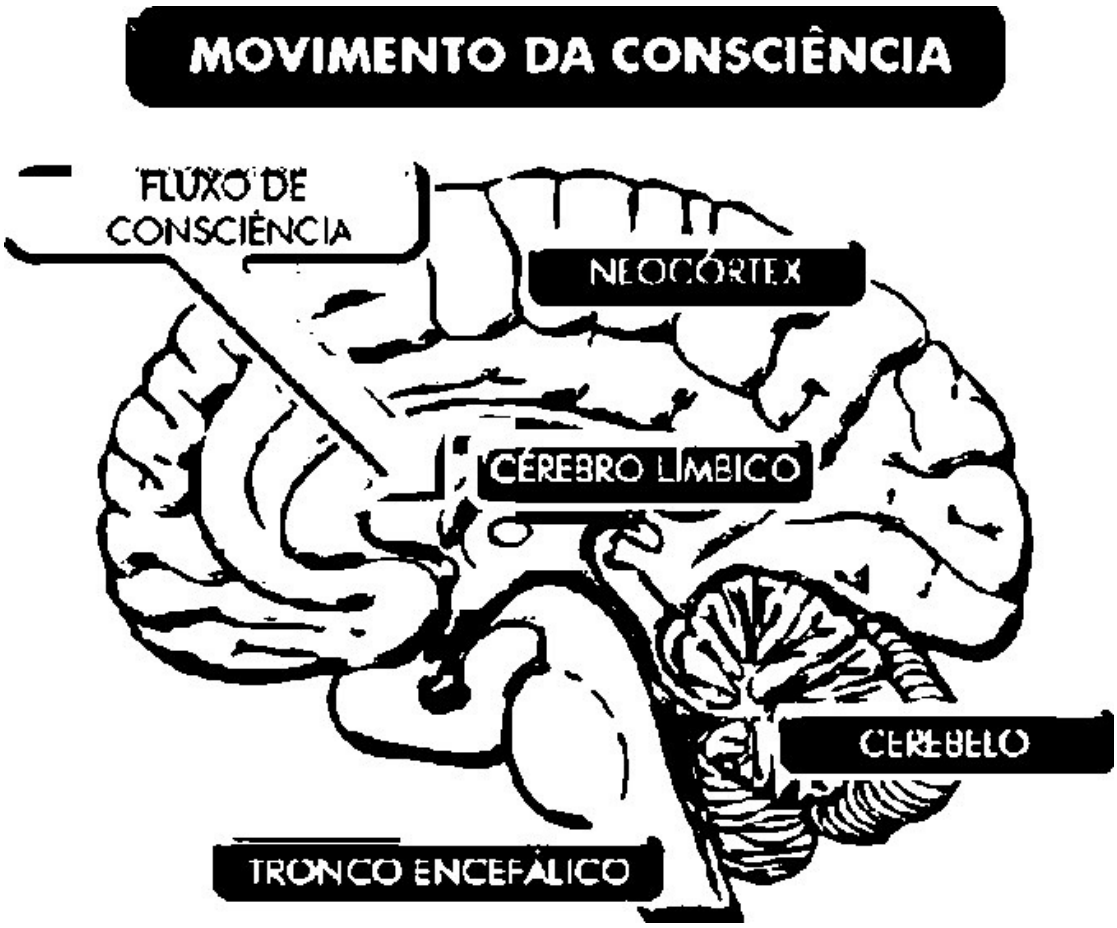


FIGURA 6.1

Ao sentir uma emoção, contorna o neocórtex — onde fica a mente consciente — e ativa o sistema nervoso autônomo. Desse modo, ao ir para além do cérebro pensante, acede a uma região do cérebro que regula, mantém e executa a saúde.

Desse modo, se o efeito placebo requer que assimilemos uma emoção elevada antes da experiência de cura em si, então, se amplificarmos a resposta emocional (e sairmos do nosso estado de repouso normal), ativamos o sistema subconsciente. Quando sente emoções, acede ao sistema operativo e programa uma mudança, porque passa a instruir automaticamente o sistema nervoso autônomo para começar a criar a química correspondente ao estado real de melhoria de saúde. Assim, o corpo recebe uma mescla desses elixires alquímicos naturais enviados pelo cérebro e a mente; o corpo torna-se emocionalmente mente.

Tal como vimos, não pode ser qualquer tipo de emoção. As emoções de

sobrevivência que já analisamos no último capítulo desequilibram o corpo e o cérebro e infrarregulam (ou desligam) os genes necessários para a saúde perfeita. O medo, a futilidade, a revolta, a impaciência, o pessimismo, a competitividade e a preocupação não emitem sinais aos genes que promovem a saúde. Fazem o oposto — acionam o modo de luta ou fuga do sistema nervoso e preparam o corpo para uma emergência, que assim perde energia vital para a cura.

O mesmo acontece quando tentamos forçar qualquer coisa. Tentamos forçar um resultado, sem nos apercebermos do que estamos a fazer. Assim, desequilibramo-nos, tal como as emoções do modo de sobrevivência nos desequilibram, e quanto mais frustração e impaciência sentirmos, maior será o desequilíbrio. Lembra-se de O *Império Contra-Ataca,* quando Yoda diz a Luke Skywalker que não existe tentar, só fazer (ou não fazer)? O mesmo se aplica à resposta do placebo: não se tenta, só se permite.

Todas essas emoções negativas e de *stress* tornam-se familiares e associam-se a acontecimentos passados que mantêm o corpo ligado às mesmas condições de sempre — o que, neste caso, são más condições de saúde. Então, não recebemos informação nova para programar os genes de diferentes formas. O nosso passado consolida-se no nosso futuro.

Por outro lado, as emoções como a gratidão e a apreciação abrem-nos o coração e elevam a energia do corpo a novas alturas — para longe dos centros hormonais inferiores. A gratidão é uma das emoções que mais aumentam o nível de sugestibilidade. Ensina emocionalmente ao corpo que o acontecimento pelo qual estamos gratos *já ocorreu*, porque tendemos a agradecer *depois* de obtermos o que desejamos.

Se convocarmos a emoção da gratidão *antes* do futuro acontecimento em si» o corpo (tal como a mente inconsciente) começará a acreditar que este já ocorreu — ou está a ocorrer no presente, pelo que a gratidão é o estado máximo do ato de receber. Observe a Figura 6.2 para ver a diferença entre a expressão das emoções inferiores do modo de sobrevivência e a expressão das emoções elevadas.

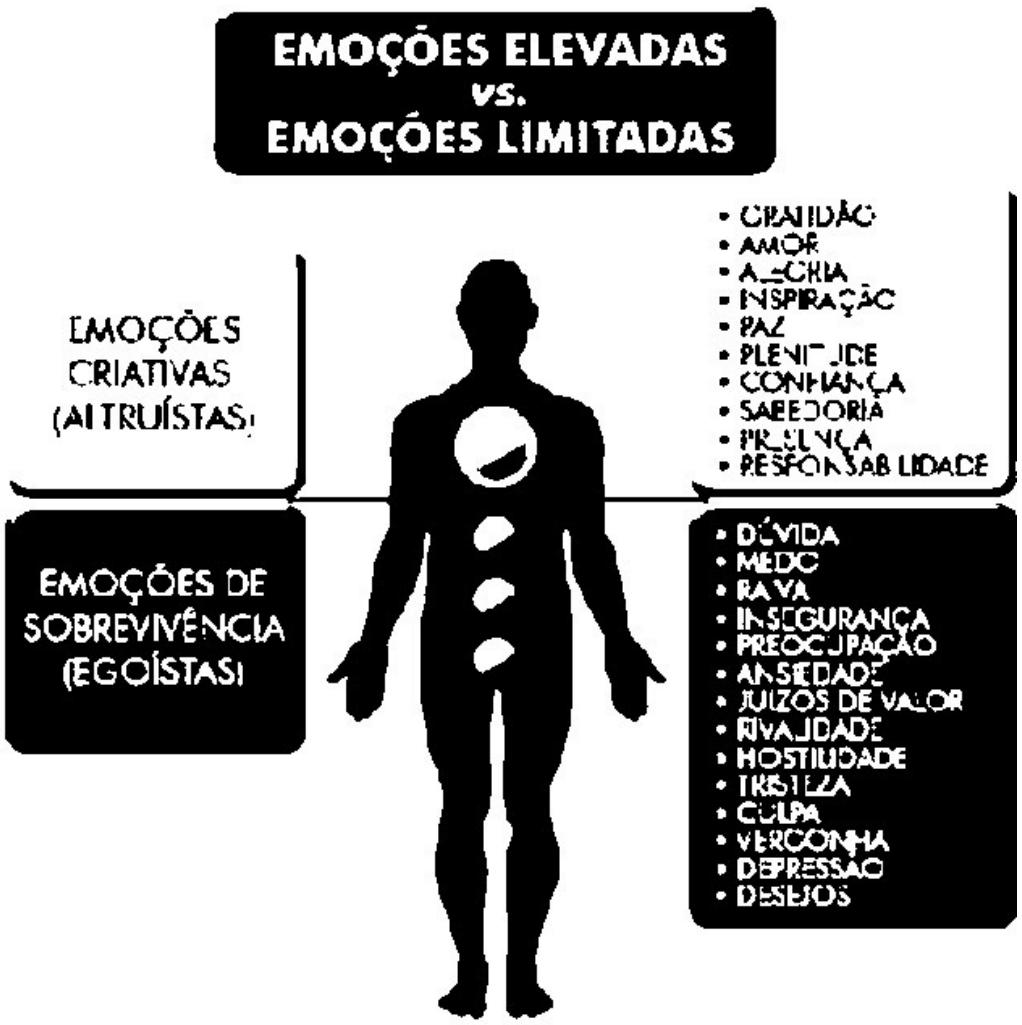


FIGURA 6.2

As emoções do modo dc sobrevivência derivam sobretudo das hormonas do stress. que tendem a promover estados corporais e mentais mais limitados c egoístas. Ao assimilai mo» emoções elevadas e mais criativas, devamos a nossa energia a outro centro hormonal, começamos a abrir o coração e sentimo-nos mais altruístas, isso acontece quando o corpo começa a responder a uma nova mente.

Se conseguir convocar a emoção da valorização ou da gratidão e combiná-la com uma intenção clara, começa a *encarnar* emocionalmente o acontecimento. Começa a mudar o cérebro e o corpo. Mais concretamente, ensina o corpo a perceber a nível químico aquilo que a mente entende a nível filosófico. Poderíamos dizer que se situa num novo futuro, no momento

presente. Deixa de utilizar emoções primitivas familiares para se manter preso ao passado e passa a servir-se de emoções elevadas para se lançar num novo futuro.

4. As duas facetas da mente analítica

Recuemos à noção já abordada de que cada um de nós tem uma certa medida de capacidade para aceitar uma sugestão que resulte num campo de sugestibilidade. Temos o nosso próprio nível de suscetibilidade aos pensamentos, às sugestões e às ordens — das realidades interior e exterior o que depende de muitas variáveis. Pense na sugestibilidade como se esta estivesse inversamente relacionada com o pensamento analítico (como ilustra a Figura 6.3): quanto mais forte for a mente analítica (quanto mais analisarmos as coisas), menos sugestionáveis seremos; e quanto menos analítica for a nossa mente, mais sugestionáveis seremos.



FIGURA 6.3

Relação inversa entre a mente analítica e a sugestibilidade.

A mente analítica (ou mente crítica) é a parte da mente que utilizamos conscientemente e da qual estamos cientes. É a função do *neocórtex* pensante — a região do cérebro onde se encontra a consciência alerta; que pensa, observa e recorda coisas; e que resolve problemas. Analisa, compara, julga, repensa, examina, questiona, polariza, escrutina, raciocina, racionaliza e reflete. Pega no que aprendeu com a experiência passada e aplica esse conhecimento a um futuro ou a qualquer coisa que ainda não experienciou.

Na experiência da hipnose descrita no início deste capítulo, por exemplo, sete dos onze sujeitos que receberam a sugestão pós-hipnótica para se despirem em público num restaurante não a cumpriram a 100 por cento. A mente analítica fê-los "cair em si". Assim que começaram a analisar — *Estará certo? Será que devo fazer isto? Que figura farei? Quem está a ver? O que pensaria o meu namorado?* a sugestão perdeu poder e retomaram o velho e familiar estado de ser. As quatro pessoas que se despiram imediatamente e ficaram de roupa interior, por sua vez, fizeram-no sem pôr nada em causa. Eram menos analíticas (e, portanto, mais sugestionáveis) do que as outras sete.

Uma vez que o neocórtex se divide em duas metades chamadas *hemisférios,* faz sentido que analisemos e despendamos muito tempo a pensar em dualidade: ou seja, bem ou mal, certo ou errado, positivo ou negativo, masculino ou feminino, heterossexual ou homossexual, democrata ou republicano, passado ou futuro, lógica ou emoção, velho ou novo, cabeça ou coração, *etc.* Se vivermos em *stress,* as substâncias químicas que lançamos no sistema tendem a fazer o processo analítico correr bem mais depressa. Analisamos ainda mais, na tentativa de prever resultados futuros, para nos precavermos contra cenários potencialmente piores que deduzimos com base na nossa experiência passada.

É claro que a mente analítica não tem nada de mal. Tem-nos sido muito útil, na vida consciente e desperta. É o que nos faz humanos. A sua função é criar sentido e coerência entre o mundo exterior (as experiências combinadas com pessoas e coisas, em diferentes locais e momentos) e o mundo interior (os pensamentos e sentimentos).

A mente analítica funciona melhor se estivermos calmos, descontraídos e centrados. É então que funciona *para* nós. Revê simultaneamente vários aspetos da vida e fornece respostas com sentido. Ajuda-nos a escolher entre várias opções, para tomarmos decisões, aprendermos coisas novas, percebermos se devemos ou não acreditar nalguma coisa, julgarmos situações sociais com base na nossa própria ética, esclarecermos o nosso propósito na vida: distinguirmos moralidade de convicção e avaliarmos dados sensoriais importantes.

Como extensão do ego, a mente analítica também nos protege para lidarmos melhor com o ambiente exterior que nos rodeia e sobrevivermos. (Aliás, uma das principais funções do ego é proteger.) Está sempre a avaliar as situações que se passam no ambiente exterior e a estudar a paisagem, à procura dos resultados mais vantajosos. Cuida do eu e lenta preservar o corpo. O ego informa-nos de potenciais perigos e leva-nos a reagir. Por exemplo, se vai a caminhar pela rua e vê que os carros que circulam na sua direção estão demasiado próximos da berma ou do passeio, talvez prefira atravessar para o outro lado, para ficar em segurança — é o ego que lhe dá essa orientação.

Mas quando o ego se desequilibra inundado por uma torrente de hormonas do *stress,* a mente analítica pisa no acelerador e fica demasiado estimulada. É então que deixa de trabalhar por nós e passa a trabalhar *contra* nós. Tornamo-nos excessivamente analíticos e o ego torna-se extremamente egoísta, certificando-se de que ficamos sempre em primeiro lugar, porque é essa a sua função. Pensa e sente como se precisasse de controlar tudo para poder proteger a identidade. Tenta dominar os resultados; prevê o que necessita para criar uma determinada situação segura; agarra-se com unhas e dentes ao que lhe é familiar — portanto, guarda rancor, sente dor e sofre, ou não consegue deixar de se sentir uma vítima. Evita sempre o desconhecido, que considera potencialmente perigoso — para o ego, o desconhecido não inspira confiança.

E o ego fará tudo para ganhar poder, porque procura o surto de emoções aditivas que ele implica. Quer o que quer e fará o que for preciso para ser o primeiro, avançando à força para a frente. Pode ser astuto, competitivo e enganador na tentativa de proteger.

Desse modo, quanto mais estressante for a situação em que nos encontramos, mais a mente analítica *é* levada a analisar a nossa vida, imersa na emoção que sentimos num determinado momento. Nessas condições, afastamos a consciência do sistema operativo da mente subconsciente, onde pode ocorrer a verdadeira mudança. Estamos a analisar a vida consoante o nosso passado emocional, ainda que as soluções para os nossos problemas não estejam contidas nessas emoções que nos levam a pensar cada vez mais, imersos num estado químico familiar e limitado. Estamos a pensar dentro da caixa.

Então, devido à espiral de pensamentos e sentimentos que já mencionamos, esses pensamentos recriam as mesmas emoções, desordenando cada vez mais o cérebro e o corpo. Poderá ver as respostas com maior facilidade se ultrapassar a emoção estressante e observar a sua vida num estado mental diferente. (Preste atenção.)

Quanto mais força ganhar a mente analítica, mais fraca se torna a sua sugestibilidade a novos resultados. Porquê? Porque a melhor altura para abrirmos a mente não é quando estamos diante de uma emergência iminente: ponderar novas possibilidades e aceitar novos potenciais. não é o momento mais indicado para acreditarmos em novas ideias, largarmos tudo e entregarmo-nos. não *é* a melhor ocasião para confiarmos; pelo contrário, devemos proteger-nos, estabelecendo um equilíbrio entre o que sabemos e o que não sabemos, para garantir as melhores hipóteses de sobrevivência. É quando devemos fugir do desconhecido. Faz todo o sentido, portanto, que quando as hormonas do *stress* promovem a mente analítica, a nossa visão se estreite, tenhamos mais dificuldade em acreditar no que é novo, e sejamos menos sugestionáveis e

passíveis de acreditar só no pensamento ou de tornar conhecido um pensamento desconhecido. Em suma, pode usar a mente analítica ou o ego tanto a seu favor como contra si.

5. O funcionamento interno da mente

Pense na mente analítica como uma parte isolada da mente consciente que a separa da mente subconsciente. Uma vez que o placebo só funciona com a mente analítica silenciada para que a consciência possa interagir antes com a mente subconsciente — o domínio onde ocorre a verdadeira mudança a resposta do placebo só é possível quando vamos para além do nosso *eu* e substituímos a mente consciente pelo sistema nervoso autônomo.

Observe a Figura 6.4, que ilustra com simplicidade esta situação. Pense que o círculo da figura representa a mente na sua totalidade. A mente consciente só abrange cerca de 5 por cento do total da mente. Consiste não só na lógica e no raciocínio, mas também nas nossas capacidades criativas. Esses são os aspetos que constituem o livre-arbítrio. Os outros 95 por cento da mente total são compostos pela mente subconsciente. Esta *é* o sistema operativo, onde todos os hábitos, capacidades, reações emocionais, comportamentos de base, respostas condicionadas, memórias associativas, bem como pensamentos e sentimentos de rotina criam em nós as atitudes, crenças e noções.

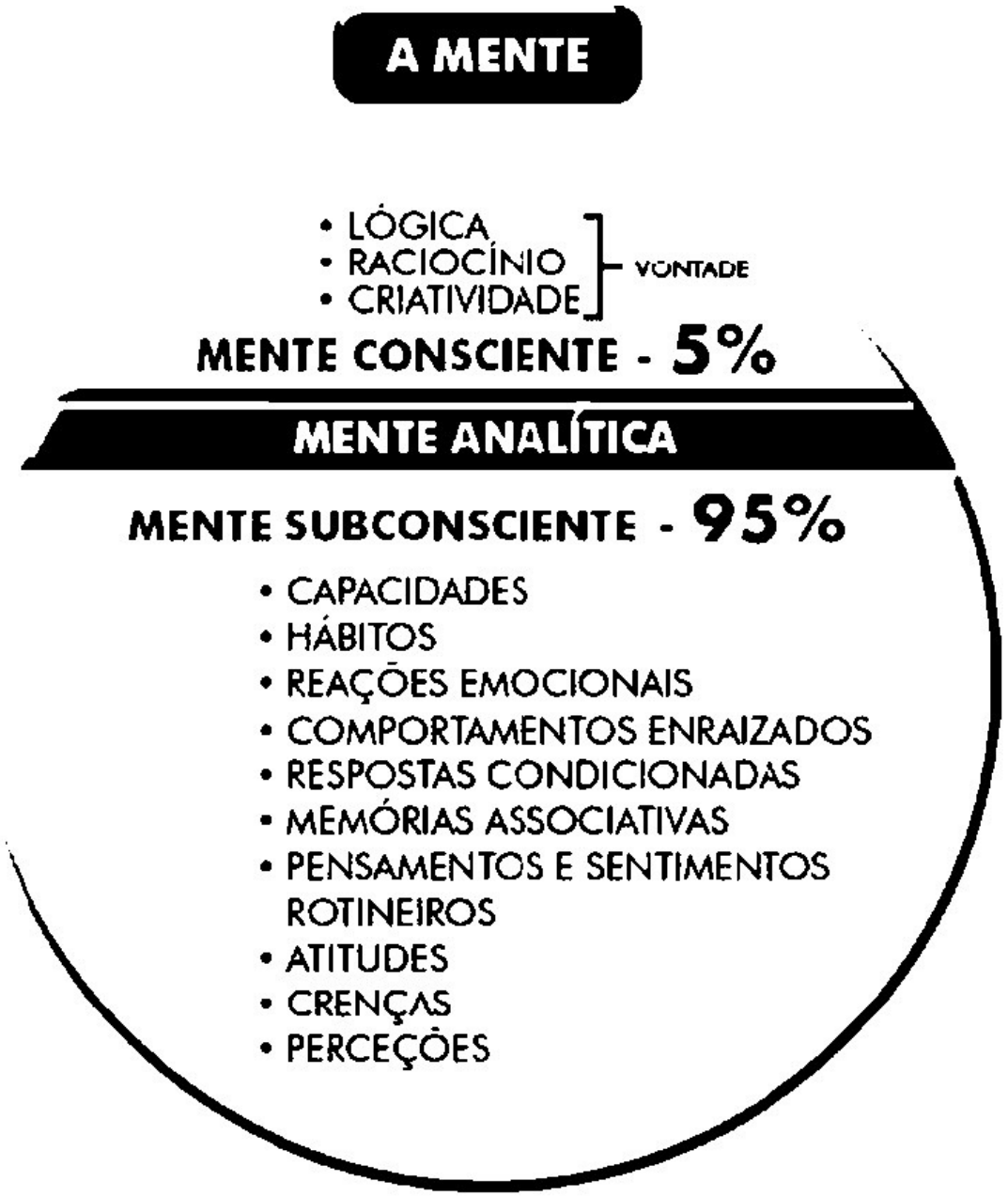


FIGURA 6.4

Panorâmica geral da mente consciente, da mente analítica e da mente subconsciente.

É na mente consciente que armazenamos as *memórias explícitas* ou *declarativas.* Desse modo, as memórias declarativas são as que podemos declarar; são o conhecimento que adquirimos (as *memórias semânticas) e* as experiências que tivemos na vida *(memórias episódicas).* Pode ser uma mulher que cresceu no Tennessee; que andava de cavalo na infância até ter caído e

partido o braço; cuja tarântula de estimação fugiu da gaiola, obrigando-a a si à sua família a dormir dois dias num hotel quando tinha dez anos; que venceu o concurso de soletração aos 14 anos e, agora, não dá um só erro ortográfico; que estudou contabilidade numa universidade do Nebraska; que vive atualmente em Atlanta para poder estar perto da irmã (que trabalha para uma grande empresa); e que está agora a fazer um mestrado em finanças *online.* As memórias declarativas são o eu autobiográfico.

O outro tipo de memórias são as *memórias implícitas,* ou *não declarativas,* por vezes também denominadas *memórias procedimentais.* É o tipo de memória que entra em ação quando faz uma coisa tantas vezes que deixa de ter consciência de como a faz. Repetiu-a com tanta frequência que o *corpo* passou a conhecê-la tão bem como o cérebro. Pense em atividades como andar de bicicleta, usar a embraiagem, atar os sapatos, digitar um número de telefone ou um PIN e, até, ler ou falar. são programas automáticos de que falamos neste livro. Podemos dizer que deixa de analisar ou de pensar conscientemente na capacidade ou no hábito que já domina, porque já é subconsciente. Trata-se do *sistema operativo programado,* que é apresentado na Figura 6.5.

Quando domina qualquer atividade a ponto de a integrar nos circuitos cerebrais e de a condicionar emocionalmente ao corpo, este passa a saber executá-la tão bem como a mente consciente. Memorizou uma ordem neuroquímica interna que passou a ser inata. A razão é simples: a experiência repetida enriquece as redes neurais do cérebro e torna-se ponto assente quando treina emocionalmente o corpo. Se o acontecimento for incorporado vezes suficientes pela experiência a nível neuroquímico, pode acionar o corpo e o respetivo programa automático, acedendo simplesmente a um pensamento ou sentimento subconsciente familiar — e, então, passa momentaneamente a um determinado estado de ser que executa o comportamento automático.



FIGURA 6.5

Os sistemas da memória dividem-se em duas categorias: *memórias declarativas* (explicitas) e *memórias não declarativas* (implícitas)

Uma vez que as memórias implícitas se desenvolvem a partir das emoções da experiência, podemos explicar esse processo através de dois cenários possíveis: (1) Um *acontecimento emocional altamente intenso e pontual* pode ser imediatamente classificado e armazenado no subconsciente (por exemplo, a memória de infância de estar numa loja enorme e se perder da sua mãe), ou (2) a

redundância das emoções que resultam da experiência consistente também será repetidamente registada aqui.

Uma vez que as memórias implícitas fazem parte do sistema subconsciente da memória e aí se enraízam pela experiência repetida ou devido a acontecimentos com uma carga emocional elevada, quando mobilizamos uma emoção ou um sentimento, abrimos a porta à mente subconsciente. Como os pensamentos são a linguagem do cérebro e os sentimentos a linguagem do corpo, ao termos um sentimento, acionamos o processo mente-corpo (porque o corpo se tornou a mente subconsciente). Acabamos de entrar no sistema operativo.

Pense assim: quando temos sensações que nos são familiares, acedemos subconscientemente a uma série de pensamentos que resultam dessas sensações em particular. Estamos a autossugerir-nos todos os dias pensamentos que se equiparam ao que sentimos. são os pensamentos que aceitamos, nos quais acreditamos e a que nos entregamos como se fossem reais. Assim, *só* somos *mais* sugestionáveis aos pensamentos que correspondem exatamente ao mesmo sentimento. Consequentemente, os pensamentos que formulamos inconscientemente são aqueles que aceitamos, nos quais acreditamos e a que nos entregamos vezes sem conta.

Em contrapartida, também poderíamos dizer que somos muito *menos* sugestionáveis a quaisquer pensamentos que *não* se equiparem aos nossos sentimentos memorizados. Qualquer pensamento novo que reflita uma possibilidade desconhecida simplesmente não nos parecerá bem. A nossa autoconversação (os pensamentos que ouvimos todos os dias) contorna continuamente a consciência alerta e estimula tanto o sistema nervoso autônomo como o fluxo de processos biológicos, reforçando o sentimento programado de quem pensamos que somos. Lembre-se do estudo referido no Capitulo 2, em que os investigadores concluíram que os otimistas respondiam mais favoravelmente às sugestões positivas, enquanto os pessimistas respondiam mais desfavoravelmente às sugestões negativas.

Da mesma forma, para mudar o que sente, seria capaz de se tornar mais sugestionável a uma nova série de pensamentos? Sem dúvida! Se, ao sentir uma emoção elevada, permitisse que esse sentimento motivasse todo um novo conjunto de pensamentos, aumentaria o nível de sugestibilidade para com o que sentia e depois pensava. Passaria a outro estado de ser e os seus novos pensamentos tornar-se-iam as autossugestões correspondentes a esse sentimento. E quando sente emoções, ativa naturalmente o sistema de memória implícita e o sistema nervoso autônomo. Pode simplesmente permitir que o sistema nervoso autônomo faça aquilo que melhor sabe fazer: restaurar o equilíbrio, a saúde e a ordem.

Não foi isso que fizeram muitas pessoas nos estudos de placebo já referidos? não foram elas capazes de mobilizar uma emoção elevada, como esperança, inspiração ou alegria de bem-estar? E assim que viram uma nova possibilidade sem sequer a analisarem, não influenciaram com esses sentimentos o nível de sugestibilidade? Quando sentiram as emoções correspondentes, não acederam ao sistema operativo e reprogramaram o sistema nervoso autônomo com novas ordens de comando — só com o pensamento -, fazendo autossugestões correspondentes às emoções?

6. Abrir a porta para a mente subconsciente

Para provar a existência de diferentes graus de sugestibilidade, podemos recorrer às diferentes espessuras da mente analítica. Quanto mais espessa for a barreira entre a mente consciente e a mente subconsciente, mais dificuldade teremos em aceder ao sistema operativo.

Observe as Figuras 6.6 e 6.7, que representam duas pessoas com tipos de mente diferentes.

A pessoa da Figura 6.6 tem um véu muito fino a separar a mente consciente da subconsciente, sendo, por isso, muito aberta à sugestão (tal como Ivan Santiago no início do capítulo). Essa pessoa aceitará, acreditará e entregar-se-á naturalmente a um resultado, porque não analisa nem intelectualiza muito. Esse tipo de pessoas pode ter uma propensão inata para aceitar que um pensamento seja uma experiência potencial, de modo que o pacote se imprime no sistema nervoso autônomo, pronto para ser executado como realidade. Essas pessoas não passam muito tempo a tentar perceber as coisas que lhes acontecem na vida, nem pensam demasiado em nada. Se alguma vez assistiu a um espetáculo de hipnose, já terá visto que os sujeitos que chegam ao palco tendem a inserir-se nesta categoria.

Agora, compare isto com a Figura 6.7. Se observar a mente analítica mais espessa, que separa a mente consciente da subconsciente, facilmente repara que esta pessoa é menos propensa a aceitar sugestões à primeira, porque tem sempre a mente intelectual, em maior ou menor medida, a avaliar, a processar, a planear e a rever tudo. Estas pessoas são altamente criticas e, para confiarem nalguma coisa ou se entregarem ao que quer que seja, têm de analisar tudo muito bem.

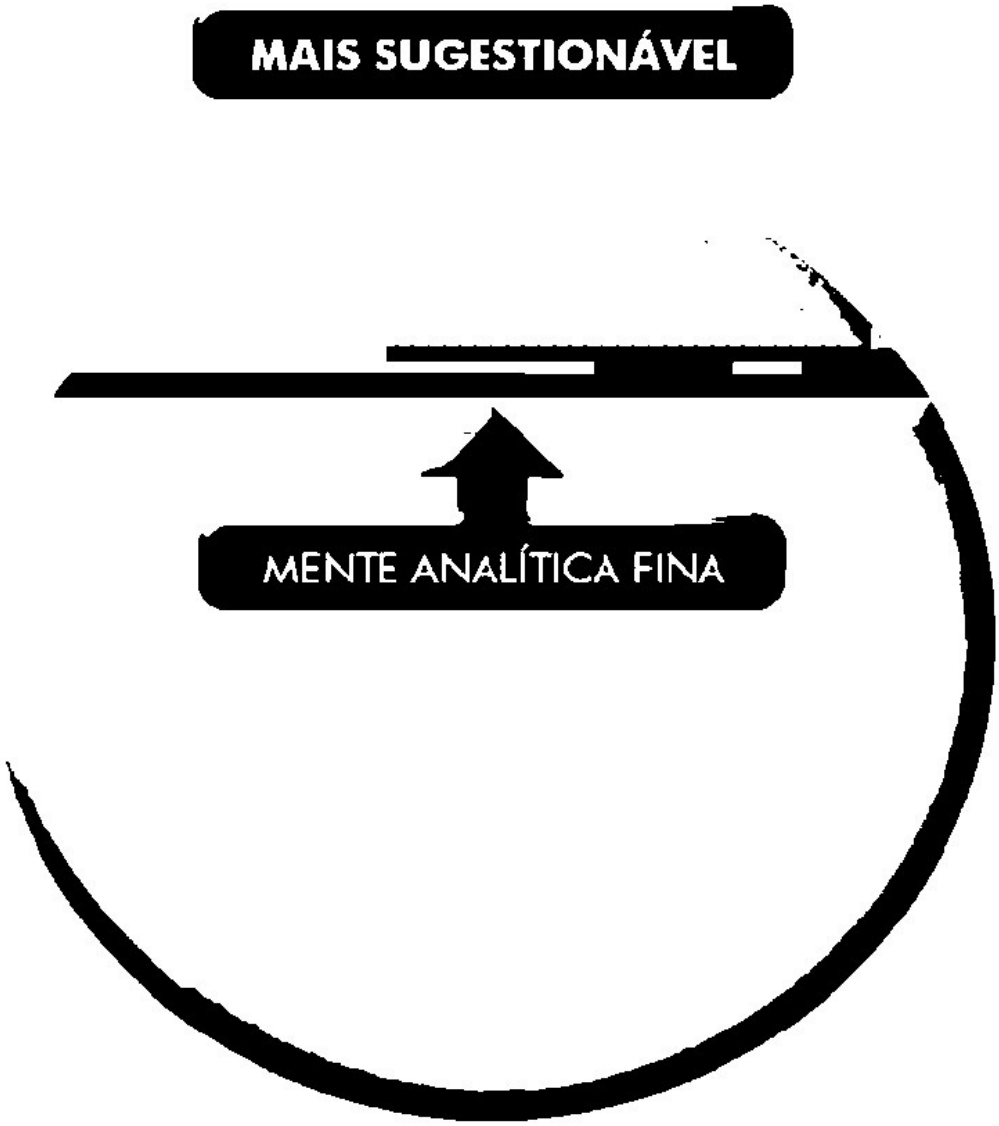


FIGURA 6.6

Uma mente menos analítica (representada na ilustração pela camada mais fina) é mais sugestionável.

não se esqueça de que algumas pessoas têm mentes mais analíticas por natureza e não por estarem sempre inundadas de hormonas do *stress.* Talvez tenhamos estudado sujeitos diferentes na faculdade ou vivido com pais que nos reforçaram os mecanismos do pensamento racional quando éramos pequenos, ou talvez sejamos assim por natureza. (Pode até ter uma mente significativamente analítica, mas conseguir aprender a contorná-la — foi o meu caso por isso, não perca a esperança.)



FIGURA 6.7

Uma mente analítica mais desenvolvida (representada na ilustração pela camada mais espessa) é menos sugestionável.

Como já referi, nenhum destes tipos é mais vantajoso do que o outro. Penso que funciona muito bem ter um equilíbrio saudável entre os dois. Quem é demasiado analítico tende menos a confiar na sua vida e a deixar-se ir. A pessoa

demasiado sugestionável pode ser excessivamente crédula e menos funcional. O que quero dizer é que se estiver constantemente a analisar a vida, a julgar-se e obcecado com todos os aspetos da sua realidade, jamais acederá ao sistema operativo onde pode reprogramar esses programas velhos. A porta entre a mente consciente e a mente subconsciente só se abre quando a pessoa aceita, acredita e se entrega a uma sugestão. Quando consegue fazer isso, a informação emite sinais ao sistema nervoso autônomo e — já está! — este assume o controlo.

Agora, observe a Figura 6.8. A seta representa a passagem da consciência, da mente consciente para a mente subconsciente, onde a sugestão fica biologicamente gravada no sistema de programação.

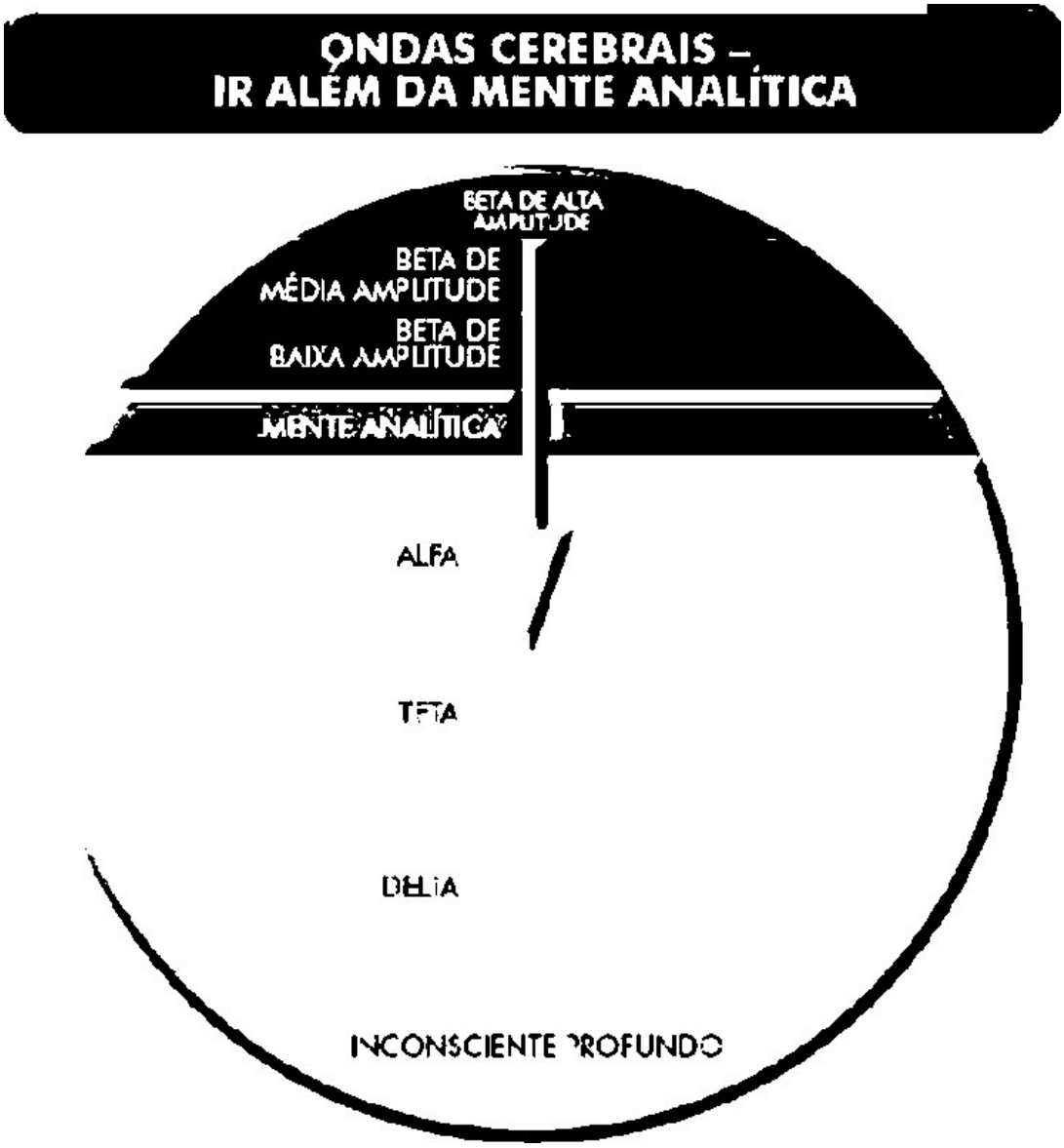


FIGURA 6.8

Esta figura ilustra a relação entre estados de ondas cerebrais e a passagem da mente consciente para a mente subconsciente, contornando a mente analítica durante a prática da meditação.

Há mais alguns elementos que podem silenciar a mente analítica e abrir a porta à mente subconsciente, para aumentar o nível de sugestibilidade. Por exemplo, a fadiga física ou mental aumenta a sugestibilidade. Alguns estudos demonstram que a exposição limitada a estímulos sociais, físicos e ambientais devido a uma privação sensorial pode provocar um aumento da suscetibilidade. A fome extrema» o choque emocional e o trauma também enfraquecem as faculdades analíticas, tornando-nos, portanto, mais sugestionáveis à informação.

7. A meditação desmistificada

À semelhança da hipnose, a meditação também nos contornar a mente crítica e aceder ao sistema de programação subconsciente. O objetivo da meditação é, desde logo, fazer com que a consciência supere a mente analítica — desviando a atenção do mundo exterior, do corpo e do tempo — e preste atenção ao mundo interior dos pensamentos e sentimentos.

A palavra *meditação* é alvo de vários estigmas. A maioria das pessoas imagina logo um guru barbudo sentado e absolutamente imóvel, no cume de uma montanha, imune aos elementos; um monge envergando um hábito simples e ostentando um enorme e misterioso sorriso; ou, até, uma bela jovem, com uma pele impecável, na capa de uma revista, elegantemente vestida com roupa de *yoga*, apresentando o ar sereno e feliz de quem está livre de todas as exigências da rida diária.

Perante tais imagens, muitas pessoas julgam que é demasiado complicado manter a disciplina necessária — que está fora do seu alcance e muito para além das suas capacidades. Talvez umas entendam a meditação como uma prática espiritual que não se coaduna com as suas crenças religiosas e outras se sintam simplesmente assoberbadas com as variedades aparentemente infinitas que existem e nem saibam por que ponta lhe pegar. Mas não tem de ser tão difícil, “ rebuscado” ou confuso. De acordo com o que tem sido abordado, digamos que o propósito da meditação é, sobretudo» fazer com que a consciência contorne a mente analítica e aceda a níveis superiores de consciência.

Na meditação, não passamos apenas da mente consciente para a

subconsciente, mas também do *egoísmo* para o *altruísmo,* de ser *alguém* ou *uma pessoa* para ser *ninguém* e *nenhuma pessoa,* de materialista para imaterialista, de estar *num sítio* para estar em *sitio nenhum,* de estar *num tempo* para estar em *tempo nenhum,* de acreditar que o mundo exterior é a realidade e definir a realidade com os sentidos para acreditar que o mundo interior é a realidade e que, uma vez aí, acedemos ao "não ser": o mundo do pensamento para além dos sentidos. A meditação leva-nos da sobrevivência para a criação; da separação para a união; do desequilíbrio para o equilíbrio; do modo de emergência para o modo de crescimento e reparação; e das emoções limitadoras do medo, da revolta e da tristeza para as emoções expansivas da alegria, da liberdade e do amor. Deixamos essencialmente de nos agarrar ao conhecido e passamos a acolher o desconhecido.

Reflitamos um pouco sobre isto. Se é no neocórtex que habita a nossa consciência alerta e onde construímos pensamentos, utilizamos o raciocínio analítico, exercemos o intelecto e demonstramos os processos racionais, então, para meditar, temos de levar a consciência a superar (ou a sair) do neocórtex. Ela teria, basicamente, de passar do cérebro pensante para o cérebro límbico. Por outras palavras, para abrandar o neocórtex e toda a atividade neural diariamente, teríamos de parar de pensar analiticamente e dispensar as faculdades da razão, da lógica, da intelectualização. da previsão, da antevisão e da racionalização — pelo menos temporariamente, é isso que significa "aquietar a mente". (Observe novamente a Figura 6.1, se for necessário.)

Segundo o modelo neurocientífico que defini nos capítulos anteriores, para aquietar a mente, teria de declarar um "cessar-fogo" a todas as redes neurais automáticas do cérebro pensante que tem por hábito ativar regularmente. Ou seja, teria de parar de se lembrar de quem julga ser, reproduzindo repetidamente o mesmo nível mental.

Sei que parece uma tarefa hercúlea e, talvez, assoberbante, mas existem formas práticas e cientificamente comprovadas para a conseguirmos realizar e dominar. Nos *workshops* que ensino pelo mundo, muitas pessoas vulgares que nunca tinham meditado passaram a fazê-lo muito bem — bastou-lhes aprender como. No capítulo seguinte, explico-lhe os métodos, mas, primeiro, deve aumentar o nível de intenção para, quando chegar à questão de saber como fazer, conseguir obter maiores recompensas (tal como fizeram os praticantes de aeróbica do Quebeque, apresentados no Capítulo 2, a quem foi dito que os esforços eram promotores de bem-estar e que, assim, puderam atribuir um sentido ao que faziam — e obter melhores resultados).

8. **Porque pode a meditação ser um desafio**

É através dos cinco sentidos que o neocórtex analítico determina a realidade. Preocupa-se muito em centrar toda a atenção no corpo, no ambiente e no tempo. E basta estar um pouco estressado para focar toda a atenção nesses três elementos, intensificando as suas influências. Quando se encontra pressionado pelo sistema de emergência de luta ou fuga e aciona a adrenalina, tal como um animal ameaçado num meio selvagem, toda a sua atenção se centra nos cuidados a ter com o corpo, na procura de saídas de emergência no ambiente e no cálculo do tempo necessário para chegar a um local seguro. Centra-se excessivamente nos problemas, fica obcecado com a aparência, mergulha na dor, pensa no pouco tempo que tem para fazer o que tem para fazer e apressa-se para conseguir dar conta do recado. Parece-lhe familiar?

Quando estamos tão centrados no mundo exterior e nos problemas que ele nos apresenta, no modo de sobrevivência, é fácil pensarmos que só existe aquilo que vemos e experienciamos. E, sem o mundo exterior, além de sermos *ninguém.* espiritual que não se coaduna com as suas crenças religiosas e outras se sintam simplesmente assoberbadas com as variedades aparentemente infinitas que existem e nem saibam por que ponta lhe pegar. Mas não tem de ser tão difícil, “rebuscado" ou confuso. De acordo com o que tem sido abordado, digamos que o propósito da meditação é, sobretudo, fazer com que a consciência contorne a mente analítica e aceda a níveis superiores de consciência.

Na meditação, não passamos apenas da mente consciente para a subconsciente, mas também do *egoísmo* para o *altruísmo,* de ser *alguém* ou *uma pessoa* para ser *ninguém* e *nenhuma pessoa,* de materialista para imaterialista, de estar *num sítio* para estar em *sitio nenhum,* de estar *num tempo* para estar em *tempo nenhum,* de acreditar que o mundo exterior é a realidade e definir a realidade com os sentidos para acreditar que o mundo interior é a realidade e que, uma vez aí, acedemos ao “não ser": o mundo do pensamento para além dos sentidos. A meditação leva-nos da sobrevivência para a criação; da separação para a união; do desequilíbrio para o equilíbrio; do modo de emergência para o modo de crescimento e reparação; e das emoções limitadoras do medo, da revolta e da tristeza para as emoções expansivas da alegria, da liberdade e do amor. Deixamos essencialmente de nos agarrar ao conhecido e passamos a acolher o desconhecido.

Reflitamos um pouco sobre isto. Se é no neocórtex que habita a nossa consciência alerta e onde construímos pensamentos, utilizamos o raciocínio

analítico, exercemos o intelecto e demonstramos os processos racionais, então, para meditar, temos de levar a consciência a superar (ou a sair) do neocórtex. Ela teria, basicamente, de passar do cérebro pensante para o cérebro límbico. Por outras palavras, para abrandar o neocórtex e toda a atividade neural diariamente, teríamos de parar de pensar analiticamente e dispensar as faculdades da razão, da lógica, da intelectualização, da previsão, da antevisão e da racionalização — pelo menos temporariamente. É isso que significa “aquietar a mente”. (Observe novamente a Figura 6.1, se for necessário.)

Segundo o modelo neurocientífico que defini nos capítulos anteriores, para aquietar a mente, teria de declarar um “cessar-fogo" a todas as redes neurais automáticas do cérebro pensante que tem por hábito ativar regularmente. Ou seja, teria de parar de se lembrar de quem julga ser, reproduzindo repetidamente o mesmo nível mental.

Sei que parece uma tarefa hercúlea e, talvez, assoberbante, mas existem formas práticas e cientificamente comprovadas para a conseguirmos realizar e dominar. Nos *workshops* que ensino pelo mundo, muitas pessoas vulgares que nunca tinham meditado passaram a fazê-lo muito bem — bastou-lhes aprender como. No capítulo seguinte, explico-lhe os métodos, mas, primeiro, deve aumentar o nível de intenção para, quando chegar à questão de saber como fazer, conseguir obter maiores recompensas (tal como fizeram os praticantes de aeróbica do Quebeque, apresentados no Capítulo 2, a quem foi dito que os esforços eram promotores de bem-estar e que, assim, puderam atribuir um sentido ao que faziam — e obter melhores resultados).

9. Porque pode a meditação ser um desafio

É através dos cinco sentidos que o neocórtex analítico determina a realidade. Preocupa-se muito em centrar toda a atenção no corpo, no ambiente e no tempo. E basta estar um pouco estressado para focar toda a atenção nesses três elementos, intensificando as suas influências. Quando se encontra pressionado pelo sistema de emergência de luta ou fuga e aciona a adrenalina, tal como um animal ameaçado num meio selvagem, toda a sua atenção se centra nos cuidados a ter com o corpo, na procura de saídas de emergência no ambiente e no cálculo do tempo necessário para chegar a um local seguro. Centra-se excessivamente nos problemas, fica obcecado com a aparência, mergulha na dor, pensa no pouco tempo que tem para fazer o que tem para fazer e apressa-se para conseguir dar

conta do recado. Parece-lhe familiar?

Quando estamos tão centrados no mundo exterior e nos problemas que ele nos apresenta, no modo de sobrevivência, é fácil pensarmos que só existe aquilo que vemos e experienciamos. E, sem o mundo exterior, além de sermos *ninguém.* medem na imagiologia cerebral (como o eletroencefalograma, ou EEG). Os seres humanos têm várias frequências cerebrais mensuráveis e, quanto mais lento for o nosso estado mental, mais profundamente penetramos no mundo interior da mente subconsciente. Por ordem de rapidez, os estados de ondas cerebrais são o *delta* (sono profundo restaurador — totalmente inconsciente), o *teta* (estado entre o sono profundo e a vigília), o *alfa* (estado criativo e imaginativo), o *beta* (pensamento consciente) e *o gama* (estados superiores de consciência).

O beta é o nosso estado de vigília diário. Em beta, o cérebro pensante, ou neocórtex, processa todos os dados sensoriais que entram e cria significado entre os nossos mundos exterior e interior. não é o melhor estado para a meditação, porque, em beta, o mundo exterior parece mais real do que o interior. são três os níveis de padrões de ondas cerebrais que constituem este espetro: *beta de curto alcance* (descontraído e interessado, como quando lê um livro), *beta de médio alcance* (atenção centrada num estímulo que está a decorrer fora do corpo, como aprender e, depois, recordar) e *beta de grande alcance* (altamente concentrado, com a atenção em modo de crise, quando se produzem as substâncias químicas do *stress).* Quanto mais elevadas forem as ondas cerebrais beta, menos acesso temos ao sistema operativo.

Em geral, estamos constantemente a sair e a entrar dos estados alfa. O estado alfa é o do relaxamento, em que prestamos menos atenção ao mundo exterior e começamos a prestar mais atenção ao mundo interior. Em alfa, estamos num ligeiro estado meditativo; podemos dizer que é quando nos perdemos nas nossas fantasias ou sonhamos acordados. Neste estado, o nosso mundo interior torna-se mais real do que o exterior, porque é àquele que prestamos mais atenção.

Quando passamos do beta de alta frequência para o alfa mais lento, prestando atenção, concentrando-nos e permanecendo assim mais descontraídos, ativamos automaticamente o lóbulo frontal. Tal como já se demonstrou, o lóbulo frontal reduz o volume dos circuitos cerebrais que processam o tempo e o espaço. Deixamos de estar no modo de sobrevivência e passamos a um estado mais criativo, que faz com que fiquemos mais sugestionáveis do que quando estávamos no estado beta.

Mais desafiante é aprender a mergulhar ainda mais fundo no teta, que é uma espécie de estado de transição, em que estamos semidespertos e semiadormecidos (frequentemente descrito como “mente desperta, corpo

adormecido"). É a esse estado que pretendemos chegar na meditação, porque é nesse padrão de ondas cerebrais que somos mais sugestionáveis. Em teta, acedemos ao subconsciente, porque a mente analítica não funciona — estamos sobretudo imersos no nosso mundo interior.

Pense no teta como a chave para o seu próprio reino subconsciente. Observe mais atentamente a Figura 6.8, que apresenta os estados de ondas cerebrais, mostrando as suas correlações com a mente consciente e a mente subconsciente. Depois, observe melhor a Figura 6.9, que ilustra as diferentes frequências das ondas cerebrais.

Esta breve viagem pelos padrões das ondas cerebrais ser-lhe-á ainda mais útil quando chegar à prática da meditação, mais adiante, no livro. É claro que não deve estar à espera de conseguir mergulhar no teta quando lhe apetecer, mas ajuda ter algum conhecimento do que são os vários estados cerebrais e dos efeitos que cada um exerce no que respeita ao que está a tentar fazer.

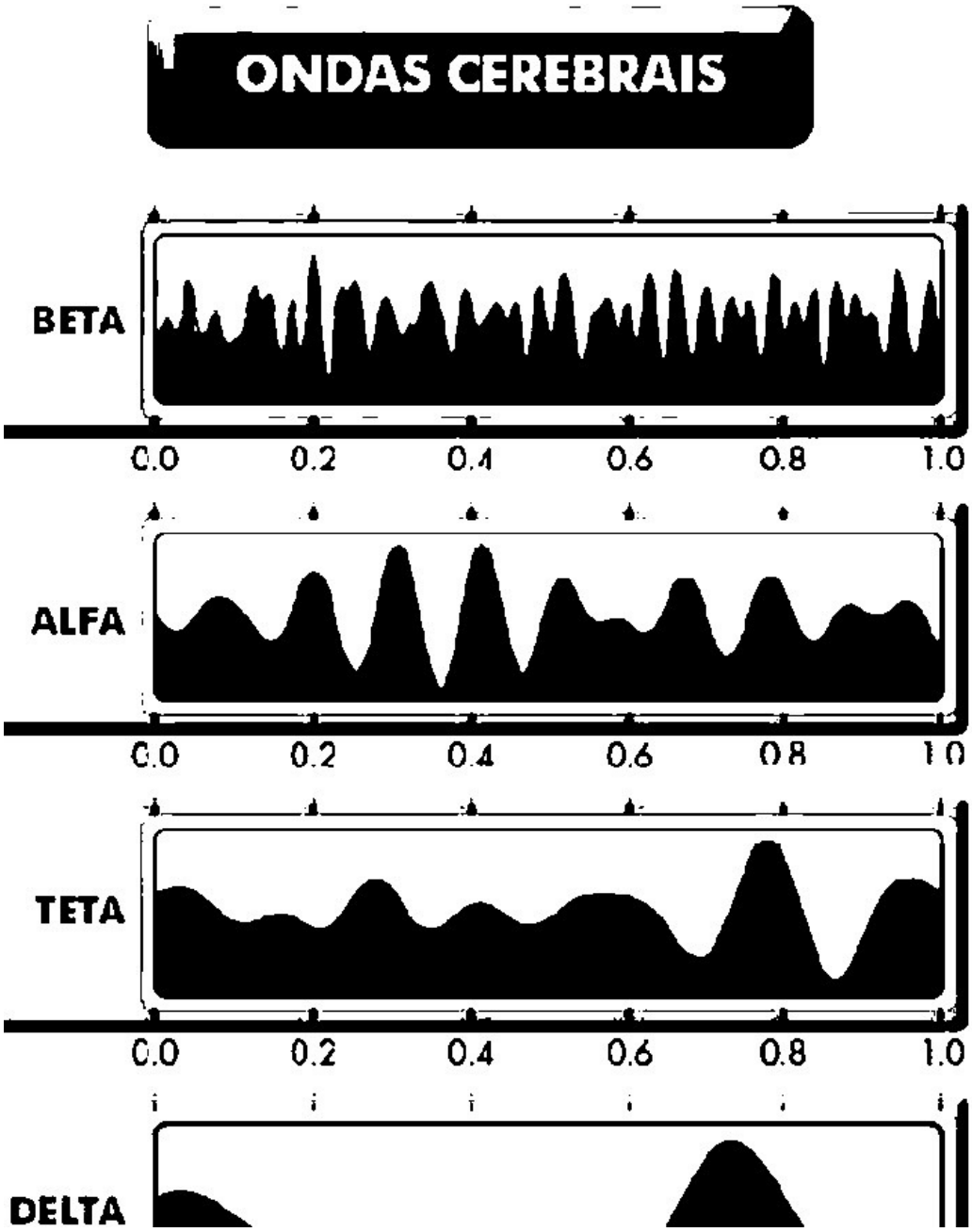


FIGURA 6.9

Esta ilustração apresenta os vários estados de ondas cerebrais (durante um intervalo de um segundo). Incluem-se os padrões de ondas cerebrais gama, por representarem um nível de supraconsciência que reflete um estado superior de consciência.

10. Anatomia de um “assassinato”

Voltemos agora à história de Ivan Santiago e dos outros sujeitos de hipnose apresentados no início deste capítulo. Como *é* evidente, essas pessoas têm maior facilidade em superar a mente analítica do que a maioria de nós. Parecem ter a neuroplasticidade e a plasticidade emocional necessárias para tornarem o mundo interior mais real do que o exterior. No estado normal de vigília, é provável que passem mais tempo em alfa do que em beta, tendo, por isso, menos hormonas do *stress* a circular e correndo menos risco de sair da homeostase. O estado altamente sugestionável permite que a mente consciente controle com maior facilidade as funções autônomas da mente subconsciente.

não são, contudo, todas iguais; este estudo identificou diferentes graus de sugestibilidade. As 16 pessoas que passaram na avaliação inicial eram certamente sugestionáveis, mas não tanto como as que passaram o teste seguinte, despindo-se em público depois de lhes terem dado uma sugestão pós-hipnótica para o fazerem, contrariando normas sociais arreigadas. As quatro que passaram esse teste eram, sem dúvida alguma, muito sugestionáveis, capazes de ser superiores ao ambiente social. Mas, quando foi preciso mergulhar na água gelada, três não conseguiram; não foram capazes de ser superiores ao ambiente físico.

Apenas Santiago, que permaneceu superior ao ambiente físico, dominando o corpo nas condições extremas em que se encontrava durante bastante tempo, demonstrou o nível mais elevado de sugestibilidade. Foi capaz não só de aguentar o banho gelado, mas também de ser superior ao ambiente moral, seguindo a sugestão pós-hipnótica para alvejar o “dignitário estrangeiro” e contrariando a personalidade da sua consciência, que dificilmente corresponde à de um assassino implacável.

Em termos de efeito placebo, é preciso um grau igualmente elevado de sugestibilidade para se superar o corpo e o ambiente, durante um período alargado de tempo — ou seja, para aceitar, acreditar e se entregar à ideia de que o mundo interior é mais real do que o exterior. Mas, em poucos capítulos, aprenderá não só a alterar as suas crenças e a tornar-se mais sugestionável, mas também a servir-se desse estado para programar a mente subconsciente — não para alvejar um duplo com uma arma falsa, felizmente, mas para vencer quaisquer problemas de saúde, traumas emocionais, ou outras questões pessoais com que se possa debater.

11. CAPÍTULO 7

Atitudes, crenças e percepções

Um menino indonésio de 12 anos e o olhar perdido no infinito abre a boca para aceitar voluntariamente cacos de vidro de uma multidão reunida num parque de Jakarta, para assistir à dança de transe tradicional javanesa *Kuda Kepang*. O menino mastiga o vidro e engole-o, como se se tratasse de pipocas ou biscoitos, sem apresentar quaisquer problemas. Praticante de *Kuda Kepang* de terceira geração, desde os nove anos que ingere vidro em atuações místicas como essa. Ele e outros 19 membros do grupo de dança tradicional recitam um feitiço javanês, antes de cada atuação, convocando os espíritos dos mortos a habitar num deles durante as danças desse dia, protegendo-o da dor.

Em certos aspetos, o menino e os outros dançarinos não diferem dos pregadores dos Apalaches descritos no Capítulo 1 que, tomados pelo espírito, dançam fervorosamente com serpentes venenosas enroladas nos braços e ombros. Aproximam-nas perigosamente da cara e muitos dos que são mordidos parecem até ser imunes ao veneno. Os dançarinos também se assemelham aos membros da tribo *Sawau*, da ilha de Bega, nas Fiji, que caminham sem hesitações sobre pedras a escaldar que estiveram horas cobertas de lenha e carvão em brasa — diz-se que essa capacidade foi dada a um dos antepassados da tribo por um deus e passada aos descendentes.

O menino que come vidro, o pregador que maneja serpentes e o homem das Fiji que caminha sobre pedras a escaldar não param um só momento para pensar: *Será que também vai funcionar desta vez?* não têm qualquer sombra de dúvida. A decisão de mastigar vidro ou manejar cascavéis ou caminhar sobre pedras a escaldar transcende-lhes o corpo, o ambiente e o tempo, alterando a sua biologia para lhes permitir fazer aquilo que é aparentemente impossível. A firme crença na proteção dos deuses não os deixa pensar duas vezes.

O efeito placebo é idêntico pelo fado de também exigir uma forte crença. Mas ainda não se analisou muito essa componente, porque, até à data, a maioria dos estudos na área da ligação mente-corpo só avaliou os efeitos do placebo e não a causa. Quer a mudança no estado interior de uma pessoa lenha resultado de uma cura pela fé, quer de um condicionamento, da libertação de emoções reprimidas, de uma crença em símbolos, ou de uma prática espiritual específica, persiste a questão: o que criou alterações tão profundas no corpo — e, se descobrirmos o que aconteceu, como o poderemos nós implantar?

1. **A origem das nossas crenças**

As nossas crenças não são sempre tão conscientes como julgamos. Podemos muito bem aceitar uma ideia superficialmente, sem acreditarmos interiormente que seja mesmo possível. Nesse caso, a nossa aceitação não passa de um processo intelectual. Uma vez que o efeito placebo exige uma verdadeira mudança das crenças que temos sobre nós próprios e sobre o que é possível ou não para o nosso corpo e a nossa saúde, temos de as identificar e perceber de onde vêm.

Suponhamos que alguém vai ao médico com determinados sintomas e este lhe diagnostica uma qualquer condição, com base nas suas próprias descobertas objetivas. O médico apresenta um diagnóstico, um prognóstico e opções de tratamento assentes num resultado normal. Ao ouvir o médico dizer “diabetes", “cancro”, “hipotiroidismo” ou “síndrome de fadiga crônica”, a pessoa é invadida por uma série de pensamentos, imagens e emoções baseadas na sua experiência passada. Os pais podem ter sofrido desse problema, a pessoa pode ter visto um programa de televisão em que uma das personagens tinha morrido com essa doença, ou até ter lido algo na Internet que a assustou em relação ao diagnóstico.

Quando recebe a opinião de um profissional, o paciente aceita automaticamente a condição, acredita nas palavras confiantes do médico e acaba por se entregar ao tratamento e aos possíveis resultados — e fá-lo sem fazer uma verdadeira análise. O paciente é sugestionável (e suscetível) em relação ao que o médico lhe diz. Se assimilar as emoções do medo, da preocupação e da ansiedade juntamente com a da tristeza, os únicos pensamentos (ou autossugestões) possíveis terão de corresponder ao que sente.

O paciente pode *tentar* formular pensamentos positivos sobre vencer a doença, mas o corpo dele ainda se sente mal, porque lhe deram o placebo errado, o que faz com que esteja no estado de ser errado, emita sinais aos mesmos genes e seja incapaz de ver ou percepcionar quaisquer possibilidades novas. Fica bastante à mercê das crenças que tem (e das crenças que o médico tem) acerca do diagnóstico.

Desse modo, o que fazem de diferente as pessoas que se curam com o efeito placebo, que conhecerá nos próximos capítulos? Primeiro, não *aceitam* a finalidade do diagnóstico, prognóstico ou tratamento. Também não *acreditam* no resultado ou futuro destino mais provável que o médico define autoritariamente. Por fim, não se *entregam* ao diagnóstico, ao prognóstico ou ao tratamento sugerido. Com essa atitude, diferente da atitude de quem *efetivamente* aceita,

acredita e se entrega, acedem a um novo estado de ser.

não são sugestionáveis em relação aos conselhos e opiniões dos médicos, porque não se sentem assustadas, vitimizadas ou tristes. O otimismo e o entusiasmo que continuam a sentir conduzem a um novo conjunto de pensamentos que lhes permite ver novas possibilidades. Tendo diferentes ideias e crenças sobre o que é ou não possível, não *condicionam* o corpo ao pior cenário, não *esperam o mesmo resultado previsível* como as outras que receberam o mesmo diagnóstico e não *atribuem o mesmo significado* ao diagnóstico que atribuem todas as outras pessoas nas mesmas condições. Atribuem outro significado ao seu futuro e, portanto, fixam outra intenção. Uma vez que compreendem a epigenética e a neuroplasticidade, em vez de se aceitarem passivamente como vítimas da doença, utilizam esse conhecimento para serem pró-ativas, motivadas por aquilo que aprendem nos meus *workshops* e eventos. Consequentemente, também obtêm resultados diferentes e melhores do que os de outras pessoas com o mesmo diagnóstico — tal como as camareiras de hotel obtiveram melhores resultados depois de os investigadores lhes terem dado mais informação.

Agora, pense na pessoa vulgar que recebe um diagnóstico e se apressa a anunciar: “Vou vencer isto.” Pode não aceitar a condição e o resultado que o médico lhe expõe, mas a diferença é que a maioria das pessoas não muda verdadeiramente a crença sobre não estar doente. Para alterar uma crença é preciso alterar um programa subconsciente — isto porque uma crença, tal como irá constatar, é um estado de ser subconsciente.

As pessoas que utilizam a mente consciente para mudar nunca saem do estado de repouso para reprogramar os genes, porque não o sabem fazer. É então que a cura cessa. não conseguem entregar-se à possibilidade, porque não são realmente capazes de se tornar sugestionáveis àquilo que possa contradizer o que o médico lhes diz.

Será possível que pessoa não responda a um tratamento, ou que o seu estado de saúde não se altere pelo facto de ela estar seguir o mesmo estado emocional todos os dias, aceitando, acreditando e entregando-se ao modelo médico sem grande análise, com base na consciência social de milhões de pessoas que fizeram exatamente o mesmo? Pode o diagnóstico de um médico tornar-se o equivalente moderno de uma maldição do vudu?

Vamos dissecar um pouco mais a crença, recuando ligeiramente e começando com a seguinte ideia: quando encadeamos uma série de pensamentos e sentimentos tornando-os habituais ou automáticos, estamos a formar uma *atitude.* E, uma vez que o modo como pensamos e sentimos cria um estado de ser, as atitudes acabam por não passar de estados de ser abreviados. Assim,

podem flutuar a cada momento, consoante alteramos o que pensamos e sentimos. Qualquer atitude pode durar minutos, horas, dias ou, até, uma ou duas semanas. Por exemplo, se tivermos uma série de bons pensamentos alinhada com uma série de bons sentimentos, talvez digamos: “Hoje tenho uma boa atitude." E se tivermos uma sequência de pensamentos negativos aliada a uma sequência de sentimentos negativos, talvez digamos: “Hoje tenho uma má atitude.” Ao repetirmos a mesma atitude vezes suficientes, tornamo-la automática.

Se repetirmos ou mantivermos determinadas atitudes tempo suficiente e as encadearmos, geramos uma *crença.* A crença é apenas um estado de ser alargado — as crenças são essencialmente pensamentos e sentimentos (atitudes) que pensamos e sentimos vezes sem conta, a ponto de as integrarmos no cérebro e de lhes condicionarmos emocionalmente o corpo. Poderíamos dizer que nos viciamos nelas, sendo essa a razão pela qual é tão difícil alterá-las e por que não nos sentimos bem no nosso âmago quando as desafiam. Uma vez que as experiências estão neurologicamente talhadas no cérebro (fazendo-nos pensar) e quimicamente incorporadas como emoções (fazendo-nos sentir), a maioria das nossas crenças baseia-se nas memórias passadas.

Desse modo, quando reproduzimos repetitivamente os mesmos pensamentos, pensando e analisando as memórias do passado, estes ativam-se e fixam-se num programa inconsciente automático. E se cultivarmos os mesmos sentimentos baseados nas experiências passadas e sentirmos o mesmo que sentimos quando o acontecimento original ocorreu, condicionamos o corpo a tornar-se subconscientemente a mente dessa emoção — e o corpo passará a viver inconscientemente no passado.

E se, com o tempo, a redundância da nossa forma de pensar e sentir nos condicionar o corpo a tornar-se mente, ficando esta subconscientemente programada, então, as crenças são estados de ser subconscientes e também inconscientes que derivam do passado. Além disso, as crenças são mais permanentes do que as atitudes; podem durar meses ou, até, anos. E, uma vez que duram mais, ficam mais programadas no nosso interior.

Um caso que ilustra bem esta questão é uma história da minha infância que me ficou marcada na memória. Cresci numa família italiana e quando passei para o quarto ano, mudamo-nos para outras cidade, que tinha italianos e judeus. No primeiro dia de escola, a professora mandou*me sentar num grupo de seis secretárias, ao lado de três meninas judias. Foi nesse dia que elas me deram a notícia de que Jesus não era italiano. Foi um dos dias mais memoráveis da minha vida.

Quando cheguei a casa, naquela tarde, a minha pequenina mãe italiana começou a perguntar-me como tinha sido o meu dia na escola, mas, por mais que

insistisse, não conseguia que lhe contasse nada. Depois de a ter ignorado várias vezes, ela lá me agarrou num braço e mandou-me dizer-lhe o que se passava.
- Pensava que Jesus era italiano! — respondi, zangado.
- O que dizes? — perguntou. — É judeu!
- Judeu? — inquiri rapidamente. — Como assim? Ele não parece italiano naquelas imagens todas? A avó passa o dia a falar italiano com ele. Então e o Império Romano? Roma não fica em Itália?

A crença que eu tinha — de que Jesus era italiano — baseava-se nas minhas experiências passadas; o que pensava e sentia acerca de Jesus tornara-se o meu estado de ser automático. Tive alguma dificuldade em livrar-me dessa crença, porque não é nada fácil alterar crenças enraizadas. Desnecessário será dizer que consegui

Elaboremos um pouco mais este conceito. Quando encadeamos um conjunto de crenças relacionadas, formamos a *percepção.* Então, a nossa percepção da realidade é um estado de ser sustentado que se baseia nas nossas crenças, atitudes, pensamentos e sentimentos de longa data. E, uma vez que as nossas crenças se tornam estados de ser subconscientes e inconscientes (ou seja, nem sequer sabemos porque acreditamos em determinadas coisas, ou se estamos conscientes das crenças que temos até as testarem), as nossas percepções — a nossa visão *subjetiva* das coisas em geral, tornam-se a nossa perspetiva subconsciente e inconsciente da realidade do passado.

Na verdade» as experiências científicas demonstram que não vemos a realidade tal como ela é. Preenchemo-la inconscientemente com a nossa realidade» baseada nas memórias do passado, neuroquimicamente preservadas no cérebro. Quando se tornam implícitas ou não declarativas (tal como foi referido no capítulo anterior), as percepções tornam-se automáticas ou subconscientes, levando-nos a editar automática e subjetivamente a realidade.

Por exemplo, sabemos que o nosso carro é o nosso carro, porque o conduzimos muitas vezes. Temos a mesma experiência do nosso carro diariamente, porque nada muda. Pensamos e sentimos o mesmo acerca dele quase todos os dias. A nossa atitude para com o carro criou uma crença acerca dele que, por sua vez, formou uma determinada percepção dele — que é um bom carro, digamos, porque raramente se avaria. E embora aceitemos automaticamente essa percepção, ela não deixa de ser subjetiva, porque outra pessoa pode ter um carro igualzinho ao nosso mas que está sempre a avariar, levando-a a ter uma crença e uma percepção diferentes acerca do mesmo veículo» com base numa experiência pessoal.

Na verdade, a maioria das pessoas só prestaria atenção a vários aspetos do carro se alguma coisa corresse mal. Esperamos que funcione hoje como

funcionou ontem; esperamos naturalmente que a nossa futura experiência de conduzir o carro seja igual à nossa experiência passada» de ontem e de anteontem — essa é a nossa percepção. Quando, porém, o carro avaria, temos de lhe prestar mais atenção (como ouvir melhor o som que o motor produz) e tomar consciência da percepção inconsciente que temos dele.

A percepção que temos do nosso carro alterou-se devido a uma mudança no seu funcionamento. O mesmo se aplica às relações que mantemos com cônjuges e colegas, cultura e raça — até com o corpo e a dor. Na realidade» é assim que funciona a maioria das percepções da realidade.

Agora, se quiser mudar uma percepção implícita ou subconsciente, tem de ter mais consciência e menos inconsciência. Na verdade, teria de aumentar o nível de atenção em todos os aspetos da sua personalidade e da sua vida a que já deixou de prestar muita atenção. Melhor ainda, teria de despertar, alterar o seu nível de consciência alerta e tornar-se consciente daquilo em relação ao qual era inconsciente.

Mas raramente é assim tão fácil, porque se experiencia a mesma realidade vezes sem conta, por isso, os pensamentos e sentimentos que tem em relação ao mundo atual continuarão a desenvolver-se nas mesmas atitudes, que inspirarão as mesmas crenças, que se manifestarão nas mesmas percepções (como mostra a Figura 7.1).

Quando a sua percepção se torna tão natural e automática que deixa de prestar atenção à realidade tal como ela é (porque espera automaticamente que tudo seja igual), passa a aceitar inconscientemente essa realidade e a concordar com ela — da mesma forma que a maioria das pessoas aceita e concorda inconscientemente com o que o modelo médico diz a propósito de um diagnóstico.

Assim sendo, *só* pode alterar as suas crenças e percepções para criar uma resposta de placebo, se mudar o seu estado de ser. Tem de ver, por fim, as suas velhas crenças limitadas, tal como elas são — registos do passado — e dispor-se a libertar-se delas para assimilar novas crenças sobre si próprio que o possam ajudar a criar um novo futuro.

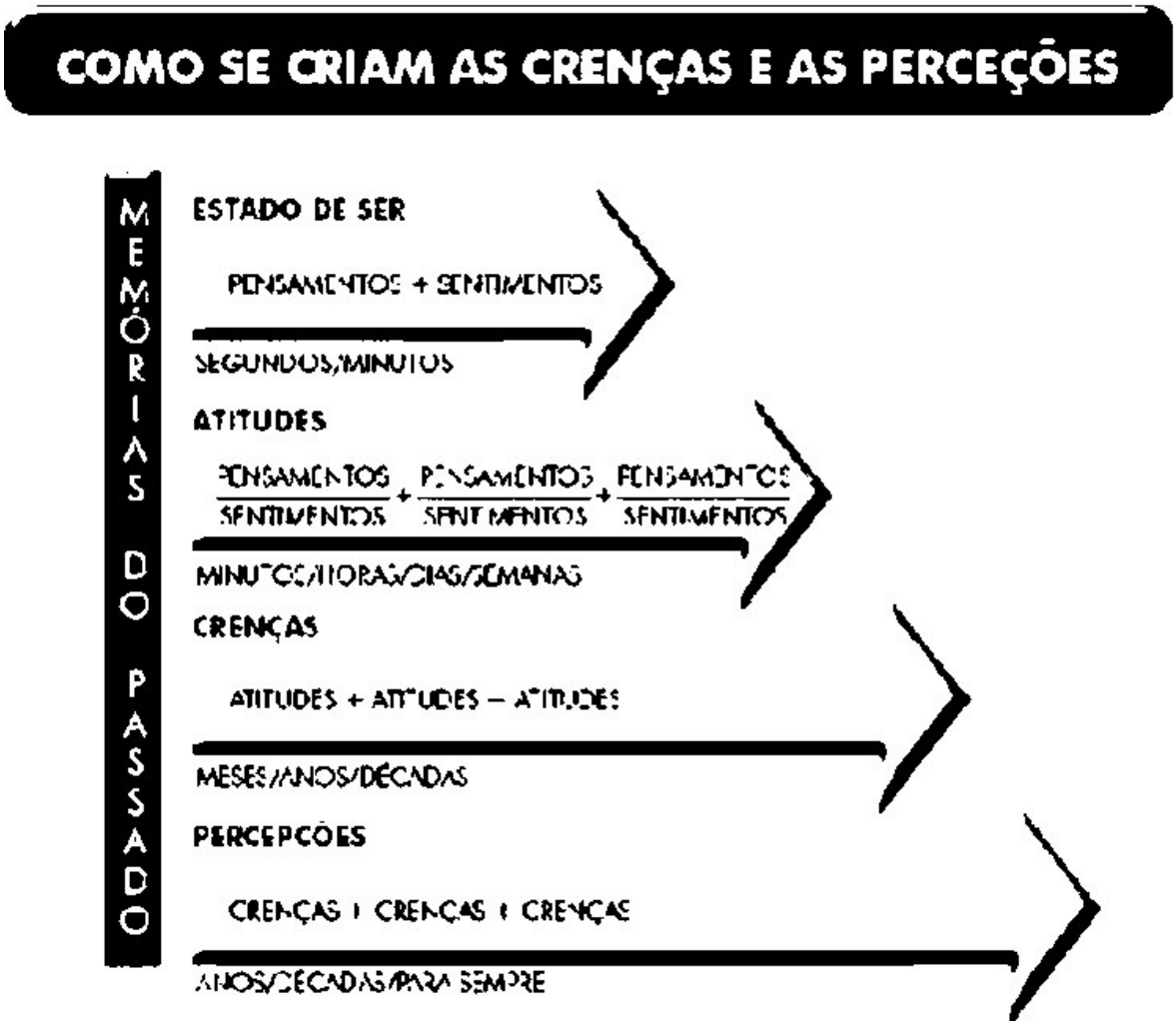


FIGURA 7.1

Os seus pensamentos e sentimentos derivam dos memórias do passado. Se pensar e sentir de determinada forma, começa a criar uma atitude. A atitude é um ciclo de pensamentos e sentimentos de curto prazo que experiencia vezes sem conta. As atitudes são estados de ser abreviados. Quando encadeia uma série de atitudes, ena uma crença. As crenças são estados de ser mais alongados e tendem a tornar-se subconscientes. Ao juntar crenças, cria uma percepção. As suas percepções têm que vir com as escolhas que faz, os comportamentos que assume, as relações que escolhe e as realidades que cria.

2. **Mudar as crenças**

Pergunte-se: Com que crenças e percepções de si próprio e da sua vida tem estado inconscientemente de acordo que tenha de mudar para criar este novo estado de ser? Esta pergunta requer alguma ponderação, porque, como já referi, nalguns casos, são crenças que temos sem sequer termos consciência disso.

É frequente aceitarmos determinados estímulos do ambiente que nos preparam para aceitar certas crenças que podem ou não ser verdadeiras. Seja como for, assim que aceitamos uma crença, esta passa a afetar não só o nosso desempenho, mas também as escolhas que fazemos.

Lembra-se do estudo referido no Capítulo 2 acerca das mulheres que fizeram um teste de matemática, depois de lerem relatórios de investigação falsos dizendo que os homens eram melhores do que as mulheres nessa área? As que tinham lido que a vantagem se devia à genética tiveram pontuações inferiores às das que tinham lido que a vantagem se devia à estereotipagem. Embora ambos os relatórios fossem falsos — os homens não são melhores do que as mulheres a matemática as mulheres do grupo que leram sobre a desvantagem genética das mulheres acreditaram nisso e tiveram uma classificação pior. O mesmo se passou com os homens brancos a quem disseram que os asiáticos tinham pontuações ligeiramente mais elevadas num teste que estavam prestes a fazer. Em ambos os casos, quando os estudantes eram preparados para acreditar inconscientemente que não teriam tão boa pontuação, acabavam mesmo por não ter — apesar de lhes terem dado uma informação totalmente falsa.

Tendo isso em conta, observe, de seguida, uma lista de algumas das crenças mais limitadoras e identifique quais pode ter, sem estar plenamente consciente disso:

> *não sou muito bom a matemática. Sou tímido. Tenho mau feitio. não sou inteligente ou criativo. Sou bastante parecido com os meus pais. Os homens não choram nem são vulneráveis. não encontro um parceiro. As mulheres são inferiores nos homens. A minha raça ou cultura é superior. A vida é séria. A vida é difícil c ninguém quer saber. Nunca terei êxito. Tenho de trabalhar muito para vingar na vida. Nunca me acontece nada de bom. não tenho sorte nenhuma. As coisas nunca me correm de feição. Nunca tenho tempo para nada. É outra pessoa que tem de me fazer feliz. Só serei feliz quando tiver determinada coisa. Ê difícil mudar a realidade. A realidade é um processo linear. Os micróbios põem-me doente. Ganho peso facilmente. Preciso de dormir oito horas.* A *dor que sinto é normal e nunca passará. O meu relógio biológico está a soar. A beleza é assim. A diversão é uma frivolidade. Deus é-me exterior. Sou má pessoa, por isso. Deus não me ama...*

A lista pode continuar indefinidamente, mas creio que já percebeu aquilo a que me refiro.

Uma vez que as crenças e percepções se baseiam nas experiências passadas, qualquer uma das que por acaso possa ter acerca de si próprio vem do passado. Nesse caso, serão verdadeiras, ou acaba de as inventar? *Mesmo que tenham sido verdadeiras* algures no tempo, isso não significa necessariamente que o sejam *agora*.

É evidente que vemos as coisas sob essa perspetiva, porque estamos viciados nas nossas crenças; estamos viciados nas emoções do passado. Consideramos que as nossas crenças são verdades e não ideias que podemos mudar. Se tivermos crenças muito sólidas sobre qualquer coisa, até podemos ter provas em contrário bem diante do nariz que não as veremos, porque a nossa percepção é completamente diferente. Na realidade, condicionamo-nos a acreditar em todo o tipo de coisas que não correspondem necessariamente à verdade — e muitas exercem um impacto negativo na nossa saúde e na nossa felicidade.

Algumas crenças culturais são um bom exemplo. Lembra-se da história sobre a maldição de vudu apresentada no Capítulo 1? O paciente estava convencido de que ia morrer, porque o padre de vudu lhe lançara um feitiço. Esse feitiço só funcionava porque ele (e outros da sua cultura) acreditavam que o vudu funcionava mesmo — o que o tinha enfeitiçado não fora o *vudu,* mas sim a *crença* no vudu.

Há outras crenças culturais que podem provocar mortes prematuras. Por exemplo, de acordo com os investigadores da Universidade de Califórnia em San Diego que estudaram os registos dos óbitos de quase 30 mil sinoamericanos, as pessoas desse grupo que sofrem de uma determinada doença morrem até cinco anos mais cedo, se o ano em que nasceram for considerado nefasto pela astrologia e a medicina chinesas. O efeito era tanto mais forte quanto maior fosse a ligação da pessoa às tradições e crenças chinesas e os resultados foram consistentes para quase todas as principais causas de morte estudadas. Por exemplo, os sinoamericanos nascidos em anos associados a uma predisposição para doenças que implicassem quistos e tumores morreram de cancro linfático, quatro anos mais jovens do que os sinoamericanos nascidos noutros anos ou do que os americanos com cancros semelhantes.

Tal como demonstram estes exemplos, só somos sugestionáveis àquilo em que acreditamos como verdadeiro a nível consciente ou inconsciente. Um esquimó que não acredita na astrologia chinesa não é mais sugestionável à ideia de ser vulnerável a uma determinada doença por ter nascido no ano do tigre ou

no ano do dragão do que um episcopaliano à ideia de que um feitiço lançado por um padre de vudu o poderia matar.

Mas *qualquer pessoa* que aceite, acredite e se entregue a um resultado sem pensar conscientemente na questão e sem a analisar torna-se sugestionável a essa realidade. Na maioria dos casos, essa crença fica implantada bem para lá da mente consciente, no sistema subconsciente, que é o que cria a doença. Então, deixe-me fazer-lhe outra pergunta: Quantas crenças pessoais baseadas em experiências culturais tem que possam não corresponder à verdade?

Pode ser difícil mudar uma crença, mas não é impossível. Pense só o que aconteceria se pudesse desafiar as suas crenças inconscientes. Se, em vez de pensar e sentir *Nunca tenho tempo suficiente para fazer tudo o que tenho para fazer,* pensasse e sentisse *Vivo em "tempo nenhum" e consigo fazer tudo?* E se em vez de acreditar *O universo conspira contra mim,* passasse a acreditar que O *universo é simpático e funciona a meu favor?* Que excelente crença! Como pensaria, viveria e andaria pela rua se acreditasse que o universo funciona a seu favor? Como é que isso lhe mudaria a vida?

Para mudar uma crença, temos de começar por aceitar que é possível e, depois, mudar o nível energético com a emoção intensificada que já referi e, por fim, permitir que a nossa biologia se reorganize. não é preciso pensar em como essa reorganização biológica irá acontecer; isso é a mente analítica a funcionar, fazendo-nos recuar para o estado de ondas cerebrais beta e tornando-nos menos sugestionáveis. Pelo contrário, basta-nos tomar uma decisão com uma finalidade. Assim que a amplitude ou a energia dessa decisão superar os programas integrados no cérebro e o vício emocional do corpo, tornamo-nos superiores ao nosso passado, o corpo responde a uma nova mente e já podemos fazer uma mudança verdadeira.

Já sabe fazer isso. Pense numa altura do passado em que decidiu mudar qualquer coisa em si próprio e na sua vida. Há de ter chegado um momento em que disse a si próprio: *não me importa o que sinto* [corpo]/ *não interessa o que se passa na minha vida* [ambiente]/ E *não quero saber quanto demora* [tempo]/ Vou *fazê-lo!*

Quando, nessas alturas, sentimos pele de galinha, é porque passamos a um estado de ser alterado. Assim que sentimos essa energia, enviamos nova informação ao corpo. Sentimo-nos inspirados e saímos do estado de repouso que nos é tão familiar. Isso acontece porque o corpo deixou de viver no mesmo passado e passou a viver num novo futuro, só com o pensamento. Na realidade, o corpo já não é a mente; *nós* é que somos a mente. Estamos a mudar uma crença.

3. **O efeito da percepção**

À semelhança das crenças, as percepções das experiências passadas — sejam elas positivas ou negativas — afetam diretamente o estado de ser subconsciente e a saúde. Em 1984, a Dr.a Gretchen van Boemel, então diretora adjunta do departamento de eletrofisiologia clínica do Instituto Doheny Eye de Los Angeles, descobriu um exemplo impressionante desta realidade, ao reparar numa tendência perturbadora das mulheres cambojanas chamada Doheny. Nas proximidades de Long Beach, na Califórnia (num local conhecido como Little Phnom Penh, por ter quase 50 mil residentes cambojanos), um número desproporcionadamente elevado de mulheres, todas com idades compreendidas entre os 40 e os 60 anos, sofria de graves problemas de visão, incluindo cegueira.

Fisicamente, os olhos delas estavam impecáveis. Depois de fazer exames de imagiologia cerebral para avaliar o funcionamento dos sistemas visuais e compará-los com o funcionamento dos olhos, a Dra. van Boemel descobriu que todas tinham uma acuidade visual perfeitamente normal, maioritariamente de 20/20 ou 20/40, mas, quando tentavam ler um quadro de teste da visão, revelavam cegueira. Algumas delas não tinham qualquer percepção da luz e nem sequer conseguiam distinguir sombras — apesar de não terem qualquer problema físico nos olhos.

Quando a Dra. van Boemel se juntou à Doutora Patricia Rozée, da Universidade do Estado da Califórnia, em Long Beach, para estudar o caso daquelas mulheres, ambas descobriram que as que viam pior eram as que tinham vivido mais tempo sob o regime dos *Khmer* Vermelhos ou em campos de refugiados, quando o comunista Pol Pot estava no poder. O genocídio perpetrado pelos *Khmer* Vermelhos resultou na morte de pelo menos 1,5 milhões de cambojanos, entre 1975 e 1979.

Das mulheres estudadas, 90 por cento tinham perdido familiares (algumas, dez) nessa época e 70 por cento tinham sido obrigadas a assistir ao assassínio brutal dos entes queridos (algumas, da família inteira). “Aquelas mulheres viram coisas que a mente não era capaz de aceitar”, explicou Rozée ao *Los Angeles Times.* “A mente simplesmente encerrou e elas recusaram-se a ver mais — recusaram-se a ver mais morte, tortura, violação ou fome.”

Uma delas perdera a visão logo após ter sido forçada a ver o marido e os quatro filhos serem assassinados. Outra tinha visto um soldado dos *Khmer*

Vermelhos espancar o irmào e os três filhos até à morte, tendo o seu sobrinho com três meses sido atirado contra uma árvore até morrer. Começara a perder a visão pouco depois. As mulheres também sofreram espancamentos, fome, humilhações indescritíveis, abuso sexual, tortura e 20 horas por dia de trabalhos forçados. Embora já estivessem em segurança, muitas disseram às investigadoras que preferiam ficar em casa, onde tinham de reviver as memórias das atrocidades vezes sem conta, em pesadelos e pensamentos intrusivos recorrentes.

Depois de terem documentado um total de 150 casos de cegueira psicossomática nas mulheres cambojanas a viver em Long Beach — o maior grupo de que se tem conhecimento de vítimas deste gênero em todo o mundo -, van Boemel e Rozée apresentaram a investigação na reunião anual da Associação Americana de Psicologia de 1986, em Washington, D.C. O público ficou fascinado.

Se as mulheres deste estudo cegaram não foi por causa de uma doença do olho ou de um problema físico, mas sim porque os acontecimentos que viveram tiveram um tal impacto emocional nelas que as fizeram literalmente “chorar atê deixarem de ver”. A amplitude emocional intensificada pelo facto de serem forçadas a testemunhar o insuportável fez com que não quisessem ver mais. O acontecimento criou alterações físicas na biologia delas — não nos olhos, mas, mais provavelmente, no cérebro — que lhes alteraram a percepção da realidade para o resto da vida. E uma vez que continuavam a reviver as cenas traumatizantes na cabeça, a visão nunca melhorava.

Muito embora este seja certamente um exemplo extremo, as nossas experiências traumáticas também devem produzir em nós efeitos semelhantes. Se tem problemas de visão, que coisas poderá ter escolhido deixar de ver, devido a experiências dolorosas ou assustadoras do passado? Da mesma forma, se sofre de problemas auditivos, o que será que não quer ouvir?

A Figura 7.2 mostra como tudo isto acontece. A linha do gráfico reflete a avaliação relativa do estado de ser de uma pessoa, que começa a um nível mais ou menos normal ou de base, antes da ocorrência do acontecimento. Quando dispara, a linha indica uma forte reação emocional a um acontecimento — tal como quando as mulheres viveram as atrocidades dos soldados dos *Khmer* Vermelhos. Essa experiência horrenda fez com que ficassem com marcas neurológicas no cérebro e com alterações químicas no corpo, mudando também o estado de ser — os pensamentos, os sentimentos, as atitudes, as crenças e, por fim, as percepções.



Mais especificamente, as mulheres já não queriam olhar para o mundo e a biologia obedeceu, com modificações neurológicas e químicas.

FIGURA 7.2

Uma experiência muito intensa na realidade exterior imprime-se nos circuitos cerebrais e marca emocionalmente o corpo. Consequentemente, o cérebro e o corpo vivem no passado e o acontecimento altera nos tanto o estado de ser como a percepção da realidade. Deixamos de ler a mesma personalidade.

Embora a linha do gráfico acabe por cair e estabilizar, o ponto final é diferente do inicial — indicando que a pessoa permanece química e neurobiologicamente alterada pela experiência. Nesse ponto, as mulheres cambojanas viviam efetivamente no passado, porque continuavam a sofrer os afeitos pela marcação neurológica e química da experiência. Já não eram as mesmas mulheres; o acontecimento mudou o seu estado de ser.

4. **O poder do ambiente**

Não basta mudar as crenças e as percepções uma só vez. É preciso continuar a

reforçar essa mudança. Para perceber porquê, regressemos um pouco aos pacientes de Parkinson que melhoraram a capacidade motora depois de receberem uma injeção de soro fisiológico que julgavam ser um fármaco potente.

Como deve recordar, assim que passaram para um estado de saúde melhorado, o sistema nervoso autônomo começou a apoiar esse novo estado, através da produção de dopamina no cérebro. Isso não se deveu ao facto de terem rezado, esperado ou desejado que o corpo produzisse dopamina; aconteceu porque se *tornaram* pessoas que produziam dopamina.

Infelizmente, contudo, o efeito não permanece em toda a gente. Na verdade, nalguns casos, o efeito placebo só dura um determinado período de tempo, porque as pessoas voltam a ser quem eram antes: retomam o antigo estado de ser. Nesse caso, quando os pacientes de Parkinson regressaram a casa e riram as pessoas que cuidavam deles e os cônjuges, dormiram nas suas camas, comeram a mesma comida de sempre e, quem sabe, jogaram xadrez com os mesmos amigos que se queixavam das dores, o velho ambiente recordou-lhes a velha personalidade e o velho estado de ser. Todas as condições da vida familiar fizeram com que recordassem quem eram antes, por isso, retomaram essas identidades e os diversos problemas motores regressaram. *Reidentificaram-se* com o ambiente. O ambiente tem mesmo essa força.

O mesmo acontece aos toxicodependentes que passam muitos anos sem consumir. Se os colocarmos no mesmo ambiente em que habitualmente consumiam, mesmo sem consumirem nada, só a presença deles nesses locais faz acionar os mesmos pontos receptores nas células que acionavam as drogas quando eles as consumiam — e isso, por sua vez, cria mudanças fisiológicas no corpo, como se eles consumissem, aumentando-lhes o desejo. A mente consciente não controla isso. É automático.

Analisemos um pouco melhor este conceito. Já sabe que o processo de condicionamento cria fortes memórias associativas. Também aprendeu que as memórias associativas estimulam as funções fisiológicas automáticas subconscientes, ativando o sistema nervoso autônomo. Pense outra vez nos cães de Pavlov. Depois de Pavlov os ter condicionado a associar a campainha à alimentação, o corpo deles mudou logo fisiologicamente, à revelia da mente consciente. Foi o estímulo do ambiente que (por meio da memória associativa) alterou automática, autonômica, subconsciente e fisiologicamente o estado interior dos cães. Estes começavam a salivar e a produzir sucos digestivos, só com a expectativa de receberem uma recompensa. A mente consciente dos cães não seria capaz disso. Foi o estimulo do ambiente que criou a memória associativa da resposta condicionada.

Analisemos novamente os pacientes de Parkinson e os ex-toxicodependentes. Podemos dizer que, assim que qualquer um deles voltasse ao ambiente familiar, o corpo retomaria automática e fisiologicamente o antigo estado de ser — à revelia da mente consciente. Na verdade, esse estado de ser passado, que pensa e sente da mesma forma há uma infinidade de anos, condicionou o corpo a tornar-se a mente. Ou seja, o corpo é a mente que responde ao ambiente. É por isso que qualquer pessoa nessa situação tem tanta dificuldade em mudar.

E quanto mais forte for o vício da emoção, maior será a resposta condicionada ao estímulo do ambiente. Por exemplo, digamos que éramos viciados em café e queríamos deixar de o ser. Se fôssemos a casa de alguém e essa pessoa começasse a fazer um café de java, ouvíssemos a máquina expresso a funcionar, cheirássemos o aroma do cate e o víssemos a bebê-lo, eis o que aconteceria: assim que os sentidos apanhassem esses estímulos do ambiente, o corpo, como mente, responderia logo subconscientemente, sem grande intervenção da mente consciente — porque o condicionamos dessa forma. A nossa ligação corpo-mente passaria a desejar a recompensa fisiológica, lançando guerra contra a mente consciente e tentando convencer-nos a beber um ou dois golos.

Mas se realmente tivéssemos rompido com o vício do café e alguém nos pusesse uma chávena à frente, poderíamos beber ou não, porque não teríamos a mesma resposta fisiológica de antes. Já não estaríamos condicionados (o corpo já não seria a mente) e a memória associativa do ambiente já não produziria o mesmo efeito em nós.

O mesmo se aplica aos vícios emocionais. Por exemplo, se memorizou culpa das experiências passadas e viver inconscientemente assim, todos os dias, no presente, então, tal como a maioria das pessoas, usará alguém ou alguma coisa, nalgum local do seu ambiente exterior, para reafirmar o seu vício na culpa. Por mais que tente ser-lhe conscientemente superior, assim que vir a sua mãe (que utiliza para sentir culpa) na casa onde cresceu, o seu corpo regressará automática, química e fisiologicamente ao mesmo estado de culpa passado no momento presente, sem a intervenção da mente consciente. O corpo, que foi subconscientemente programado para ser a mente da culpa, já vive no passado, nesse momento presente. Desse modo, é mais natural sentir culpa quando está com a sua mãe do que sentir algo diferente. E, tal como no caso do toxicodependente, uma resposta condicionada alterou o seu estado interior, com base na sua associação com a realidade exterior presente-passado. Quebre o vício da culpa, alterando a programação subconsciente, e já poderá estar na presença das mesmas condições, livre da sua realidade presente-passado.

Os investigadores da Universidade de Victoria, em Wellington, na Nova Zelândia, analisaram os efeitos do ambiente, com um grupo de 148 estudantes universitários convidados a participar num estudo montado na atmosfera de um bar. Os investigadores disseram a uma metade que receberia *vodka* tônica e a outra que só receberia água tônica. Na realidade, os *barmen* do estudo não deitaram uma só gota de *vodka* nos copos e todos os estudantes receberam simplesmente água tônica. A atmosfera de bar que os investigadores criaram era bastante realista, chegando mesmo a vender garrafas de *vodka* cheias de água tônica sem gás. Os *barmen* enchiam os copos com rodelas de lima embebidas em *vodka*, para dar um efeito mais realista, antes de misturarem e deitarem as bebidas como se estivessem a servir o produto em si.

Os sujeitos ficaram tontos e agiram como se estivessem embriagados — alguns até apresentaram sinais de intoxicação. não ficaram embriagados por beberem álcool, mas sim por causa do ambiente, porque a memória associativa instruiu o cérebro e o corpo para responderem como era costume.

Quando os investigadores disseram finalmente a verdade aos estudantes, muitos ficaram espantados e insistiram que se tinham mesmo sentido embriagados na altura. Acreditaram que estavam a beber uma bebida alcoólica e essa crença traduziu-se em neuroquímicos que alteraram o estado de ser.

Por outras palavras, só a crença foi suficiente para ativar uma mudança bioquímica no corpo que equivalia à embriaguez, porque os estudantes se condicionaram vezes suficientes para associar a bebida alcoólica a uma mudança no estado químico interno. Uma vez que esperavam ou previam a mudança futura no estado interior, com base nas memórias passadas associativas de beber, os estudantes foram estimulados pelo ambiente a mudar fisiologicamente, tal como os cães de Pavlov.

É claro que existe o reverso da medalha. O ambiente também pode emitir sinais para a cura. Os pacientes de um hospital da Pensilvânia que recuperaram de uma cirurgia num quarto com vista para um arvoredo num cenário natural dos subúrbios precisaram de analgésicos menos potentes e receberam alta sete a nove dias mais cedo do que os pacientes internados em quartos com vista para uma parede de tijolo. Criado pelo ambiente, o estado da mente pode, sem dúvida alguma, contribuir para a cura do cérebro e do corpo.

Assim, precisa de um comprimido de açúcar, de uma injeção de soro fisiológico, de uma cirurgia falsa ou de uma janela com vista panorâmica — de alguma *coisa*, de alguma *pessoa* ou de algum *local* no ambiente exterior — para aceder a outro estado de ser? Ou pode fazê-lo mudando apenas a forma de pensar e sentir? Pode simplesmente acreditar numa nova possibilidade de saúde, sem depender de estímulos externos» e tornar o pensamento no cérebro uma

nova experiência emocional suficientemente intensa para mudar o corpo e o fazer superar o condicionamento no seu ambiente exterior?

Nesse caso, o que acaba de ler sugere que seria boa ideia mudar o estado interior todos os dias — antes de se levantar e enfrentar o mesmo velho ambiente, para o impedir de o puxar, como aconteceu aos doentes de Parkinson, para o seu velho estado de ser. Lembra-se de Janis Schonfeld, que conheceu no Capítulo 1, que fez mudanças físicas no cérebro, pensando que estava a tomar um antidepressivo? Se o placebo funcionou tão bem para ela, foi, em parte, porque a toma diária do comprimido *a lembrava diariamente* de alterar o estado de ser (porque o associava aos pensamentos e sentimentos otimistas relacionados com a melhoria do seu estado de saúde — como fazem mais de 80 por cento das pessoas que tomam um placebo antidepressivo).

Se pudesse aceder a um novo estado de ser pela meditação, associando uma intenção clara ao já referido estado de emoção intensificado, e se levantasse animado e cheio de entusiasmo com o que estava a criar todos os dias, acabaria por começar finalmente a sair do estado de repouso. Passaria a estar num novo estado de ser, com uma atitude, uma crença e uma percepção diferentes, sem reagir mais às mesmas coisas, da mesma maneira, porque o seu ambiente já não controlaria os seus pensamentos e sentimentos. Então, passaria a fazer novas escolhas e a demonstrar novos comportamentos, que levariam a novas experiências e novas emoções. E, nessa altura, transformar-se-ia numa pessoa nova e diferente — sem a dor da artrite, os problemas motores da doença de Parkinson, a infertilidade ou qualquer outra condição que quisesse mudar.

Quero aproveitar para dizer que nem todos os males e doenças começam na mente. Certamente que alguns bebes nascem com problemas e defeitos genéticos que, de modo algum, foram desencadeados pelos pensamentos, sentimentos, atitudes e crenças. E tanto os traumas como os acidentes acontecem. Além disso, a exposição às toxinas ambientais pode, sem dúvida nenhuma, semear o caos no corpo humano. Quero esclarecer que não digo que estas coisas só acontecem porque, de alguma maneira, estávamos a pedi-las — embora seja verdade que as hormonas do *stress* podem enfraquecer o corpo físico e torná-lo mais suscetível à doença, provocando o colapso do sistema imunitário. O que quero dizer é que, seja qual for a fonte dos males, há sempre a possibilidade de alterarmos a nossa condição.

5. **Mudar a energia**

Já sabemos que se queremos mudar as nossas crenças e criar um efeito placebo para melhorar a saúde e a rida, temos de fazer exatamente o contrário do que fizeram as mulheres cambojanas por defeito. Com uma intenção clara e firme, e intensificando a energia emocional, temos de criar uma nova experiência *interior* na mente e no corpo que supere a experiência *exterior* do passado. Por outras palavras, quando decidimos criar uma nova crença, a amplitude ou energia dessa escolha pode ser suficientemente elevada para superar os programas integrados e o condicionamento emocional do corpo.

Para ver o que acontece quando fazemos precisamente isso, observe a Figura 7.3. A energia da escolha nessa nova experiência é *superior à energia do* trauma da experiência passada (tal como vimos na Figura 7.2) e é por isso que o pico do gráfico é *superior* ao pico do primeiro gráfico. Por isso, os efeitos dessa nova experiência *sobrepõem-se* ao resíduo da programação neural e do condicionamento emocional da experiência passada.

Se o executarmos bem, este processo refaz os padrões cerebrais e muda a biologia; a nova experiência reorganiza a velha programação e, ao fazê-lo, *remove* as provas neurológicas da experiência passada. (Como uma onda maior que, ao rebentar mais acima, na praia, apaga quaisquer vestígios de conchas, algas, espuma, ou marcas na areia que lá pudessem ter estado.) As experiências emocionais intensas criam novas memórias de longo prazo, que se sobrepõem às antigas memórias de longo prazo, e a escolha passa a ser uma experiência inesquecível.



FIGURA 7.3

Para mudar uma crença ou percepção acerca de si próprio e da sua vida, tem de tomar uma decisão com uma intenção tão firme que a escolha contenha uma amplitude de energia superior aos programas integrados no cérebro e A adição emocional do corpo, e o corpo tem de responder a uma nova mente Quando ena uma nova experiência interior que se toma superior à antiga experiência exterior, a escolha reescreve os circuitos cerebrais e reenvia novos sinais emocionais ao corpo. Uma vez que as experiências criam memórias de longo prazo, quando a escolha se toma uma experiência inesquecível, mudamos. Biologicamente, o passado deixou de existir. Podemos dizer que o corpo Desse momento presente está num novo futuro.

O cérebro e o corpo já não deverão ter provas do nosso passado e o novo sinal passa a reescrever o programa neurológico, mudando geneticamente o corpo.

Observe a Figura 7.3 outra vez e repare como a inclinação da linha do gráfico volta *totalmente* para baixo (enquanto na Figura 7.2 descia sem deixar de ser superior ao que era no ponto de partida). Isso demonstra que não restam vestígios da antiga experiência; já não existe neste novo estado de ser.

Além de reorganizar os circuitos neurais. esse novo sinal também começa a reescrever o condicionamento do corpo, rompendo os laços emocionais com o passado. Quando tal acontece, nesse momento, o corpo passa a viver totalmente no presente e deixa de ser refém do passado. Essa energia intensificada repercute-se no corpo e traduz-se como *nova* emoção (que é apenas outra maneira de dizer “energia em movimento" ou “emoção”), como sentirse invencível, corajoso, poderoso, compassivo, inspirado ou outra coisa qualquer. E é a *energia* que nos muda a biologia, os circuitos neurais e a expressão genética — não a química.

Acontece mais ou menos o mesmo com as pessoas que caminham sobre brasas, que mastigam vidro e com os domadores de cobras. Sabem claramente que vào entrar noutro estado de mente e corpo. E com a forte intenção de fazer a mudança, a energia dessa decisão cria mudanças internas no cérebro e no corpo que as tornam imunes às condições externas no ambiente, durante um largo período de tempo. A energia passa a protegê-las de uma forma que, nesse momento, lhes transcende a biologia.

Por acaso, a nossa neuroquímica não é a única coisa que responde a estados de energia intensificados. Os pontos receptores do exterior das células do organismo são cem vezes mais sensíveis à energia e à frequência do que aos sinais físicos e químicos, como os neuropeptídeos, que têm acesso ao ADN das células. As investigações revelam consistentemente que as forças invisíveis do campo eletromagnético influenciam todos os aspetos da biologia celular e da regulação genética. Os receptores celulares especificam as frequências dos sinais de energia que lhes chegam. De entre as energias do campo eletromagnético, destacam-se as micro-ondas, as ondas de rádio, os raios X, as ondas de frequência extremamente baixa, frequências de som harmônicas, raios ultravioleta e, até, ondas infravermelhas. Há determinadas frequências de energia eletromagnética que podem influenciar o comportamento do ADN, do ARN e da síntese proteica; alterar a forma e a função das proteínas; controlar a regulação e a expressão dos genes; estimular o crescimento das células nervosas; e influenciar a divisão celular e a diferenciação celular, bem como instruir células específicas para se organizarem em tecidos e órgãos. Todas essas atividades celulares influenciadas pela energia fazem parte da expressão da vida.

E se isso é verdade, tem de ser por alguma razão. Lembra-se dos 98,5 por

cento do nosso ADN a que os cientistas chamam "ADN lixo", por parecer que não serve para nada? Certamente que a Mãe Natureza não colocaria tanta informação codificada nas nossas células, à espera de ser lida, sem nos dar a capacidade para criar algum tipo de sinal para a desbloquear; afinal, a natureza não desperdiça nada.

Será possível que a nossa própria energia e consciência sejam aquilo que cria o tipo certo de sinal exterior às células para lhe permitir aceder a essa enorme "lista de peças" de potenciais? E, sendo isso verdade, se alterasse a energia, tal como leu mais atrás neste capítulo, poderia isso ajudá-lo a aceder à sua verdadeira capacidade para curar verdadeiramente o corpo? Quando muda a sua energia, muda o seu estado de ser. Além disso, a restruturação do cérebro e as novas emoções químicas do corpo desencadeiam mudanças epigenéticas. Em resultado, torna-se bastante literalmente *uma pessoa nova*. A pessoa que era antes passou à história; uma parte dessa pessoa simplesmente desapareceu, juntamente com os circuitos neurais, os vícios neuroquímicos e a expressão genética que lhe sustentavam o antigo estado de ser.

12. CAPÍTULO 8

A mente quântica

A realidade pode ser uma espécie de alvo em movimento — literalmente. Estamos habituados a considerá-la fixa e certa, mas, como não tardará a ler neste capítulo, ela não é realmente como sempre nos disseram que era. E para aprender a ser o seu próprio placebo, utilizando a mente para influenciar a matéria, tem de compreender a verdadeira natureza da realidade, como a mente e a matéria se relacionam, e como a realidade se altera — se não souber como e porque é que essas mudanças ocorrem, não poderá orientar os resultados de acordo com as suas intenções.

Antes de mergulharmos no universo quântico, veiamos de onde *é* que as ideias que temos sobre a realidade vieram e até onde nos trouxeram. Graças a René Descartes e *Sir* Isaac Newton, há séculos que se dividiu o estudo do universo em duas categorias: *matéria e mente.* O estudo da matéria (mundo material) foi inserido no domínio da ciência, porque, na sua maioria, as leis do universo que governam o mundo exterior objetivo podem ser calculadas e, portanto, previstas. Mas considerou-se que o domínio interior da mente era demasiado imprevisível e complicado, ficando, por isso, melhor sob os auspícios da religião. Com o tempo, mente e matéria tornaram-se entidades isoladas e nasceu o dualismo.

A *física newtoniana* (também conhecida *como física clássica)* lida com os mecanismos do funcionamento dos objetos no espaço e no tempo, incluindo as suas interações no mundo físico material. As leis de Newton permitem-nos medir e prever a rota dos planetas em torno do sol, a velocidade a que uma maça acelera ao cair da árvore e o tempo que demora ir de Seattle para Nova Iorque de avião. A física newtoniana tem que ver com o previsível.

Sob essa perspetiva, o universo funciona como uma enorme máquina ou um relógio colossal.

Mas a física clássica tem as suas limitações no que se refere ao estudo da energia, às ações do mundo imaterial, para além do tempo e do espaço, e ao comportamento dos átomos (os alicerces de tudo no universo físico). Esse domínio pertence à física quântica. E parece que esse mesmo diminuto mundo subatômico de eletrões e fotões não se comporta nada como o mundo muito maior dos planetas, das maças e dos aviões que conhecemos muito melhor.

À medida que a física quântica foi observando aspetos cada vez mais pequenos do átomo, tal como a constituição do núcleo, constatou-se que quanto

mais longe se chegava, menos distinto e claro se tornava o átomo, que acabava mesmo por desaparecer completamente. Segundo nos dizem, os átomos parecem ser um espaço 99,999999999999 por cento vazio. Mas esse espaço não está realmente vazio. Na verdade, está preenchido com energia. Mais especificamente, é feito de uma vasta gama de frequências energéticas que formam uma espécie de campo de informação invisível e interligada. Desse modo, se um átomo é 99,999999999999 por cento de energia ou informação, isso significa que o nosso universo conhecido e todas as *coisas* nele contidas — por mais sólida que nos passa parecer a matéria — são essencialmente mera energia e informação. É um facto científico.

Os átomos contém efetivamente luzes de matéria, mas, quando tentaram estudá-lo, os físicos quânticos descobriram uma coisa muitíssimo estranha: a matéria subatômica no mundo quântico não se comporta nada como a matéria com que estamos habituados a lidar. Em vez de cumprir as leis da física newtoniana, parece algo caotica e imprevisível, totalmente alheia aos limites do tempo e do espaço. Aliás, ao nível da quântica subatômica, a matéria é um fenômeno momentâneo; presente num momento, ausente no outro. Só existe como tendência. probabilidade ou possibilidade. Na quântica, não existem coisas físicas absolutas.

Essa não foi a única descoberta estranha que os cientistas fizeram sobre o universo quântico. Descobriram igualmente que, ao observarem partículas de matéria subatômica, podiam influenciar ou alterar-lhes o comportamento. Se ora estão presentes, ora estão ausentes (e, depois, presentes e ausentes outra vez, a todo o momento), é porque todas essas partículas existem mesmo em simultâneo, numa gama infinita de possibilidades ou probabilidades, no campo quântico invisível e infinito da energia. Só quando o observador centra a atenção na localização de um dado eletròo é que este realmente aparece nesse local. Se desviarmos o olhar, a matéria subatômica desaparece, dissolvendo-se em energia.

Assim sendo, de acordo com esse "efeito do observador”, a matéria física só pode existir ou manifestar-se se a observarmos — se repararmos nela e lhe dermos atenção. E quando deixamos de lhe prestar atenção, desaparece, voltando para o sítio de onde veio. A matéria encontra-se em constante transformação, ora manifestando-se em matéria, ora dissolvendo-se em energia (cerca de 7,8 vezes por segundo, aliás). Então, uma vez que a mente humana (o observador) está intimamente ligada ao comportamento e ao aparecimento da matéria, podemos dizer que sobrepor a mente à matéria *é* uma realidade quântica. Outra perspetiva: no minúsculo mundo quântico, a mente subjetiva influencia a realidade objetiva. A mente pode tornar-se matéria, o que significa que podemos *transformar a*

mente em matéria.

Se a matéria subatômica compõe tudo o que vemos, em que tocamos e experienciamos no nosso macromundo, de certa forma, toda a gente — e tudo o que existe no mundo — também desaparece e reaparece a toda a hora. E se as partículas subatômicas existem num número infinito de locais, simultaneamente, então, de alguma forma, nós também. Tal como essas partículas passam de existir em todo o lado, simultaneamente (onda, ou energia), a existir precisamente onde o observador as procura, no momento em que ele lhes presta atenção (partícula,
ou matéria), também somos potencialmente capazes de provocar o colapso de um número infinito de realidades potenciais na existência física.

Por outras palavras, se imagina um determinado acontecimento futuro que quer vivenciar, essa realidade passa a existir como possibilidade, algures, no domínio quântico — para lá deste tempo e deste espaço -, mesmo à espera de que o observe. Se a mente (pelos pensamentos e sentimentos) pode influenciar o momento e o local em que um eletron aparece, vindo do nada, então, teoricamente, devemos ser capazes de influenciar o aparecimento de *quaisquer* possibilidades que imaginemos.

Do ponto de vista quântico, se se observasse num determinado futuro diferente do passado, esperasse que essa realidade ocorresse e, depois, assimilasse emocionalmente o resultado, passaria — por momentos — a river nessa realidade futura e condicionaria o corpo a acreditar que já estava nesse futuro, sem sair do momento presente. Assim sendo, o modelo quântico segundo o qual, neste momento, existem todas as possibilidades permite-nos escolher um novo futuro e observá-lo na realidade. Uma vez que o universo é feito de átomos e 99 por cento do átomo são constituídos por energia ou possibilidade, existem *muitos* potenciais por aí que podemos estar a perder.

Contudo, isso significa igualmente que também criamos por defeito. Se, enquanto observadores quânticos, olharmos para a nossa vida sempre a partir do mesmo nível mental, segundo o modelo quântico de realidade, provocamos o colapso de infinitas possibilidades nos mesmos padrões de informação, dia após dia. Esses padrões, que consideramos ser a nossa vida, nunca mudam e, portanto, nunca nos permitem *fazer mudanças.*

Nesse caso, o ensaio mental de que já falei não é, de modo algum, simplesmente sonhar acordado ou desejos imaginados. É, num sentido muito real, a forma como manifestamos intencionalmente a realidade que queremos, incluindo uma vida sem dor ou doença. Centrando-se mais no que quer e menos no que não quer, pode trazer à existência o que quer que deseje *e* simultaneamente “fazer desvanecer" o que não quer, deixando de lhe dar

atenção. A sua atenção recai sobre o enfoque da sua energia. Fixando a atenção, a consciência alerta ou a mente na possibilidade, também canaliza a energia nessa direção. Consequentemente, influencia a matéria, prestando atenção ou observando. O efeito placebo, por conseguinte, não é fantasia — é realidade quântica.

1. **A energia a nível quântico**

Todos os átomos no mundo elementar emitem diversas energias eletromagnéticas. Por exemplo, um átomo pode transmitir campos de energia invisíveis, em diferentes frequências que incluem raios X, raios gama, raios ultravioleta e raios infravermelhos, bem como raios de luz visíveis. E da mesma forma que as ondas de rádio invisíveis transportam com elas informação específica codificada (seja 98,6 ou 107,5 *hertz),* cada frequência transporta também diversos tipos de informação específica, como demonstra a Figura 8.1. Por exemplo, os raios x transportam informação muito diferente da que os raios infravermelhos contêm, porque se trata de frequências diferentes. Todos esses domínios são padrões de energia diferentes que estão sempre a dar informação a nível atômico.

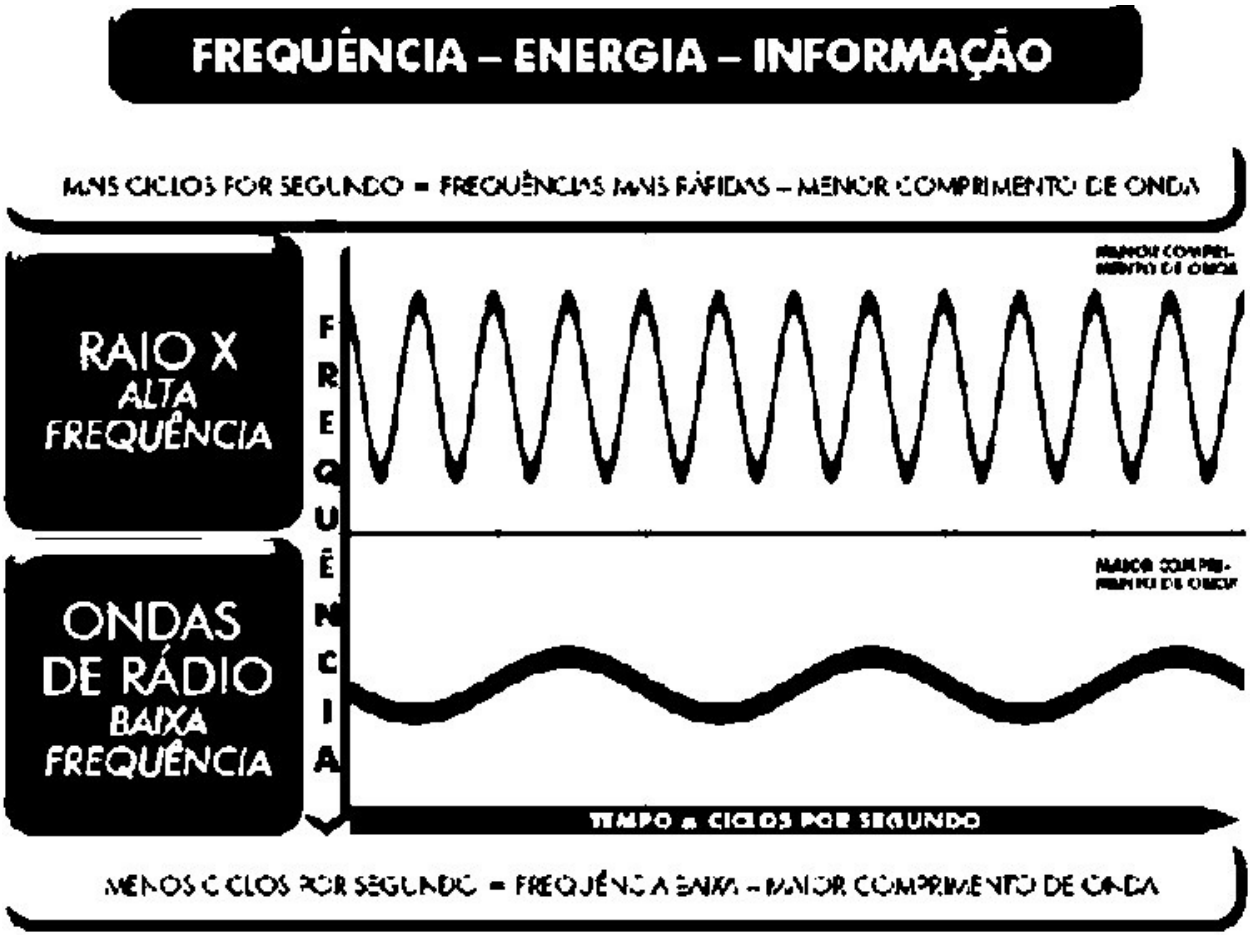


FIGURA 8.1

Este gráfico apresenta duas frequências diferentes que contém informações distintas e. portanto, de qualidades diversas. Os raios X agem como as ondas de rádio, pelo que têm diferentes características inerentes.

Pense nos átomos como campos de energia vibrante ou pequenos vórtices constantemente a girar. Para compreender melhor como funciona, vamos recorrer à analogia de uma ventoinha. Da mesma forma que uma ventoinha circular gera vento (um vórtice de ar) quando a ligam, cada átomo, ao girar, irradia um campo de energia de modo semelhante. E, da mesma forma que a ventoinha gira a diferentes velocidades, criando um vento mais ou menos forte, os átomos vibram em frequências diferentes, que criam campos mais ou menos fortes. Quanto mais depressa o átomo vibra, mais potente é a energia e a frequência que emite. Quanto mais devagar for a vibração ou o vórtice do átomo, menos potente é a energia que emite.

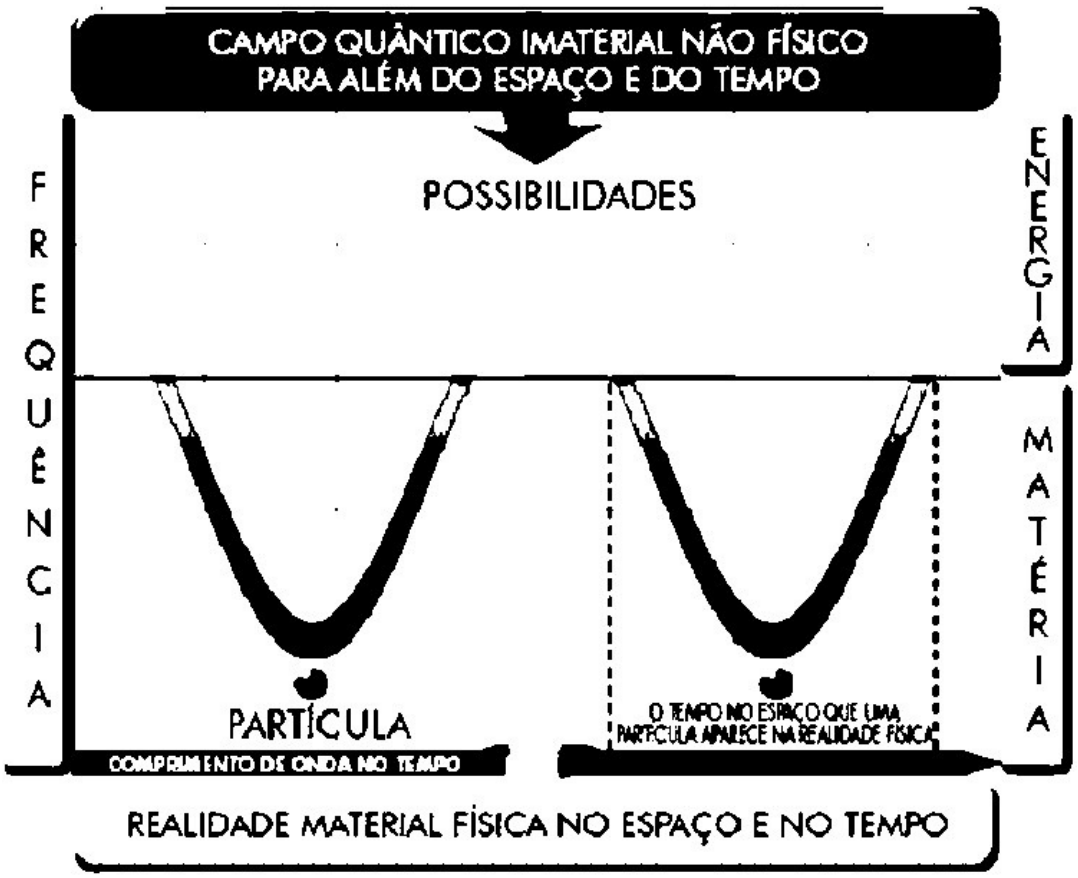
Quanto mais devagar giram as pás da ventoinha, menos vento (ou energia)

se cria e mais fácil é ver as suas componentes como objetos materiais na realidade física. Por outro lado, quanto mais depressa giram as pás, mais energia se cria e menos conseguimos ver as suas componentes físicas; as pás parecem imateriais. O sítio onde as pás da ventoinha podem potencialmente aparecer (como as partículas subatômicas que os cientistas quânticos tentavam observar que não paravam de aparecer e desaparecer) depende da sua observação — onde e como as procura. O mesmo se aplica aos átomos. Analisemos melhor esta questão.

Na física quântica, a matéria define-se como *partícula* sólida e o campo energético imaterial da informação pode definir-se como *onda.* Se estudarmos as propriedades físicas dos átomos, como a massa, os átomos parecem matéria física. Quanto mais lenta for a frequência a que vibra um átomo, mais tempo ele perdura na realidade física e mais parece uma partícula que podemos ver como matéria sólida. A matéria física parece-nos sólida, apesar de ser sobretudo constituída por energia, porque todos os átomos vibram à mesma velocidade que nós.

No entanto, os átomos também revelam muitas propriedades de energia ou ondas (incluindo luz, comprimentos de onda e frequência). Quanto mais depressa vibrar e mais energia gerar um átomo, menos tempo passa na realidade física; aparece e desaparece com demasiada rapidez para que o possamos ver, porque vibra a uma velocidade muito superior à nossa. Mas, muito embora não possamos ver a energia em si, podemos, por vezes, ver provas físicas de determinadas frequências de energia, porque o campo físico dos átomos pode criar propriedades físicas, tal como as ondas infravermelhas aquecem as coisas.

Se comparar a Figura 8.2A com a Figura 8.2B, verá como as frequências mais lentas passam mais tempo no mundo material e, portanto, parecem matéria.



FREQUÊNCIA MAIS BAIXA, VIBRAÇÃO MAIS BAIXA & COMPRIMENTO DE ONDA MAIOR = MAIS TEMPO NA REALIDADE MATERIAL FÍSICA

FIGURA 8.1A

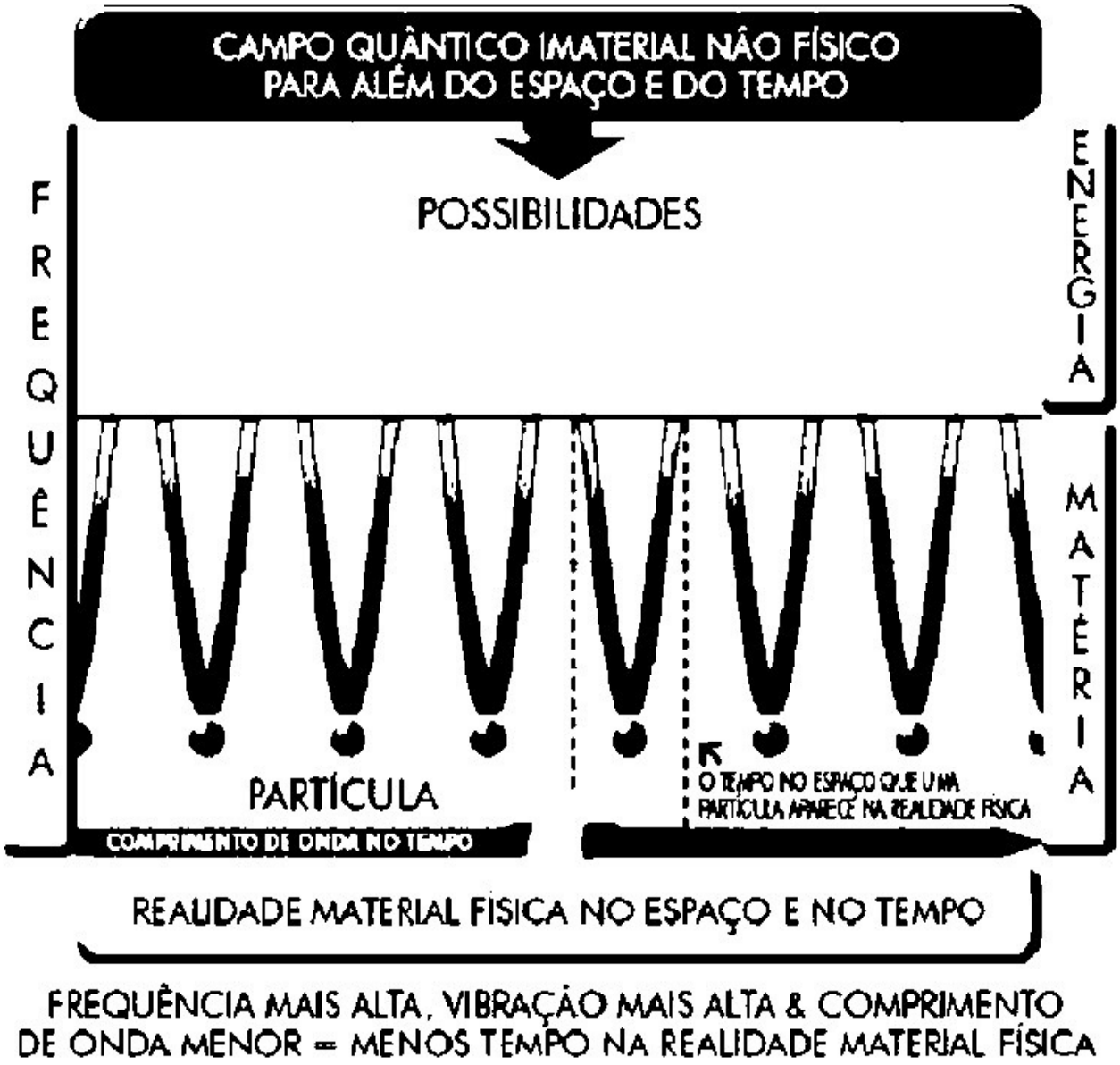


FIGURA 8.2B

Quando a energia vibra mais devagar. as partículas permanecem mais tempo visíveis na realidade física, parecendo, por isso, matéria sólida. A Figura 8.2A mostra a manifestação da matéria a partir de uma frequência mais baixa com um comprimento de onda maior. A Figura 8.2R mostra as partículas a passarem menos tempo na realidade física, sendo, por isso, mais energia e menos matéria. Isso acontece por terem comprimentos de onda mais curtos, bem como frequências e vibrações mais altas.

Desse modo, o universo físico pode parecer unicamente feito de matéria material, mas, na verdade, partilha um campo de informação (o domínio

quântico) que une tão intimamente a matéria e a energia que se torna impossível considerá-las entidades isoladas. Isso porque todas as partículas estão ligadas num campo imaterial invisível de informação, para além do tempo e do espaço — e esse domínio é feito de consciência (pensamento) e energia (frequência, a velocidade a que as coisas vibram).

Uma vez que cada átomo tem o seu próprio campo de energia ou a sua própria assinatura energética, quando se reúnem coletivamente para formar moléculas, os átomos partilham os campos de informação uns com os outros e irradiam os seus próprios padrões energéticos combinados. Se tudo o que é material no universo irradia uma única assinatura energética específica, porque tudo é feito de átomos, nós também irradiamos as nossas próprias assinaturas energéticas. Estamos sempre a emitir informação como energia eletromagnética — baseada no nosso estado de ser.

Ao alterarmos a nossa energia para alterarmos uma crença ou percepção acerca de nós próprios ou da nossa vida, aumentamos a frequência dos átomos e moléculas do corpo físico, ampliando o campo energético (como mostra a Figura 8.3). Aumentamos a velocidade das ventoinhas atômicas que compõem o nosso corpo. Quando assimilamos um estado criativo emocional intensificado, como os da inspiração, do poder, da gratidão, ou da invencibilidade, os átomos giram mais depressa, tal como as pás de uma ventoinha, e emitem um campo energético mais forte em torno do corpo, influenciando a sua matéria física.

Assim, as partículas físicas que constituem o corpo já respondem a uma energia elevada. Tornamo-nos mais energia e menos matéria. Já somos mais onda e menos partícula. Servindo-nos da consciência, geramos mais energia, permitindo que a matéria seja elevada a uma nova frequência, e levamos o corpo a responder a uma novamente.

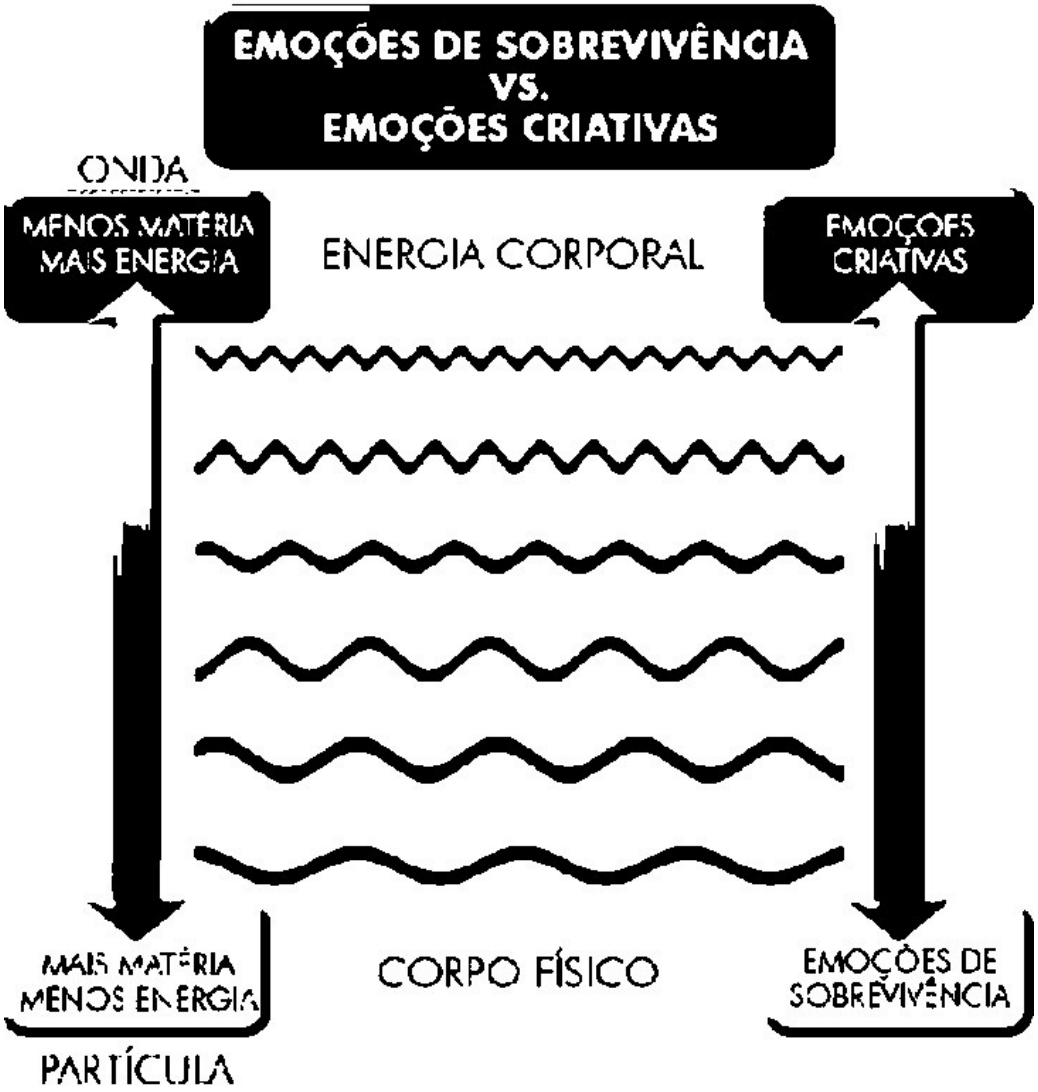


FIGURA 8.3

Ao alterarmos a nossa energia, elevamos a matéria a uma nova mente e taremos com que o corpo vibre a uma frequência mais alia. Tornamo-nos mais energia e menos matéria • mais onda e menos partícula. Quanto mais elevada for a emoção ou mais elevado for o estado mental criativo, mais energia leremos para reescrever os programas do corpo. Nessa altura, o corpo passa a responder a uma nova mente.

2. **Receber o tipo certo de sinal energético**

Como é que se eleva a matéria a uma nova mente? Pense no pregador que passa a um estado de êxtase religioso e bebe estricnina, sem sofrer quaisquer efeitos biológicos. Como é que ele superou essa química que envenenaria a generalidade das pessoas? Foi esse nível de energia que transcendeu os efeitos da matéria. Ele tomou a decisão com uma intenção tão firme que a escolha assumiu uma amplitude energética que transcendeu as leis do ambiente, os efeitos no corpo e o tempo linear. Nesse momento, passou a ser mais energia e menos matéria e uma nova energia reescreveu os circuitos cerebrais, a química do organismo e a expressão genética. Nesse momento presente, não era a sua

identidade ligada ao ambiente familiar, não era o corpo físico, nem vivia no tempo linear. A consciência e a energia elevadas eram o epifenômeno da matéria. Por outras palavras, os planos da matéria surgem da informação e da frequência. E quando demonstramos um nível elevado de consciência e energia, esses elementos influenciam a matéria — porque a matéria é criada a partir de uma redução da frequência e da informação.

É muito possível que os pontos receptores das células do pregador não tivessem sido abertas para a estricnina; as portas das células fecharam-se ao veneno e ficaram imunes aos seus efeitos. Movido pelo espírito — ou seja, pela energia -, ele suprarregulou instantaneamente as células do corpo para ter imunidade e infrarregulou as células do corpo para o veneno. O mesmo acontece com as pessoas que caminham sobre brasas — ao alterarem o estado de ser, os receptores celulares deixam de estar abertos aos efeitos do calor. Foi também isso que permitiu que as adolescentes levantassem um trator com 1360 kg para libertarem o pai, como leu no Capítulo 1. Quando viram o pai entalado e a correr risco de vida, o estado energético intensificado desativou os receptores celulares que diriam normalmente ao corpo que o trator é demasiado pesado para levantar e ativou os recetores das células musculares, programando-os para aguentarem, e para os músculos responderem e elas serem capazes de libertar o pai. não foi a matéria (o corpo) que deslocou matéria (o trator); foi a energia que influenciou a matéria.

Terá de concordar comigo: o corpo é composto por uma vasta gama de átomos e moléculas, que produzem substâncias químicas. Essas substâncias químicas, por sua vez, organizam-se em células, que formam tecidos, que se organizam em órgàos, que criam vários sistemas no seu organismo. Por exemplo, a célula muscular consiste em diferentes substâncias químicas (proteínas, iões, citocinas, fatores de crescimento), que resultam de diferentes interações entre moléculas compostas por vários elos atômicos, sendo que esses átomos partilham um campo de informação invisível para formar moléculas.

As substâncias químicas que compõem as células também partilham um campo de informação. É esse campo de informação invisível que orquestra as centenas de milhares de funções da célula a cada segundo. Os cientistas começam a aperceber-se de que existe um campo de informação responsável por diversas funções celulares que existem para além dos limites da matéria.

É esse campo de consciência invisível que orquestra todas as funções das células, dos tecidos, dos órgãos e dos sistemas do corpo. Como é que determinadas substâncias químicas e moléculas celulares sabem o que fazer e como interagir com essa precisão? A célula é rodeada por um campo energético, que é a soma da energia dos átomos, moléculas e substâncias químicas, que

funcionam em conjunto e equilíbrio para gerar a matéria — a matéria advém desse campo de informação vital.

As células musculares do exemplo anterior podem organizar-se mais e especializar-se em tecidos musculares. Digamos que o tipo particular de músculo neste exemplo se chama “músculo cardíaco”. Este forma um órgão que se chama “coração". Compostos por células, os tecidos partilham um campo de informação que permite ao coração funcionar coerentemente. O coração faz parte do sistema cardiovascular do corpo. Ao partilhar esse campo de informação, organiza a matéria, para que esta funcione de modo holístico e harmonioso. Assim, o campo criado que gera a matéria *é* o que *controla* a matéria. Quanto maior for o campo, mais depressa vibram os átomos — ou mais depressa giram as pás da sua ventoinha subatômica.

O modelo newtoniano de biologia baseia-se em eventos lineares que sofrem reações químicas numa sequência de passos. Mas não é realmente assim que funciona a biologia; não é possível explicar algo tão simples como a cicatrização de um golpe, sem compreender as vias interligadas de informação coerente sobre as quais acabou de ler. As células partilham a intercomunicação da informação de uma forma não linear. O universo e todos os sistemas biológicos nele contidos partilham um conjunto integrado de campos energéticos independentes e emaranhados que, por sua vez, partilham informação para além do espaço e do tempo, a cada momento.

As investigações confirmam que a maioria das interações é mais veloz do que a luz — e uma vez que o limite dessa realidade física é a velocidade da luz, isso significa que as células têm de comunicar através do domínio quântico. As interações entre os átomos e as moléculas formam uma intercomunicação que une o mundo físico material e os campos energéticos que compõem o mundo. Na quântica, as características lineares e previsíveis do mundo newtoniano não existem. As coisas interagem de forma holística e num ambiente de cooperação.

Desse modo, de acordo com o modelo quântico da realidade, podemos dizer que todas as doenças correspondem a uma redução das frequências. Pense nas hormonas do *stress.* Quando o sistema nervoso está no modo de luta ou fuga, as substâncias químicas da sobrevivência podem fazer com que sejamos mais matéria e menos energia. Tornamo-nos materialistas, porque definimos a realidade com os sentidos, utilizamos demasiado a energia vital que rodeia a célula, mobilizando-a para uma emergência, e centramos a atenção no mundo exterior do ambiente, do corpo e do tempo. Se mantivermos a resposta do *stress* ativada por muito tempo, os efeitos de longo prazo abrandam a frequência do corpo, tornando-o cada vez mais partícula e cada vez menos onda. Isso significa que há menos consciência, energia e informação disponível para os átomos, as

moléculas e as substâncias químicas partilharem, o que leva a que nos tornemos matéria a tentar mudar matéria em vão — somos um corpo a tentar inutilmente alterar um corpo.

Todas as pás da ventoinha subatômica que é o seu corpo começam a girar não só mais devagar, mas também a ritmos diferentes. Essa incoerência entre os átomos e as moléculas do corpo enfraquece o sinal de comunicação e, em consequência, leva ao colapso do corpo. Quanto mais o corpo for matéria e quanto menos for energia, mais à mercê ficamos da segunda lei da termodinâmica — a *lei da entropia* em que as coisas materiais do universo tendem a avançar para a desordem e o colapso.

Pense no que aconteceria se tivesse centenas de pás de ventoinha numa sala enorme, todas juntas, a girar em harmonia e total união. O som desse movimento conjunto seria como música para os seus ouvidos, porque seria rítmico e consistente. É o que se passa no corpo, quando os sinais entre os átomos, as moléculas e as células são sólidos e coerentes.

Agora, imagine a diferença que seria se as pás da ventoinha não recebessem eletricidade (energia) suficiente: cada uma giraria a uma velocidade ou frequência diferente. A sala encher-se-ia de uma cacofonia de sons metálicos incoerentes, traduzindo oscilação, paragem e arranque. É o que acontece quando os sinais entre os átomos, as moléculas e as células do organismo enfraquecem e se tornam incoerentes.

Sempre que troca energia, por tomar uma decisão com uma intenção firme, aumenta a frequência da estrutura subatômica e cria uma assinatura eletromagnética mais intencional e coerente (como representa a Figura 8.4). Passa a afetar a matéria física do corpo. Aumentando a energia, aumenta a eletricidade que flui para as pás da ventoinha atômica. A frequência elevada começa a orientar ou a organizar as células do corpo, tornando-as menos partícula (matéria) e mais onda (energia). Dito por outras palavras, toda a sua matéria passa a ter mais energia — ou mais informação. Pense na *coerência* como ritmo ou ordem e na *incoerência* como falta de ritmo, falta de ordem ou falta de sincronia.

Imagine um grupo de cem percussionistas a bater nos tambores, todos ao mesmo tempo e cada qual ao seu ritmo. Isso é incoerência. Agora, imagine que um grupo de cinco percussionistas profissionais aparece no meio da multidão de amadores, se espalha no meio deles e começa a criar uma batida cheia de ritmo. Com o tempo, esses cinco profissionais acabariam por orientar os cem amadores para que todos passassem a percutir os tambores num ritmo, numa ordem e numa sincronia perfeitos.

É precisamente isso que acontece quando o corpo responde a uma nova

mente e sentimos o cabelo da nuca eriçar-se por sentirmos mais energia e menos matéria. Nesse momento, elevamos a matéria a uma nova mente. Orientamos a doença existente como frequência reduzida para frequência elevada. Ao mesmo tempo, fazemos com que a informação incoerente entre os átomos e as moléculas, as substâncias químicas e as células, os tecidos e os órgãos, bem como os sistemas do corpo, passem a funcionar num domínio de informação mais organizada.

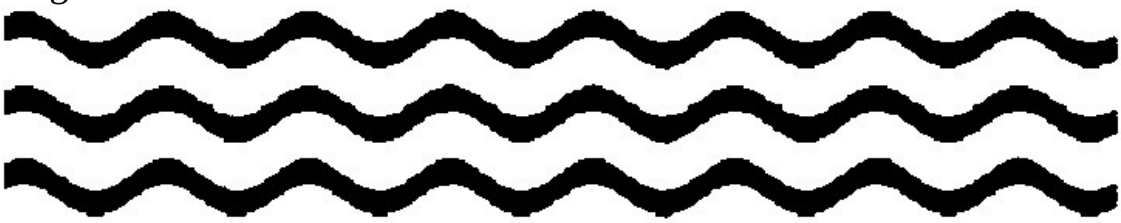








FIGURA 8.4

Segundo a perspectiva química, uma frequência mais elevada e coerente traduz-se em saúde, enquanto uma frequência mais baixa e incoerente se traduz cm

doença Todas as doenças revelam uma redução da frequência, bem como uma expressão de informação incoerente.

É como ouvir estática no rádio e sintonizar o aparelho até obtermos um sinal claro, sem qualquer interferência, em que podemos ouvir música. O cérebro e o sistema nervoso fazem o mesmo, sintonizando frequências mais elevadas e coerentes. Quando isso ocorre, deixamos de estar sujeitos à lei da entropia. Sentimos a *entropia inversa* e a assinatura coerente do campo energético que nos envolve o corpo imuniza-nos contra as leis típicas da realidade física. Todas as pás da ventoinha atômica passam a girar a uma frequência mais rápida e coerente, e as moléculas, substâncias químicas e células físicas que compõem o corpo passam a receber nova informação, fazendo com que a energia tenha um efeito positivo no corpo.



FIGURA 8.5A



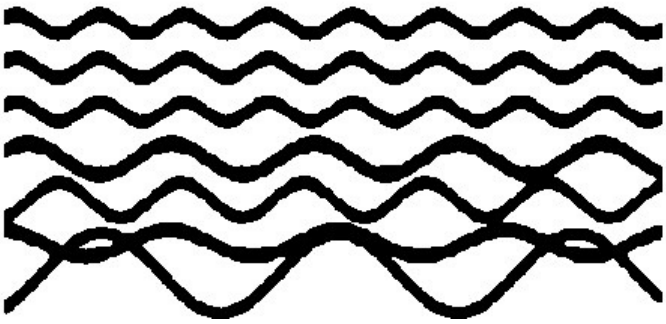


FIGURA 8.5B



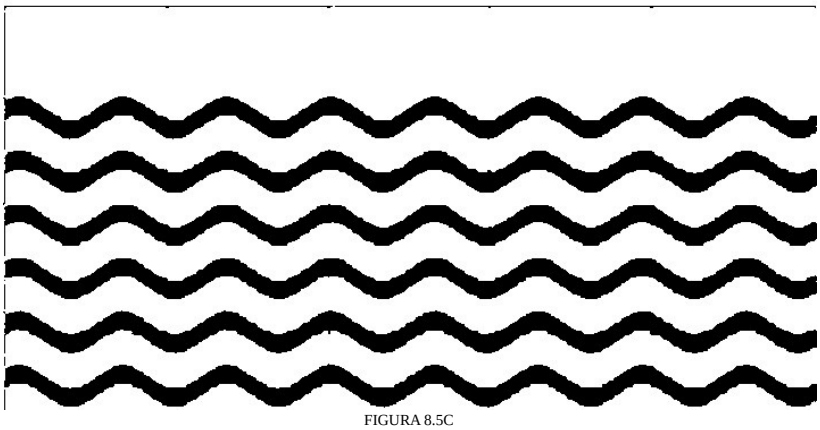


FIGURA 8.5C

Ao interagir com energia inferior e mais incoerente, a energia superior e coerente começa a orientar a matéria para um estado mais organizado.

As Figuras 8.5A, 8.5B e 8.5C ilustram o modo como uma frequência superior e coerente orienta uma frequência inferior e incoerente da matéria, elevando a matéria a uma nova mente.

Quanto mais organizada e coerente for, mais a energia orienta a matéria para uma frequência organizada, e quanto mais rápida for a frequência, melhor e mais profundo será o sinal eletromagnético enviado à célula. (Lembre-se do que falamos no capítulo anterior sobre o facto de as células serem cem vezes mais sensíveis aos sinais eletromagnéticos — à energia — do que aos químicos e serem esses os sinais que alteram a expressão do ADN.) Em contrapartida, quanto mais incoerente e dessincronizada for a energia, menos capacidade têm as

células para comunicar entre si. não tardará a saber como criar coerência.

3. Do lado de lá da porta quântica

Sendo o domínio quântico um campo de informação invisível, frequência para além do espaço e do tempo de onde vêm todas as coisas materiais e composto de consciência e energia, então, tudo o que é físico no universo se une e se liga no seu interior. E uma vez que todas as coisas materiais se compõem de átomos ligados entre si para lá do espaço e do tempo, nós, assim como todas as coisas do universo, estamos ligados por esse campo de inteligência — pessoal e universal, em nós e à nossa volta -, que dá vida, energia e consciência a todas as coisas.

Chame-lhe o que quiser, mas o facto é que é essa inteligência universal que lhe dá vida neste momento. Organiza e orquestra as centenas de milhares de notas da sinfonia harmoniosa que é a sua fisiologia — as coisas que fazem parte do seu sistema nervoso autônomo. É essa inteligência que faz com que o seu coração bata mais de 101 mil vezes por dia, para bombear mais de 7,5 litros de sangue por minuto, percorrendo mais de 96 550 000 quilômetros por dia. Quando acabar de ler esta frase, o seu corpo terá produzido 25 mil biliões de células. E cada uma das 70 mil biliões de células do seu corpo executa algures entre 100 mil a seis mil biliões de funções por segundo. Ao longo do dia de hoje, inalará dois milhões de litros de oxigênio, e sempre que inspirar, esse oxigênio será distribuído pelo corpo, em segundos.

Controla conscientemente isso tudo? Ou não será algo com uma mente e uma vontade muito superiores que o faz por si? Isso é amor! Na verdade, essa inteligência ama-o tanto que até lhe dá vida. É a mesma mente universal que anima todos os aspetos do universo material. Esse domínio de inteligência invisível existe para além do espaço e do tempo e é a origem de todas as coisas materiais.

Faz nascer supernovas em galáxias distantes e desabrochar rosas em Versalhes. Faz o planeta girar em torno do Sol e as marés subir e descer em Malibu. É por existir em todo o lado e a todo o momento, e por existir em nós e à nossa volta, que essa inteligência só pode ser pessoal e universal. Dessa forma, existe uma consciência subjetiva e livre (a consciência de cada um) chamada “nós” e uma consciência objetiva (a consciência universal) responsável por toda a vida.

Se tivesse de fechar os olhos e não pudesse prestar atenção ao seu corpo e a todas as pessoas, coisas e acontecimentos que estivessem a surgir em momentos e locais diferentes, no ambiente exterior, libertando-se momentaneamente dos grilhões do tempo, como observador quântico, extrairia energia da sua rida familiar e investiria a consciência alerta no domínio desconhecido das possibilidades. Uma vez que centra a atenção onde centra a energia, se continuar a orientar a consciência para a rida que conhece, é nessa rida familiar que investe energia. Mas se a investisse no domínio desconhecido das possibilidades, para lá do espaço e do tempo, e se se tornasse antes consciência (um pensamento no potencial quântico), extrairia uma nova experiência para si próprio. Quando acede a um estado meditativo, a consciência subjetiva e livre funde-se com a consciência universal e objetiva, e planta uma semente num solo de possibilidades.

O sistema nervoso autônomo, que se auto-organiza, é o elo de ligação com essa inteligência inata, que executa todas as funções automáticas que já referi. O neocórtex não é, de modo algum, o responsável por essas funções. são os centros inferiores do cérebro abaixo do neocórtex que gerem tudo subconscientemente. É com essa inteligência plena de amor que se funde, na meditação, quando depõe o ego e passa do egoísmo para o altruísmo, tornando-se pura consciência — deixa de ser um corpo no ambiente ou no tempo linear e passa a ser *corpo* nenhum, *pessoa* nenhuma, *coisa* nenhuma, em *lado* nenhum e em *tempo* nenhum. É quando se torna simplesmente consciência num campo infinito de possibilidades.

Está no desconhecido. E é no desconhecido que se criam todas as coisas. Encontra-se no domínio quântico. Já temos toda a maquinaria biológica de que precisamos para conseguir esse feito de nos tornarmos pura consciência.

4. **CAPÍTULO 9**

Três histórias de transformação pessoal

Neste capítulo, conhecerá algumas pessoas que canalizaram a energia da consciência para o mundo imaterial para além dos sentidos e assimilaram repetidamente uma possibilidade, até esta se materializar nas suas vidas.

5. A história de Laurie

Aos 19 anos. Laurie recebeu o diagnóstico de uma rara doença degenerativa dos ossos chamada *displasia fibrosa poliostótica*, que faz com que o corpo substitua osso normal por um tecido fibroso mais reles e que torna a estrutura proteica que protege o esqueleto incaracteristicamente fina e irregular. O processo de crescimento atípico associado â síndrome faz com que os ossos inchem, enfraqueçam e, depois, fraturem. A displasia fibrosa pode ocorrer em qualquer parte do esqueleto e, no corpo de Laurie, manifestou-se no fêmur direito, no encaixe da anca direita, na tíbia direita e nalguns ossos do pé direito. Os médicos disseram-lhe que não havia cura.

A displasia fibrosa *é* uma condição genética que, em gerai, só se manifesta na adolescência. No caso de Laurie, antes de surgirem os sinais da doença, passou um ano inteiro a coxear com dores pelo *campus* universitário, até descobrir que se tratava de uma fratura femoral. Ficou chocada quando a informaram de que tinha um osso fraturado, porque não sofrerá qualquer trauma. Além de ter um pé anatomicamente maior do que o outro, até àquela altura, Laurie nunca tinha tido quaisquer problemas. Levava uma vida relativamente ativa, cheia de atividades, como corrida, dança e tênis. Quando começou a coxear, até estava a treinar culturismo.

Após o diagnóstico, a vida de Laurie mudou do dia para a noite. O cirurgião ortopédico avisou-a de que era frágil e extremamente vulnerável, e insistiu com ela para que só andasse com muletas até à cirurgia: um enxerto ósseo, seguido da inserção de uma haste no osso. Quando receberam a notícia, Laurie e a mãe passaram uma hora a chorar na cafeteria do hospital. Era um autêntico pesadelo;

a vida de Laurie, tal como ela a conhecia, parecia ter acabado abruptamente.

A perceção que Laurie tinha das suas limitações — reais e imaginárias — começou a dominar-lhe a vida. Para evitar mais fraturas, cumpria as ordens do cirurgião à risca e só andava apoiada em muletas. Teve de desistir do estágio em *marketing*, que começara recentemente com um importante fabricante de Manhattan, e começou a passar os dias em consultas médicas. O pai insistia que consultasse o máximo de ortopedistas que pudesse e a mãe, desgostosa, passou várias semanas a levar Laurie a diferentes médicos.

De cada vez que consultava um médico novo, Laurie esperava pacientemente por uma opinião médica diferente, mas acabava sempre por receber a mesma. Em poucos meses, foi avaliada por dez cirurgiões. O último que consultou, no entanto, tinha uma opinião diferente: disse a Laurie que a cirurgia recomendada pelos outros médicos não ajudaria nada, porque a inserção da haste só reforçaria o osso afetado na zona mais fraca e acabaria por provocar mais fraturas na segunda zona mais frágil, acima ou abaixo. Aconselhou-a a esquecer a cirurgia e a continuar a usar muletas ou uma cadeira de rodas — ou, simplesmente, a passar o resto da vida imóvel.

A partir de então, Laurie passava a maior parte do tempo imóvel, com medo de partir algum osso. Sentia-se impotente, pequena e frágil, o que lhe provocava muita ansiedade e a mergulhava numa atitude de autocomiseração. Um mês depois, voltou para a universidade, mas manteve-se quase sempre isolada num apartamento que partilhava com mais cinco mulheres, cultivando uma impressionante capacidade para disfarçar uma grave e crescente depressão clínica.

1. **Medo do pai**

Para Laurie, o pai sempre fora um homem violento. Mesmo depois de os filhos crescerem, não havia quem escapasse à sua ira e aos seus punhos rápidos, nos momentos mais inesperados. Todos se mantinham atentos, com medo das suas explosões iminentes. Embora Laurie não o soubesse na altura, o comportamento do pai estava intrinsecamente associado ao seu estado de saúde.

Os recém-nascidos passam grande parte do tempo no estado de ondas cerebrais delta. Nos primeiros 12 anos, as crianças progridem gradualmente para o estado teta e, depois, para o alfa, antes de alcançarem o beta, que será dominante na vida adulta. Como já se referiu, os estados de ondas cerebrais teta

e alfa são altamente sugestionáveis. Como ainda não têm uma mente analítica para editar ou entender o que lhes acontece, as crianças pequenas absorvem toda a informação que recebem das experiências que vivem e codificam-na diretamente na mente subconsciente. Com essa sugestibilidade acrescida, quando se sentem emocionalmente alteradas com alguma experiência, passam a prestar atenção à causa, seja ela uma pessoa ou uma coisa, e ficam condicionadas a formar memórias associativas que ligam a causa à emoção da experiência em si. Se a causa for um dos pais, com o tempo, a criança começará a associar as emoções da experiência a essa pessoa e a considerá-las normais, pois ainda não é capaz de analisar a situação. É assim que as experiências da infância precoce se tornam estados de ser subconscientes.

Embora Laurie não o soubesse, quando lhe diagnosticaram a sua condição, os acontecimentos emocionalmente carregados que viveu com o pai durante o crescimento implantaram-se no sistema da memória implícita fora do alcance da mente consciente e passaram a programar-lhe a biologia. A reação à ira do pai — fraqueza, impotência» vulnerabilidade, *stress* e medo constantes — passou a fazer parte do sistema nervoso autônomo, sendo que o corpo memorizou quimicamente as emoções e o ambiente emitiu sinais para ativar os genes associados à condição genética. Uma vez que essa resposta era automática, ela não a podia mudar enquanto permanecesse encurralada no corpo emocional. Só podia analisar o estado de ser igual às emoções do passado, apesar de as respostas necessárias existirem para lá dessas emoções.

Assim que Laurie recebeu o diagnóstico de displasia fibrosa, a mãe anunciou à família inteira que a medicina moderna tinha declarado a filha oficialmente “frágil" — e ela passava a estar a salvo da violência física do pai. Embora persistissem os maus-tratos verbais e emocionais (até o pai morrer, 15 anos depois), ironicamente, a doença protegeu Laurie dos maus-tratos físicos.

2. Uma identidade cimentada na doença

Essa perversa sensação de segurança que Laurie criou tornou-se um veículo de sobrevivência para si. Em resultado, começou a beneficiar de tratamento especial (de que precisava quase sempre) — cediam-lhe um banco no autocarro ou no metro em hora de ponta, os amigos ficavam por ela na fila nos eventos, enquanto ela esperava calmamente sentada, davam-lhe logo mesa num restaurante cheio

— e apercebeu-se de que a doença começava *a funcionar a seu favor.* A certa altura, recorria muito à sua maleita para conseguir o que queria. Já era capaz de lidar melhor com um mundo que antes considerava inseguro. Os benefícios emocionais de manipular a realidade para obter o que queria daquele modo tornaram-se muito convenientes e Laurie recebia muito mais do que realmente precisava para aliviar o *stress* do corpo e prevenir lesões. não tardou que a doença se tornasse a sua identidade.

Em seguida, como que numa adolescência tardia, Laurie revoltou-se contra a vida que considerava ter-lhe sido imposta pelos médicos, pelos pais e pelo destino. No semestre seguinte, após o diagnóstico, entrou num perfeito estado de negação relativamente à doença. Decidindo tornar-se a primeira culturista "manca*, voltou a praticar desporto com total dedicação. Cegamente obcecada, com enorme esforço e impondo uma atitude consciente apenas à mente consciente, Laurie encontrou formas criativas de levantar pesos que não lhe torceriam os membros.

Julgava que tentando aguentar a dor, melhoraria o estado de saúde ~ embora, na realidade, o feitiço se tenha voltado contra o feiticeiro, porque se sentia quase sempre muito mal e com mais dores. Tal como por vezes acontece com os pacientes de displasia fibrosa poliostótica, Laurie também desenvolveu escoliose e sofria diariamente de terríveis dores nas costas. Com cerca de 20 anos, começou a desenvolver artrite na coluna e não só.

Depois de se formar, apesar do percurso entre a nova casa e o novo emprego, Laurie tornou-se muito sedentária e ainda mais isolada. O medo, a ansiedade e a depressão persistiam. Invejava a maioria dos seus colegas e perdeu amizades e interesses românticos por viver como os pais idosos e não como uma jovem adulta.

Com 20 e muitos anos, Laurie apoiava-se numa bengala para andar, mesmo quando não tinha uma das 12 fraturas graves que riria a sofrer. Como se não bastasse, também sofreu microfraturas perigosas. Tinha os ossos tão fracos que surgiam fraturas mais estressantes por baixo das fissuras microscópicas, ligando-se a outras zonas de osso enfraquecido e formando fraturas ainda maiores risíveis em radiografias.

Aos 30 anos, Laurie já tinha mais problemas na coluna do que o pai com 72 anos e acabou por envelhecer antes do tempo. Passava dias a fio na cama e perdia tantos dias de trabalho que foi obrigada a demitir-se. Deixou os estudos pós-graduados para depois, porque a escola que a aceitou não tinha um elevador que funcionasse. Tinha de abdicar de festas, visitas a museus, compras, viagens, concertos e outras atividades em que tivesse de andar muito ou estar muito tempo em pé. Assim, caiu na espiral de pensamento e sentimento de que já falei:

pensava que era limitada e frágil por dentro e o corpo manifestava limitação e fragilidade por fora. Quanto mais vulnerável e fraca se sentia, mais vulnerável e fraca se tornava — continuando a sofrer fraturas que lhe consolidavam a crença de ser frágil, reafirmavam a identidade e validavam o estado de ser.

Além de seguir um regime alimentar adaptado, Laurie tomava vários suplementos, vitaminas e fármacos para fortalecer os ossos, mas nada parecia travar as fraturas. Bastava um passo em falso a subir um lance de escadas ou a descer do passeio para fraturar um osso. Era como esperar pelo pesadelo seguinte da série.

Ironicamente, quando não usava muletas nem coxeava, Laurie parecia perfeitamente saudável. A maioria das pessoas presumia que a bengala fosse uma excentricidade sua e muitas não acreditavam que ela realmente sofresse de uma condição debilitante, o que fazia com que lhe fosse ocasionalmente mais difícil e frustrante receber o tratamento especial de que tantas vezes necessitava. Ao tentar convencer as pessoas de que sofria mesmo de uma doença, consolidava mais a identidade de pessoa doente, fixava a intenção de provar que sofria de incapacidade e ancorava a crença no estatuto de deficiente. Enquanto todas as outras pessoas pareciam esforçar-se muito por esconder as suas fraquezas e vulnerabilidades, Laurie anunciava constantemente as suas.

Despendia muita energia a tentar controlar ao máximo o ambiente. Prestava muita atenção a tudo o que comia e bebia, calculando tudo o que consumia. Media todos os passos que dava ao percorrer o bairro. Até pesava as compras que trazia do supermercado: 4,5 kg no máximo, que era também o limite de peso que podia ganhar sem agravar o problema ósseo.

Era extremamente cansativo, mas era tudo o que Laurie sabia fazer. O leque de opções ia-se reduzindo, à medida que Laurie aumentava as suas limitações físicas, na tentativa de não fraturar mais ossos. Com um estilo de vida cada vez mais restringido, a mente restringia-se cada vez mais. Os medos aumentaram, a depressão agravou-se e, a certa altura, já nem um emprego era capaz de manter.

A mulher que antes corria, dançava e entrava em competições de culturismo já só podia fazer *yoga* para manter a forma e, com 30 e muitos anos, até o *hatha yoga* se tornara demasiado intenso para ela. Durante anos, o exercício físico resumia-se a sentar-se numa cadeira a fazer exercícios respiratórios (embora, com 40 e poucos anos, o médico lhe tenha finalmente permitido nadar).

Laurie tentou tratar-se com várias terapias, medicina holística, cura energética, cura sonora e homeopatia — sempre em busca de soluções que lhe eram exteriores. Houve ocasiões em que se sentiu melhor depois de uma sessão de cura energética e foi direita ao ortopedista pedir para fazer radiografias — mas acabava sempre por receber os mesmos resultados e sofrer uma desilusão.

Pensava: *Talvez nunca consiga melhor do que isto.* Todas as manhãs acordava assoberbada, atemorizada e convencida de que não seria capaz de enfrentar o que o futuro lhe reservava.

2. Laurie descobre o que é possível

Conheci a Laurie em 2009, depois de ela ter visto *O Que Raio Sabemos Nós?* e ter ficado fascinada com a ideia de uma pessoa poder criar uma vida totalmente nova. Estava a jantar antes de um *workshop* que ia fazer num centro de retiro perto de Nova Iorque e começamos a falar sobre os cursos que eu organizava sobre mudança pessoal. Ela inscreveu-se logo no próximo, que teria lugar em agosto desse ano.

Quando foi pela primeira vez a um desses eventos, Laurie ouviu dizer que era totalmente possível alterar o cérebro, os pensamentos, o corpo, o estado emocional e a expressão genética. No *workshop*, falava sobre mudança física, mas Laurie tinha fortes crenças sobre a sua doença e o seu corpo, e as emoções bem ancoradas no passado. não tinha intenção de curar o corpo, sobretudo porque nem sequer acreditava nessa possibilidade. Só estava ali para se sentir melhor por dentro.

Laurie aplicou imediatamente os princípios que eu ensino o melhor que podia, apesar de aparentemente não pode sentirse diferente por sua própria escolha. A primeira coisa que fez, quase logo a seguir a esse primeiro curso de fim de semana, foi deixar de partilhar o seu diagnóstico com as outras pessoas.

Muito embora não fosse capaz de controlar as emoções, percebeu que ainda controlava o que dizia em voz alta. Desse modo, passou a só reconhecer o seu estado em último caso, se tivesse de pedir uma cadeira numa festa ou de explicar a um potencial namorado porque não podia ir passear com ele a pé. Laurie preferiu centrar a atenção no seu futuro rumo: na direção de um eu interior feliz, de uma profunda ligação a uma fonte divina que desconhecia, de um maravilhoso emprego em que era eximia, de um parceiro para a vida e de relações íntimas e saudáveis com amigos e familiares.

Em seguida, Laurie concentrou-se na tarefa de alterar simples comportamentos. Estava atenta aos pensamentos e às palavras, fazendo por rejeitar continuamente os padrões velhos e repetitivos que até então seguira. Praticava as meditações e fazia os meus cursos. Para atribuir significado ao que fazia, relia religiosamente os apontamentos que tomava nos cursos e mantinha o

contacto com o maior número de colegas possível. Com o tempo, Laurie começou a sentirse melhor, mais firme, mais capaz e mais forte durante uma pequena parte do dia. Dizia para si própria “muda” 20 vezes por dia, sempre que começava a recuar ao passado. Embora ainda fosse assaltada centenas de vezes por pensamentos negativos, durante o dia, aos poucos, Laurie foi criando novos pensamentos que escrevia e em que tentava acreditar piamente.

Esforçou-se muito, mas foram precisos quase dois anos para realmente *sentir esses* novos pensamentos. Em vez de se entregar à frustração inerente a essa espera, Laurie recordava-se de que se tinha demorado tanto tempo a *criar* a doença pelo estado emocional, certamente também demoraria algum tempo para a *descriar.* Além disso, sabia que teria de passar pela morte biológica, neurológica, química e genética do velho eu, antes de ver surgir o novo eu.

Antes de melhorarem, as circunstâncias do seu ambiente exterior pioraram. Uma inundação em casa e outras situações que surgiram no prédio onde vivia deram origem a novos problemas de saúde. Laurie contou-me que sempre que se sentava para meditar e ensaiar a vida ideal, sentia que estava a mentir a si própria — e, depois, ao abrir os olhos, sentia-se esbofeteada pelas circunstâncias em que vivia. Aconselhei-a a deixar de definir a realidade com os sentidos e a persistir na travessia do rio da mudança.

Laurie aparecia nos *workshops* ainda a coxear, umas vezes rabugenta, outras grata, mas sempre esforçada. Além disso, reunia o máximo de colegas possível para meditar com eles. Sem ter praticamente nada de agradável na rida, Laurie pensava: *não quero saber! não me custa nada passar uma hora por dia refugiada por detrás das minhas pálpebras, onde a realidade é diferente, o meu corpo não sente dores, tenho um lar seguro e tranquilo e mantenho uma relação plena c de amor com o mundo exterior, os meus amigos e a minha família.*

No início de 2012, durante um dos meus *workshops* progressivos, Laurie sentiu um aprofundamento significativo na experiência de meditação. Sentiu um abalo literal e figurativo no âmago. Fisicamente, começou por ser perturbador, mas acabou por ser um alívio. Tentando manter-se sentada na cadeira, sentia o corpo a estremecer, o rosto a contorcer-se e os braços a erguer-se. Emocionalmente, sentiu-se percorrida por uma alegria inexplicável. Chorou, riu-se e deu por si a emitir sons sem saber como. O medo e o controlo de que antes se servia para manter a compostura estavam a desaparecer. Pela primeira vez, sentiu uma presença divina e percebeu que já não estava sozinha.

Contou-me: “Senti uma coisa, uma pessoa, uma presença divina. Era uma consciência que, ao contrário do que julgava, tinha pleno conhecimento da minha existência e se preocupava com o meu bem-estar. Tinha estado sempre atenta a mim. Essa noção representou uma mudança avassaladora.” Toda a

energia que antes mobilizava para controlar os movimentos físicos e a vida em geral tinha finalmente começado a descontrair e a soltar-se, e a energia que antes canalizava para manter o controlo começou a libertar-se.

No evento seguinte, reparei que Laurie já caminhava sem coxear e sem a ajuda de uma bengala. Estava feliz, sorridente e bem-disposta, em vez de irritada, carrancuda e a contorcer-se com dores. Transmutava o medo em coragem, a frustração em paciência, a dor em alegria e a fraqueza em força. Começava a mudar — por dentro *e* por fora. Livre do vício dessas emoções limitadoras» o corpo já vivia menos no passado e permitia-lhe avançar para um novo futuro.

No início da primavera de 2012, numa consulta de rotina, o ortopedista de Laurie informou-a de que cerca de dois terços do comprimento de uma fratura que ela tinha no fêmur desde os 19 anos (uma fratura que aparecia sempre nas centenas de radiografias que já tinha feito) desaparecera. não tinha explicação para esse fenômeno e aconselhou-a a começar a andar numa bicicleta fixa dez minutos por dia, duas vezes por semana. Era música para os seus ouvidos; Laurie assim fez.

3. Êxitos e reveses

Todo o esforço de Laurie para fazer a travessia do rio da mudança começava a dar os seus frutos. Finalmente, recebia notícias reveladoras de que estava a fazer progressos físicos. Todos os dias, ao superar o corpo, o ambiente e o tempo, Laurie superava também a personalidade que a prendia à realidade exterior presente e passada, o corpo com vícios e hábitos emocionais enraizados, e o futuro previsível que sempre esperara com base nas memórias do passado. Todo o empenho para superar a mente analítica, alterar as ondas cerebrais e chegar a um estado mais sugestionável» encontrar o momento presente e aceder ao sistema de programação que a alterou emocionalmente no início da sua vida estava por fim a traduzir-se na sua mudança.

Laurie começou a acreditar realmente que a mente lhe curava o corpo só com o poder do pensamento. E a velha fratura que antes se associava ao velho eu estava a cicatrizar, porque ela se estava a transformar literalmente noutra pessoa, lá não ativava e integrava os circuitos cerebrais ligados à velha personalidade, porque já não pensava nem agia da mesma forma. Deixou de condicionar o corpo à mesma mente, revivendo o passado com as mesmas emoções. Estava a

“desmemorizar" o seu velho eu e a recordar um novo — ou seja, a ativar e a integrar novos pensamentos e ações no cérebro, alterando a mente e ensinando emocionalmente o seu futuro eu ao corpo.

Laurie emitia sinais diferentes a novos genes na sua meditação diária, alterando simplesmente o estado de ser. Esses genes produziam novas proteínas que curavam as proteínas responsáveis pelas fraturas da sua “doença”. Com o que aprendeu nos *workshops*, percebeu que as células ósseas precisavam de receber os sinais certos da mente, para poderem desativar o gene da displasia fibrosa e ativar o gene que produzia uma matriz óssea normal.

Laurie explicou:

> Sabia que, com os anos, todas as fraturas se tinham manifestado estruturalmente a partir da expressão proteica mórbida das minhas células ósseas, porque vivia com as emoções do modo de sobrevivência, como o medo, a vitimização e o sofrimento — e sentia-me fraca. Tinha poder suficiente para manifestar perfeitamente a fraqueza no corpo. Programara os genes para se manterem ativos, porque memorizara subconscientemente essas emoções no corpo. E, tal como a mente, o corpo vivia sempre no passado. Então, apercebi-me de que, uma vez que os ossos são feitos de colagênio — uma proteína -, se quisesse que as minhas células ósseas produzissem colagênio saudável, teria de aceder ao sistema nervoso autônomo, superar a mente analítica, penetrar na mente subconsciente, reprogramar repetidamente o corpo com nova informação e permitir-lhe receber novas ordens todos os dias. Quando recebi boas notícias, senti que já estava a meio do rio da mudança.

Laurie continuou a fazer meditação e a frequentar os meus *workshops*. não deixava de ter dores físicas, mas a frequência, a intensidade e a duração da dor reduziram consideravelmente. Mudou tanto quanto pôde. Mudou de ginásio para mudar de ambiente. Sempre que se lembrava, punha o desodorizante primeiro do lado direito e não do esquerdo ou dobrava os braços com o esquerdo à frente e não o direito, como era hábito. Passou a sentar-se noutra cadeira em casa; a dormir no outro lado da cama (apesar de assim se ver obrigada a atravessar o quarto para se deitar e levantar).

E relatou: “Por mais ridículo que possa parecer, decidi simplesmente dar ao corpo o máximo de sinais novos e diferentes que pudesse e, não sendo muito realista pensar que poderia mudar para um casarão nos Hamptons, tinha de me contentar com essas pequenas coisas.”

Laurie chegou mesmo a espalhar mensagens por todo o seu ambiente para se lembrar a si própria de que tinha de se manter consciente e de convocar pensamentos e sentimentos sobre o futuro. Escrevia coisas como “Sou grata" “Ergue-te!” e “Ama!" em fita de pintor, que colava nas costas das portas. Fixou um *post-it* no painel do carro a dizer: “Os teus pensamentos têm um poder incrível. Escolhe-os bem.” Já conhecia bem o poder das notas e afirmações encorajadoras, mas nunca foi capaz de acreditar nelas, porque não sabia mudar as crenças.

No final de janeiro de 2013. numa nova consulta de rotina, o ortopedista disselhe pela primeira vez em 28 anos que ela mio apresentava quaisquer vestígios de fraturas — nenhum. Tinha os ossos inteiros e impecáveis. Laurie escreveu-me a dizer: “não tenho palavras para descrever a alegria que isto me deu. Já me sentia animada e cheia de poder. Sei que já fiz *mais* de meio caminho do rio da mudança.”

As células ósseas já estavam programadas para produzir novas proteínas saudáveis. O sistema nervoso autônomo restaurava o equilíbrio físico, químico e emocional no corpo. Fazia o trabalho de cura por ela, através de uma inteligência superior em que sabia poder confiar plenamente e à qual já se entregava. O corpo continuava a responder a uma nova mente.

Um mês depois da consulta de ortopedia, Laurie foi ao Arizona fazer um dos meus *workshops* avançados. Uma hora depois de chegar, recebeu um telefonema do assistente do médico a dizer-lhe que, segundo as análises de sangue e urina, a doença ainda estava bastante ativa. Pela primeira vez em muitos anos, o médico aconselhava-a a retomar a terapia de bifosfonato intravenoso.

Laurie ficou despedaçada. A radiografia dera-lhe a impressão de que estava novamente bem, mas as análises indicavam o contrário. Em poucos segundos, perdeu a perspetiva e convenceu-se de que tinha fracassado. Quando me deu a notícia, tranquilizei-a, garantindo-lhe que o corpo ainda vivia no passado e só precisava de mais algum tempo para apanhar a mente. Aconselhei-a a continuar a fazer o seu trabalho durante mais uns meses e, depois, a repetir as análises.

Inspirada por algumas pessoas dos nossos *workshops* que tinham mudado o estado de saúde, Laurie foi para casa e dedicou-se à sua prática com sinceridade, sentindo mais nítida e intensamente a vida que poderia ter na meditação. Deixou de se imaginar com ossos cicatrizados, passando apenas a imaginar-se bem, no geral — com vitalidade, brilho, resiliência, juvenilidade e energia. Ensaiou mentalmente e assimilou emocionalmente ter tudo o que desejava, como um corpo funcional e capaz de se deslocar bem. Disse a si própria que a velhota que fora dos 19 aos 47 anos não passava de uma história antiga.

4. Mente nova, corpo novo

Nos meses seguintes, Laurie começou simplesmente a sentirse mais feliz, alegre, livre e saudável. Já pensava mais claramente sobre o futuro. Raramente sentia dores no corpo e caminhava sem apoios.

Em maio de 2013, sentia-se apreensiva perante a possibilidade de repetir as análises e adiou a consulta para junho. Ao conversar sobre as suas hesitações e ansiedades com uma colega experiente dos *workshops*, esta pediu-lhe que pensasse em coisas boas que pudesse imaginar relacionadas com a ida ao hospital para fazer as análises. Nessa altura, Laurie apercebeu-se de que tinha muitos recursos emocionais positivos e animadores em que se apoiar. Então, começou a recitar uma longa lista em que referia coisas como a limpeza do hospital, a amabilidade do pessoal e o facto de ser um local agradável para receber cuidados. Era precisamente dessa mudança que estava a precisar.

No dia da consulta, a caminho do hospital, Laurie agradeceu a luz do sol, a fluidez do trânsito, o carro, a perna que lhe permitia conduzir, a visão perfeita, a facilidade com que encontrou lugar para estacionar, e daí por diante. Tal como me descreveu posteriormente, "entrei, dei o meu nome, fechei os olhos e sentei-me na sala de espera a meditar até me chamarem. Urinei para um boião, que entreguei à enfermeira, e saí, dando graças pelo simples facto de caminhar. E desapeguei-me do resultado — completamente. Sentia-me em paz, bem no fundo de mim, em relação a qualquer resultado. O que me permitia esquecer-me totalmente disso era o facto de não esperar nada. Sentia-me não só feliz, mas sobretudo obsessivamente grata. Deixei de analisar e passei apenas a confiar."

Lembrava-se de eu lhe ter dito que, se começasse a analisar como e quando a cura ocorreria, retomaria o velho eu, porque o novo eu jamais teria essa insegurança. Laurie continuou: "E, então, sem motivo algum, sentia-me simplesmente grata no momento presente *antes* da experiência em si. não estava à espera dos resultados para me sentir feliz ou grata; encontrava-me num estado de autêntica gratidão e apaixonada pela vida como se isso já tivesse acontecido. Já não precisava de uma coisa exterior a mim para me sentir feliz. Já me sentia bem e feliz, porque qualquer coisa no meu *interior* estava melhor e mais completa."

Já não media o êxito, a satisfação ou a segurança por parâmetros externos em "grande escala" — um rendimento, uma casa, um companheiro, um negócio,

um filho, nem sequer um trabalho voluntário de que se sentisse particularmente orgulhosa. Mas contava com o amor dos amigos e familiares com quem tinha afinidade. E sentia um amor renovado por si própria. Apercebera-se de que antes não tinha autoestima — apenas autointeresse. Mais tarde, disseme que nunca teria conseguido fazer essa distinção no anterior estado mental limitado. Sentia-se bastante contente com ela própria e com a vida. “E pela primeira vez desde que me lancei nesta viagem, não queria saber das análises. Sentia-me feliz comigo própria.”

Duas alegres semanas depois, chegaram os resultados. O assistente do médico informou Laurie: ᵘOs seus resultados são perfeitamente normais. Obteve um 40. Os valores estão abaixo do nível elevado e anormal de 68 de há cinco meses.”

Laurie atravessara o rio e estava na margem de uma vida nova. Já não tinha quaisquer vestígios do passado no corpo. Estava livre — renascida.

Tal como me viria a contar:

> De repente, percebi que a minha identidade como “paciente” e “pessoa com uma doença” se tinha tornado mais forte do que qualquer outro papel que tivesse desempenhado na vida. Fingia ser essa pessoa, apesar de saber que não era. Mobilizava toda a atenção e energia nessa identidade de paciente e não na identidade de mulher, namorada, filha, funcionária ou, até, de pessoa feliz e saudável. Agora sei que não tinha energia para ser outra pessoa, se não desviasse a atenção do eu antigo, com a sua velha personalidade, e o reinvestisse num eu novo, com uma personalidade diferente. Sinto-me muito grata por já ser eu e não essa pessoa!

Laurie já não tem remorsos ou ressentimentos significativos, nem sente perda em relação ao passado. Segundo diz: “não gostaria de julgar o meu passado, ter rancor dele ou sentir-me desprezada por ele, porque, se o fizesse, não me sentiría tão bem como me sinto agora. É como se a minha antiga condição até fosse uma bênção, porque me fez ultrapassar as minhas limitações e apaixonar-me por quem sou agora. Estou em paz. Estou realmente mudada a nível biológico e celular. Sou a prova viva de que a mente pode curar o corpo e podem acreditar que *ninguém* ficou mais surpreendido do que eu.”

6. A história de Candace

Com menos de um ano, a relação de Candace não estava a funcionar. Ao fim de alguns meses juntos, ela e o namorado já não faziam outra coisa senão discutir, acusar-se e culpar-se mutuamente, e desconfiar um do outro. Sempre com ciúmes e insegurança, a comunicação entre eles era, na melhor das hipóteses, frustrante. Ambos eram perseguidos por expectativas que o outro jamais poderia satisfazer. Sofrendo acessos de raiva como nunca tivera antes, Candace deu por si em violentas disputas, aos berros e com ataques de fúria incontroláveis. Esses ataques faziam-na sentirse com menos valor, mais vitimizada e insegura. Era um comportamento totalmente novo para ela; até então, nunca fora uma pessoa revoltada, frustrada ou transtornada e, nos seus 28 anos de rida, nunca tinha tido nenhum ataque de fúria.

Embora soubesse no seu intimo que manter-se naquelas circunstâncias não a favorecia nada, Candace era incapaz de se libertar emocionalmente daquela relação tão pouco saudável. Contudo, viciada nas emoções de *stress*, deixou que essa se tornasse a sua identidade. Era a sua realidade pessoal que criava essa nova personalidade. O ambiente exterior de Candace controlava-lhe os pensamentos, as ações e os sentimentos. Passara a ser uma vitima apanhada nas teias da sua própria vida.

Permeada da potente energia das emoções do modo de sobrevivência, Candace começou a funcionar como um viciado, sempre a precisar do surto emocional daqueles sentimentos e convicta de que o que a fazia sentir, pensar e reagir de determinada forma era qualquer coisa *externa.* Era incapaz de pensar ou agir independentemente do que sentia. Aprisionada naquele estado emocional» recriava os mesmos pensamentos, escolhas, comportamentos e experiências vezes sem conta.

Na verdade, Candace utilizava o namorado e todas as condições do mundo exterior para confirmar a pessoa que julgava ser. A necessidade de sentir revolta, frustração, insegurança, desmerecimento, medo e vitimização associava-se àquela relação. Apesar de não lhe servir os grandes ideais, tinha demasiado medo da mudança para resolver o problema. Aliás, de tal modo se acorrentou a essas emoções que lhe confirmavam a identidade, que preferia lidar constantemente com os seus sentimentos tóxicos do que abandonar o conhecido para se lançar no desconhecido. Candace começou a crer que ela *era* as suas emoções e memorizou uma personalidade baseada no passado que criara.

Cerca de três meses depois de as coisas começarem realmente a descambar, o corpo de Candace deixou de conseguir aguentar o *stress* desse estado

emocional intensificado e o cabelo começou a cair-lhe em tufos; passadas algumas semanas, já tinha perdido quase um terço. Além disso, sofria de enxaquecas acentuadas, fadiga crônica, problemas gastrointestinais, falta de concentração, insônia, acréscimo de peso, dores constantes e muitos outros sintomas debilitantes — todos a destruí-la pela calada.

Jovem intuitiva, Candace sentia que aquela "doença" era autoinfligida e resultava dos seus problemas emocionais. Bastava *pensar* na relação para ficar fisiologicamente desequilibrada, como que preparando-se para outro conflito. Candace ativava as hormonas do *stress e* o sistema nervoso autônomo só com o poder do pensamento. E quando pensava no parceiro, falava ou se queixava da relação com a família e os amigos, condicionava o corpo ã mente dessas emoções. Era a suprema ligação corpo-mente e, uma vez que não conseguia desativar a resposta do *stress,* começou a infrarregular os genes. Os pensamentos punham-na literalmente doente.

Aos seis meses de relação, Candace ainda vivia mergulhada na mais profunda disfuncionalidade, com níveis de *stress* muito elevados. Muito embora já soubesse que os sintomas do corpo eram um alerta, continuou subconscientemente a escolher a mesma realidade, que já era o seu estado de ser normal. Fustigando o corpo com as emoções negativas do modo de sobrevivência, Candace emitia os piores sinais aos genes errados. Sentia que estava a morrer lentamente de dentro para fora e sabia que tinha de tomar as rédeas da vida, mas não fazia ideia de como o fazer. Como não tinha coragem para abandonar a relação, permaneceu nela mais de um ano, vivendo continuamente atolada em ressentimento e revolta. Tivesse ou não razão para tais sentimentos, quem pagou foi o corpo de Candace.

3. Candace paga o preço

Em novembro de 2010, Candace acabou por consultar o médico que lhe diagnosticou a doença de Hashimoto (também conhecida como *tiroidite de Hashimoto* ou *tiroidite linfócita crônica),* uma doença autoimune em que o sistema imunitário ataca a glândula da tiroide.

Marcada por um quadro de hipotiroidismo (tiroide subativa), a doença provoca também acessos de hipertiroidismo (tiroide superativa) e pode provocar os seguintes sintomas: aumento de peso, depressão, mania, sensibilidade ao calor e ao frio, dormência, fadiga crônica, ataques de pânico, ritmo cardíaco anômalo, colesterol elevado, hipoglicemia, obstipação, enxaquecas, fraqueza muscular, rigidez articular, cãibras, perda de memória, problemas de visão, infertilidade e queda de cabelo — e Candace tinha muitos deles.

Na consulta, o endocrinologista disselhe que se tratava de uma condição genética e que não se podia fazer nada. Passaria o resto da vida a sofrer da doença de Hashimoto e precisaria de tomar medicação para a tiroide indefinidamente, pois a contagem de anticorpos nunca se alteraria. Embora Candace viesse a descobrir que essa doença não existia no historiai da família, o seu destino parecia traçado.

Ter um diagnóstico concreto foi para Candace uma dádiva inesperada de consciencialização. Precisava claramente de despertar e aquele era o sinal. O colapso físico do corpo fizera-a refletir sobre o passado e discernir a verdade da pessoa que era naquele momento. Apercebeu-se de que era a única responsável para a doença autoimune que a destruía aos poucos, física, emocional e mentalmente. Levava a rida em constante estado de sítio. A energia do corpo era totalmente mobilizada para a segurança no ambiente exterior e não sobrava nada para o ambiente interior. O sistema imunitário já não conseguia suster-se.

Apesar do terrível medo da mudança e do desconhecido que sentia, cinco meses depois, Candace abandonou a relação. Estava plenamente ciente de que era uma relação mórbida que não a beneficiava em nada. Perguntava-se: *Quais são as minhas opções? Ficar na disfunção e mergulhar ainda mais nas trevas? Ou abrir-me à liberdade e à possibilidade? £ a minha oportunidade para ter uma vida nova e diferente.*

A adversidade de Candace tornou-se a gênese do seu processo pessoal de evolução, reflexão e expansão. Deu por si ã beira do abismo» com vontade de saltar para o desconhecido. A decisão de saltar e mudar tornou-se uma experiência apaixonante. E foi o que fez: saltou para o que entendia ser um poço sem fundo de possibilidades e potenciais, compelida pelo desejo de deixar finalmente de fazer o que não a beneficiava para poder reescrever o código biológico.

Foi um ponto de viragem na vida de Candace. Uma vez que tinha lido os meus dois livros anteriores e frequentado um dos meus *workshops* iniciais, sabia que se assimilasse o diagnóstico e as emoções de medo, preocupação, ansiedade e tristeza que ele inspirava, passaria a autossugestionar-se e a acreditar unicamente em pensamentos equiparáveis a esses sentimentos. Podia tentar ter pensamentos positivos, mas o corpo não estava bem e isso acarretava consequências reais. Essa escolha seria o placebo errado e o estado de ser errado.

Assim, Candace preferiu não aceitar a doença. Rejeitou educadamente o diagnóstico, recordando-se de que a mente que cria a doença é a mente que cria a saúde. Sabia que tinha de alterar as suas crenças acerca da condição que a comunidade médica lhe atribuíra. Candace optou por não ser sugestionável relativamente aos conselhos e pareceres do médico, porque não se sentia

atemorizada, vitimizada nem triste.

Pelo contrário, sentindo-se otimista e entusiasmada, começou a formular novos pensamentos que lhe permitiam discernir novas possibilidades. não *aceitou* o diagnóstico, o prognóstico, nem o tratamento; não *acreditou* precipitadamente no resultado ou destino mais prováveis; nem se *entregou* permanentemente ao diagnóstico ou ao plano de tratamento. não *condicionou* o corpo a esse pior cenário futuro, não *esperou* o mesmo resultado que todas as outras pessoas esperavam, nem *atribuiu o mesmo significado* que todas as outras pessoas atribuíam àquela doença. Tinha outra atitude, portanto, estava noutro estado de ser.

4. **Candace arregaça as mangas**

Muito embora não aceitasse a doença, Candace ainda tinha muito trabalho pela frente. Sabia que para alterar a crença sobre o estado de saúde, teria de fazer uma escolha com uma amplitude energética superior aos programas integrados no cérebro e aos vícios emocionais do organismo, para que o corpo pudesse responder a uma nova mente. Só então poderia sentir a mudança energética que lhe permitiría reescrever os programas subconscientes e apagar o passado a nível genético e neurológico — e foi precisamente isso que começou a acontecer.

Candace já me tinha ouvido dizer tudo isso e conhecia intelectualmente o material, mas nunca assimilara a informação pela experiência pessoal. No primeiro *workshop* que frequentou, depois de receber o diagnóstico, parecia exausta e estava sempre a adormecer na cadeira. Percebia que estava com dificuldade.

No *workshop* seguinte, há mais de um mês que já tomava medicação para regular o desequilíbrio químico provocado pela disfunção da tiroide e mostrava-se mais alerta e interessada. Ficou muito inspirada com as histórias que contei nesse fim de semana. Quando me ouviu dizer que ninguém é vítima das circunstâncias do mundo exterior e que efetivamente ocorrem curas invulgares, decidiu tornar-se o sujeito do seu próprio projeto científico.

Candace embarcou nesta viagem. Com os conhecimentos de epigenética e neuroplasticidade que adquiriu nos meus *workshops*, percebeu que não era vítima da doença e decidiu ser pró-ativa. Atribuiu outro significado ao futuro e fixou uma intenção diferente. Acordava todos os dias às 4h30 para meditar e começou a condicionar emocionalmente o corpo a uma nova mente. Empenhou-se na busca do momento presente, do qual sentiu falta.

Com vontade de ser feliz e saudável, Candace esforçou-se muito para recuperar a vida. Debateu-se com algumas dificuldades iniciais, sentindo-se

muito frustrada por não conseguir permanecer muito tempo quieta. Treinado para ser a mente da frustração, da revolta, da impaciência e da vitimização, é evidente que o corpo se rebelava. Como se estivesse a domar um animal indisciplinado, Candace insistia em mantê-lo ancorado no momento presente e, ao fazê-lo, recondicionava-o a uma nova mente e libertava-se mais um pouco dos grilhões do vício emocional.

Nas suas meditações diárias, Candace esforçava-se por superar o corpo, o ambiente e o tempo. Quando terminava, recusava-se a ser a mesma pessoa que era quando se sentara a meditar, porque a velha Candace era quimicamente viciada nas circunstâncias exteriores, estava sempre revoltada e frustrada. Já não queria ser essa pessoa. Ouvia as meditações, copiava um novo estado de ser e não parava enquanto não se sentisse apaixonada pela vida — num verdadeiro estado de gratidão sem um motivo específico.

Candace aplicava todo o conhecimento que tinha adquirido nos meus *workshops,* ouvido nos meus CD, lido nos meus livros (leu-os todos mais do que uma vez) e estudado a partir dos apontamentos que tirara. Integrava novas informações no cérebro em preparação para uma nova experiência de cura. A certa altura, sentia que tinha cada vez mais capacidade não só para parar de ativar e integrar as velhas ligações neurais de revolta, frustração, ressentimento, arrogância e desconfiança, mas também para começar a ativar e a integrar novas ligações neurais de amor, alegria, compaixão e bondade. Assim, sabia que podava as velhas ligações e fazia crescer novas. E quanto mais força mental aplicava, mais se transformava.

Com o tempo, começou a sentirse incrivelmente grata por estar viva, apercebendo-se de que onde existisse harmonia, não poderia subsistir incoerência. Dizia para si própria: *não sou a velha Candace, nem confirmo mais essa existência.* Persistiu meses a fio. Se desse consigo a resvalar para esse menor denominador comum, revoltada ou frustrada com as condições do mundo exterior, doente ou infeliz, apressava-se a fazer uma mudança consciente. Com essa célere mudança de estado de ser, encurtava os períodos em que essas emoções se apoderavam dela, para se sentir menos temperamental, melancólica e parecida com a velha personalidade.

Por vezes, Candace sentia-se tão mal que nem tinha vontade de sair da cama, mas, mesmo assim, levantava-se e meditava. Convencia-se de que sempre que transmutava essas emoções inferiores em emoções superiores» afastava-se biologicamente do passado e preparava o cérebro e o corpo para um novo futuro. A certa altura, apercebeu-se do valor do seu trabalho interior e passou a fazê-lo com menos esforço, por o considerar uma dádiva.

Graças à sua persistência diária» Candace depressa verificou uma enorme

mudança e melhoria. Deixando de ver o mundo com uma mente cheia de medo e frustração, para passar a vê-lo pelas lentes da compaixão, do amor e da gratidão, começou a comunicar de outra forma com as pessoas. Além disso, começou a ter mais energia e a pensar com mais clareza.

Candace apercebeu-se de que já não reagia do mesmo modo às condições habituais da sua vida, porque já não tinha no corpo as velhas emoções baseadas no medo. Superava as reações instintivas, porque já entendia que o que a perturbava não eram as pessoas ou as condições, mas sim o que ela própria sentia em relação às mesmas. Estava a libertar-se.

O processo de mudança implicou, em certa medida, uma tomada de consciência dos pensamentos inconscientes que se esgueiravam sem ela se aperceber, durante o dia. Nas meditações, tomou a firme decisão de não os deixar mais passar despercebidos. Nunca mais se permitiria reassumir os comportamentos e hábitos do seu velho eu. Apagou o quadro negro a nível biológico, neurológico e genético, deixando-o limpo para receber um novo eu, e o corpo começou a libertar energia. Por outras palavras, passava de partícula a onda, libertando as emoções armazenadas como energia no organismo. O corpo já não vivia no passado.

Com essa energia que libertara, Candace começou a ver a paisagem de um novo futuro. E perguntou-se: *Como me quero comportar? Como me quero sentir? Como quero pensar?* Levantando-se todos os dias, durante meses, num estado de graça, dizia emocionalmente ao corpo que o novo futuro já tinha chegado, emitindo sinais diferentes a novos genes e restabelecendo a homeostase. No extremo oposto da revolta, Candace encontrou compaixão; no extremo oposto da frustração» paciência e gratidão; e no extremo oposto da vitimização» uma criadora, à espera de que lhe permitissem criar alegria e bem-estar. Tinha a mesma energia intensa de ambos os lados, mas já era capaz de a libertar, passando de partícula a onda e de sobrevivente a criadora.

5. **Êxito, doce êxito**

Sete meses depois do diagnóstico, Candace foi a uma consulta e o médico ficou espantado com a mudança que testemunhou. As análises ao sangue estavam ótimas. Na fase inicial de exames que tinha feito em fevereiro de 2011, a hormona estimulante da tiroide (HET) estava nos 3,61 (um valor elevado) e a contagem dos anticorpos nos 638 (um grande desequilíbrio). Em setembro de

2011, a HET caíra para os 1,15 (um valor normal) e a contagem dos anticorpos para 450 (um valor saudável), apesar de ela já não tomar medicação. Candace curara-se em menos de um ano.

O médico queria saber o que é que ela tinha feito para conseguir resultados tão bons. Parecia demasiado bom para ser verdade. Candace explicou que sabia que tinha sido ela quem criara o seu estado de saúde e que, por isso, decidira fazer uma experiência em si própria para o *descriar.* Disse ao médico que, meditando e mantendo um estado emocional elevado todos os dias, tinha emitido epigeneticamente sinais a novos genes, em vez de deixar que as suas emoções mórbidas continuassem a emitir sinais aos velhos genes. Explicou que trabalhara regularmente na pessoa que queria ser e que deixara de responder a todos os estímulos do ambiente exterior, como um animal no modo de sobrevivência: a lutar, a fugir, aos murros e pontapés. À sua volta, tudo se mantinha essencialmente igual; ela apenas tinha passado a responder de uma forma que lhe era mais benéfica.

Abismado, o médico comentou: “Quem me dera que todos os meus pacientes fossem assim, Candace. A sua história é absolutamente incrível.”

Candace não *sabe* realmente como se deu a cura. Nem precisa. Sabe apenas que se tornou outra pessoa.

Pouco depois disso, jantei com Candace, já ela não tomava medicação nem sentia quaisquer sintomas há meses. Tinha uma saúde fantástica, o cabelo crescera novamente e sentia-se muito bem consigo própria. não parava de dizer o quanto se sentia apaixonada pela vida presente.

Ri-me e observei: “Estás apaixonada pela rida e ela corresponde-te. *Deves* estar apaixonada pela rida — foste *tu* que a criaste, para ser assim, todos os dias, durante meses!”

Candace explicou-me que se tinha limitado a confiar num domínio infinito de possibilidades, plenamente consciente de que qualquer coisa para além dela a ajudava a curar-se. Bastava-lhe ir para além dela e aceder ao sistema nervoso autônomo, para aí plantar insistentemente as sementes da sua nova vida. Sem saber como, as coisas aconteceram — c quando aconteceram, passou a sentirse melhor do que nunca.

A nova rida de Candace era completamente diferente da vida que tinha, quando lhe haviam diagnosticado a doença de Hashimoto. É sócia num programa de desenvolvimento pessoal que ensina as pessoas a desenvolverem-se e trabalha numa empresa. Tem uma relação de amor, fez novas amizades e conseguiu novas oportunidades profissionais. Uma nova personalidade acaba por dar origem a uma nova realidade pessoal.

O estado de ser é uma força magnética que atrai eventos ao seu nível,

portanto, quando se apaixonou por si própria, Candace atraiu uma relação de amor. Como se sentia cheia de valor, tinha respeito por si e pela vida na sua totalidade, começaram a surgir as condições necessárias para poder contribuir, ser respeitada e marcar uma diferença no mundo. E quando assumiu uma nova personalidade, a velha passou à história. A nova fisiologia conduziu-a a níveis superiores de alegria e inspiração — e a doença passou a pertencer à velha personalidade. Candace era outra pessoa.

Ela não ficou viciada na alegria, deixou apenas de estar viciada na infelicidade. Quando começou a sentir mais felicidade, percebeu que há sempre *mais* beatitude, *mais* alegria e *mais* amor para viver, porque todas as experiências geram uma mistura diferente de emoções. Candace passou a acolher os desafios da vida de braços abertos, pois aplicava a informação que lhe transmitiam na sua transformação.

A lição mais importante para Candace foi a de que a doença e os desafios nunca poderiam vir de outra pessoa — eram sempre seus. No velho estado de ser, acreditava piamente que era vítima da sua relação e das circunstâncias externas; que a vida *lhe* estava sempre a acontecer. Ganhar consciência desse trabalho e assumir a responsabilidade por si própria e pela sua vida — aperceber-se de que o que lhe acontecera nunca tivera nada que ver com o que lhe era exterior — tinha sido não só uma experiência de grande capacitação, mas também uma das maiores dádivas que alguma vez poderia receber.

7. A história de Joann

Joann passou a maior parte da sua vida na via rápida. Com 59 anos, mãe de cinco filhos, esposa dedicada e empresária de êxito, equilibrava o lar, a dinâmica familiar, uma carreira em ascensão e um negócio próspero. Embora tivesse por ambição manter-se lúcida, saudável e equilibrada, não imaginava uma vida que não fosse intensa, acelerada e atarefada; vivia no limite e provava a todos que tinha uma mente ativa e aguçada. Esforçava-se constantemente por fazer tudo e mais alguma coisa com a máxima perfeição. Era uma líder, admirada e procurada por muitos pelos seus conselhos. Os pares chamavam-lhe “supermulher" e era verdade — ou julgava ela.

Tudo acabou abruptamente em janeiro de 2008, quando Joann estava a sair do elevador do prédio e caiu no chão, a 15 metros da porta de casa. Como se tinha sentido mal durante o dia, vinha de uma clínica onde tinha ido ver o que se

passava. Num curto espaço de tempo, o mundo mudara e Joann dava por si a lutar pela vida.

Após oito meses de exames, os médicos tinham-lhe diagnosticado *esclerose múltipla secundária progressiva* (EMSP), um estado avançado de esclerose múltipla (LM), que consiste numa doença crônica em que o sistema imunitário ataca o sistema nervoso central. A sintomatologia varia muito, consoante a pessoa, mas pode começar por dormência numa perna ou num braço e chegar à paralisia e, até, à cegueira. Os sintomas podem ser não só físicos, mas também cognitivos e psiquiátricos.

Os sintomas de Joann tinham sido tão vagos e esporádicos nos últimos 14 anos que ela os considerara sempre simples problemas relacionados com a vida caótica que levava. Mas. agora, o seu estado de saúde tinha um rótulo que mais parecia uma condenação de prisão perpétua — sem hipótese de liberdade condicional. A certa altura, deu por si mergulhada nas profundezas do mundo da medicina ocidental, confrontada com a firme crença de que a EM é uma doença incurável.

Alguns anos antes do diagnóstico, Joann fizera uma pausa no negócio de família em Calgary e mudara de vida, mudando-se para Vancouver, na costa ocidental do Canadá, cumprindo o desejo que a família sempre tivera. Depois da mudança, Joann enfrentou uma série de desafios relacionados com as finanças e os recursos da família, que se esgotavam e os deixavam numa situação muito precária. A autoestima, a confiança e a saúde caíram a pique. Incapaz de superar o ambiente, os estados mental e físico começaram a desmoronar. A par da falta de dinheiro, aumentavam outros fatores de *stress* — a ponto de, a certa altura, a família já nem conseguir suprir as necessidades básicas de alimentação e abrigo. No início de 2007, a mulher que todas as pessoas consideravam uma supermulher bateu no fundo e, antes de o ano acabar, a família regressou a Calgary.

A EM é uma doença inflamatória em que a cobertura isolante e as próprias fibras das células nervosas do cérebro e da medula espinal se danificam. Consequentemente, o sistema nervoso deixa de conseguir comunicar bem e de enviar sinais a diversas partes do corpo. O tipo de EM de Joann é progressivo e desenvolve-se com o tempo, provocando frequentemente lesões neurológicas permanentes, sobretudo com a progressão. Os médicos informaram-na de que era incurável.

Inicialmente, Joann decidiu não permitir que a EM a definisse, mas depressa resvalou para um estado de incapacidade física e declínio cognitivo. Com o acréscimo das limitações, passou a depender dos outros para os cuidados básicos. Os problemas sensoriais e motores foram-na obrigando a deslocar-se

com a ajuda de muletas, de um andarilho, de uma cadeira de rodas e, por fim, de uma *scooter* de mobilidade.

não é muito surpreendente que se tenha ido abaixo quando a sua vida se desmoronou. O corpo de Joann acabou por lhe fazer o favor que ela não fazia a si própria — ou seja, parar e dizer “Chega!”. Esforçara-se demasiado. Apesar do êxito que tivera nos primeiros anos, bem no fundo do seu ser, sentia-se quase sempre um fracasso, porque estava constantemente a julgar-se e pensava que podia fazer melhor do que fazia. Nunca estava satisfeita. Fizesse o que fizesse, ou conseguisse o que conseguisse, *nunca era suficientemente boa.*

Acima de tudo, Joann não queria parar, porque, se o fizesse, teria de lidar com essa sensação de fracasso. Mantinha-se atarefada e concentrava toda a sua atenção no mundo exterior — em várias experiências com pessoas e coisas, em diferentes locais e alturas — para não ter de prestar atenção ao mundo interior dos pensamentos e sentimentos.

Joann tinha passado uma boa parte da vida a apoiar os outros, celebrando-lhes os sucessos e incentivando-os, mas não permitia que alguém reparasse no que lhe faltava na vida. Escondia o sofrimento. Estava sempre a dar, mas nunca recebia — porque não se *permitia receber* -, portanto, passara a vida inteira a negar a si própria a evolução pessoal, abstendo-se de se expressar. É evidente que se tentasse mudar o mundo interior, servindo-se das condições do mundo exterior, só poderia manifestar fracasso.

Quando finalmente sofreu um colapso, Joann estava tão fraca e derrotada que mal tinha forças para lutar pela vida. Aqueles anos todos a viver em modo de emergência, constantemente a reagir às condições do mundo exterior, fizeram com que ficasse desprovida da força vital e drenasse toda a energia do mundo interior — onde o corpo se conserta e cura. Joann estava simplesmente esgotada.

Joann muda de mente Se havia uma coisa que Joann sabia, sem sombra de dúvida, era que os danos que estavam a tolher-lhe o cérebro e a medula espinal apresentados nas ressonâncias magnéticas não tinham aparecido do dia para a noite. O seu corpo tinha sido consumido lentamente no seu interior — o sistema nervoso central. Ao fim de tantos anos a ignorar os sintomas, ficara *desalentada* e tinha medo de ver o que se passava no seu interior. A dose diária de substâncias tóxicas a bater repetidamente à porta das células fizera com que o gene da doença acabasse por abrir a dele e se ativar.

Acamada, Joann estabeleceu o primeiro objetivo, que era abrandar a progressão da EM no corpo. Depois de ler o meu primeiro livro, ficou a saber

que o corpo não faz a distinção entre aquilo que ela poderia tornar real internamente com o poder do pensamento e a verdadeira experiência exterior. Ciente de que a prática mental lhe poderia alterar o cérebro e o corpo, começou a ensaiar mentalmente a prática do *yoga* e, passadas poucas semanas de prática diária, já conseguia assumir fisicamente algumas posições — umas quantas de pé. Esses resultados motivaram-na muito.

Joann preparava o cérebro e o corpo diariamente só com o poder do pensamento. Tal como os pianistas do Capítulo 5, que ensaiaram mentalmente e desenvolveram os mesmos circuitos neurológicos dos sujeitos que praticaram fisicamente os exercícios, Joann instalava os circuitos cerebrais para parecer que já se deslocava e movia fisicamente. Lembra-se dos sujeitos dos diversos estudos de levantamento de pesos que aumentaram a força praticando mentalmente o levantamento de pesos ou contraindo os bicípites? Tal como eles, Joann sabia que podia fazer com que parecesse que a experiência da cura já tinha começado a acontecer no corpo — mudando literalmente a mente.

Muito em breve, já se mantinha de pé por breves momentos e pouco depois já caminhava sem apoio. Cambaleava bastante e ainda dependia da *scooter* de mobilidade, mas, pelo menos, já não estava acamada nem sentia pena de si própria. Dobrara uma esquina.

Quando começou a meditar com regularidade, simplesmente para acalmar o incessante diálogo mental, Joann tomou consciência da tristeza e revolta que realmente sentia. Abriu as comportas e apercebeu-se de que se sentia quase sempre fraca, isolada, rejeitada e sem valor. Desequilibrada, desamparada e desligada, sentia como se tivesse perdido uma parte vital de si. Via que se negava a si própria, preferindo agradar aos outros, e que era incapaz de se valorizar sem sentir culpa. Reconhecia que estava sempre a tentar controlar a espiral de caos em que se via sem nunca conseguir. A um nível mais profundo, sempre soubera todas essas coisas, mas tinha preferido ignorá-las, esforçando-se incansavelmente e fingindo que estava tudo bem.

Apesar de ser doloroso, Joann compreendeu que tinha sido ela a criar a sua doença e decidiu tomar consciência de todos os pensamentos, ações e emoções subconscientes que a definiam como a personalidade que lhe criara aquela realidade pessoal em concreto. Sabia que se conseguisse encarar a pessoa que era, seria capaz de mudar esses aspetos. Quanto mais consciente ficava do seu eu inconsciente e do seu estado de ser, mais domínio ganhava sobre aquilo que escondia.

No início de 2010, Joann já sentia um abrandamento na progressão da EM. Nessa altura, fixou o objetivo de a travar completamente. Em maio, quando referiu essa ideia a um neurologista que lhe perguntou que objetivos tinha em

relação à doença, este pós imediatamente fim à consulta. Em vez de se deixar desanimar com o incidente, Joann tornou-se ainda mais decidida.

6. Levar a cura para o nível seguinte

Quando foi a um *workshop* em Vancouver, Joann não caminhava sozinha. Nesse fim de semana, pedi aos participantes que fixassem uma intenção firme na mente e a combinassem com uma emoção elevada no corpo. O objetivo era condicionar o corpo a uma nova mente, em vez de continuar a condicioná-la com emoções de sobrevivência. Queria que os participantes abrissem o coração e ensinassem emocionalmente ao corpo como seria a experiência do futuro.

Era o ingrediente em falta na prática diária de Joann. Assimilar pensamentos em que caminhava seis a sete metros só com a bengala era incrivelmente excitante. Já adicionava o segundo elemento do efeito placebo â equação: expectativa sem emoção.

Era essa combinação — convencer emocionalmente o corpo que a cura que teria no futuro estava a acontecer no presente — que levaria Joann ao nível seguinte. Tal como a mente inconsciente, o corpo tinha de acreditar para que assim fosse. Se queria assimilar a alegria de estar bem e dar graças *antes* de a cura ocorrer, o corpo teria de receber uma amostra desse futuro no presente.

Aconselhei-a a prestar muita atenção aos pensamentos, porque eram eles que a punham doente. Motivei-a a superar a personalidade que a associava ao seu estado de saúde, porque só assim poderia criar uma nova personalidade e uma nova realidade pessoal. Agora, poderia aplicar significado e intenção ao que fazia.

Dois meses depois desse *workshop*, Joann participou noutro mais avançado que teve lugar em Seattle. Como a *scooter* se avariara na véspera, deslocava-se numa cadeira de rodas motorizada. Muito embora tenha começado por se sentir mais vulnerável por causa disso, no *workshop,* Joann não tardou a conseguir mover-se melhor. A memória associativa relacionada com a experiência positiva do evento anterior e a expectativa de melhorar no evento atual tinham dado início a esse processo. Se 29 por cento dos pacientes de quimioterapia podem sentir náuseas antes de receberem os tratamentos (como leu no Capitulo 1), então, alguns participantes do *workshop* também se podem sentir melhor por antecipação, assim que regressam ao mesmo cenário. Seja qual for o fator de desencadeamento, entusiasmada com a nova possibilidade que identificava,

Joann recomeçou a assimilar emocionalmente esse futuro no presente.

Na última meditação desse *workshop*, aconteceu-lhe pura magia. Joann sentiu uma enorme mudança interior e que algo a tocara profundamente. Sentiu o corpo mudar automaticamente, assim que acedeu ao sistema nervoso autônomo, lhe deu novas instruções e este assumiu as rédeas. Sentiu-se elevada, esfusiante e livre. Depois da meditação, a Joann que se levantou da cadeira era diferente da Joann que se sentara — estava noutro estado de ser. Em seguida, caminhou para a parte da frente da sala — sem sequer precisar da bengala. Caminhou segura pela sala, de olhos arregalados, a rir-se como uma criança. Sentia e mexia as pernas, que estavam dormentes há anos.

Desobstruíra o caminho — e sentia-se incrível! Para meu espanto, Joann tinha emitido sinais diferentes a novos genes durante aquela meditação. Tinha mudado mesmo o estado de saúde apenas numa hora!

Ao superar a identidade da EM, tornou-se outra pessoa e foi então que parou de tentar abrandar, travar ou reverter a EM. Já não tentava provar nada a si própria, à família, aos médicos ou a quem quer que fosse. Compreendia e sentia pela primeira vez que a sua verdadeira viagem era de plenitude — e é sempre nisso que consiste a cura que se pode verificar. Esqueceu-se de que tinha uma doença oficial e dissociou-se momentaneamente dessa identidade. A liberdade de o fazer e a amplitude dessa emoção elevada foram suficientemente fortes para acionar um novo gene. Joann sabia que a EM não passava de um rótulo, como o de “mãe”, “esposa" ou “patroa". Bastou-lhe simplesmente abdicar do passado para mudar esse rótulo.

7. **Mais milagres**

Quando Joann voltou para casa três dias depois, sem se aperceber, o milagre continuou a acontecer. Ao praticar *yoga*, o que já começara a fazer fisicamente — e não apenas mentalmente — depois de participar no segundo *workshop*, reparou que já conseguia levantar um pé do chão. Tentou levantar o outro — e conseguiu! Depois, reparou que conseguia fletir os pés pela primeira vez em anos. E era capaz de mexer os dedos dos pés, o que já não fazia há muito tempo.

Estava espantada e completamente estupefata, lavada em lágrima de alegria. Soube imediatamente que tudo era possível, não graças a um qualquer medicamento ou procedimento externo, mas graças às mudanças internas que fizera. Joann sabia que podia ser o seu próprio placebo.

Em muito pouco tempo. Joann ensinou-se a caminhar novamente. Dois anos depois, ainda caminha sem apoios e é uma pessoa mais viva e bem-disposta. A força corporal melhorou e já lhe permite fazer muitas coisas que julgava nunca mais poder fazer. Acima de tudo, sente-se viva e cheia de alegria. Sente-se plena e, uma vez que já consegue *receber,* continua a receber cura.

Recentemente, disseme: “A minha vida *é* mágica, cheia de sinergias incríveis, abundância e lodo o gênero de dádivas inesperadas. Borbulha, agita-se e pisca com um novo reflexo mais leve de mim própria. Ê o novo eu — na verdade, o eu *verdadeiro,* que tentei subjugar e esconder uma boa parte da minha vida!"

Agora, Joann vive quase diariamente em estado de graça. Ainda arranja tempo para ganhar consciência dos pensamentos e sentimentos; ou seja, cultiva o estado de ser todos os dias, prestando atenção ao que diz a si própria e, também, ao que pensa dos outros. Nas meditações, observa-se e familiariza-se com a sua forma de agir. É muito raro deixar um pensamento indesejado atravessar-lhe a mente consciente.

A atual neurologista de Joann apoia as suas escolhas e sente-se abismada com o que observa. A médica viu-se obrigada a reconhecer o poder da mente, pois Joann demonstrou-o nos vários relatórios e análises que não acusam quaisquer sinais de EM.

Laurie, Candace e Joann conseguiram remissões grandiosas sem recorrer a nada que estivesse fora delas. Mudaram o estado de saúde de dentro para fora, sem medicação, cirurgias, terapias — nada, a não ser a própria mente. Todas se tornaram o próprio placebo.

Observemos agora cientificamente o cérebro de outros participantes dos meus *workshops* que conseguiram fazer mudanças igualmente grandiosas, para podermos ver o que se passa concretamente no processo dessas transformações tão extraordinárias.

8. CAPÍTULO 10

Da informação à transformação: a prova de que somos mesmo o placebo

Este livro ensina-o a tornar a mente matéria. Já sabe que o placebo funciona porque alguém aceita e acredita num remédio *conhecido* — comprimidos, injeções ou intervenções falsos a substituir os verdadeiros -, entregando-se ao resultado sem analisar excessivamente o que irá acontecer. Podemos dizer que há uma associação de uma experiência futura de uma pessoa específica *conhecida* (um médico, por exemplo) ou de uma coisa (um medicamento ou uma intervenção), num momento e num local específicos do ambiente exterior, a uma mudança no ambiente interior — e isso altera o estado de ser. Após algumas experiências consistentes, espera-se que o futuro seja exatamente igual ao passado. Uma vez estabelecido o elo, o processo torna-se altamente eficaz, é um estímulo *conhecido* que produz automaticamente uma resposta *conhecida.*

A questão de fundo é a seguinte: no efeito placebo clássico, a crença reside em algo que nos é exterior. Damos poder ao mundo material, onde os sentidos definem a realidade. Mas poderá o placebo funcionar, a partir do mundo *imaterial* do pensamento, transformando a possibilidade desconhecida numa nova realidade? Seria uma utilização mais prudente do modelo quântico.

As três participantes dos meus *workshops* que referi no capitulo anterior conseguiram esse feito. Todas escolheram acreditar mais *em si próprias* do que noutra coisa qualquer. Mudaram *a partir do interior* e passaram ao mesmo estado de ser de alguém que toma um placebo — sem que algo material o provocasse. É o que fazem muitos dos meus alunos para melhorarem. Quando percebem como funciona realmente o placebo, podem obter os mesmos resultados, dispensando comprimidos, injeções ou intervenções.

Com base nas investigações que faço nestes *workshops e* nos testemunhos que recebo constantemente de pessoas de todo o mundo, sei que *nós somos o placebo.* Os meus alunos demonstram que em vez de investirem a crença no conhecido, podem aplicá-la no *desconhecido* e torná-lo *conhecido.*

Pense um pouco nisso. A ideia de cura verificável existe como realidade potencial no domínio quântico, até ser observada, realizada e, por fim, materializada. Existe como possibilidade num domínio de informação infinito, definido fisicamente como *coisa* nenhuma mas todas as possibilidades materiais combinadas. Desse modo, o futuro potencial de ter a remissão espontânea de uma doença existe como desconhecido localizado *para lá do tempo e do espaço,* até ser pessoalmente vivido e conhecido *neste tempo e espaço.* Quando o desconhecido *para lá* dos sentidos se tornar uma experiência conhecida *com* os sentidos, entramos no caminho da evolução.

Assim sendo, com o tempo, a cura que vive insistentemente no mundo

interior dos pensamentos e sentimentos deverá acabar por se manifestar como experiência exterior. E se tornar um pensamento tão real como a experiência num ambiente exterior, o corpo e o cérebro não deverão dar provas disso mais cedo ou mais tarde? Por outras palavras, se ensaia mentalmente esse futuro desconhecido com uma intenção clara e uma emoção elevada, vezes sem conta, com base naquilo que aprendeu, deverá sofrer mudanças neuroplásticas efetivas no cérebro e mudanças epigenéticas efetivas no corpo.

E se continuar a passar para um novo estado de ser todos os dias, recordando o cérebro e condicionando o corpo a esse estado de ser, deverá ver no seu interior as mudanças estruturais e funcionais de quem toma um placebo. A Figura 10.1 apresenta um gráfico que ilustra este processo com simplicidade.

Então, será que se alinharmos a fé (que defino como acreditar num pensamento acima de tudo o resto) e a crença em algo conhecido, podemos centrar a atenção numa possibilidade desconhecida e, seguindo os princípios expostos nesta obra, tornar conhecida uma realidade desconhecida? Será que se assimilarmos emocionalmente a experiência na mente vezes suficientes podemos passar do iinaterial para o material — do pensamento para a realidade?

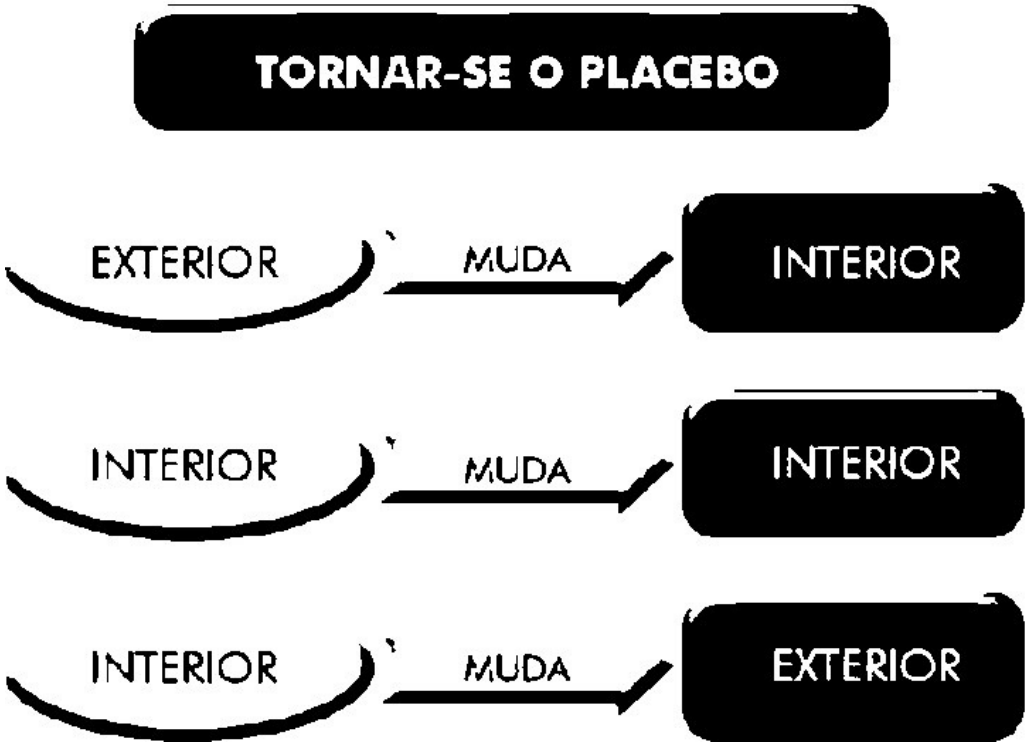


FIGURA 10.1

A maioria das mudanças começa com o simples processo de algo que nos é exterior a alterar algo que nos é interior. Sc iniciarmos a nossa viagem interior e começarmos a mudar o mundo interior dos pensamentos c sentimentos, deveremos criar um estado de ser elaborado. Se insistirmos em repetir o processo durante a meditação, com o tempo, a nossa apresentação exterior deverá começar a sofrer mudanças epigenéticas — e nós tornamo-nos o nosso próprio placebo.

Neste momento, já deve ter percebido que não precisa de comprimidos falsos, santuários, símbolos antigos, curandeiros (sejam eles modernos ou tradicionais), cirurgias falsas, ou terra santa para se curar. Este capítulo apresenta as provas científicas de como os nossos alunos o fizeram. Mudaram a biologia só com o poder do pensamento. O processo não se deu apenas na mente — também ocorreu no cérebro.

Todas as provas apresentadas neste capítulo servem, desde logo, para o levar a constatar o poder da meditação. Gostaria que, vendo provas do que é possível fazer, aplicasse os mesmos princípios à sua própria transformação pessoal e colhesse os benefícios em todas as áreas da sua vida. Depois de ler estas histórias, quando chegar à Parte II, realizará a sua viagem interior com uma maior intenção, porque atribuirá mais significado ao que faz — e, portanto, obterá melhores resultados.

9. Do conhecimento à experiência

Ao ensinar este trabalho, aprendi uma coisa muito importante. Apercebi-me de que todas as pessoas acreditam secretamente na sua grandeza. No fim de contas, em certa medida, todas as pessoas — seja um CEO, o contínuo de uma escola, uma mãe solteira de três filhos, ou um recluso — acreditam naturalmente nelas próprias.

Todos acreditamos na possibilidade. Todos imaginamos um futuro melhor para nós próprios do que a realidade em que vivemos atualmente. Desse modo, pareceu-me que se pudesse oferecer informação vital e as instruções necessárias para a aplicar, as pessoas poderiam beneficiar de transformações pessoais, em diferentes graus. Afinal, a ciência é a linguagem contemporânea do misticismo. Transcende a religião, a cultura e a tradução. Desmistifica o místico e une a comunidade. Testemunhei-o vezes sem conta nos seminários que organizei em todo o mundo.

Nos *workshops* avançados, em que eu e os meus colegas medimos as mudanças biológicas e energéticas dos participantes, tanto a nível individual como coletivo do grupo no seu todo, aplico vários dos princípios definidos neste livro (e muitos outros) para ensinar o modelo científico da transformação. O modelo vai evoluindo à medida que os alunos vão desenvolvendo as suas capacidades. Associo constantemente mais física quântica para ajudar as pessoas a compreenderem a possibilidade. Depois, combino-a com as mais recentes informações da neurociência, da neuroendocrinologia, da epigenética, da biologia celular, da ciência das ondas cerebrais, da psicologia da energia e da psiconeuroimunologia. Vemos novas possibilidades manifestarem-se em resultado da informação que aprendemos.

Depois de aprenderem a assimilar a informação, os alunos podem atribuir mais significado às práticas de meditação e contemplação. Mas não basta compreenderem a informação a nível intelectual e conceituai. Têm de ser capazes de repetir o que aprenderam sempre que lhes pedirem. Se forem capazes de explicar esses conhecimentos avançados, fixam melhor o modelo progressivo ao cérebro — e já podem instalar o *hardware* neurológico. Repetindo o que aprenderam vezes suficientes, criam um programa de *software* integrado. Se for bem aplicado, o novo conhecimento pode tornar-se o precursor de uma nova experiência.

Dito de outra forma, se alinharem a mente e o corpo, adquirem o conhecimento de uma experiência nova, assimilando a nova emoção que lhe está associada. A partir daí, começam a *incorporar* a informação, porque instruem quimicamente o corpo a compreender emocionalmente o que a mente compreende intelectualmente. Nessa altura, passam a crer e a saber que essa é a verdade. Mas o meu desejo é que, em vez de a realizarem uma só vez, os meus alunos repitam muito a experiência, até a tornarem uma nova capacidade, um novo hábito ou um novo estado de ser.

Com a consistência, aproximamo-nos de um novo paradigma científico — porque tudo o que se repete *é* ciência. Se alcançarmos um nível de competência em que não só conseguimos mudar o estado interior com o poder do pensamento, mas também observar, medir e documentar repetidamente esse processo, aproximamo-nos de uma nova lei científica. Já podemos fornecer novos conhecimentos acerca da natureza da realidade ao modelo cientifico geral que o mundo aceita presentemente para podermos capacitar mais pessoas. £ essa a ambição que tenho há anos.

Tenho procurado ensinar aos participantes dos *workshops* como as prática internas provocam alterações biológicas no corpo e no cérebro, para que eles possam compreender explicitamente o que estão a fazer. Esgotados os temas

sujeitos a conjeturas, dogmas ou suposições, ficamos mais sugestionáveis a uma possibilidade quântica. E é dos grandes esforços que resultam os grandes resultados. não obstante, as medições são tão boas como as capacidades dos participantes.

Nos meus *workshops,* os participantes passam três a cinco dias retirados das suas vidas, para não se poderem definir mais pela realidade pessoal presente-passado. Praticam a passagem para novos estados de ser. Ao deixarem de confirmar aspetos do eu que não pertencem ao futuro com a velha personalidade e ao fingirem ser outra pessoa — ou ao reinventarem um novo eu com uma personalidade diferente -, tornam-se o novo eu que imaginam, devendo, por isso, produzir mudanças epigenéticas, tal como fizeram os idosos referidos no Capítulo 4, que simularam ter menos 22 anos.

Gostaria que os participantes dos meus *workshops* se superassem — e superassem as suas identidades — nas meditações, para se tornarem *corpo* nenhum, *pessoa* nenhuma, e *coisa* nenhuma, em *lado* nenhum e em *tempo* nenhum — para se tornarem pura consciência. Quando isso acontece, mudam o cérebro e o corpo antes de o ambiente (a vida familiar) se alterar e, ao retomarem as suas vidas, depois do *workshop*, já não são vítimas do condicionamento inconsciente imposto pelo mundo exterior. É nesse domínio que o invulgar acontece e os milagres ocorrem.

Como pretendo dar aos alunos a instrução mais correta e proporcionar-lhes oportunidades para personalizarem todas as informações novas que aprendem e, assim, produzir um qualquer tipo de transformação pessoal, criei um novo tipo de evento em 2013. Talvez se lembre do Prefácio, onde falo na evolução dessa ideia. Com essa nova oferta (que fiz pela primeira vez num *workshop* em fevereiro desse ano, em Carefree, no Arizona, e uma segunda vez num *workshop* em julho, em Englewood, no Colorado), queria medir a transformação que ocorria em tempo real.

A minha intenção era usar os dados dessas medições para informar melhor os participantes acerca da transformação por que passam. E, com *essa* informação mais completa, poderiam fazer *outra* transformação que seria medida e, dai por diante, fechando-se o fosso entre o mundo do conhecimento e o mundo da experiência. Chamo a esses *workshops* “Da informação à transformação”. É a minha paixão.

10. **Medir a mudança**

No inicio desta viagem, descobri um neurocientista brilhante e talentoso, o Doutor Jeffrey Fannin, que resolveu desinteressadamente ajudar-me a medir a atividade cerebral dos alunos. Fundador e diretor executivo do Center for Cognitive Enhancement em Glendale, no Arizona, o Doutor Fannin trabalhou mais de 15 anos no domínio da neurociência e tem uma vasta experiência no treino para otimizar o desempenho cerebral. É especialista nas áreas da lesão cerebral, do enfarte, da dor crônica, dos distúrbios de défice de atenção com e sem hiperatividade (PPA e PPAH), dos distúrbios da ansiedade, da depressão, da recuperação do trauma, bem como do treino de alto desempenho que inclui a construção de mapas cerebrais para o desporto, a melhoria das capacidades de liderança pelo treino das ondas cerebrais, a melhoria da função cerebral, a melhoria da destreza mental e emocional, e a transformação pessoal.

Ao longo dos anos, esteve envolvido em investigações ao mais alto nível, utilizando a tecnologia do eletroencefalograma (que mede a atividade elétrica dos neurônios) para avaliar com precisão o equilíbrio da energia das ondas cerebrais, chamando a essa medida *estado integral do cérebro. As* suas investigações centram-se nos padrões de crença subconscientes e na fusão do êxito pessoal com um desempenho cerebral equilibrado.

O Doutor Fannin também colaborou numa equipa de investigação da Universidade do Estado do Arizona, estudando neurociência e liderança com base em dados reunidos na Academia Militar dos Estados Unidos em West Point. Essa investigação permitiu-lhe codesenvolver e colecionar uma disciplina única na Universidade do Estado do Arizona: “Neurociência da Liderança". Também trabalhou vários anos na Universidade de Walden, perto de Phoenix, lecionando neurociência cognitiva a cursos de mestrado e de doutoramento.

Convidei o Doutor Fannin e a sua equipa para esses novos *workshops,* onde medimos qualidades cerebrais e elementos específicos, como a coerência por oposição à incoerência (a ordem ou a desordem das ondas cerebrais, sobre as quais lerá mais no próxi mo capitulo), a amplitude (a energia das ondas cerebrais), a organização das fases (o grau a que diferentes partes do cérebro funcionam juntas, em harmonia), o tempo relativo que se demora até entrar num estado meditação profunda (o tempo necessário para mudar as ondas cerebrais e a passar a um estado mais sugestionável), o rácio teta/alfa (o grau a que o cérebro funciona num estado holístico e como os seus diferentes compartimentos comunicam entre si, através de regiões inteiras — a parte da frente com a de trás c o lado esquerdo com o direito), o rácio delta/teta (a capacidade para regular e controlar o diálogo mental e os pensamentos intrusivos) e a sustentabilidade (a capacidade do cérebro para manter consistentemente um estado de meditação, ao longo do tempo).

Também criamos quatro estações de imagiologia cerebral com sistemas de EÍG para medir os participantes antes e depois do *workshop*, permitindo-nos observar a mudança dos padrões cerebrais. Examinamos mais de cem participantes em cada evento. Além disso, selecionei aleatoriamente quatro para examinar durante cada uma das três sessões de meditação diárias, observando-lhes o cérebro em tempo real. No seu todo, nos dois *workshops* de 2013. registramos 402 EEG. Trata-se de uma intervenção segura e não invasiva que mede a partir de 20 localizações do exterior da cabeça. Essas medições das ondas cerebrais proporcionam uma série de informações relativamente à capacidade atual de desempenho do cérebro.

Em seguida, convertiam-se os EEU em EEG quantitativos (EEGQ), que consistem em análises estatísticas e matemáticas da atividade do EEG representadas como gráficos dos mapas cerebrais. Trata-se de um gráfico com gradações de cores que indicam como a atividade registada no EEG se compara a uma atividade de base normal. As diversas cores e os vários padrões representados em diferentes frequências oferecem mais informação sobre a forma como os padrões das ondas cerebrais afetam os pensamentos, sentimentos, emoções e comportamentos.

Para começar, de um modo geral, os dados revelaram que 91 por cento das pessoas analisadas apresentavam um estado significativamente melhorado da função cerebral. No fim das sessões de meditação transformadora, a maioria dos alunos tinha passado de um estado menos coerente (ou menos ordenado) para um estado mais coerente. Além disso, mais de 82 por cento dos mapas cerebrais dos EEGQ registados em ambos os eventos demonstraram que os participantes estavam a funcionar dentro dos parâmetros normais da atividade cerebral.

Percebi que quando o *cérebro* funciona bem, *nós* funcionamos bem. Quando o cérebro é mais coerente, somos mais coerentes. Quando o cérebro está num estado mais integral e equilibrado, estamos num estado mais integral e equilibrado. Quando somos capazes de regular os pensamentos negativos e intrusivos todos os dias, tornamo-nos menos negativos e intrusivos. E foi precisamente isso que observamos nos participantes desses eventos.

A média para se entrar num estado meditativo e o manter é pouco superior a um minuto e meio. Isso significa que a maioria das pessoas demora a mudar as ondas cerebrais e a entrar num estado meditativo. O tempo médio que os *nossos* alunos levam a entrar num estado meditativo e a mantê-lo nos 402 casos avaliados é de apenas 59 segundos. £ menos de um minuto. Alguns conseguiram alterar as ondas cerebrais (e o estado de ser) em quatro, cinco ou nove segundos.

Quero esclarecer que não pretendo fazer disto uma competição (ou estaria a contradizer-me). Estes dados, porém, ilustram dois aspetos importantes. Primeiro, ultrapassar a mente analítica das ondas cerebrais beta e entrar num

estado mais sugestionável é uma capacidade que podemos melhorar com uma prática regular. Segundo, os alunos conseguem utilizar os métodos que eu e os meus colegas ensinamos para ultrapassarem os cérebros pensantes e acederem ao sistema operativo da mente subconsciente com relativa facilidade.

É interessante constatar que as nossas investigações também revelam uma padronização consistente e notória do funcionamento holístico dos cérebros dos nossos alunos. Observamos padrões significativos de alternância alfa/beta (como diferentes compartimentos cerebrais comunicam entre si) nos lóbulos frontais, quando a pessoa medita. Isso significa que as duas metades do cérebro estão a comunicar de forma mais equilibrada e una. O rácio dos padrões duplos dos lóbulos frontais que observamos repetidamente parece produzir a experiência de um alto nível de gratidão que surge vezes sem conta, num determinado ritmo e por ondas. Assim sendo, segundo sugerem os dados, quando se encontram nesse estado intensificado de gratidão no ensaio mental, a experiência interior é tão real que os alunos acreditam estar mesmo a viver os acontecimentos em tempo real — ou já os ter vivido. Sentem-se gratos, porque é essa a emoção que sentimos quando nos acontece o que queremos.

Os praticantes de meditação mais experientes também acusaram um aumento nos rácios das ondas cerebrais teta e alfa de baixo alcance, o que significa que podem passar bastante tempo em estados alterados. Particularmente significativo foi o aumento da regulação da onda lenta; num estado de onda cerebral teta, esses alunos apresentam níveis acima do normal de coerência ou de ordem das ondas cerebrais, entre a atividade da parte frontal e das regiões da parte de trás do cérebro. Observamos a região frontal esquerda, associada à emoção positiva, ativar-se repetidamente, correspondendo à indução de um estado de beatitude meditativa.

Por outras palavras, quando começavam a meditar, essas pessoas produziam ondas cerebrais mais lentas e coerentes, o que sugere que estavam a aceder a estados mais profundos de relaxamento e de consciência aumentada. Além disso, a união entre a parte da frente e a parte de trás, assim como entre a parte esquerda e a parte direita do cérebro, indica que se sentiam mais felizes e plenas.

11. Tenho uma tempestade cerebral

Por fim, enquanto observava uma aluna a quem se estava a fazer o mapa cerebral em tempo real durante uma meditação do primeiro evento, percebi algo

espantoso. Ao analisar o cérebro dela, percebi o quanto se estava a esforçar e o quanto o cérebro se afastava cada vez mais do equilíbrio e dos estados meditativos mais profundos alfa e teta. A emoção que sentia naquele momento permitia-me ver o quanto estava a analisar e a julgar-se a si própria e à sua vida — tal como evidenciavam as ondas cerebrais mais elevadas e incoerentes associadas a um estado beta de alto alcance (revelador de muito *stress*, muita ansiedade, muita excitação, emergência e desequilíbrio generalizado).

Vi-a tentar futilmente usar o cérebro para mudar o cérebro — sem conseguir. Sabia que estava igualmente a usar o ego para tentar mudar o ego e que também não estava a conseguir nada. Ao usar um programa para tentar mudar outro, promovia-o em vez de o reescrever. Ainda estava na mente consciente, a tentar mudar a mente subconsciente, pelo que se mantinha afastada do sistema operativo, onde reside a verdadeira mudança. Quando a abordei mais tarde e conversámos durante alguns minutos, confessou-me que estava a passar por um período difícil. Naquele momento, percebi logo o que tinha de lhe ensinar a seguir.

Para mudar o corpo, teria de se destacar dele e de o superar; para mudar o ego, teria de o superar; para mudar o programa, teria de o superar; e para mudar a mente consciente, teria de a superar. Para criar o desconhecido, teria de se tornar o desconhecido. Para criar materialmente uma nova experiência, teria de se tornar um novo pensamento imaterial sobre *coisa* nenhuma material. Para mudar o tempo e o espaço, teria de os superar.

Ela teria de se tornar pura consciência. Teria de superar as associações que fazia a uma identidade que se associava ao ambiente conhecido (a casa, o emprego. o cônjuge, os filhos e os problemas), superar o corpo (o rosto, o gênero, a idade, o peso e a aparência) e superar o tempo (o previsível hábito de viver no passado ou no futuro, sempre a perder o momento presente). Para criar um novo eu, teria de superar o eu atual. Teria de desobstruir o próprio caminho, para deixar passar qualquer coisa nova.

Nunca funciona se formos matéria a tentar mudar matéria. Nada acontecerá se formos partícula a tentar mudar partícula, porque se vibramos à mesma velocidade a que vibra a matéria, não podemos exercer um efeito significativo sobre ela. É a nossa consciência (o pensamento interior) e a nossa energia (a emoção elevada) que influenciam a matéria. Só podemos alterar o cérebro, o corpo e a vida para criar um novo futuro no tempo, se estivermos conscientes.

E uma vez que é a consciência que dá forma a todas as coisas e que utiliza o cérebro e o corpo para produzir diferentes níveis mentais, se nos tornarmos pura consciência, lornamo-nos livres. Então, comecei a deixar os meus alunos meditarem mais tempo, tornando-se *pessoa* nenhuma, *corpo* nenhum, *coisa*

nenhuma, em *tempo* nenhum e *lado* nenhum, até se sentirem bem no domínio infinito das possibilidades.

Queria que a consciência subjetiva dos alunos passasse mais tempo fundida com a consciência objetiva do domínio. Tinham de encontrar o melhor ponto do momento presente e investir a energia e a consciência num vazio que não é realmente um espaço oco, mas sim um espaço preenchido de um número infinito de possibilidades, até se sentirem bem no desconhecido. Só podiam começar a criar quando estivessem verdadeiramente presentes nesse local poderoso para lá do tempo e do espaço — de onde vêm materialmente todas as coisas. Foi então que começaram a dar-se mudanças reais nos *workshops.*

12. Breve panorâmica dos aparelhos de imagiologia cerebral utilizados

Quero apresentar-lhe dois tipos de leitura das imagens do cérebro para que possa ver e compreender as mudanças que estou prestes a mostrar. Simplifiquemos. O primeiro tipo de exame que utilizamos mede os graus de atividade entre as áreas cerebrais (observe a Figura 10.2, junto das restantes figuras deste capítulo, nas páginas a cores). As imagens apresentam os mapas de dois tipos relativos dessa atividade. A *hiperatividade* (ou suprarregulação) é representada por linhas vermelhas, que ligam diferentes pontos do cérebro. Imagine linhas telefônicas a ligar dois locais, para estabelecer a comunicação entre essas duas áreas. Demasiadas linhas vermelhas numa determinada altura indicam demasiada ação a ocorrer no cérebro. A *hipoatividade* (falta de regulação) é representada por linhas azuis, que indicam a comunicação mínima de informação entre duas áreas diferentes do cérebro.

A espessura das linhas representa o *desvio-padrão,* ou a quantidade de *desregulação* ou regulação anômala) existente entre os dois pontos que a linha une. Por exemplo, as linhas vermelhas finas indicam que o nível de atividade entre esses pontos é 1,96 desvios-padrões (DP) acima do normal. As linhas azuis finas indicam que o nível de atividade entre esses dois pontos é de 1,96 DP abaixo do normal. As linhas médias indicam 2,58 DP, ou acima (vermelhas) ou abaixo (azuis) do normal. E as linhas espessas indicam 3,09 DP acima ou abaixo do normal. Desse modo, a presença de muitas linhas vermelhas espessas numa imagem indica que o cérebro está a esforçar-se demasiado. A presença de muitas linhas azuis espessas sugere comunicação reduzida entre as diferentes áreas do cérebro e, por conseguinte, pouca atividade cerebral. Pense assim: quanto mais

espessa for a linha vermelha, mais elevado é o volume de dados que o cérebro processa, e quanto mais espessa for a linha azul, mais reduzido é o volume de dados que o cérebro processa.

O segundo tipo de exame que utilizamos deriva da análise do EZGQ e chama-se *relatório de Z-Scorc.* A *Z-Score* é uma medida estatística que nos diz não só se um ponto está acima ou abaixo da média, mas também a que distância se encontra dos valores normais. A escala deste relatório varia entre -3 e +3 DP. Os azuis mais escuros representam 3 ou mais DP acima do normal, enquanto os azuis mais claros variam entre cerca de 2,5 e 1 DP abaixo do normal. O azul-esverdeado é aproximadamente 0 a 1 DP abaixo do normal, enquanto o verde é o normal de base. O verde-claro aponta para valores à margem do normal, mas considera-se 0 a 1 DP acima do normal, enquanto o amarelo e o laranja-daro são aproximadamente 1 a 2 DP acima do normal, o laranja mais escuro cerca de 2 a 2,5 DP acima do normal e o vermelho 3 ou mais DP acima do normal. (Observe a Figura 10.3.)

O relatório *Z-Score* que utilizamos foi o do *poder relativo,* que apresenta informação acerca da quantidade de energia no cérebro em diferentes frequências. Uma vez que o verde indica a amplitude normal, quanto mais verde for uma imagem, mais a pessoa está em conformidade com a atividade normal das ondas cerebrais. Cada círculo colorido (semelhante a uma cabeça vista de cima) representa o que o cérebro faz em cada frequência de ondas cerebrais. O círculo na região superior esquerda da imagem apresenta a frequência mais baixa de ondas cerebrais (em ondas cerebrais delta) e cada círculo que se segue representa um estado de ondas cerebrais cada vez mais elevado, avançando progressivamente até às ondas cerebrais beta mais elevadas na região inferior direita. Os ciclos por segundo na frequência de ondas cerebrais são conhecidos como *hertz,* ou Hz. Da esquerda para a direita e de cima para baixo, a progressão é de 1 a 4 ciclos por segundo (delta) para 4 a 8 ciclos por segundo (teta), para 8 a 13 ciclos por segundo (alfa), e para 13 a 30 e muitos ciclos por segundo (beta de alcance baixo-médio a elevado). Podemos dividir a atividade beta em diferentes bandas de frequência, tais como 12 a 15 Hz, 15 a 18 Hz, 18 a 25 Hze 25 a 30 Hz.

Assim, as cores relativas de cada área demonstram o que está a ocorrer nos diferentes estados de ondas cerebrais. Por exemplo, predominância de azul no cérebro durante o ciclo delta de um por segundo sugere pouca atividade no cérebro nessa amplitude deita. E muito vermelho em alfa 14 Hz no lóbulo frontal significa atividade alfa acrescida nessa zona do cérebro.

Ê necessário compreender também que estas medições podem ter outras interpretações, consoante o que o sujeito esteja a fazer quando é realizado o exame de imagiologia. Por exemplo, se a delta 1 Hz estivesse representada pela

cor azul, isso poderia sugerir que a energia do cérebro nessa frequência é 3 DP abaixo do normal. Em termos clínicos, pode ser considerado anormalmente baixo. .Mas uma vez que o registo foi feito quando o sujeito estava a meditar, a imagem passa a sugerir que a delta 1 Hz abriu a porta a uma ligação mais forte com o campo energético da consciência coletiva. Por outras palavras, quanto mais reduzida for a energia do neocórtex, mais acessível se torna o sistema nervoso autônomo. não tardará a conhecer mais exemplos que esclarecerão bem esta questão. Entretanto, observe novamente a Figura 10.3 para ter uma visão global daquilo que acabo de explicar.

13. **Coerência** *versus* **incoerência**

Observe agora a Figura 10.4. A imagem à esquerda (“antes da meditação”) representa um cérebro com muito diálogo. Funciona a um nível elevado de excitação (beta de alto alcance) e é bastante incoerente. A espessura das linhas vermelhas demonstra que este cérebro está 3 DP acima do normal (porque quanto mais espessa for a linha vermelha, mais acelerado e desequilibrado está o cérebro). As linhas vermelhas indicam a ocorrência excessiva e incoerente de atividade em todo o cérebro. O azul na parte frontal representa hipoatividade (2 a 3 DP abaixo do normal) nos lóbulos frontais, o que indica que estes se encontram desativados ou desligados, não estando, por isso, a restringir a hiperatividade no resto do cérebro.

Este é um cérebro com problemas de atenção; está tão sobrecarregado que não tem um líder para controlar o diálogo incessante. É como um sistema de televisão por satélite com 50 canais, volume muito elevado e os canais a mudarem a cada segundo. A catadupa de mudanças rápidas entre pensamentos no raio da atenção deixa o cérebro num estado de vigilância e excitação elevadas, sobrecarga e sobrerregulação. É aquilo a que chamamos padrão cerebral incoerente, porque as diferentes partes do cérebro não estão a trabalhar em conjunto.

Observe agora a segunda imagem (“depois da meditação”). não é preciso ser-se neurocientista para reparar nas diferenças entre a primeira e a segunda imagens. Nesta mal se distinguem as linhas azuis ou vermelhas, o que significa que a atividade cerebral decorre normalmente — com muito pouca hiper ou hipoatividade. O diálogo interrompeu-se e o cérebro passou para um modo de funcionamento mais holístico. Este cérebro está equilibrado, pelo que podemos

dizer que o cérebro demonstra um padrão mais coerente. (A restante atividade a azul e vermelho, como indica a seta, representa a atividade sensorial e motora, o que provavelmente significa que a pessoa está a contrair ou a piscar os olhos com movimentos oculares rápidos, no estado REM, que é típico do sono muito leve.) Essa mudança ocorreu num dos alunos depois de *uma* só sessão de meditação.

Analisemos agora mais estudos de caso de alunos dos *workshops.* Começo por apresentar um pouco do historiai de cada um para perceber qual era o seu estado de ser no inicio do *workshop.* Em seguida, explico o que revelaram as imagens e, por fim, descrevo o novo estado de ser que cada aluno criou.

14. Curar a doença de Parkinson sem placebos ou medicamentos

O *velho eu de Michelle:* Michelle é sexagenária e diagnosticaram-lhe doença de Parkinson em 2011, depois de ela ter notado uma progressão de tremores involuntários no braço, na mão e no pé esquerdos. Em novembro de 2012, começou a ser seguida no Instituto de Neurologia de Barrow, em Phoenix. O médico assistente disselhe que ela já teria Parkinson há dez ou 15 anos e que teria de river com os sintomas para sempre. Mentalizando-se de que teria de lidar com cada vez mais limitações físicas, à medida que os anos fossem passando, Michelle começou a tomar Azilect (rasagilina, mesilato) — um fármaco receitado para a doença de Parkinson que trava a absorção da dopamina ao nível dos pontos receptores, abrandando a sua decomposição no organismo. O fármaco produziu muito poucas mudanças palpáveis.

Michelle começou a participar nos *workshops* em novembro de 2012.0 mês de dezembro foi extraordinário. A sensação de paz e alegria que a meditação diária lhe proporcionou começou a reduzir-lhe visivelmente os sintomas. Estava certa de que assim conseguiría superar a doença de Parkinson.

Em inícios de fevereiro de 2013, as sessões de meditação iam de vento em popa. Mas em meados desse mês, a mãe foi internada na unidade de cuidados intensivos em Sarasota, na Florida, e ela teve de ir para junto dela. Quando voltou para o Arizona, para participar no nosso *workshop* de fevereiro de 2013, a mãe ficou internada. O avião aterrou em Phoenix, cerca de uma hora e meia antes do primeiro exame de imagiologia cerebral. Desnecessário será dizer que Michelle estava exausta a nível físico e emocional quando o fez e os resultados revelaram o nível extremo de *stress* que sentia.

No fim do *workshop,* estava certamente num estado de ser mais calmo e positivo, com os sintomas de Parkinson muito pouco perceptíveis. Depois do *workshop,* Michelle regressou à Florida para acompanhar a mãe. Embora as duas nunca se tivessem dado muito bem, devido aos seus esforços no *workshop,* Michelle sentiu força suficiente para dar apoio e amor à mãe, sem se deixar enredar nos problemas antigos que tinha com ela.

A mãe acabaria por morrer e a irmã que vivia no Texas sofreria um grave enfarte. Entre a doença e morte da mãe e o enfarte da irmã, Michelle viu-se obrigada a viajar constantemente da Florida para o Texas, para lidar com os desafios que a família enfrentava. A rotina dela sofreu muito com isso e, em junho, já não meditava. A vida atrapalhara-lhe os planos e deixara-a cheia de responsabilidades. Deixar de fazer a meditação era como deixar de tomar o placebo. Quando os sintomas reapareceram, retomou a meditação e fez grandes progressos.

Os exames de imagiologia cerebral de Michelle: uma vez que Michelle vive muito perto da clinica do Doutor Fannin no Arizona, conseguimos seguir-lhe os progressos durante mais de cinco meses, fazendo-lhe uma série de seis exames periódicos de imagiologia cerebral. Passo a relatar a sua evolução nesse período.

Observe a parte “antes da meditação” da Figura 10.5. Trata-se do exame que ela fez no evento de fevereiro de 2013, depois de regressar da Florida, estressada e exausta por causa da doença da mãe. As linhas vermelhas espessas indicam que todas as áreas do cérebro se encontram a 3 DP do normal. A imagem revela um quadro bastante vulgar na doença de Parkinson, caracterizado por demasiada atividade cerebral, hiperincoerência e suprarregulação. A falta dos devidos neurotransmissores (mais especificamente, de dopamina) faz com que os neurônios apresentem um sistema de comunicação errático entre cada região do cérebro, com as redes neurais descontroladas. O resultado é um tipo de ativação neural espasmódico ou hiperativo, que afeta o cérebro e o corpo. Consequentemente, o movimento normal sofre a interferência de funções motoras involuntárias.

Agora, observe a parte que corresponde a “depois da meditação” da mesma figura. É o cérebro de Michelle depois de ela ter passado quatro dias a mudar o estado de ser pela meditação. A imagem assemelha-se muito à de um cérebro normal, com muito pouca hiperatividade, incoerência ou suprarregulação. No fim do nosso evento, já não sofria de tremores e contrações involuntários, nem de quaisquer problemas motores — e o exame de imagiologia cerebral comprova

essa mudança.

Passemos à leitura do EEGQ da Figura 10.6A, “antes da meditação”. Se olhar do meio da segunda fila até à última — as imagens a azul -, verá que o cérebro de Michelle não revela quaisquer ondas cerebrais alfa ou beta em funcionamento.

Lembre-se de que o azul representa uma atividade cerebral serenada. A doença de Parkinson caracteriza-se tipicamente por uma redução da atividade cognitiva, interferências na capacidade de aprendizagem e perda de funcionamento. Neste caso, notamos que Michelle não consolida nova informação. não consegue manter uma imagem interna, porque não produz ondas cerebrais alfa. Os padrões beta de muito curto alcance também revelam que tem dificuldade na manutenção de certos níveis de consciência. Toda a energia do cérebro é canalizada para a gestão da hiperincoerência, sendo por isso como uma lâmpada que passa dos 50 *watts* para os 10 *watts. O* volume de energia do cérebro é reduzido.

Se observar a parte que corresponde a “depois da meditação", verá o que parece ser um cérebro muito melhorado e equilibrado. Todas essas áreas verdes, na maioria das imagens indicadas com setas, representam uma atividade cerebral normal e equilibrada. O cérebro dela já pode funcionar em alfa e permitir-lhe passar para estados interiores com maior facilidade, lidar melhor com o *stress* e aceder ao sistema operativo subconsciente para influenciar as funções autônomas. Até a atividade beta normalizou (verde), o que indica que ela está mais consciente, alerta e atenta. A atividade equilibrada resultou em muito poucos problemas motores.

As áreas vermelhas circundadas na base em beta de alto alcance significam ansiedade. É a atitude com que Michelle se debate e que tenta mudar a partir de uma perspetiva interna. Por coincidência, foi precisamente a ansiedade que lhe agravou os sintomas de Parkinson. Ao reduzir a ansiedade, reduz os sintomas da doença. Para ela, os tremores representam desequilíbrio na sua vida. Quando regula os estados interiores, produz mudanças na realidade exterior.

Três meses depois, Michelle repetiu o exame de imagiologia cerebral no consultório do Doutor Fannin. O exame de 9 de maio de 2013, representado na Figura 10.6B, apresenta o cérebro em processo de melhoria e foi precisamente isso que Michelle relatou sentir. Ela continua a melhorar, apesar de todos os fatores de *stress* da sua vida. Fazendo as meditações diárias (considere que é a sua toma diária de placebo), Michelle está constantemente a mudar o cérebro e o corpo para superar as condições do seu ambiente. O exame mostra que caiu quase outro desvio-padrão em relação ao anterior, apresentado na base do gráfico. Vê-se claramente que a ansiedade ainda está a melhorar e,

consequentemente, o estado de saúde. Menos ansiedade traduz-se em menos tremores. Ao manter e memorizar esse estado de ser por um período de tempo mais alargado, o cérebro apresenta as mudanças.

Se observarmos o exame que Michelle fez no *workshop* de 3 de junho de 2013, na Figura 10.6C, notamos uma ligeira regressão no progresso — embora ainda esteja melhor do que quando começou. Aqui, como tinha parado de fazer a meditação (e, portanto, de tomar o placebo), o cérebro regrediu ligeiramente para o estado anterior. O cérebro com a seta na área azul de 13 Hz significa que ela está hipoativa na região sensorial e motora, e que, por isso, tem menos capacidade para controlar os tremores involuntários. Neste padrão de ondas cerebrais, Michelle tem menos energia para dominar o corpo. A ansiedade está patente nas áreas vermelhas novamente circundadas na base da imagem em beta de alto alcance.

No exame de 27 de junho de 2013, representado na Figura 10.6D, Michelle retomara a prática da meditação no inicio do mês e as melhorias eram visíveis. Sentia menos ansiedade generalizada, tal como demonstra o vermelho na fila de baixo, entre 17 e 20 Hz. Comparemos agora esse exame com o seguinte, de 13 de julho de 2013, depois do nosso *workshop,* representado na Figura 10.6E. Ainda se nota menos vermelho e o azul do primeiro exame de fevereiro em alfa (indicador de hipoatividade) desapareceu completamente. Michelle continua a melhorar e as mudanças tornam-se mais consistentes.

O novo eu de Michelle: hoje em dia, Michelle quase não tem sintomas motores involuntários associados à doença de Parkinson. Sente efetivamente pequenas contrações quando está estressada ou cansada, mas, em geral, encontra-se num estado normal e funcional. Quando está equilibrada e alegre nas meditações diárias, o cérebro funciona bem — e ela também. De acordo com os nossos exames e os seus próprios relatos, Michelle não se limita a manter a condição; continua a *melhorar cada vez mais.* Persiste na meditação, porque sabe que tem de ser o seu próprio placebo *todos os dias.*

15. Alterar a lesão cerebral e espinal só com o poder do pensamento

O velho eu de John: em novembro de 2006, John partiu o pescoço na sétima vértebra cervical e na primeira torácica quando seguia como passageiro num

carro que se descontrolou a alta velocidade. Com o impacto, também sofreu um grave traumatismo craniano. Os médicos não tinham quaisquer dúvidas quanto ao prognóstico: seria tetraplégico para sempre. Jamais voltaria a andar e teria uma utilização muito limitada dos braços e das mãos. Tinha as vértebras completamente deslocadas, provocando-lhe danos na medula espinal. Só com a cirurgia é que os médicos puderam constatar a extensão das lesões. Dois dias depois, o neurologista informou a mulher de John de que ele tinha a medula espinal mais ou menos “intacta", mas que aquele tipo de lesão poderia ter o mesmo resultado de um corte. Tal como em todas as lesões da medula espinal, só se podia esperar.

Apanhados na realidade diária da unidade de cuidados intensivos, podemos ter muita dificuldade em resistir à mentalidade convencional. Quando John e a família inquiriram sobre uma eventual recuperação, os médicos disseram que dado o estado da lesão e o facto de até àquela data a medula espinal não ter recuperado o funcionamento normal, deviam preparar-se para aceitar o inevitável. John ficaria fisicamente incapacitado para o resto da vida. Os médicos insistiram em passar essa mensagem para os incentivar a “seguir em frente". Mas, de alguma forma, John e a mulher não conseguiam aceitar tal cenário.

Quando o conheci em 2009, John deslocava-se numa cadeira de rodas. Conheci também a mulher, a família e uma fisioterapeuta fantástica que percebia de neuroplasticidade. são das pessoas mais enérgicas e otimistas que alguma vez conheci e foi com alegria que encerramos a nossa viagem juntos.

Os exames de imagiologia de John: observe o cérebro de John “antes da meditação" na Figura 10.7. A primeira imagem apresenta bastante hipoatividade. É mais de 3 $_{DP}$ abaixo do normal. Com espessas linhas azuis, os valores da coerência são o oposto dos da doença de Parkinson de Michelle, cujo estudo apresentava espessas linhas vermelhas. Este exame revela menos capacidade para as diferentes partes do cérebro funcionarem bem em conjunto. Aqui, o cérebro está em ponto-morto, sem energia, o que faz com que John não consiga responder a nada por muito tempo. não se mantinha nem muito atento nem muito alerta. Devido à lesão sofrida, o cérebro encontrava-se num estado de excitação suprarreduzida, revelando um elevado grau de incoerência.

Atente agora neste exame feito depois de quatro dias de meditação regular. Na primeira imagem na margem superior esquerda em delta a 1 Hz, tem mais atividade assinalada a vermelho. É bom sinal, porque indica mais coerência em

delta nos dois hemisférios. John começa a apresentar um processamento dual mais equilibrado. Uma vez que a lesão cerebral é mais visível em delta e teta, a hiperatividade em delta sugere que o cérebro está a despertar. O resto do cérebro em alfa e beta revela uma atividade mais equilibrada e uma função cognitiva melhorada. Isso significa que já controla mais a mente e o corpo.

Observe agora a Figura 10.8. A cor azul que começa mais ou menos a meio da segunda fila e vai até à fila de baixo indica novamente que John não tem ondas cerebrais alfa ou beta. Essa cor azul distribuída pelos domínios alfa e beta nos hemisférios esquerdo e direito sugere que está a vegetar e a funcionar com recursos limitados. O azul demonstra menos capacidade cognitiva e menos capacidade para controlar o corpo. A mente de John não está pura e simplesmente presente.

Tal como o verde indica, depois de meditar regularmente durante quatro dias, 90 por cento do cérebro de John voltaram ao normal. É excelente! Ainda apresenta alguma hipoatividade no hemisfério esquerdo, para onde apontam as setas, o que indica problemas com as capacidades verbais e a expressão, mas não deixa por isso de ser muito melhor do que no primeiro exame. John continua a fazer as meditações e o cérebro apresenta cada vez mais energia, equilíbrio e coerência.

John recuperou o acesso às vias neurais latentes que tinha anteriormente. O cérebro despertou, recordou o seu funcionamento e recuperou energia suficiente para melhorar.

O *novo eu de John:* no fim do nosso evento de fevereiro de 2013, John levantou-se. Já recuperou totalmente o controlo dos intestinos e da bexiga, já se mantém em pé com uma postura mais normal e integrada, e já faz movimentos mais coordenados. A frequência, a intensidade e a duração dos tremores espasmódicos diminuíram consideravelmente. Até já treina regularmente no ginásio, graças à ajuda da fantástica fisioterapeuta B. Jill Runnion (diretora do Synapse — Center for Neuro Re-Activation em Driggs, no Idaho), que também estuda o meu trabalho e que, com as capacidades necessárias e uma mente ilimitada, desafia John, proporcionando-lhe as condições adequadas. Nos exercícios de agachamento vertical sem apoio, passou de um ângulo de 10 graus para um ângulo de 45 graus.

John já consegue sentar-se com total controlo. É também capaz de realizar um exercício de fisioterapia em que tem de afastar um elemento móvel do corpo com os músculos das pernas e do torso, com resistência. Já se sustém completamente de gatas e começa deslocar-se assim.

Poucos meses depois do *workshop,* John surpreendeu a equipa médica com todas as suas melhorias em termos de funcionamento cognitivo. Os progressos

que fez superaram tudo o que especialistas tinham visto noutros pacientes com lesões na medula espinal. Foi como se John tivesse por fim despertado; os exames de imagiologia demonstram que já tem mais acesso ao cérebro e ao corpo. Ainda revela mais controlo sobre áreas do cérebro que se encontram dormentes, porque já tem mais capacidade para regular o corpo.

A integração geral e os padrões de movimento coordenado de John evoluíram consideravelmente, permitindo-lhe sentar-se à mesa sem ajuda, com os pés firmemente apoiados no chão. As capacidades motoras finas melhoraram a ponto de poder pegar numa caneta e assinar um papel, utilizar um *smartphone* para enviar uma mensagem, agarrar no volante para conduzir e segurar na escova de dentes. As mudanças cognitivas demonstram mais autoconfiança e alegria interior. Tem muito mais sentido de humor e está mais alerta do que nunca.

No verão de 2013, John pôde fazer *rafting,* aguentando-se seis horas num barco sem ajuda e dormindo numa tenda no chão. Conseguiu viver no meio da natureza de Idaho, sem contacto com o mundo exterior, durante sete dias e seis noites. Um ano antes não seria capaz. Sempre que falo com ele, John diz-me: "Dr. Joe, não faço ideia do que se está a passar." tempo. não se mantinha nem muito atento nem muito alerta. Devido à lesão sofrida, o cérebro encontrava-se num estado de excitação suprarreduzida, revelando um elevado grau de incoerência.

Atente agora neste exame feito depois de quatro dias de meditação regular. Na primeira imagem na margem superior esquerda em delta a 1 Hz, tem mais atividade assinalada a vermelho. £ bom sinal, porque indica mais coerência em delta nos dois hemisférios. John começa a apresentar um processamento dual mais equilibrado. Uma vez que a lesão cerebral é mais risível em delta e teta, a hiperatividade em delta sugere que o cérebro está a despertar. O resto do cérebro em alfa e beta revela uma atividade mais equilibrada e uma função cognitiva melhorada. Isso significa que já controla mais a mente e o corpo.

Observe agora a Figura 10.8. A cor azul que começa mais ou menos a meio da segunda fila e vai até à fila de baixo indica novamente que John não tem ondas cerebrais alfa ou beta. Essa cor azul distribuída pelos domínios alfa e beta nos hemisférios esquerdo e direito sugere que está a vegetar e a funcionar com recursos limitados. O azul demonstra menos capacidade cognitiva e menos capacidade para controlar o corpo. A mente de John não está pura e simplesmente presente.

Tal como o verde indica, depois de meditar regularmente durante quatro dias, 90 por cento do cérebro de John voltaram ao normal. £ excelente! Ainda apresenta alguma hipoatividade no hemisfério esquerdo, para onde apontam as

setas, o que indica problemas com as capacidades verbais e a expressão, mas não deixa por isso de ser muito melhor do que no primeiro exame. John continua a fazer as meditações e o cérebro apresenta cada vez mais energia, equilíbrio e coerência.

John recuperou o acesso às vias neurais latentes que tinha anteriormente. O cérebro despertou, recordou o seu funcionamento e recuperou energia suficiente para melhorar.

O novo eu de John: no fim do nosso evento de fevereiro de 2013, John levantou-se. Já recuperou totalmente o controlo dos intestinos e da bexiga, já se mantém em pé com uma postura mais normal e integrada, e já faz movimentos mais coordenados. A frequência, a intensidade e a duração dos tremores espasmódicos diminuíram consideravelmente. Até já treina regularmente no ginásio, graças à ajuda da fantástica fisioterapeuta B. Jill Runnion (diretora do Synapse — Center for Neuro Re-Activation em Driggs, no Idaho), que também estuda o meu trabalho e que, com as capacidades necessárias e uma mente ilimitada, desafia John, proporcionando-lhe as condições adequadas. Nos exercícios de agachamento vertical sem apoio, passou de um ângulo de 10 graus para um ângulo de 45 graus.

John já consegue sentar-se com total controlo. É também capaz de realizar um exercício de fisioterapia em que tem de afastar um elemento móvel do corpo com os músculos das pernas e do torso, com resistência. Já se sustém completamente de gatas e começa deslocar-se assim.

Poucos meses depois do *workshop,* John surpreendeu a equipa médica com todas as suas melhorias em termos de funcionamento cognitivo. Os progressos que fez superaram tudo o que especialistas tinham visto noutros pacientes com lesões na medula espinal. Foi como se John tivesse por fim despertado; os exames de imagiologia demonstram que já tem mais acesso ao cérebro e ao corpo. Ainda revela mais controlo sobre áreas do cérebro que se encontram dormentes, porque já tem mais capacidade para regular o corpo.

A integração geral e os padrões de movimento coordenado de John evoluíram consideravelmente, permitindo-lhe sentar-se à mesa sem ajuda, com os pés firmemente apoiados no chão. As capacidades motoras finas melhoraram a ponto de poder pegar numa caneta e assinar um papel, utilizar um *smartphone* para enviar uma mensagem, agarrar no volante para conduzir e segurar na escova de dentes. As mudanças cognitivas demonstram mais autoconfiança e alegria interior. Tem muito mais sentido de humor e está mais alerta do que nunca.

No verão de 2013. John pôde fazer *rafting,* aguentando-se seis horas num barco sem ajuda e dormindo numa tenda no chão. Conseguiu viver no meio da

natureza de Idaho, sem contacto com o mundo exterior, durante sete dias e seis noites. Um ano antes não seria capaz. Sempre que falo com ele, John diz-me: “Dr. Joe, não faço ideia do que se está a passar.**
(original escaneado com página faltando aqui)
monstram níveis de ansiedade muito elevados (beta de alto alcance) e análise excessiva, porque as ondas cerebrais das frequências mais elevadas (21 a 30 Hz) estão hiperativas — o cérebro estava a trabalhar demasiado. No início de abril (como se vê na Figura 10.13), o cérebro de Kathy já se mostra equilibrado, coerente e muito mais sincronizado. Hoje em dia, Kathy tem um cérebro muito diferente e diz que se sente realmente outra pessoa.

O novo eu de Kathy: Kathy diz que viveu inúmeras mudanças positivas, em termos de carreira, vida diária e relações. Medita todos os dias e se começa a achar que não tem tempo para isso, faz questão de o *arranjar.* Sabe que a atitude que lhe criou o desequilíbrio mental e cerebral está relacionada com o tempo e as condições do ambiente exterior. Kathy diz que obtém mais facilmente e com muito menos esforço as respostas para as suas perguntas. Ouve mais o coração e não se permite entrar em ciclos de vigilância. Raramente se deixa arrastar para essas espirais e considera que se tornou uma pessoa mais bondosa e paciente. Kathy está mais feliz de dentro para fora.

16. Curar quistos fibrosos mudando a energia

O velho eu de Bonnie: em 2010, Bonnie começou a sentir muito mais dores e a ter muito mais hemorragia no ciclo menstruai. Quando procurou ajuda, diagnosticaram-lhe produção excessiva de estrogênio e incentivaram-na a começar um tratamento de reposição hormonal bioidêntica. Com 40 anos, aquela solução parecia-lhe muito radical.

Bonnie lembrava-se de que a mãe tivera os mesmos sintomas com essa idade, fizera um tratamento hormonal e acabara por morrer com cancro na bexiga. Muito embora possa não existir um elo específico entre a terapia hormonal e o cancro na bexiga, o que chamou a atenção de Bonnie foi o facto de ter os mesmos sintomas físicos que a mãe tinha. não queria desenvolver o mesmo resultado.

A hemorragia vaginal começou a durar mais (por vezes, duas semanas),

tornando-a anêmica e letárgica. Por causa disso, Bonnie engordou 9 kg. Perdia uma média de dois litros de sangue por mês no ciclo menstrual. A ecografia pélvica confirmou a existência de quistos fibrosos. Depois de fazer uma série de análises ao sangue, informaram-na de que era perimenopáusica e o mais certo seria ter um quisto no ovário. O especialista que lhe recomendou a terapia hormonal disselhe que esses quistos não desaparecem e que não havia forma de travar a hemorragia.

Selecionei aleatoriamente Bonnie para lhe fazer um mapa cerebral no evento de Englewood, no Colorado, em julho de 2013. Ficou mortificada quando lhe disse que tinha sido selecionada. O ciclo menstruai começara na véspera do *workshop* e ela tinha de usar uma fralda enorme para absorver a quantidade de sangue que perdia. Quando, após várias meditações, pedi aos alunos para se deitarem, Bonnie tinha receio de se sujar de sangue. Ficar sentada também não era cômodo, por causa das dores que sentia.

Apesar disso, Bonnie queria continuar a praticar as técnicas de meditação todos os dias, para pacificar a mente. Na primeira meditação, quando lhe traçávamos o mapa cerebral, Bonnie teve uma experiência que só consegue descrever como sendo mística. Sentiu o coração abrir e expandir. A cabeça foi para trás e a respiração alterou-se. Bonnie viu o corpo inundar-se de luz, sentiu uma tremenda sensação de paz e ouviu dizer: “Sou amada, abençoada e lembrada." Desatou a chorar durante a meditação e o exame cerebral revelou que estava num estado de beatitude.

Os exames de imagiologia de Bonnie: observe o EEG de Bonnie na Figura 10.14. Tivemos a sorte de captar toda a experiência em tempo real O primeiro gráfico apresenta uma atividade das ondas cerebrais normal. Está tudo equilibrado e tranquilo. Se observar os três exames de Bonnie na Figura 10.15. que captam o que lhe estava a acontecer em diferentes momentos da meditação, verá amplitude e energia elevada nos lóbulos frontais, indicando que estava a processar bastante informação e emoção. Encontrava-se num estado de consciência expandido e experienciava picos em intervalos distintos. A maior parte da atividade ocorreu nas ondas cerebrais teta, o que significa que ela se encontrava na mente subconsciente. A vivência interior era muito real para ela nesse momento. Estava tão centrada no pensamento que este se tornou experiência. O quociente emocional é representado pela quantidade de energia (amplitude) que o cérebro estava a processar. Repare no comprimento vertical das linhas para onde apontam as setas. É uma energia muito coerente. Bonnie

encontrava-se num estado superior de consciência.

Agora, observe a Figura 10.16. O exame de EEGQ de Bonnie feito em tempo real tem uma seta a apontar para 1 Hz nas ondas cerebrais delta, ilustrando a ligação dela ao domínio quântico (a azul). Bonnie também apresentava mais energia no lóbulo frontal nas ondas cerebrais teta (a vermelho), correspondendo exatamente ao que acontecia no EEG. Repare no círculo vermelho a assinalar os lóbulos frontais e na seta a apontar para a vista de cima do lóbulo frontal mesmo abaixo. A imagem que vê retrata a atividade cerebral de Bonnie durante toda a meditação. Dado que uma das funções do lóbulo frontal é tornar os pensamentos reais, o que ela experienciou em teta com os olhos fechados pareceu-lhe muito real. Podemos dizer que a experiência interior de Bonnie se assemelhou à de um sonho muito nítido e lúcido. A seta vermelha a 12 Hz em alfa — isolando a zona vermelha no centro do cérebro — revela a tentativa de Bonnie de entender a experiência interior e processar o que via com a visão mental. O resto do cérebro estava saudável e equilibrado (a verde).

O novo eu de Bonnie: a experiência de Bonnie nesse dia mudou-a para sempre. A amplitude de energia relacionada com a experiência interior superou qualquer experiência passada do ambiente exterior e, portanto, fez com que o passado fosse biologicamente removido. A energia do pico momentâneo da meditação ultrapassou os programas integrados do cérebro e o condicionamento emocional do corpo — e o corpo respondeu instantaneamente a uma nova mente e a uma nova consciência. Bonnie alterou o estado de ser. Em menos de 24 horas, a hemorragia parou completamente. Deixando de ter sintomas dolorosos, percebeu instintivamente que estava curada. Nos meses que se seguiram ao evento, Bonnie só teve ciclos menstruais normais. Desde o *workshop* que nunca mais sofreu dores ou hemorragias excessivas.

17. **Sentir êxtase**

O velho eu de Genevieve: artista e música com 45 anos, Genevieve reside atualmente na Holanda e viaja muito por causa da sua vocação. No evento de fevereiro, eu e o Doutor Fannin analisamos-lhe o cérebro durante a meditação. A

meio da sua viagem interior, começamos a reparar em mudanças significativas na energia dela. Ao fazermos a mesma leitura do seu exame, olhamos um para o outro, à espera de que acontecesse qualquer coisa. Momentos depois, quando olhamos para ela, vimos lágrimas de alegria a deslizarem-lhe pela face. Genevieve estava em êxtase. Estava no auge do prazer e o corpo respondia prontamente. Nunca tínhamos visto nada assim.

Os exames de imagiologia de Genevieve: se observar a Figura 10.17, verá a imagem de um cérebro relativamente normal, captada antes de Genevieve começar a meditar. As zonas verdes espalhadas pelo cérebro revelam uma mulher saudável e bem adaptada com um cérebro equilibrado. As zonas azuis, de menor atividade sensorial e motora antes do início da meditação, em alfa, de 13 a 14 Hz, onde vê as setas, indicam provavelmente *jet-lag,* porque chegara nesse mesmo dia da Europa. Se observar o cérebro de Genevieve durante a meditação, notará um aumento generalizado no equilíbrio. O que aconteceu a seguir foi absolutamente espantoso. Quando a vimos alcançar esse pico, no fim da meditação, percebemos, com base na análise dos seus exames, que ela tinha bastante energia no cérebro.

Agora observe a Figura 10.18. O tipo de atividade representado a vermelho, demonstrando grandes quantidades de energia em todas as frequências de ondas cerebrais, sugere que Genevieve se encontra num estado altamente alterado. Quem não soubesse que ela estava a meditar e só visse o exame diria que ela estava a sentir um nível muito elevado de ansiedade ou psicose. Mas uma vez que no testemunho pessoal se descrevia como estando em puro êxtase, sabemos que o vermelho representa uma enorme quantidade de energia no cérebro que está 3 DP acima do normal. A energia na forma de emoção armazenada no corpo como mente é libertada e regressa ao cérebro.

A Figura 10.19, que apresenta a leitura do EEG, confirma-o. Se observar as linhas roxas, onde se encontra a seta, verá que essa parte do cérebro está a processar dez vezes mais energia do que o normal. A zona circundada a vermelho diz-nos que a experiência é tão profunda a nível emocional que ficará armazenada na memória de longo prazo de Genevieve. Ao mesmo tempo, ela também tenta compreender verbalmente o que lhe está a acontecer nesse momento. Poderá dizer qualquer coisa para si própria, como: *Oh, meu Deus! Ê espantoso. Sinto-me tão bem! O que estou a sentir?* A experiência interior é tão real como um acontecimento exterior e ela não está a tentar fazê-la acontecer — está simplesmente a acontecer-lhe. não está a visualizar; está a viver uma

experiência muito intensa.

Em julho, no evento que realizamos no Colorado, fizemos outro exame a Genevieve e foi muito interessante constatar que ela continuava a apresentar as mesmas mudanças energéticas. Quando lhe passamos o microfone nos dois eventos, a única coisa que conseguia dizer era que se sentia tão apaixonada pela vida que tinha o coração escancarado e se sentia ligada a algo que a transcendia. Encontrava-se num estado de graça e sentia-se tão bem, que queria ficar no presente. Se observar a Figura 10.20, verá que, em julho, o cérebro dela demonstrava os mesmos padrões e efeitos que apresentara em fevereiro. A experiência ainda persistia meses depois. Ficara realmente alterada com a sua transformação pessoal.

O novo eu de Genevieve: quando falei com ela, várias semanas depois do evento de julho, Genevieve disseme que não era a mesma pessoa que tinha sido no início do ano. Tinha uma mente mais profunda, estava mais presente e sentia-se muito mais criativa. Estava profundamente apaixonada por todas as coisas e, acima de tudo, sentia-se tão elevada que já não sentia necessidade ou vontade de nada. Sentia-se plena.

18. Beatitude: fazer a mente sair do corpo

O velho eu de Maria: Maria é uma mulher altamente funcional com uma atividade cerebral normal. Na primeira meditação do dia, num exercício de 45 minutos, não tardou a sentir uma mudança significativa nas ondas cerebrais.

Os *exames de imagiologia de Maria:* observe a Figura 10.21 e repare na diferença entre as ondas cerebrais normais e o estado de êxtase de Maria. Quando a observei a alcançar um estado superior de energia, ela parecia estar a ter um orgasmo no cérebro. A imagem mostra um cérebro plenamente ativo a viver uma experiência completa de *kundalini* (uma energia latente armazenada no corpo que, quando estimulada, conduz o cérebro a estados superiores de

consciência e energia). Olhando para os exames de Maria, vemos que *todas* as zonas do cérebro estavam a ser invadidas por uma energia muito acentuada. Quando é despertada, a energia da *kundalini* pode subir da base da coluna ao topo do cérebro, onde pode produzir uma experiência mística extremamente profunda. Muitos dos meus alunos atingem esses orgasmos cerebrais. No exame de Maria, todas as zonas do cérebro se enchem de energia e as ondas cerebrais demonstram uma amplitude quatro vezes superior à normal. Ela tem o cérebro coerente e muito sincronizado. Se analisarmos os exames, perceberemos que o êxtase ocorre em ondas, tal como um orgasmo. Maria não fazia por isso; acontecia-//ie simplesmente. Todo o seu cérebro estava envolvido no acontecimento interior e, em resultado, ela estava profundamente permeada de energia.

O *novo eu de Maria:* Hoje em dia, Maria continua a ter experiências místicas semelhantes. Sempre que ocorrem, sente-se mais descontraída, consciente, alerta e inteira. Espera sempre pelo momento seguinte.

19. **Chegou a sua vez**

Estes exemplos (entre tantos que documentamos) provam que é efetivamente possível *ensinar o* efeito placebo. Agora que recebeu toda a informação, que leu todas estas histórias e conheceu todas as provas do que é possível fazer, está na altura de aprender as técnicas para poder vivenciar a sua própria transformação. Nos próximos dois capítulos, explico os passos que deve seguir para dar início ao seu processo pessoal de meditação. Quero que ponha em prática todo o conhecimento que adquiriu até aqui, para poder colher os frutos dos seus esforços. Uma vez que já tem as ferramentas necessárias para atravessar o rio da mudança, espero vê-lo do outro lado.

PARTE 2

TRANSFORMAÇÃO

13. **CAPÍTULO 11**

Preparação para a meditação

Agora que leu e assimilou toda a informação da Parte I, já está pronto para a transformação. Neste capítulo, explico o que precisa de saber para se preparar para a meditação guiada do capítulo seguinte. Todos os participantes deste livro que mudaram qualquer coisa neles próprios tiveram de começar por mergulhar no seu interior e mudar o estado de ser. Pense na prática da meditação como a toma diária do placebo. Mas, em vez de tomar um comprimido, mergulha no seu interior. Com o tempo, a meditação terá a força da sua crença na medicação.

1. **Quando meditar**

Há dois momentos do dia mais propícios para a meditação: mesmo antes de se ir deitar à noite e logo após se levantar de manhã. Isto porque, ao adormecer, atravessa naturalmente todos os estados de ondas cerebrais — começa no de vigília, passa pelo beta e o alfa mais lento ao fechar os olhos, pelo ainda mais lento teta entre o dormir e o acordar, e alcança o profundo estado delta ao adormecer. Ao acordar de manhà, faz o mesmo, no sentido inverso: do delta para o teta; do teta para o alfa; e do alfa para o beta, já desperto e consciente.

Se meditar antes de dormir ou logo depois de acordar, terá mais facilidade em aceder às ondas cerebrais alfa ou teta; está mais preparado para entrar num estado alterado, porque ou acaba de sair dele ou está prestes a aceder-lhe. Podemos dizer que a porta para a mente subconsciente se abre nesses dois momentos. Pessoalmente, prefiro meditar de manhã, mas funciona nesses dois momentos. Escolha o que mais lhe convier e persista. Meditar todos os dias é um bom hábito que acabará por ter muita vontade de praticar.

2. **Onde meditar**

O fator mais importante a ter em conta na seleção de um locai para meditar é a distração. Para se desligar do mundo físico exterior, deve escolher um local

tranquilo, onde possa ficar sozinho sem que o interrompam (nem pessoas nem animais de estimação) — onde possa estar todos os dias e que possa considerar um local sagrado de meditação.

não o aconselho a meditar na cama, porque a associamos ao sono. (Por essa mesma razão, também não o aconselho a deitar-se ou a sentar-se numa cadeira reclinável para meditar.) Escolha uma cadeira ou um local no chào onde possa estar cerca de uma hora — longe de correntes de ar e com uma temperatura agradável.

Se preferir meditar com música, escolha temas instrumentais suaves, relaxantes, indutores de transe ou mantras sem letra. (Aliás, é bom ter música a disfarçar o ruído de fundo, caso esteja num ambiente barulhento.) não ponha música que evoque memórias associativas de eventos passados ou que possam, por algum motivo, distraí-lo. Desligue o computador e o telemóvel se os tiver consigo. E tente evitar aromas a café ou a comida. Talvez lhe convenha utilizar uma venda ou tampões nos ouvidos, para aumentar o efeito da privação sensorial, uma vez que o seu objetivo é eliminar o máximo de estímulos exteriores possível.

3. **Conforto**

Escolha roupa larga e confortável. Retire o relógio e quaisquer acessórios que o possam distrair. Se usa óculos, tire-os também. Beba um pouco de água antes de se sentar e ponha um copo ao seu alcance, para o caso de ter sede. Vá à casa de banho antes de começar e tente tratar de quaisquer questões que o possam distrair durante a meditação.

Quer esteja sentado numa cadeira, quer esteja sentado de pernas cruzadas no chão, mantenha as costas direitas. Deve ter o corpo relaxado mas a mente centrada, por isso, não se descontraia a ponto de adormecer. Sentir a cabeça a balançar durante a meditação significa que está a entrar num estado de ondas cerebrais mais lentas, portanto, não se preocupe. Com a prática, o corpo habitua-se e não se deixa adormecer.

Ao começar a meditar, feche os olhos e respire profunda e lentamente. não tardará a passar do estado beta para o alfa. Mais repousado mas ainda assim centrado, o estado alfa ativa o lóbulo frontal que, como já viu, reduz o volume dos circuitos cerebrais que processam o tempo e o espaço. Embora, inicialmente, possa não se sentir capaz de passar para o estado seguinte mais lento, que é o teta, verá que com a prática conseguirá abrandar ainda mais as ondas cerebrais. O teta é o estado em que o corpo adormece mas a mente se mantém desperta, e é aquele em que mais facilmente altera os programas automáticos do corpo.

4. **Quanto tempo**

Apesar de a meditação durar geralmente entre 45 minutos e uma hora, demore o tempo que precisar para acalmar a mente, antes de começar. Sc necessitar de acabar a uma certa hora, programe o alarme para dez minutos antes do fim da meditação, para não terminar abruptamente a sessão. Mas não deixe que o tempo o distraia. Lembre-se de que convém afastar não só os estímulos sensoriais, mas também a consciência do tempo, para não estar constantemente preocupado com as horas, pois isso seria contraproducente. Se precisa de mais minutos do seu dia para meditar sem distrações, pondere levantar-se mais cedo ou deitar-se mais tarde.

5. **Dominar a vontade**

Quero alertá-lo para um obstáculo muito vulgar com que lidam as pessoas que começam a prática da meditação. Sempre que começar a mudar qualquer coisa na sua rida, o corpo, como mente, emitirá sinais ao cérebro para recuperar o controlo. Quando der por si, já está a ouvir vozes negativas na cabeça, do gênero: *Porque não começas amanhã? És muito parecido com a tua mãe! O que se passa contigo? Nunca mudarás. Isto não me parece bem.* É o corpo a tentar desestabilizá-lo, para poder ser outra vez a mente. Talvez o tenha inconscientemente condicionado a ser impaciente, frustrado, infeliz, vitimizado ou pessimista, para dar apenas alguns exemplos. E é assim que ele se quer comportar subconscientemente.

Se respondermos a essa voz como se o que ela nos diz fosse verdade, a consciência mergulha no programa automático e voltamos a formular os mesmos pensamentos, a realizar as mesmas ações e a seguir as mesmas emoções — mas sempre à espera de mudar a vida. Se utilizarmos esses sentimentos e emoções como barômetro para a mudança, acabaremos sempre por nos desconvencer da possibilidade. Se, pelo contrário, libertarmos o corpo dos grilhões dessas emoções, não só nos descontraímos e nos estabelecemos no presente (falarei sobre isso mais adiante), como também libertamos energia do corpo — passando

de partícula a onda — para que ela nos possa criar um novo destino. Para aí chegarmos, para ensinarmos uma nova forma de ser ao corpo, temos de nos sentar para lhe mostrar quem manda.

Tenho um rancho com 18 cavalos e dominar a vontade para me focar na meditação lembra-me de como é montar o meu garanhão preferido depois de uma longa temporada sem o fazer. Quando me sento na sela, ele parece estar-se nas tintas para mim. Cheira as éguas que estão do outro lado da propriedade e é a isso que presta atenção. É como se me dissesse: “Onde estiveste nos últimos oito meses? Ganhei maus hábitos na tua ausência, as miúdas estão ali e não me interessa o que queres fazer, por isso, vou-te atirar ao chão. Quem manda aqui sou eu." Temperamental e controlador, revolta-se e tenta atirar-me para a arena. Mas presto-lhe atenção e quando o vejo voltar a cabeça na direção das éguas, controlo-o.

Assim que o vejo começar a desviar a atenção de mim, agarro lenta mas firmemente as rédeas, puxo-as e espero. Ele não tarda a parar e a resfolegar. Nessa altura, afago-o de lado e digo-lhe: “É isso." Damos dois passos e, quando vejo que a cabeça dele começa a virar-se lentamente, travo-o — e espero. Ele resfolega outra vez e, quando der sinal de que me reconhece a autoridade, retomamos a marcha. Faço sempre isto até ele acabar por se render.

É precisamente esse o tipo de redirecionamento suave mas firme que utilizamos com o corpo, quando nos sentamos para meditar. Pense no corpo como o animal que nós, como consciência, estamos a domar. Sempre que tomarmos consciência de que a atenção se desviou e a trouxermos de volta dessa forma, recondicionamos o corpo a uma nova mente. Dominamo-nos a nós próprios e ao nosso passado.

Digamos que acordamos de manhã e temos uma lista de pessoas a quem ligar e uma lista de tarefas a cumprir, bem como 35 mensagens escritas e não sei quantos *e-mails* a que responder. Se começarmos a pensar em todas as coisas que temos de fazer assim que nos levantamos, projetamos o corpo no futuro. Quando nos sentamos a meditar, a mente talvez queria naturalmente seguir nessa direção. Se permitirmos, o cérebro e o corpo passam para esse futuro previsível, porque estamos à espera de um determinado resultado com base na experiência do dia anterior.

Desse modo, assim que perceber que a mente quer seguir nessa direção, só tem de puxar as rédeas, estabilizar o corpo e trazê-lo para o momento presente — tal como eu faço com o meu garanhão. Então, em seguida, se começar a pensar *Pois, mas tens de fazer isto, esqueceste-te daquilo e precisas de fazer aquela coisa que não conseguiste fazer ontem,* limite-se a trazer a mente novamente para o momento presente. Caso persista e isso lhe cause frustração,

impaciência, preocupação e daí por diante, lembre-se de que qualquer emoção que sinta pertence simplesmente ao passado. Limite-se a reparar nela; torne-se consciente: *Ah, o meu corpo-mente quer que volte ao passado. Está bem. Vamos deixar-nos estar descontraidamente no presente.*

não é só a mente que o quer distrair; o corpo também. Talvez queira ficar enjoado, criar dor ou fazer surgir comichão bem no meio das costas. Se isso acontecer, lembre-se de que é só o corpo a tentar ser a mente. Ao dominá-lo, supera-o. Se o dominar sempre na meditação, retomará a vida mais presente, alerta e consciente — e menos inconsciente.

Mais cedo ou mais tarde, tal como o meu garanhão se rende e passa a seguir as minhas ordens sem se deixar distrair pelas éguas ou pelo que quer que seja, o corpo acatará a mente durante a meditação, sem se deixar desviar por pensamentos perdidos. não há nada melhor do que o momento em que o cavalo e o cavaleiro se tornam um só e em que a mente e o corpo passam a funcionar em conjunto — quando passa a um novo estado de ser. É uma extraordinária sensação de poder.

6. Passar para um estado alterado

A meditação pela qual o vou guiar no próximo capitulo começa com uma técnica a que os budistas chamam *enfoque aberto.* É muito útil para aceder ao estado alterado que queremos alcançar, porque na nossa existência quotidiana, ao vivermos no modo de sobrevivência, a marinar em hormonas do *stress*, estreitamos naturalmente o enfoque. Concentramos toda a atenção em coisas, pessoas e problemas (centrando-nos na partícula ou na matéria e não na onda ou na energia) e definimos a realidade pelos sentidos. Chamamos a esse tipo de atenção *enfoque no objeto.*

Com toda a atenção no mundo exterior, que, neste estado, nos parece mais real do que o mundo interior, o cérebro permanece praticamente no estado de ondas cerebrais beta de alto alcance — o padrão de ondas cerebrais mais reativo, instável e volátil de todos. Em alerta máximo, não podemos criar, fantasiar, resolver problemas, aprender coisas novas nem curar. não é de modo algum um estado que propicie a meditação. A atividade elétrica no cérebro aumenta e, graças à resposta de luta ou fuga, os ritmos cardíaco e respiratório aumentam

naturalmente. O corpo não pode mobilizar muitos ou mesmo nenhuns — recursos para o crescimento e a saúde, porque está sempre na defensiva, a tentar proteger-nos e a ajudar-nos a sobreviver mais um dia.

Nessas condições menos favoráveis, o cérebro tende a compartimentar-se, o que significa que algumas regiões começam a funcionar isoladamente ou por oposição a outras — é como pisar no travão e no acelerador ao mesmo tempo. É uma casa dividida contra si própria.

Além do facto de algumas partes do cérebro deixarem de comunicar bem, o cérebro deixa de comunicar de forma eficiente e ordenada com o resto do corpo. Uma vez que o cérebro e o sistema nervoso central controlam e coordenam todos os outros sistemas do corpo — mantendo o coração a bater e os pulmões a respirar, digerindo os alimentos e eliminando os dejetos, controlando o metabolismo, regulando o sistema imunitário, equilibrando as hormonas e mantendo inúmeras funções -, ficamos em desequilíbrio. O cérebro envia mensagens muito desordenadas e "desintegradas" pela medula espinal para o resto do corpo. Em consequência, nenhum dos sistemas do organismo recebe uma mensagem clara — todos recebem mensagens incoerentes.

Imagine o sistema imunitário a responder: "não sei fazer um linfócito com essas instruções." E o sistema digestivo: "não sei se devo segregar ácido primeiro no estômago ou no intestino delgado. Estas ordens são bastante confusas."

Ao mesmo tempo, o sistema cardiovascular queixa-se: "não sei se o meu coração deve manter o ritmo ou não, porque o sinal que recebo está bastante fora de ritmo. não me digam que anda aí outra vez um leão ao dobrar da esquina?"

Esse estado de desequilíbrio mantém-nos fora da homeostase ou do equilíbrio, gerando facilmente doenças, produzindo arritmias ou hipertensão (sistema cardiovascular desequilibrado), indigestão e refluxo ácido (sistema digestivo desequilibrado), bem como constipações, alergias, cancro, artrite reumatoide e outras condições (função imunitária desequilibrada) — para dar apenas alguns exemplos.

É a esse estado — com as ondas cerebrais baralhadas e cheias de estática — que chamo estado de incoerência no capítulo anterior. As ondas cerebrais e as mensagens que o cérebro envia ao corpo não seguem qualquer ritmo ou ordem — é uma perfeita cacofonia.

Na técnica do enfoque aberto, por outro lado, fechamos os olhos, desviamos a atenção do mundo exterior e das suas atrações, e expandimos o enfoque para prestar atenção ao espaço que nos rodeia (na onda e não na partícula). Se funciona é porque quando *sentimos esse* espaço, não prestamos atenção a nada de material e não *pensamos.* Os padrões de ondas cerebrais passam para um

estado alfa mais repousante e criativo (e acabam por chegar ao teta). Nesse estado, o mundo interior torna-se mais real do que o exterior, o que significa que temos mais facilidade em fazer as mudanças que desejarmos.

Segundo as investigações, quando utilizamos bem a técnica do enfoque aberto, o cérebro começa a organizar-se e a sincronizar-se, e os diferentes compartimentos funcionam conjuntamente de um modo mais ordenado. E o que se sincroniza une-se. Nesse nível de coerência, o cérebro já pode enviar mais sinais coerentes por todo o sistema nervoso para o resto do corpo, levando a que tudo comece a funcionar dentro do ritmo e em conjunto. Em vez de cacofonia, o cérebro e o corpo tocam uma bela sinfonia. O resultado final é sentirmo-nos mais plenos, integrados e equilibrados. Eu e os meus colegas assistimos a esse tipo de mudanças consistentes no cérebro da maioria dos alunos a quem fizemos exames de imagiologia cerebral nos nossos *workshops*, por isso, *sabemos* que esta técnica funciona.

7. **O seu lugar no momento presente**

Depois de passar pelo enfoque aberto, a meditação fá-lo adquirir a prática de encontrar o momento presente. Quando estamos presentes, passamos a ter acesso às possibilidades a nível quântico a que não tínhamos acesso. Lembra-se de lhe ter dito que no domínio quântico as partículas subatômicas existem simultaneamente numa gama infinita de possibilidades? Para que isso seja verdade, o universo quântico não pode ter uma só linha temporal. Só pode ter um número *infinito* de linhas temporais, contendo simultaneamente todas essas possibilidades empilhadas umas sobre as outras. Aliás, todas as experiências — passadas, presentes e futuras -, de todas as coisas, do mais diminuto microrganismo à mais avançada cultura do universo, existem no domínio da informação ilimitada chamado “domínio quântico” Disse que o mundo quântico não tem tempo, mas a verdade é que tem *todo* o tempo em simultâneo — apenas não tem tempo *linear,* que é a forma como geralmente pensamos no tempo.

Tal como indica o modelo quântico da realidade, todas as possibilidades existem no momento presente. Mas se acorda todas as manhãs e segue sempre a mesma sequência — as mesmas escolhas, que levam aos mesmos comportamentos, que criam as mesmas experiências, que produzem os mesmos resultados emocionais -, é porque não está aberto a nenhuma dessas outras possibilidades e não se dirige para o que pode representar uma novidade.

Observe a Figura 11.1.0 círculo representa-o no momento presente, numa dada linha temporal. A linha à esquerda representa o passado e a linha à direita, o futuro. Digamos que, todos os dias, acorda, vai à casa de banho, lava os dentes,

leva o ção à rua, bebe café ou chá, toma o mesmo pequeno-almoço, veste-se seguindo a mesma rotina, vai de carro para o trabalho por um caminho conhecido e daí por diante. Cada um desses acontecimentos é representado por um ponto na linha temporal do seu futuro imediato.

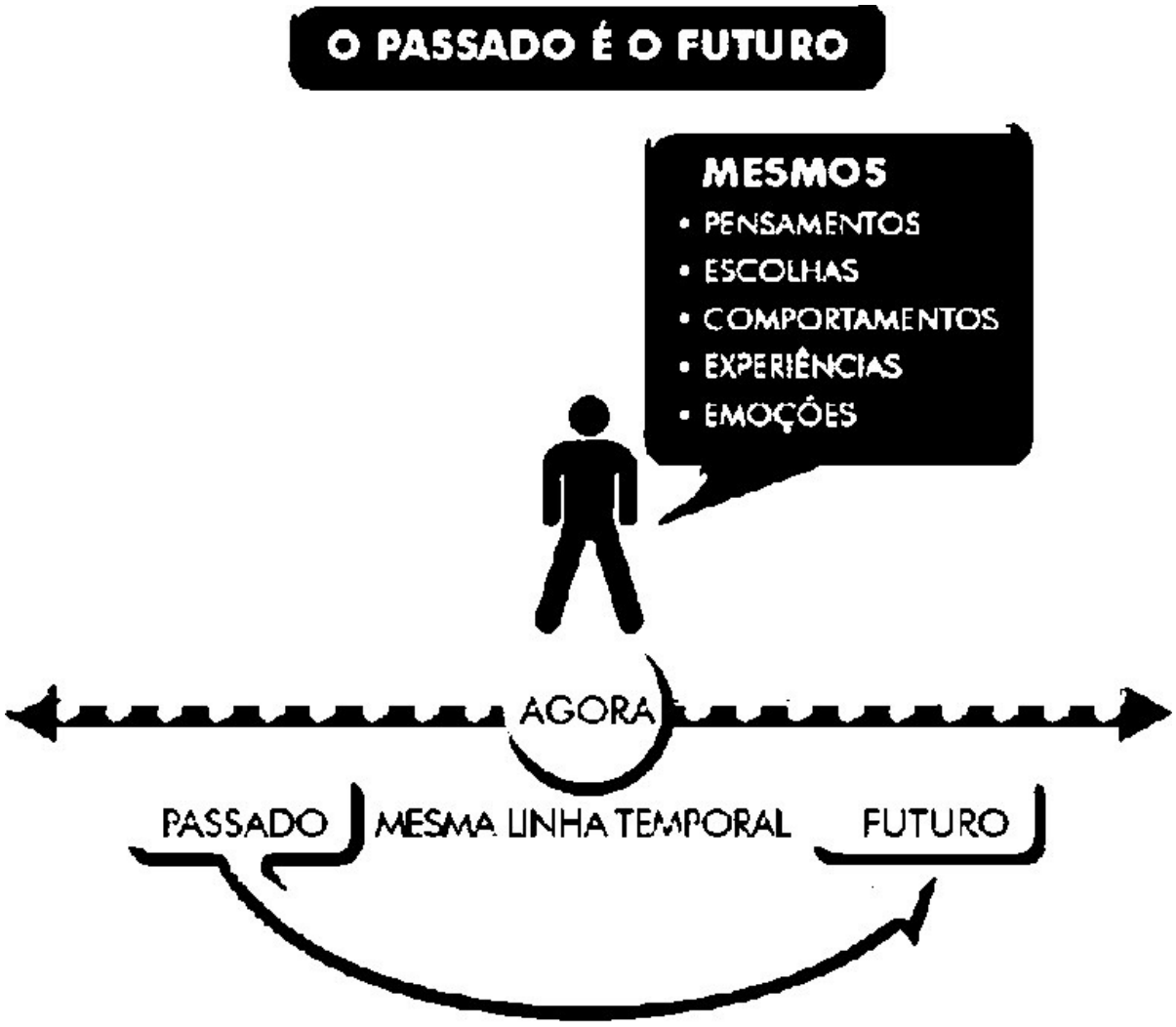


FIGURA 11.1

Cada ponto na linha temporal representa o mesmo pensamento, a mesma escolha, o mesmo comportamento, a mesma experiência e a mesma emoção de há dias, semanas, meses e, até. anos. Assim, u passado torna-se o futura Como um hábito é um conjunto redundante de pensamentos. ações e sentimentos automáticos adquiridos por repetição frequente — ou seja, quando o corpo se torna a mente -. então, na maioria dos casos, o corpo já está programado para estar no mesmo futuro previsível, com base no estado de ser passado da pessoa

F. se memorizarmos as emoções que nos ligam ao passado e esses sentimentos motivarem os nossos pensamentos, o corpo fica literalmente a viver no passado. Raramente estamos no momento presente.

Digamos, pois, que há dez anos que segue essa mesma sequência. O corpo já está programado por hábito a estar no futuro, com base no passado, porque, quando começa a antever emocionalmente cada um desses acontecimentos na linha temporal, o corpo (como mente inconsciente) acredita que se encontra nessa mesma realidade previsível. E a mesma emoção faz os mesmos sinais aos mesmos genes, deixando-o nessa linha temporal do futuro previsível. Na verdade, podia pegar nessa linha temporal do passado e colocá-la simplesmente no futuro, porque, neste cenário, o seu passado é o seu futuro. É como os pianistas que instalaram os circuitos no cérebro, pensando apenas em tocar a mesma sequência de teclas, vezes sem conta, e como as pessoas que faziam exercício com os dedos e mudaram o corpo só com o poder do pensamento; ao ensaiar mentalmente o mesmo cenário diário previsível de ontem na sua cabeça, está a preparar o cérebro e a condicionar o corpo para o mesmo futuro.

não podemos encontrar o momento presente, porque o cérebro e o corpo já vivem numa futura realidade conhecida baseada no passado. Agora, observe todos os pontos da sua linha temporal que representam escolhas, hábitos, ações e experiências que criam as mesmas emoções para o lembrar da sensação de si mesmo. não há espaço para que o novo ou o desconhecido, o invulgar ou o milagroso, surjam na sua vida, porque esses pontos estão intimamente ligados. Seria demasiado inconveniente e, muito sinceramente, perturbador para a sua rotina. Que transtorno seria ver aparecer algo novo na vida de uma personalidade que espera inconscientemente um futuro baseado no passado!

Devo desde já avisá-lo de que, quando começar a praticar, se inserir a meditação como mais uma experiência na sua linha temporal, corre o risco de só estar a acrescentar mais um item à sua lista de afazeres. E se for essa a sua abordagem, não encontrará o momento presente. Para conseguir o que pretende — cura e mudanças duradoras -, tem de estar com os pés bem assentes no momento presente, sem estar preocupado com qual será o próximo acontecimento previsível da sua linha temporal.

É verdade, porque direciona a energia para onde direcionar a atenção. Basta prestar um pouco de atenção a uma coisa, a uma pessoa, a um local ou a um acontecimento no ambiente exterior para confirmar essa realidade. E se habitualmente estiver obcecado com o tempo — a pensar apenas no passado (o conhecido) ou no futuro que se baseia no passado (sendo por isso igualmente

conhecido) está a perder o momento presente, onde existem todas as possibilidades. Ao centrar-se no conhecido, como observador quântico, só pode obter mais do mesmo. Faz com que todas as possibilidades do domínio quântico desapareçam perante os mesmos padrões de informação que constituem a sua vida.

Para aceder ao potencial ilimitado que o espera no domínio quântico, tem de esquecer o conhecido (o corpo, a cara, o gênero, a raça, a profissão e, até, o conceito daquilo que tem de fazer hoje), para permanecer algum tempo no *desconhecido* — onde é *corpo* nenhum, *pessoa* nenhuma, *coisa* nenhuma, em *tempo* e *lado* nenhum. Tem de se tornar pura consciência (nada mais do que um pensamento ou a consciência de que se reconhece num vazio de potenciais) para que o cérebro se possa calibrar.

E quando o corpo quiser distrai-lo, se continuar a dominá-lo e a estabilizá-lo no momento presente, vezes sem conta, até ele acatar as suas ordens, tal como já lhe expliquei, essa linha que avança para o futuro deixa de existir, porque o corpo já não vive nesse destino previsível. Destaca-se dele ou desliga os seus circuitos energéticos.

Da mesma forma, quando o corpo está condicionado e viciado nas emoções que memorizou e que o mantêm ligado ao passado, se conseguir trazê-lo de volta e estabilizá-lo sempre que se sentir revoltado e frustrado, até o corpo se render ao momento presente, essa linha que recua ao passado também deixa de existir. Também se desliga dessa linha. E quando as linhas do passado e do futuro desaparecem, o seu destino genético previsível desaparece com elas.

Doravante, deixa de haver passado para motivar o futuro, e deixa de existir um futuro previsível baseado no passado. Está apenas no presente, onde tem acesso a todos os potenciais e possibilidades. E quanto mais tempo apostar no desconhecido, desligando-se dessas linhas temporais e permanecendo junto dessas possibilidades, mais energia liberta do corpo e disponibiliza para criar algo novo. A Figura 11.2 demonstra como o passado e o futuro deixam de existir quando o cérebro e o corpo se encontram totalmente assentes no momento presente. A realidade previsível dos factos conhecidos não existe, portanto, encontra-se no domínio desconhecido das possibilidades.

A meditação descrita no próximo capítulo inclui um período em que permanece nesse poderoso desconhecido, na penumbra da possibilidade, e investe a energia no vazio de potenciais que existe no momento presente. Lembre-se de que por mais que lhe pareça que não há lá nada, não é realmente um vazio escuro; é o domínio quântico a fervilhar de energia e possibilidade.

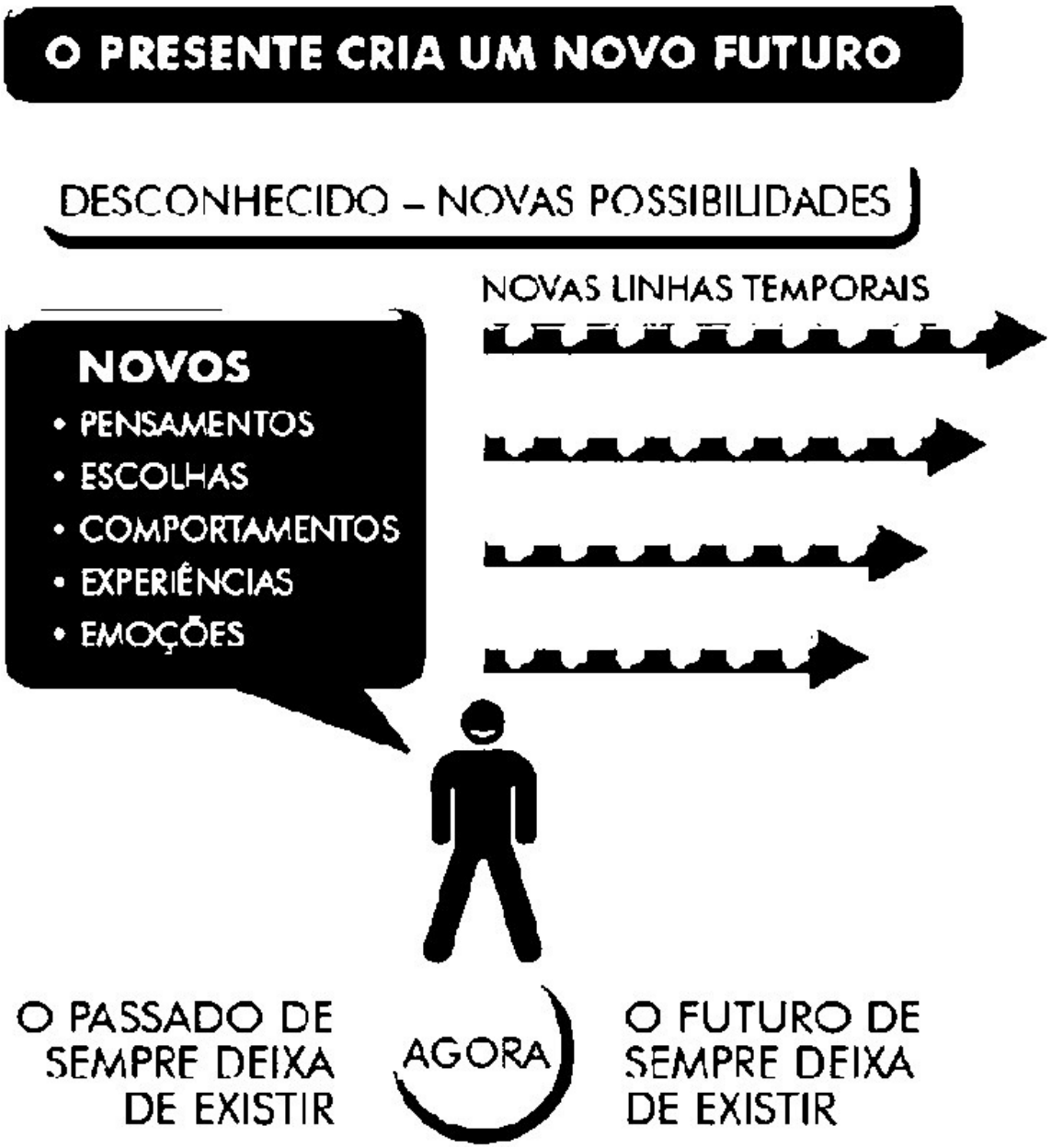


FIGURA 11.2

Quando encontra o seu lugar no momento presente e se esquece de si próprio, pode aceder a outras possibilidades que existem no domínio quântico Uso acontece porque deixa de estar ligado ao mesmo corpo-mente. à mesma identificação com o ambiente e à mesma linha temporal previsível. No momento, o passado e o futuro que lhe são familiares deixam de existir literalmente e torna-se pura consciência — um só pensamento E então que pode mudar o corpo, alterar algo no ambiente e criar uma nova linha temporal

Quando eu e os meus colegas examinamos os alunos do nosso *workshop* avançado que eram capazes de se tornar pura consciência — um pensamento isolado desta realidade conhecida —, vimo-los fazer grandes progressos na capacidade para mudar o cérebro, o corpo e a vida. Se o placebo consiste em mudar o corpo só com o poder do pensamento, então, é extremamente importante que nos tornemos um pensamento — um só pensamento.

8. **Ver sem os olhos**

Segue-se um dos meus exemplos favoritos do que pode acontecer quando nos centramos no desconhecido na meditação. Recentemente, estava a fazer um *workshop* em Sydney, na Austrália, em que orientava uma meditação e pedia aos participantes para serem *corpo* nenhum, *pessoa* nenhuma, *coisa* nenhuma, em *tempo* e *lado* nenhum — para se tornarem pura consciência, permanecendo no desconhecido (tal como está prestes a fazer no próximo capítulo).

Enquanto observava o grupo a meditar, reparei numa mulher, chamada Sophia, sentada na terceira fila, a meditar com os olhos fechados como todas as outras pessoas. De repente, vi a energia dela mudar. Alguma coisa me disse para lhe acenar e foi o que fiz. Ainda com os olhos fechados, Sophia acenou-me de volta! Fiz sinal a dois dos meus formadores que estavam do outro lado da sala para que viessem ter comigo. Chegaram ao pé de mim, apontei diretamente para Sophia e ela acenou-me outra vez — sem nunca abrir os olhos.

“O que se passa?” perguntaram os formadores, sussurrando.

“Está a ver sem os olhos" expliquei-lhes.

Como referi, quando nos centramos no desconhecido, obtemo-lo. Uma semana depois de o evento terminar em Sydney, fizemos um *workshop* ainda mais avançado em Melbourne, no qual Sophia também participou.

“Vi-o e vi os formadores”, contou-me» passando a descrever tudo o que acontecera na sala durante a meditação, quando ela tinha os olhos fechados. Foi muito precisa. Depois do *workshop,* Sophia decidiu candidatar-se a ser uma das minhas formadoras e eu selecionei-a por causa das suas capacidades. Uns meses depois, foi a uma ação de formação.

No final do dia de cada formação, peço sempre aos novos formadores para fecharem os olhos enquanto resumo toda a lição do dia em 30 minutos, só para reativar novos circuitos nas suas memórias de longo prazo. Sophia, que estava

sentada com os olhos fechados, abriu-os de repente, sacudiu a cabeça, fechou novamente os olhos, voltou-se para trás, para a frente e diretamente na minha direção, com uma expressão de espanto. Depois de a ver fazer isso umas quantas vezes» fiz-lhe sinal para manter a meditação e falei com ela depois.

Sophia não só via o que estava à sua frente com os olhos fechados durante a meditação, como também tinha uma amplitude de visão de 360 graus. Via o que tinha à frente, atrás e à sua volta, ao mesmo tempo. Como tinha passado a vida a ver com os olhos abertos, Sophia estava sempre a abri-los e a fechá-los, na tentativa de ver o que já estava a ver.

O Doutor Fannin estava conosco nessa formação para examinarmos o cérebro de alguns formadores e podermos planear que padrões de ondas cerebrais medir nos alunos do nosso primeiro *workshop* avançado no Arizona. Quando chegou a vez de Sophia, não comentei nada sobre o que tinha acontecido ao Doutor Fannin. Ele ligou-a ao sistema de EEG e nós sentamo-nos atrás dela, a uns dois metros de distância, para analisar os dados no monitor. De repente, a parte de trás do cérebro de Sophia, que é o córtex visual, iluminou-se no ecrã.

“ Olha!”, sussurrou-me o Doutor Fannin. “Está a visualizar!"

“não", respondi em voz baixa, abanando a cabeça, “não está."

“O que queres dizer?" perguntou.

“Está a ver", expliquei.

“Como assim?” insistiu, confuso.

Então, acenei a Sophia, que» ainda de costas voltadas para nós, levantou o braço acima da cabeça, voltou a mão para trás e também me acenou. Foi espantoso. A prova estava marcada no exame: Sophia via sem os olhos. O córtex visual processava informação, tal como se ela estivesse a ver, mas era o *cérebro* que via — e não os olhos.

Como já referi, se nos centrarmos no desconhecido, obtemo-lo. Está pronto para o ver por si próprio?

14. CAPÍTULO 12

Meditação para mudar crenças e percepções

Neste capítulo, vou guiá-lo por uma meditação concebida para o ajudar a mudar algumas crenças ou percepções acerca de si e da sua vida. Aconselho-o a meditar enquanto escuta uma gravação desta meditação (que o ajuda a mudar duas crenças ou percepções e dura cerca de uma hora) ou de uma versão ligeiramente mais breve (que o ajuda a mudar uma crença ou percepção e dura 45 minutos). Encontrará ambas as meditações à venda em co ou MP3 no meu *site* . A versão de uma hora intitula-se *You Are the Placebo Book Meditation: Changing Two Beliefs and Perceptions,* e a versão de 45 minutos, *You Are the Placebo Book Meditation: Changing One Belief and Perception.* Ou pode fazer a sua própria gravação, lendo o texto de qualquer uma das versões (que encontra no apêndice).

Lembre-se de que as crenças e as percepções são estados de ser subconscientes. Começam com pensamentos e sentimentos que pensa e sente vezes sem conta e tornam-se habituais ou automáticos — formando uma atitude. Conjuntos de atitudes relacionadas tornam-se crenças e conjuntos de crenças relacionadas tornam-se percepções. Com o tempo, esta redundância cria uma visão do mundo e de si próprio predominantemente subconsciente, o que afeta as suas relações, os seus comportamentos e tudo na sua vida.

Para mudar uma crença ou percepção, tem de começar por mudar o estado de ser. £ para mudar o estado de ser, tem de mudar a energia, porque para influenciar a matéria, tem de se tornar mais energia e menos matéria, mais onda e menos partícula. Para isso, tem de combinar uma intenção clara com uma emoção elevada — esses são os dois ingredientes.

Como já leu, esse processo implica tomar uma decisão com energia suficiente para tornar o seu pensamento acerca da nova crença uma experiência com uma forte assinatura emocional capaz de o alterar, em certa medida, nesse momento. É assim que altera a biologia, se torna o seu próprio placebo e faz da sua mente matéria. Todos tivemos experiências que nos afetaram, de uma forma ou de outra, a biologia. Lembra-se das mulheres cambojanas do Capítulo 7, que desenvolveram problemas de visão por causa dos horrores que foram obrigadas a testemunhar, quando os *Khmer* Vermelhos estavam no poder? É evidente que esse é um exemplo radical, mas pode aplicar o mesmo princípio para fazer uma mudança *positiva.*

Para que isso funcione, a nova experiência tem de ser superior à experiência passada. Por outras palavras, a amplitude — a energia — da experiência interior

na meditação tem de ser superior à experiência exterior passada que gerou a crença e a percepção que deseja mudar. *O corpo tem de responder a uma nova mente.* Tal significa que tem de investir o coração nessa emoção elevada; precisa efetivamente de sentir pele de galinha. Tem de se sentir elevado, inspirado, invencível e cheio de poder.

Dou-lhe a oportunidade de mudar duas crenças e percepções acerca de si próprio, nesta meditação. Assim, antes de começar, tem de decidir o que deseja mudar. Pode selecionar uma das crenças limitadoras mais vulgares listadas no Capítulo 7, ou pode identificar outra — por exemplo: *Terei sempre esta dor ou este problema de saúde; A vida c demasiado difícil; As pessoas são hostis; O êxito dá muito trabalho;* ou *Nunca serei capaz de mudar.*

Quando decidir, pegue numa folha e trace uma linha vertical no meio. Do lado esquerdo, escreva duas crenças c percepções que deseja mudar, em linhas separadas.

Pare um pouco para pensar: se não quer continuar a ter essas crenças e percepções, que crenças e percepções deseja então *efetivamente* ter acerca de si e da sua vida? E como se sentiria se *efetivamente* tivesse essas crenças e percepções novas? Escreva as novas crenças e percepções que deseja ter na coluna da direita.

Como constatará muito em breve, esta meditação divide-se em três partes:

> A primeira parte é a indução, em que utiliza a técnica do enfoque aberto, apresentada no capitulo anterior, para aceder a estados de ondas cerebrais mais coerentes, alfa ou teta, em que se torna mais sugestionável. Ê fundamental que o faça, porque só poderá influenciar realmente a saúde e ser o seu próprio placebo se se tornar mais sugestionável.
> Na segunda parte, encontra o momento presente e permanece no vazio quântico. onde existem todas as possibilidades.
> E na terceira parte, altera as suas crenças e percepções.

Para lhe explicar melhor o que deve fazer quando estiver sentado a meditar, dou-lhe algumas orientações para o início de cada parte, seguindo-se o texto da meditação, em itálico.

Se já é experiente na meditação, sinta-se à vontade para realizar a meditação completa, até ao fim. logo à primeira. Se ainda é principiante, talvez lhe convenha mais praticar só a primeira parte todos os dias durante uma semana, passar às duas partes na semana seguinte e avançar para as três na terceira semana. Seja como for, deve fazer a meditação todos os dias, sem

interrupções, até começar a identificar mudanças na sua vida.

Se já pratica a meditação que ensino em *Como criar um novo eu*, aviso-o de que a deste livro é completamente diferente, ainda que possa identificar algumas semelhanças na forma como ambas iniciam (na fase de indução). Sc só conseguir fazer uma meditação por dia, aconselho-o a praticar esta que aqui lhe apresento durante alguns meses, para que possa aproveitar plenamente os seus benefícios. Depois, pode optar pela outra, ou alternar as duas, conforme desejar.

1. **Indução: criar coerência cerebral e ondas cerebrais mais lentas através do enfoque aberto**

Na meditação do enfoque aberto, passa de partícula a onda, do enfoque estreito que normalmente tem em relação às pessoas, aos locais e às coisas do mundo exterior, para um enfoque mais aberto — em que não se concentra numa *coisa,* mas no espaço. Afinal, se um átomo é cerca de 99.9 por cento energia e estamos sempre focados nessa partícula, talvez já esteja na altura de prestar atenção à onda, porque a nossa consciência e a nossa energia estão intrinsecamente combinadas — o que amplifica a energia é a atenção que lhe damos.

Com esta técnica, calibra naturalmente o cérebro, porque, para a executar corretamente, tem de se libertar da mente analítica (sempre muito ocupada a pensar como identidade na frequência elevada de beta). Essa identidade em que se reconhece está ligada ao ambiente exterior, aos vícios e hábitos emocionais, e ao tempo. Superando esses elementos, toma-se única e exclusivamente pura consciência. Nessa altura, como já referi, os diferentes compartimentos do cérebro começam a comunicar melhor e as ondas cerebrais tomam-se muito ordenadas — começam a enviar um sinal coerente ao resto do corpo, tal como se verificou nos participantes do *workshop*.

Mantenha-se presente na meditação: não tente perceber nem visualizar nada. Limite-se a deixar fluir sentimentos e sensações. Se sente onde estão o tornozelo, o nariz e o espaço entre o esterno e o peito, é porque está a repousar a consciência e a atenção nesses locais. Talvez lhe surjam imagens na cabeça (por exemplo, do peito ou do coração), mas não tem de se esforçar por isso; só tem de ter consciência do espaço interior e em torno do seu corpo no espaço.

Esta primeira parte da meditação deve durar entre dez a 15 minutos.

Meditação: primeira parte

Agora... consegue repousar a consciência... no espaço... entre os olhos... no espaço?

E sente... a energia do espaço... entre os olhos... no espaço?

E agora... consegue ter consciência... do espaço... entre as têmporas... no espaço?

E sente... o volume do espaço... entre as têmporas... no espaço?

E agora... consegue ter consciência... do espaço... que as narinas... ocupam no espaça?

E sente... o volume do espaço... que o interior do nariz ocupa... no espaço?

E agora... consegue ter consciência do espaço... entre a língua e a parte de trás da garganta... no espaço?

E sente... o volume do espaço... que a parte de trás da garganta ocupa... no espaço?

E agora... sente... a energia do espaço... que envolve as orelhas... no espaço?

E sente... a energia do espaço... para lá das orelhas... no espaço?

E consegue ter consciência... do espaço... abaixo do queixo... no espaço?

E sente... o volume do espaço... que envolve o pescoço... no espaço?

E agora… sente... o espaço... para lá do peito... no espaço?

E sente... a energia do espaço... que envolve o peito... no espaço?

E agora... consegue ter consciência... do volume do espaço... para lá dos ombros... no espaço?

E sente... a energia do espaço... que envolve os ombros... no espaço?

E agora... consegue ter consciência... do espaço... atrás das costas... no espaço?

E sente... a energia do espaço... para lá da coluna... no espaço?

E agora... consegue repousar... a consciência... no espaço... entre as coxas... no espaço?

E sente... a energia do espaço... a ligar-se aos joelhos... no espaço?

E agora... sente o volume do espaço... que envolve os pês... no espaço?

E sente... a energia do espaço... para lá dos pês... no espaço?

E consegue ter consciência... do espaço... que envolve o todo o corpo... no espaço?

E sente... a energia do espaço... para lá do corpo... no espaço?

E agora... consegue ter consciência... do espaço entre o corpo e as paredes da sala... no espaço?

E sente... o volume do espaço... que toda a sala ocupa... no espaço?

E agora... consegue ler consciência... do espaço... que todo o espaço ocupa... no espaço?

E sente... o espaço... que todo o espaço assume... no espaço?

2. **Tornar-se possibilidade: encontrar o momento presente e permanecer no vazio**

Na parte que se segue da meditação, encontra o seu lugar no momento presente, onde todas as coisas são possíveis. Para isso, tem de abandonar a sua identidade e desligar-se do corpo, do ambiente e do tempo, porque quanto mais tempo permanecer no desconhecido, mais o atrai para si. E se as células nervosas que já não se ativam em conjunto já não se integrarem num circuito, silencia os circuitos do cérebro que estão ligados ao velho eu. Tal como já referi, esses circuitos mantém um programa integrado, e se conseguir desligar-se deles, consegue desligar-se do programa. Deixa de emitir emocionalmente os mesmos sinais aos mesmos genes. E com o corpo num estado mais equilibrado e harmonioso, dá por si no seu lugar no momento presente, onde existem todas as

possibilidades.

Se a mente começar a divagar, enchendo-se de pensamentos sobre as pessoas que conhece, os problemas que tem, os acontecimentos passados ou futuros, o corpo, o peso, a dor, a fome ou, até, a duração da meditação, reconheça-os simplesmente e traga a consciência para a penumbra ou para o vazio quântico da possibilidade. Depois, renda-se outra vez ao nada.

Esta segunda parte da meditação deve durar cerca de dez a 15 minutos.

Meditação: segunda parte

E agora... está na altura... de se tornar corpo nenhum... pessoa nenhuma... coisa nenhuma... em lado nenhum... em tempo nenhum... para se tomar... pura consciência... para ser uma consciência no campo infinito dos potenciais... e direcionar a energia para o desconhecido... E quanto mais tempo permanecer no desconhecido... mais atrai para si uma nova vida... Torne-se um simples pensamento na penumbra do infinito... e direcione a atenção — a coisa nenhuma... corpo nenhum... tempo nenhum...

E se... como observador quântico... der pela mente a regressar ao conhecido... ao familiar... às pessoas... às coisas... ou aos locais da sua realidade familiar... ao seu corpo... à sua identidade e às suas emoções... ao tempo... ao passado... ou ao futuro previsível... reconheça simplesmente que está a observar o conhecido... e devolva a consciência ao vazio das possibilidades... e tome-se pessoa nenhuma... corpo nenhum... coisa nenhuma... em lado nenhum... em tempo nenhum... Abra-se ao domínio imaterial dos potenciais quânticos... Quanto mais se reconhecer na possibilidade... mais possibilidade e oportunidade cria na sua vida... Mantenha-se presente...

[Permaneça neste estado entre 10 a 15 minutos.]

3. **Mudar crenças e percepções sobre si e a sua vida**

Na última secção da meditação, deve considerar a primeira crença ou percepção sobre a rida que deseja mudar. Pergunto-lhe se quer continuar a ter essa crença ou essa percepção. Se responder que não, convido-o a tomar uma decisão com uma intenção tão firme que a amplitude de energia que lhe está relacionada

possa superar os programas integrados no cérebro e os vícios emocionais do corpo. Nessa altura, o corpo responde a uma nova mente — a uma nova consciência.

Depois, pergunto-lhe: “Que crença e percepção deseja ter sobre si e a sua rida e como passaria a sentirse?” A sua tarefa será passar para um novo estado de ser. Terá de mudar a energia, combinando uma intenção clara com uma emoção elevada — e de elevar a matéria a uma nova mente. Ao levantar-se, deve sentirse diferente de como se sentia ao sentar-se. Se assim for. é porque mudou biologicamente.

Nessa altura, o passado já não existe, porque essa experiência de amplitude superior ter-se-á sobreposto ao programa da velha experiência. É por isso que fazer essa escolha se torna uma experiência inesquecível, porque passa a ser uma memória de longo prazo. Torna conhecida uma possibilidade desconhecida, saindo assim do agora-passado e entrando no agora-futuro, onde o acontecimento já ocorreu. Lembre-se de que não tem de perceber quando, onde ou como vai acontecer. Só tem de passar a um novo estado de ser e ver o futuro que está a criar.

Então, será orientado para mudar a segunda crença ou percepção e terá de repetir todo o processo.

Esta última parte da meditação dura entre 20 a 30 minutos.

Meditação: terceira parte

***A**gora... qual era a primeira crença... ou percepção... que queria mudar em si e na sua vida?*
Quer manter essa crença e essa percepção?

Se não quer... fome uma decisão... com uma intenção tão firme... que leve a que a amplitude dessa decisão... tenha uma energia superior aos programas integrados no cérebro... e aos vícios emocionais do corpo... e permita que o corpo responda a uma nova mente...

E permita que a escolha se torne uma experiência inesquecível... e deixe que a experiência... produza uma emoção com uma energia... capaz de reescrever os programas... e de mudar a biologia.... Deixe o estado de repouso e mude a energia... para que a sua própria energia possa alterar a sua biologia...

Está na altura de devolver o passado a possibilidade... e de permitir que o

domínio infinito das possibilidades o resolva da melhor forma para si.... Abdique dele.

Agora... que crença e percepção deseja ter sobre si e a sua vida... e como passaria a sentirse?

Vamos... está na altura de passar para um novo estado de ser... e de permitir que o corpo responda a uma nova mente... mude a energia, combinando uma intenção clara com uma emoção elevada, para que a matéria se deve a uma nova mente...

E deixe a escolha... ter uma amplitude energética... superior a qualquer experiência do passado... e permita que a consciência e a sua própria energia alterem o seu corpo... e passe para um novo estado de ser... e faça-se definir por este momento... e deixe esse pensamento intencional tomar-se uma intensa experiência interior... com uma energia emocional elevada que se torna uma memória inesquecível... substituindo a memória passada por uma nova memória no cérebro e no corpo.... Vamos! Ganhe poder.... Inspire-se.... Faça da escolha uma decisão que Jamais possa esquecer...

Agora... dê ao corpo um sabor do futuro, mostrando-lhe o que sentirá com essa crença... e deixe o corpo responder a uma nova mente...

E como viverá nesse estado de ser?... Que escolhas fará?... Como se comportará?... Que experiências terá no futuro?... Como viverá?... Como se sentirá?... Como amará?... e permita que ondas infinitas de possibilidade se transformem numa experiência na sua vida...

E pode ensinar emocionalmente ao corpo como ê estar nesse novo futuro?... Vamos... abra o coração... e acredite na possibilidade... Eleve-se... apaixone-se pelo momento... e vivencie esse futuro agora...

E, *agora, entregue a sua criação a uma mente superior... porque o que pensa e vivência neste domínio da possibilidade... se for realmente sentido... manifesta-se num qualquer tempo futuro... de ondas de possibilidades para partículas na realidade... do imaterial para o material... do pensamento na energia para a matéria...*

Agora... entregue-se à nova crença num campo de consciência que já sabe organizar o resultado perfeito para si... plante uma semente na possibilidade.

Agora... qual era a segunda crença ou percepção que queria mudar em si e na

sua vida?... E *vale a pena manter essa crença ou percepção... dessa forma?*

Senão vale a pena, está na altura de tomar uma decisão com uma intenção firme... cuja amplitude... tenha uma energia capaz de levar o corpo a responder a wM *nova mente... e que a escolha que faça seja final... e que* n *decisão se tome uma experiência inesquecível... Saia do familiar estado de repouso e mude a energia para elevar a matéria a uma nova mente... Vamos! Ganhe poder... Deixe-se levar pela sua própria energia...*

E deixe que a energia da escolha... reescreva neurologicamente os programas subconscientes no cérebro... e emocionalmente e geneticamente no corpo... e escolha superar o passado... e deixe que a sua energia mude a sua biologia... Inspire-se...

E agora... entregue essa crença a uma inteligência superior... abdique simplesmente dela... e liberte-a... no campo das possibilidades... devolvendo-a à energia...

Agora... que crença e percepção sobre si e a sua vida deseja?... E como se sentiria?

Vamos, passe para um novo estado de ser... e permita que o corpo se eleve a uma nova mente.., e deixe a energia dessa escolha... reescrever os circuitos cerebrais... e os genes do corpo... e liberte o corpo num novo futuro... Tem de sentir uma nova energia... para se tornar superior ao corpo, ao ambiente e ao tempo... para poder dominar o corpo, o ambiente e o tempo... Tome-se um pensamento que afeta a matéria...

E pode ensinar emocionalmente o corpo... como se sentiria se tivesse essa crença... ter o poder... para se deixar levar pela sua grandeza... ter coragem... ser invencível... estar apaixonado pela vida... sentirse ilimitado... viver como se as suas preces já tivessem sido atendidas?... Vamos, dê ao corpo, como mente inconsciente, um sabor do futuro... sinalizando novos genes de diferentes formas... A sua energia è o epifenômeno da matéria... ajude a sua energia para mudar o corpo... Vamos, tome a sua mente matéria...

E como viverá nesse estado de ser?... E que escolhas fará com essa crença?... Que comportamentos assumirá?... E que experiências observa nesse estado de ser?... E como se sentirá com elas... estar curado, ser livre, acreditarem si próprio e na possibilidade?... Liberte-se...

Abençoe esse futuro com a sua própria energia... Isso significará... que se uniu a

um novo destino... porque direciona a energia para onde direciona a atenção... Invista no futuro.... E defina-se pelo futuro e não pelo passado... Abra o coração e permita que o corpo se deixe levar pela sua própria experiência interior... e lembre-se de que o que quer que realmente vivencie no desconhecido... e assimile emocionalmente.... acabará por abrandar de frequência cm energia... em três dimensões como matéria...

E agora liberte-se e abdique dele... e permita que uma inteligência superior o realize da melhor forma para si...

E agora... pouse a mão esquerda sobre o coração... e abençoe o corpo... que ele se eleve a uma nova mente... e abençoe a sua vida... que seja uma extensão da sua mente... para abençoar o seu futuro... que nunca seja o seu passado... para abençoar o seu passado... que se tome sabedoria... para abençoar a adversidade na sua vida... que o inicie na grandeza... e que lhe permita vislumbrar o significado oculto em Iodas as coisas... para abençoara sua alma... que o desperte deste sonho... e que abençoe o divino em si... que o permeie... que o atravesse... e que o envolva... que lhe mostre um propósito na vida...

E por fim... dê graças por uma nova vida antes de ela se manifestar... paru que o corpo, como mente inconsciente, comece a vivenciar já esse futuro... Porque a assinatura emocional da gratidão significa que o evento já ocorreu... Porque a gratidão é.... O supremo estado do recebimento...

E memorize simplesmente essa sensação... Traga a consciência... para um novo corpo... para um novo ambiente... e para um tempo totalmente novo... e quando estiver pronta abra os olhos.

15. **POSFÁCIO**

Torne-se sobrenatural

Alguns críticos podem categorizar este corpo de trabalho como cura pela fé. Nesta fase da vida, não me choca essa acusação, porque o que é a fé senão acreditar no pensamento acima de tudo? Afinal, ter fé não é aceitar um pensamento — independentemente das condições do nosso ambiente — e entregarmo-nos ao resultado de tal forma que vivemos como se as nossas preces já tivessem sido atendidas? Parece-me a fórmula do placebo. Sempre fomos o placebo.

Talvez mais importante do que rezar todos os dias, sem falta, para que as nossas preces sejam atendidas, seja levantarmo-nos das meditações como se as nossas preces *já* tivessem sido atendidas. Se conseguirmos fazer isso todos os dias, alcançamos um nível mental em que estamos a viver realmente no desconhecido, sempre a contar com o inesperado. E é então que o misterioso nos vem bater à porta.

A resposta do placebo é a cura pelo poder do pensamento. O pensamento por si só, contudo, é emoção não manifestada. Se o assimilarmos emocionalmente, esse pensamento começa a tornar-se real — ou seja, a tornar-se realidade. Sem uma assinatura emocional, o pensamento é desprovido de experiência, estando, por isso, latente e à espera de se tornar conhecido a partir do desconhecido. Fazer de um pensamento uma experiência e. depois, torná-lo sabedoria, é evoluir como ser humano.

Quando se olha ao espelho, vê o seu reflexo e sabe que o que está a ver é o seu eu físico. Mas como é que o verdadeiro eu, o ego e a alma se veem a eles próprios? A nossa vida é a imagem espelhada da nossa mente, da nossa consciência e de quem realmente somos.

não há escolas de sabedoria espiritual antiga no cume dos Himalaias que façam de nós místicos e santos. As nossas *vidas* é que nos dão a grandeza. Talvez devêssemos ver a vida como uma oportunidade para alcançar níveis cada vez mais elevados do eu e para superarmos as nossas próprias limitações com níveis mais alargados de consciência. Em vez de sermos vítimas, devemos ser pragmáticos e assumir essa perspetiva.

não é nada fácil abandonar a forma familiar e habitual de pensar na vida, para adotar novos paradigmas. Na verdade, custa muito — e é desagradável. Porquê? Porque, quando mudamos, deixamos de nos sentir nós próprios. A minha definição de *gênio* é, pois, aguentar o desagradável e aceitá-lo.

Quantos indivíduos admiráveis na história não lutaram contra crenças ultrapassadas, vivendo fora das suas zonas de conforto e sendo considerados hereges e loucos, para, mais tarde, surgirem como gênios, santos ou mestres? Com o tempo, tornaram-se sobrenaturais.

Mas como é que nos tornamos sobrenaturais? Temos de começar por fazer o que ê contranatura — ou seja, *dar* no meio das crises, quando todos sentem carência e pobreza; *amar* quando todos se revoltam e julgam os outros; *demonstrar coragem e paz,* quando todas as outras pessoas têm medo; *mostrar bondade,* quando os outros mostram hostilidade e agressividade; *ceder à possibilidade,* quando o resto do mundo se acotovela para chegar em primeiro lugar, tentando controlar resultados, e compete ferozmente numa luta sem fim para chegar ao topo; *sorrir com confiança,* face à adversidade; e *cultivar a sensação de plenitude,* quando nos diagnosticam uma doença.

Parece contranatura fazer essas escolhas em condições tão adversas, mas se persistirmos, com o tempo, transcendemos a norma — e também nos tornamos sobrenaturais. Acima de tudo, ao *sermos* sobrenaturais, damos aos *outros* autorização para fazer o mesmo. Os neurônios-espelho ativam-se sempre que observamos alguém em ação. Os nossos neurônios espelham os neurônios dessa outra pessoa, como se estivéssemos a fazer o mesmo que ela. Por exemplo, quando vê um bailarino profissional a dançar salsa, *passa* a dançar melhor salsa. Se vir a Serena Williams a bater uma bola de tênis, *passará* a bater melhor a bola. Se observa alguém a liderar uma comunidade com amor e compaixão, passará a liderar a sua vida da mesma forma. E se vir alguém curar-se de uma doença, mudando os seus processos de pensamento, tenderá a fazer o mesmo.

Espero que, depois de ler este livro, se aperceba de que a maior crença de todas é a crença que tem em si próprio e no campo das infinitas possibilidades — e ao fundir a crença em si próprio como consciência subjetiva com a crença numa consciência objetiva, equilibra intenção com entrega. Mas é complicado. Se a intenção for excessiva (chama-se a isso “tentar"), obstrui o seu próprio caminho e nunca alcançará a sua visão. Se a entrega for excessiva, torna-se demasiado preguiçoso, apático e pouco inspirado. Mas se combinar uma intenção clara com uma confiança inabalável na possibilidade, penetrará no desconhecido e deixará o sobrenatural acontecer. Penso que é nesse estado de ser que somos o nosso melhor.

Na fusão desses dois estados, bebemos de um poço mais profundo. E

quando a plenitude, a autossatisfação e a autoestima vêm realmente do interior, porque nos aventuramos para lá do que acreditávamos ser possível e superamos as nossas próprias limitações autoimpostas, o invulgar acontece. A melhor receita para a manifestação consiste em sentirse feliz consigo próprio no momento presente, alimentando o sonho de um futuro.

Quando nos sentimos tão plenos a ponto de não nos interessarmos se “isso” irá ou não acontecer, materializam-se diante de nós coisas fantásticas. Percebi que o estado perfeito da criação é o da plenitude. Comprovei-o vezes sem conta, ao assistir à verdadeira cura de muitas pessoas por todo o mundo. Sentem-se tão completas que já não querem, já não sentem carência e já não tentam fazer nada. Deixam-se levar e, para seu espanto, recebem a resposta de algo que lhes é superior — e a simplicidade do processo é tal que até lhes dá vontade de rir.

Espero que este livro e a minha investigação sejam um princípio e não um fim. Serei certamente o primeiro a confessar que não sei tudo. A minha maior alegria, no entanto, é poder contribuir de alguma forma para o crescimento de outra pessoa. Vi a transformação ocorrer em muitos rostos e posso dizer que, independentemente da cultura, da raça, ou do gênero, somos semelhantes quando nos libertamos do elo que nos prende às nossas próprias crenças autolimitadoras.

Há um princípio na biologia que adoro, chamado *emergência.* Já alguma vez viu um cardume com os peixes a seguirem na mesma direção, ao mesmo tempo? Ou um bando, com os pássaros a voarem juntos, como uma só consciência — como uma só mente? Se observarmos esse fenômeno, podemos pensar que todos os seres individuais do grupo seguem um líder que lhes mostra o caminho. Pensamos que os movimentos sincronizados de centenas ou, até, milhares de organismos independentes a fazer a mesma coisa, ao mesmo tempo, fazem parte de um fenômeno que ocorre num sentido descendente. Mas não.

Ao que tudo indica, esse nível de união faz parte de um fenômeno que ocorre num sentido ascendente. O grupo não tem qualquer líder; todos lideram. Pertencem todos à mesma consciência coletiva e, por isso, fazem a mesma coisa, ao mesmo tempo. É como se o todo estivesse ligado num campo de informação para lá do tempo e do espaço. É uma comunidade que se apresenta como uma só mente. É um organismo criado por cada indivíduo que se torna um só. A união faz a força.

Fomos programados e condicionados à crença subconsciente de que se liderarmos com demasiada paixão e mudarmos o mundo, seremos certamente assassinados. Os grandes líderes que alteraram o rumo da história com uma

mensagem profunda acabaram, na sua maioria, por “o conseguir”. Estejamos nós a falar de Martin Luther King, Jr., Mahatma Gandhi, John Lennon, Joana d'Arc, William Wallace, Jesus de Nazaré ou Abraham Lincoln, persiste esse estigma inconsciente de que todos os líderes visionários têm de dar a vida pela verdade. Mas talvez tenhamos finalmente chegado a um momento da história em que passou a ser mais importante *viver* pela verdade do que morrer por ela.

Se centenas, milhares ou, até, milhões de pessoas assimilarem uma nova consciência baseada na possibilidade, alinharem os ações com as intenções e viverem de acordo com as grandes leis universais do amor, da bondade e da compaixão, uma nova consciência emergirá — e vivenciaremos a verdadeira unicidade. Nessa altura, talvez tenhamos demasiados lideres para eliminar.

Desse modo, o seu compromisso diário é demonstrar o seu melhor para superar os estados egoístas da mente movida pelas hormonas do *stress*. Também o faço. Fazemo-lo juntos e, quando nos mudamos, mudamos o mundo. E se mais pessoas se aperfeiçoarem em seres humanos mais plenos, as nossas comunidades começarão a emergir pelo mundo fora, consumindo a presente mentalidade de uma realidade baseada no medo, na competitividade, na carência, na hostilidade, na ganância e na mentira. Com o tempo, o novo consumirá completamente o velho. Uma das minhas preocupações é o facto de vivermos num nundo em que a investigação científica se mistura com interesses pessoais e se deixa influenciar pelo lucro, por isso, pergunto-me se nos estarão ou não a dizer a verdade sobre como as coisas realmente são. Incumbe-nos então a missão de descobrir a verdade por nós próprios.

Imagine um mundo habitado por milhares de milhões de pessoas, como os peixes, em cardume, a viverem em unicidade, assimilando todas os mesmos pensamentos animadores associados à possibilidade infinita. Imagine que esses pensamentos lhes permitiam fazer escolhas mais inspiradas, ser mais altruístas e criar experiências mais esclarecedoras. Nessa altura, as pessoas deixariam de viver dependentes das emoções do modo de sobrevivência que tão bem conhecemos e que nos faz sentir mais matéria do que energia, isolados da possibilidade. Viveriam antes com as emoções mais expansivas, altruístas e profundas, que nos fazem sentir mais energia do que matéria, ligados a algo superior.

Se pudermos concretizar essa imagem, faremos *emergir* um mundo totalmente diferente, onde passaremos a viver de coração aberto. É isso que *eu* vejo, quando fecho os olhos para meditar.

DR. JOE DISPENZA

1. **APÊNDICE**

Guião da meditação para mudar crenças e percepções

Caso queira fazer a sua própria gravação com a meditação guiada, em vez de comprar as versões em CD ou MP3 no meu site» siga um dos guiões que apresentarei de seguida. O primeiro é para uma meditação de uma hora, que visa alterar duas crenças ou percepções. O segundo é para uma meditação de 45 minutos, que visa mudar apenas uma crença ou percepção.

Se pretender fazer a sua própria meditação, faça uma pausa de um ou dois segundos nas reticências e de, pelo menos, cinco segundos entre cada frase. Como constatará, adicionei uma nota depois da segunda parte de cada meditação, para considerar um período de silêncio na gravação, para que possa permanecer no desconhecido, antes de começar a última parte da meditação, em que mudará uma ou duas crenças, ou percepções.

Uma hora de meditação (para mudar duas crenças e percepções)

Agora... consegue repousar a consciência... no espaço... entre os olhos... no espaço?

E sente... a energia do espaço... entre os olhos... no espaço?

E agora... consegue ler consciência... do espaço... entre tu têmporas... no espaço?

E sente... o volume do espaço... entre as têmporas... no espaço?

E agora...consegue ter consciência... do espaço... que as narinas... ocupam no espaço?

E sente... o volume do espaço... que o interior do nariz ocupa... no espaço?

E agora... consegue ter consciência do espaço... entre a língua e a parte de trás da garganta... no espaço?

E sente... o volume do espaço... que a parte de trás da garganta ocupa... no espaço?

E agora... sente... a energia do espaço... que envolve as orelhas... no espaço?

E sente... a energia do espaço... para lá das orelhas... no espaço?

E consegue ler consciência... do espaço... abaixo do queixo... no espaço?

E sente... o volume do espaço... que envolve o pescoço... no espaço?

E agora... sente... o espaço... para lá do peito... no espaço?

E sente... a energia do espaço... que envolve o peito... no espaço?

E agora... consegue ter consciência... do volume do espaço... para lá dos ombros... no espaço?

E sente... a energia do espaço... que envolve os ombros... no espaço?

E agora... consegue ler consciência... do espaço... atrás das costas... no espaço?

E agora... consegue repousar... a consciência... no espaço... entre as coxas... no espaço?

E sente... a energia do espaço... a ligar-se aos joelhos... no espaço?

E agora... sente o volume do espaço... que envolve os pés... no espaço?

E sente... «energia do espaço... para lá dos pés... no espaço?

E consegue ter consciência... do espaço... que envolve todo o corpo... no espaço?

E sente... a energia do espaço... para lá do corpo... no espaço?

E agora... consegue ter consciência... do espaço entre o corpo e as paredes da sala... no espaço?

E sente... o volume do espaço... que toda a sala ocupa... no espaço?

E agora... consegue ter consciência... do espaço... que todo o espaço ocupa... no espaço?

E sente... o espaço... que lodo o espaço assume... no espaço?

E agora... está na altura... de se tornar corpo nenhum... pessoa nenhuma... coisa nenhuma... em lado nenhum... em tempo nenhum... para se tomar... pura consciência... para ser uma consciência no campo infinito dos potenciais... e direcionar a energia para o desconhecido... E quanto mais tempo permanecer no desconhecido... mais atrai para si uma nova vida... Torne-se um simples pensamento na penumbra do infinito... e direcione a atenção — a coisa nenhuma... corpo nenhum... tempo nenhum...

E se... como observador quântico... der pela mente a regressar ao conhecido... ao familiar... às pessoas... às coisas... ou aos locais da sua realidade familiar... ao seu corpo... aos seus hábitos, á sua identidade c às suas emoções... ao tempo... ao passado... ou ao futuro previsível.. . reconheça simplesmente que está a observar o conhecido... e devolva a consciência ao vazio das possibilidades... e torne-se pessoa nenhuma... corpo nenhum... coisa nenhuma... em lado nenhum... em tempo nenhum... Abra-se ao domínio imaterial dos potenciais quânticos... Quanto mais se reconhecer na possibilidade... mais possibilidade e oportunidade cria na sua vida... Mantenha-se presente...

(Permaneça neste estado entre cinco a 20 minutos, consoante o tempo que tiver disponível para meditar.]

Agora... qual era a primeira crença... ou percepção... que queria mudar em si e na sua vida?

Quer manter essa crença e essa percepção?

Se não quer... tome uma decisão... com uma intenção tão firme... que a amplitude dessa decisão... tenha uma energia superior aos programas integrados no cérebro... e aos vícios emocionais do corpo... e permita que o corpo responda a uma nova mente...

E permita que a escolha se torne uma experiência inesquecível... e deixe que a experiência... produza uma emoção com uma energia... capaz de reescrever os programas... e de mudar a biologia.... Deixe o estado de repouso e mude a energia... para que a sua própria energia possa alterar a sua biologia...

Está na altura de devolver o passado à possibilidade... e de permitir que o domínio infinito das possibilidades o resolva da melhor forma para si... Abdique dele.

Agora... que crença e percepção deseja ter sobre si e a sua vida... e como passaria a sentirse?

Vamos... está na altura de passar para um novo estado de ser... e de permitir que o corpo responda a uma nova mente... mude a energia, combinando uma intenção clara com uma emoção elevada, para que a matéria se eleve a uma nova mente...

E deixe a escolha... ter uma amplitude energética... superior a qualquer experiência do passado... e permita que a consciência e a sua própria energia alterem o seu corpo... e passe para um novo estado de ser... e faça-se definir por este momento... e deixe esse pensamento intencional tornar-se uma intensa experiência interior... com uma energia emocional elevada que se torna uma memória inesquecível... substituindo a memória passada por uma now memória no cérebro e no corpo.... Vamos! Ganhe poder.... Inspire-se.... Faça da escolha uma decisão que jamais possa esquecer...

Agora... dê ao corpo um sabor do futuro, mostrando-lhe o que sentirá com essa crença... e deixe o corpo respondera uma nova mente…

E como viverá nesse estado de ser?... Que escolhas fará?... Como se comportará?... Que experiências terá no futuro?... Como viverá?... Como se sentirá?... Corno amará?... e permita que ondas infinitas de possibilidade se transformem numa experiência de vida...

E pode ensinar emocionalmente ao corpo como é estar nesse novo futuro?... Vamos... abra o coração... e acredite na possibilidade... Eleve-se... apaixone-se pelo momento... e vivencie esse futuro agora...

E. agora, entregue a sua criação a uma mente superior... porque o que pensa e vivência neste domínio da possibilidade... se for realmente sentido... manifesta-se num qualquer tempo futuro... de ondas de possibilidades para partículas na realidade... do imaterial para o material... do pensamento na energia para a matéria...

Agora... entregue-se á nova crença num campo de consciência que já sabe organizar o resultado perfeito paru si... plante uma semente na possibilidade.

Agora... qual era a segunda crença ou percepção que queria mudar em si e na sua vida?... E vale a pena manter essa crença ou percepção... dessa forma?

Sc não vale a pena, está na altura de tomar uma decisão com uma intenção

firme... cuja amplitude... tenha uma energia capaz de levar o corpo responder a uma nova mente... e que a escolha que faça seja final... e que a decisão se torne uma experiência inesquecível... Saia do familiar estado de repouso e mude a energia para elevar a matéria a uma nova mente... Vamos! Ganhe poder... Deixe-se levar pela sua própria energia...

E deixe que a energia da escolha... reescreva neurologicamente os programas subconscientes no cérebro... e emocionalmente e geneticamente no corpo... e escolha superar o passado... e deixe que a sua energia mude a sua biologia... Inspire-se...

E agora... entregue essa crença a uma inteligência superior... abdique simplesmente dela... c liberte-a... no campo das possibilidades... devolvendo-a à energia...

Agora... que crença e percepção sobre si e a sua vida deseja?... E como se sentiria?

Vamos, passe para um novo estado de ser... e permita que o corpo se eleve a uma nova mente... e deixe a energia dessa escolha... reescrever os circuitos cerebrais... e os genes do corpo... e liberte o corpo num novo futuro... Tem de sentir uma nova energia... para se tornar superior ao corpo, ao ambiente e ao tempo... para poder dominar o corpo, o ambiente e o tempo... Tome-se um pensamento que afeta a matéria...

E pode ensinar emocionalmente o corpo... como se sentiria se tivesse essa crença... ter o poder... para se deixar levar pela sua grandeza... ter coragem... ser invencível... estar apaixonado pela vida... sentirse limitado... viver como se as suas preces já tivessem sido atendidas?^. Vamos, dê ao corpo, como mente inconsciente, um sabor do futuro... sinalizando novos genes de diferentes formas... A sua energia é o epifenômeno da matéria... mude a sua energia para mudar o seu corpo... Vamos, tome a sua mente matéria...

E como viverá nesse estado de ser?... E que escolhas fará com essa crença?... Que comportamentos assumirá?... E que experiências observa nesse estado de ser?... E como se sentirá com elas... estar curada, ser livre, acreditar em si próprio e na possibilidade?... Liberte-se...

Abençoe esse futuro com a sua própria energia... Isso significará... que se uniu a um novo destino... porque direciona a energia para onde direcionar a atenção... Invista no futuro.... E defina-se pelo futuro e não pelo passado... Abra o coração

e permita que o corpo se deixe levar pela sua própria experiência interior... e lembre-se de que o que quer que realmente vivencie no desconhecido... e assimile emocionalmente.... acabará por abrandar de frequência em energia ...em três dimensões como matéria...

E agora liberte-se e abdique dele... e permita que uma inteligência superior o realize da melhor forma para si...

E agora... pouse a mão esquerda sobre o coração... e abençoe o corpo... que ele se eleve a uma nova mente... e abençoe a sua vida... que seja uma extensão da sua mente... para abençoar o seu futuro... que nunca seja o seu passado... para abençoar o seu passado... que se torne sabedoria... pura abençoar a adversidade na sua vida... que o inicie na grandeza... e que lhe permita vislumbrar o significado oculto em todas as coisas... paro abençoar a sua alma... que o desperte deste sonho... e que abençoe o divino em si... que o permeie... que o atravesse... eque o envolva... que lhe traga um propósito na vida...

E por fim... dê graças por uma nova vida antes de ela se manifestar... para que o corpo, como mente inconsciente, comece a vivenciará esse futuro... Porque a assinatura emocional da gratidão significa que o acontecimento já ocorreu... Porque a gratidão é... o supremo estado do recebimento...

E memorize simplesmente essa sensação... Traga a consciência... para um novo corpo... para um novo ambiente... e para um tempo totalmente novo... e quando estiver pronto, abra os olhos.

2. **45 minutos de meditação (mudar uma crença ou percepção)**

Agora... consegue repousar a consciência... no espaço... entre os olhos... no espaço?

E sente... a energia do espaço... entre os olhos... no espaço?

E agora... consegue ter consciência... do espaço... entre as têmporas... no espaço?

E sente... o volume do espaço... entre as têmporas... no espaço?

E agora...consegue ter consciência... do espaço... que as narinas... ocupam no espaço?

E sente... o volume do espaço... que o interior do nariz ocupa... no espaço?

E agora... consegue ter consciência do espaço... entre a língua e a parte de trás da garganta... no espaço?

E sente... o volume do espaço... que a parte de trás da garganta ocupa... no espaço?

E agora... sente... a energia do espaço... que envolve as orelhas... no espaço?

E sente... a energia do espaço... para lá das orelhas... no espaço?

E consegue ter consciência... do espaço... abaixo do queixo... no espaço?

E sente... o volume do espaço... que envolve o pescoço... no espaço?

E agora... sente... o espaço... para lá do peito... no espaço?

Se sente... a energia do espaço... que envolve o peito... no espaço?

E agora... consegue ter consciência... do volume do espaço... para lá dos ombros... no espaço?

E sente... a energia do espaço... que envolve os ombros... no espaço?

E agora... consegue ler consciência... do espaço... atrás das costas... no espaço?

E sente... a energia do espaço... para lá da coluna... no espaço?

E agora...consegue repousar... a consciência... no espaço... entre as coxas... no espaço?

E sente... a energia do espaço... a ligar-se aos joelhos,.. no espaço?

E agora... sente o volume do espaço... que envolve os pés... no espaço?

E sente... a energia do espaço... para lá dos pés... no espaço?

E consegue ter consciência... do espaço... que envolve todo o corpo... no espaço?

E sente... a energia do espaço... para lá do corpo... no espaço?

E agora... consegue ler consciência... do espaço entre o corpo e as paredes da sala... no espaço?

E sente... o volume do espaço... que toda a sala ocupa... no espaço?

E agora... consegue ter consciência... do espaço... que todo o espaço ocupa... no espaço?

E sente... o espaço... que todo o espaço assume... no espaço?

E agora... está na altura... de se tomar corpo nenhum... pessoa nenhuma... coisa nenhuma... em lado nenhum... em tempo nenhum... para se tornar... pura consciência... para ser uma consciência no campo infinito dos potenciais... e direcionar a energia para o desconhecido... E quanto mais tempo permanecer no desconhecido... mais atrai para si uma nova vida... Torne-se um simples pensamento na penumbra do infinito... e direcione a atenção — a coisa nenhuma... corpo nenhum... tempo nenhum... Quanto mais se centrar no desconhecido... mais atrai para si uma rtovu *vida. Permita que a sua consciência passe de partícula para onda... de matéria para consciência... de material para imaterial... do espaço e do tempo para espaço nenhum em tempo nenhum... de um mundo dos sentidos... para um mundo para lá dos sentidos... do conhecido para o desconhecido...*

E se... como observador quântico... der pda mente a regressarão conhecido... ao familiar... ás pessoas... às coisas... ou aos locais da sua realidade familiar... ao seu corpo... aos seus hábitos, à sua identidade e ás suas emoções... ao tempo... ao passado... ou ao futuro previsível... reconheça simplesmente que está a observar o conhecido... e devolva a consciência ao vazio das possibilidades... e torne-se pessoa nenhuma... corpo nenhum... coisa nenhuma... em lado nenhum... em tempo nenhum... Abra-se ao domínio imaterial dos potenciais quânticos... à penumbra da eternidade... E quanto mais se reconhecer na possibilidade... nuns possibilidade e oportunidade cria na sua vida... Mantenha-se presente...

[Permaneça neste estado entre cinco a 10 minutos, consoante o tempo que tiver disponível para meditar.]

Agora... *qual era a primeira crença... ou percepção... que quena mudar em si e na sua vida?... Quer manter essa crença e essa percepção? Se não quer... tome uma decisão... com uma intenção tão firme... que a amplitude dessa decisão... tenha uma energia superior aos programas integrados no cérebro... e aos vícios*

emocionais do corpo... e permita que o corpo responda a uma nova mente... e deixe que a escolha se torne uma experiência inesquecível... e deixe que a experiência interior produza uma emoção com uma energia... capaz de reescrever os programas e de mudar a sua biologia.... Deixe o estado de repouso e mude a energia para que a sua energia possa alterar a sua biologia...

Vamos! Inspire-se c escolha ser superior ao seu passado. Inspire-se e ganhe poder! Deixe-se mover pela sua própria energia... e agora entregue essa crença a uma inteligência superior... a uma mente superior... abdique dela e deixe-a no campo das possibilidades, devolvendo-a energia...

Agora... que crença e percepção deseja ter sobre si e a sua vida... e como passaria a sentirse? Vamos... está na altura de passar para um novo estado de ser... e de permitir que o corpo responda a uma nova mente... e deixe a energia dessa escolha reescrever os circuitos do cérebro e mudar os genes do corpo... e permita que o corpo se liberte do passado para entrar num novo futuro... Mude a energia, combinando uma intenção clara com uma emoção elevada, para que a matéria se eleve a uma novamente... e deixe a escolha ter uma amplitude energética superior a qualquer experiência passada... e permita que a *sua consciência e a sua própria energia alterem o seu corpo... e passe para um novo estado de ser... e faça-se definir por este momento... e deixe este processo interior, esta experiência, ter uma energia emocionai tão elevada que a torne uma memória inesquecível...*

E pode ensinar emocionalmente ao corpo como se sentiria ao ter essa crença... ter poder... ser movido pela sua própria grandeza... ser invencível... ter coragem... estar apaixonado pela vida... sentirse ilimitado... viver como se as suas preces já tivessem sido atendidas?— Dê ao corpo um sabor do futuro, emitindo sinais diferentes a novas genes. É a sua energia que afeta a matéria e, ao mudá-la, muda o corpo... Vamos, torne a mente matéria... e nesse novo estado de ser, como viverá... que escolhas fará... que comportamentos assumirá e que experiências observará... e *como será para st acreditar na possibilidade... acreditarem si próprio... curar-se... libertar-se... ser movido pelo espírito?... Vamos, ame a sua futura vida... É uma criação sua; apaixone-se por ela. Neste estado de ser, cuide dela com a sua atenção... porque direciona a energia para onde direcionar a atenção... Invista no seu futuro, observando-o... e defina-se por um novo futuro, em vez de se definir pelo passado familiar... Abra o coração e permita que o corpo seja movido pela sua experiência interior... porque o que vivenciar verdadeiramente na possibilidade e assimilar emocionalmente... acabará por ir ao seu encontro num tempo futuro... Do pensamento... para*

energia... para matéria... e agora liberte-o e entregue-o... a uma inteligência superior... e permita que seja realizado da melhor forma para si.

E pouse na *mão esquerda sobre o coração...* e *abençoe o seu corpo... para que ele se deve a uma nova mente... a uma nova energia... E abençoe a sua vida.... Que ela seja uma extensão da sua mente... que o seu estado de ser... se reflita no seu mundo... E abençoe o seu futuro... Que ele nunca seja o seu passado... E abençoe o seu passado... que de se tome sabedoria... E abençoe os desafios da sua vida.... que lhe tragam grandeza... E abençoe a sua alma... que da o desperte deste sonho e o oriente... E abençoe o desconhecido em si... que a energia o percorra... que o agite... que o atravesse... e o envolva... que a sua mente seja a sua... que a sua natureza... seja a sua... que a sua vontade... seja a sua... e que o* seu *amor pela vida... seja o seu... e que lhe mostre um propósito, dando-lhe, de alguma forma, um sinal na sua vida... para que saiba que é real... E agora o pensamento envia o sinal... e o sentimento traz-lhe o acontecimento de volta... Quero que passe para um estado de gratidão... e que de graças... por uma nova vida antes dela se manifestar... Porque a assinatura emocional da gratidão significa... que o acontecimento já ocorreu... e quanto mais permanecer na gratidão... mais atrai para si uma nova vida... porque a gratidão ê o estado máximo do recebimento... E agora traga a consciência de volta para um corpo novo... para uma vida nova... e para um futuro totalmente novo... e quando estiver pronto... pode abrir os olhos.*

16. **Agradecimentos**

Quando acabei o meu segundo livro, tinha a certeza de que já não escreveria mais nenhum. O enorme esforço que é necessário para conciliar a escrita e a investigação com uma clínica de saúde integrada muito concorrida e viagens quase semanais — para não falar na família, nas reuniões e, até, em dormir ou comer mal me permite fazer uma simples pausa para olhar descontraidamente pela janela, para contemplar a natureza e refletir sobre o próximo pensamento que estou prestes a escrever.

Percebi que trazer uma ideia imaterial para a realidade material requer persistência, determinação, enfoque, resistência, energia, tempo, criatividade e — acima de tudo — apoio. Pessoalmente, só o consegui fazer com o amor incondicional, o encorajamento, a ajuda e a cooperação das minhas relações profissionais, do meu pessoal, dos meus amigos e da minha família. Estou-lhes eternamente grato.

Gostaria de expressar a minha gratidão para com a equipa da Hay House, por acreditarem outra vez em mim. É uma honra e uma bênção fazer parte de uma família assim. Obrigado, Reid Tracy. Stacey Smith, Shannon Littrell, Alex Freemon, Christy Salinas e restantes membros da equipa. Espero, de alguma forma, ter-vos beneficiado.

Ocasionalmente, somos abençoados por um anjo. Esses anjos são geralmente humildes, altruístas, poderosos e muito dedicados. Tive a sorte de conhecer um verdadeiro anjo, quando escrevia este livro. A minha querida editora, e agora amiga, Katy Koontz, é a própria encarnação da excelência, da magia, da graça e da humildade. Katy, sinto-me muito honrado por ter trabalhado contigo neste projeto. Agradeço-te por teres sido tão incansável, sensata e sincera — por me teres dado tanto.

Sally Carr, valorizo muito a tua ajuda com o meu manuscrito. Abençoaste-me com o tempo que me cedeste para me ajudar, quando precisei e em cima da hora. Foste muito generosa.

Quero também agradecer a Paula Meyer, a minha assistente executiva e gestora, que se tornou uma verdadeira líder e a voz da razão na minha vida. Obrigado pelo teu empenho nesta causa. Tens uma luz fulgurante. Fiquei impressionado com a pessoa em que te tornaste.

Dana Reichel é a gerente administrativa da nossa clínica e a minha assistente pessoal. Dana, aprecio muito o teu esforço para gerir o pessoal e garantir amor e cuidados a todos. não há palavras que descrevam a tua enorme inteligência emocional, a tua sabedoria simples, a tua coragem e a alegria que proporcionas a tantas pessoas — incluindo a mim. não pares, por favor.

Agradeço a Trina Greenbury. Nunca conheci uma pessoa tão organizada,

profissional, honesta e nobre. Obrigado por continuares a acompanhar-me nesta viagem. És incrível.

A minha cunhada, Katina Dispenza, foi fundamental, com a sua criatividade. Katina, tenho imensa sorte por te preocupares tanto e trabalhares para mim. A forma tão especial como me representas no mundo não me passa despercebida. És uma estrela.

Agradeço também a Rhadell Hovda, Adam Boyce, Katie Horning, Elaina Clauson, Tobi Perkins, Bruce Armstrong, Amy Schefer, Kathy Lund, Keren Retter, Dr. Mark Bingel e Dr. Marvin Kunikiyo. Dou graças pelos vossos contributos maravilhosos.

John Dispenza, meu irmão e melhor amigo, a tua mente criativa nunca deixa de me comover. Obrigado pelo *design* da capa e pelos gráficos, mas, acima de tudo, obrigado pelo amor e pela orientação que sempre me deste.

Jeffrey Fannin é o nosso neurocientista quàntico, que tanto me ajudou a medir a mudança. Jeffrey, é por tua causa que fazemos história. Tenho um respeito ilimitado por tudo o que fizeste por mim.

O Doutor Dawson Church é um gênio e um nobre amigo tão apaixonado pela ciência e pelo misticismo como eu. Dawson, sinto-me honrado com as tuas palavras no preâmbulo deste livro. Espero trabalhar mais contigo no futuro.

Beth Wolfson é a responsável pelos meus formadores e uma dedicada líder empresarial. Obrigado, Beth, por criares o modelo de negócio comigo e pela paixão que demonstras por esta mensagem.

Sinto-me inspirado pelo empenho dos restantes formadores da minha equipa espalhados pelo mundo, que trabalham com tanta diligência para se tornarem exemplos vivos de mudança e liderança.

Agradeço igualmente a John Collinsworth e Jonathan Swartz, que tanto me orientaram nas engrenagens dos negócios.

Aos meus filhos, Jace, Gianna e Shen, que se estão a tornar jovens adultos de respeito. Obrigado por me deixarem ser tão cromo.

E à minha querida Roberta Brittingham: és o meu placebo.

Notas

[←1]

[1] Sigla de *immediate early genes.* (N. *da T)*

[←2]

[2] Sigla de *self-directed neuroplasticity. (N. da T.)*

[←3]

O termo original em inglês é *prime* e significa, neste caso, preparar no sentido de predispor, O autor explica o conceito mais adiante. (N. *da* T)

[←4]

Lei da Liberdade de Informarão. (N *da T)*

[←5]

Órgão do governo dos EUA que controla todos os produtos alimentares e fármacos. (N. *da* T)

[←6]

Exame nacional do ensino secundário dos EUA considerado um dos critérios para o acesso ao ensino superior. (N. *da T.)*

Table of Contents

PREFÁCIO
Despertar
- Uma decisão radical
- A investigação começa a sério
- Da informação à transformação

INTRODUÇÃO
- O que este livro não é
- O que contém este livro

PARTE 1
CAPÍTULO 1
- É possível ter uma overdose de placebo?
- Desaparecimento mágico da depressão crônica
- Uma cura “milagrosa”: Agora vê, agora não vê
- A cirurgia ao joelho que nunca aconteceu
- A cirurgia ao coração que não aconteceu
- A atitude é tudo
- Enjoo antes da agulha
- Desaparecimento dos problemas digestivos
- Parkinson versus placebo
- Das serpentes mortíferas e da estricnina
- Vitória sobre o vudu

CAPITULO 2
- Do magnetismo à hipnose
- Explorar o efeito nocebo
- As primeiras grandes conquistas
- Os placebos superam os antidepressivos
- A neurobiologia do placebo
- O domínio da mente sobre a matéria
- Será que podemos ser os nossos próprios placebos?

CAPÍTULO 3
- O placebo: anatomia de um pensamento
- Um breve olhar sobre o funcionamento do cérebro
- A neuroplasticidade
- A travessia do rio da mudança
- Superar o ambiente

Pensar e sentir, e sentir e pensar
O que precisa de fazer para ser o seu próprio placebo
CAPÍTULO 4
Desmistificar o ADN
O gênio dos genes
A biologia da expressão do gene
Epigenética: como nós, meros mortais, podemos armar-nos em Deus
O stress faz-nos viver em modo de sobrevivência
O legado das emoções negativas
CAPÍTULO 5
Algumas histórias de ensaios mentais bem-sucedidos
Emitir sinais a novos genes do corpo com uma nova mente
Células estaminais: o nosso potente reservatório de potenciais
De volta ao mosteiro
CAPÍTULO 6
Programar o subconsciente
Aceitação, crença e entrega
Juntar a emoção
As duas facetas da mente analítica
O funcionamento interno da mente
Abrir a porta para a mente subconsciente
A meditação desmistificada
Porque pode a meditação ser um desafio
Porque pode a meditação ser um desafio
Anatomia de um “assassinato”
CAPÍTULO 7
A origem das nossas crenças
Mudar as crenças
O efeito da percepção
O poder do ambiente
Mudar a energia
CAPÍTULO 8
A energia a nível quântico
Receber o tipo certo de sinal energético
Do lado de lá da porta quântica
CAPÍTULO 9
A história de Laurie
Medo do pai
Uma identidade cimentada na doença

Laurie descobre o que é possível
Êxitos e reveses
Mente nova, corpo novo
A história de Candace
Candace paga o preço
Candace arregaça as mangas
Êxito, doce êxito
A história de Joann
Levar a cura para o nível seguinte
Mais milagres
CAPÍTULO 10
Do conhecimento à experiência
Medir a mudança
Tenho uma tempestade cerebral
Breve panorâmica dos aparelhos de imagiologia cerebral utilizados
Coerência versus incoerência
Curar a doença de Parkinson sem placebos ou medicamentos
Alterar a lesão cerebral e espinal só com o poder do pensamento
Curar quistos fibrosos mudando a energia
Sentir êxtase
Beatitude: fazer a mente sair do corpo
Chegou a sua vez
CAPÍTULO 11
Quando meditar
Onde meditar
Conforto
Quanto tempo
Dominar a vontade
Passar para um estado alterado
O seu lugar no momento presente
Ver sem os olhos
CAPÍTULO 12
Indução: criar coerência cerebral e ondas cerebrais mais lentas através do enfoque aberto
Tornar-se possibilidade: encontrar o momento presente e permanecer no vazio
Mudar crenças e percepções sobre si e a sua vida
POSFÁCIO
APÊNDICE

45 minutos de meditação (mudar uma crença ou percepção)
Agradecimentos