



SUMÁRIO

Introdução

11 · O PODER DA VISUALIZAÇÃO

Capítulo 1

21 · IMAGINANDO-SE COM SAÚDE

A preparação para o trabalho de visualização

Capítulo 2

35 · O PROCESSO DE VISUALIZAÇÃO

A ligação mente-corpo

Capítulo 3

45 · OBTENDO BONS RESULTADOS
COM A VISUALIZAÇÃO

O caminho para a completude

Capítulo 4

59 · ESQUEMAS DE CURA

Técnicas e imagens eficazes para problemas específicos

Capítulo 5

197 · EXERCÍCIOS PARA A SAÚDE

Capítulo 6

209 · OITO DICAS PARA DESENVOLVER
SUAS PRÓPRIAS VISUALIZAÇÕES

Capítulo 7

217 · AS CRENÇAS POSITIVAS DA VISUALIZAÇÃO
CURATIVA



INTRODUÇÃO

O poder da visualização

No começo do verão de 1974, passei seis semanas em Jerusalém como professor visitante de Direito e Psiquiatria na Escola de Medicina Hadassah. Naquela época, eu era um analista freudiano praticante. Formado em medicina tradicional, com especialização em psiquiatria, eu prossegui os estudos a fim de me tornar psicanalista. Tal carreira havia sido o meu ideal desde os 19 anos e realizei-o aos 37. Quando fui para lá, achava que havia aprendido todos os incontestáveis “fatos” a respeito do espírito e dominava as principais respostas sobre a vida mental. Naquele verão em Jerusalém, entretanto, meu conhecimento da mente e de suas profundas conexões com o corpo sofreu uma transformação. Um dos resultados disso foi este livro, que é fruto de mais de quinze anos de prática clínica bem-sucedida, empregando o vasto potencial imaginal da mente para curar tanto os distúrbios físicos quanto os emocionais e indicar o caminho para a saúde e o aumento do bem-estar.

Em Jerusalém, conheci um jovem que se submetera a três anos de psicanálise intensiva – cinco vezes por semana – a fim de se

livrar de uma depressão persistente. A análise havia trazido pouco alívio. Após esses três anos frustrantes, ele havia recorrido a uma senhora que praticava “visualizações mentais” ou, mais precisamente, terapia do “sonho desperto”. Tivera quatro sessões com ela – uma vez por semana, por um período de um mês – e considerava-se curado.

Devido à minha ótica freudiana, quase não acreditei nele. Contudo, permanecia o fato de que em um mês, com uma terapia nova, sua depressão se dissipara.

Profundamente interessado, encontrei-me com a sua terapeuta, madame Colette Aboulker-Muscat (contemporânea, descobri depois, do clínico francês Robert Desoille, que desenvolveu a técnica de visualização chamada “sonho desperto dirigido”). Esse encontro mudou a minha vida. Contei a madame Aboulker-Muscat que soubera de seu impressionante sucesso com o jovem, mas nunca ouvira falar da técnica terapêutica empregada. Enquanto trocávamos algumas observações sobre visualizações mentais, comentei que a explanação de Freud a analistas sobre o uso da “associação livre” era basicamente um exercício de visualização. No exercício de Freud, o analista diz ao paciente para imaginar os dois viajando num trem, e o paciente deve olhar pela janela e ir-lhe descrevendo tudo que vê.

Madame Aboulker-Muscat respondeu-me com uma pergunta: “Em que direção vai o trem?” Fui apanhado de surpresa por essa questão aparentemente sem sentido. O que isso tem que ver com terapia? Preocupado com a possibilidade de lhe responder “errado”, arrisquei cuidadosamente que os trens se deslocam na direção horizontal, e fiz um gesto com a mão indicando o sentido. Madame Aboulker-Muscat fez um gesto para o alto, usando a mão e o antebraço, dizendo: “Bem, e se a direção fosse mudada para esse eixo?”.

Hoje, cerca de quinze anos mais tarde, não consigo reproduzir em detalhe tudo que atravessou minha mente naquele momento. Não estou certo de que pudesse mesmo na ocasião. O que aconteceu, e que me recordo até hoje como a essência daquele momen-

Imagens que curam

to, foi que senti um indiscutível senso de autorreconhecimento, o que chamamos de experiência transcendental. Foi uma epifania. Pareceu-me que o movimento vertical livrava-me dos padrões ordinários e estabelecidos de causa e efeito. Saltei para a liberdade e percebi que a função da terapia – a função do ser humano – é ajudar a libertar, a ir além do estabelecido, rumo ao ineditismo do qual todos nós somos capazes, e à capacidade que temos de renovar e recriar. É isso que a visualização, como descobri mais tarde, torna possível.

Durante os nove anos seguintes, estudei a visualização com madame Aboulker-Muscat. Aprendi sobre a unicidade da mente e do corpo, entre o mental e o físico, e as técnicas terapêuticas da terapia do sonho desperto, o que me capacitou a ajudar meus pacientes a utilizarem a unidade corpo-mente. A terapia do sonho desperto é uma viagem profunda e experiencial pela vida interior. Ela utiliza os sonhos noturnos do indivíduo ou suas conversas diurnas como ponto de partida para a exploração desperta. Os exercícios de visualização deste livro são uma espécie de sonhos despertados – sonhos que podem virar realidade.

O que é visualização mental? Dizendo de forma simples, é a mente pensando por meio de imagens.

Podemos pensar de várias maneiras. A mais familiar para nós é o pensamento lógico. Desde o século XVII, esse tipo de pensamento prevaleceu sobre todos os outros porque se tornou a base da ciência. Entretanto, há outras formas de pensar – formas não lógicas ou intuitivas – que coexistem com o pensamento lógico. Considere aqueles momentos em que você tem um lampejo de percepção – quando de repente você enxerga um novo modo de fazer alguma coisa ou descobre a solução para um problema aparentemente sem resposta. Esse tipo de pensamento é chamado de intuição. Como o educador Caleb Gattegno disse tão bem, sem intuição não seríamos capazes de pensar em nada novo.

A visualização mental, como a intuição, é um tipo de pensamento não lógico. O pensamento lógico, discursivo, é usado para

fazer contato com pessoas no mundo diário e com o que podemos chamar de realidade objetiva. A visualização mental é o pensamento usado para fazer contato com a nossa realidade interior subjetiva. Minha experiência como médico que pede aos pacientes que perscrutem sua vida interior mostrou-me que esta é estruturada em imagens.

A linguagem das imagens é experimentada principalmente em sonhos noturnos ou devaneios diurnos. Quem quer que esteja familiarizado com visualizações aprende quase instantaneamente que podemos trabalhar com essa linguagem com a mesma facilidade que lidamos com a linguagem falada. De fato, a capacidade de compreender a linguagem das imagens e de se comunicar por meio dela provavelmente precede a comunicação pelas palavras. Tornar-se consciente da linguagem das imagens requer apenas que se preste atenção a elas.

Como veremos adiante, a característica mais marcante do trabalho de visualização é que ele pode ser acompanhado de mudanças fisiológicas. Os efeitos físicos benéficos da visualização não seriam considerados tão surpreendentes se normalmente encarássemos os aspectos mental e físico como as duas faces de um espelho que chamamos *corpo*. Mas há três séculos a medicina ocidental vem separando a mente do corpo. É surpreendente saber que nenhum outro sistema medicinal no mundo, inclusive a medicina ocidental anterior ao século XVII, faz tal distinção.

Atualmente, a medicina ocidental vem começando a explorar as conexões entre a mente e o corpo. A medicina comportamental e a psiconeuroimunologia são dois exemplos desse esforço. Muitos estudos sobre hipnose demonstram mais diretamente o impacto do mental sobre o físico. Pesquisadores descobriram, por exemplo, que os hipnotizados podem provocar irritações cutâneas em si mesmos ou evitá-las, podem induzir queimaduras e remover verrugas.

Embora a medicina (bem como a ciência) ocidental relute em aceitar que o mental pode alterar o corporal, acredita firmemente

Imagens que curam

no contrário – que o físico pode afetar o mental – e utiliza essa conexão com regularidade. Tranquilizantes, antidepressivos e anestésicos são exemplos disso. Uma vez que é óbvio que o corpo pode afetar a mente, não seria razoável supor que o uso do poder mental, como a vontade ou as visualizações, possa afetar o corpo?

Minha experiência clínica dos últimos quinze anos é testemunha não só do efeito da mente sobre o corpo, mas também do poder das imagens mentais para ajudar a curá-lo. Tive a oportunidade de observar esse poder curador em uma variedade de distúrbios físicos e doenças. Entre os males nos quais obtive sucesso com o uso de imagens mentais para tratar pacientes incluem-se artrite reumatoide, hiperplasia prostática, cistos ovarianos, carcinoma inflamatório de mama, brotoeja, hemorroidas e conjuntivite. Um amigo meu usou as imagens mentais para se curar de um carcinoma de fígado. Os médicos lhe disseram, em 1982, que ele tinha poucas chances de sobrevivência, mesmo com o tratamento quimioterápico que começara a receber. Ele decidiu usar as técnicas de visualização com a quimioterapia durante dois anos. A partir de 1984, abandonou a quimio e ficou apenas com o trabalho de visualização. Meu amigo morreu de um ataque cardíaco cerca de treze anos depois de os médicos o declararem livre do câncer. Durante esses anos, ele nunca mais teve a doença.

Embora muitos relatos sobre a eficácia da visualização possam ser considerados fúteis, por se tratar de relatos pessoais em primeira mão, eles são tão importantes e autênticos quanto os dados recolhidos pelos métodos científicos. Vale observar que atualmente há dois importantes periódicos sobre ciências naturais dedicados à pesquisa da visualização: *The Journal of Mental Imagery* (da Universidade Marquette) e *Imagination, Cognition and Personality* (da Universidade de Yale).

Um conhecido provérbio diz: “Não há nada de novo sob o sol”. Esse antigo ditado cabe como uma luva no campo aparentemente novo das imagens mentais.

Gerald Epstein

O uso medicinal da visualização está presente há séculos em muitas culturas ao redor do mundo (Tibete, Índia, África; entre os esquimós e os índios americanos) e, em alguns casos, há milênios. No Ocidente, enquanto a prática medicinal se expandia de sua antiga fonte no Egito e durante os tempos bíblicos, a visualização era uma técnica essencial e, algumas vezes, *o próprio* tratamento para os males físicos. Isso começou a mudar em meados do século XVII, quando a ciência natural e o pensamento médico moderno passaram a predominar.

Mais recentemente, enquanto a psicoterapia freudiana varria a maior parte da Europa, a Inglaterra e, mais tarde, a América, uma corrente que fazia uso de técnicas de visualização passava virtualmente despercebida. Elas eram praticadas principalmente na França, na Alemanha e na Itália, por médicos independentes, sendo Carl Jung o mais conhecido deles. Esses homens – médicos e psicólogos por formação – usavam métodos de visualização principalmente para tratar doenças emocionais. As técnicas desenvolvidas por eles receberam diversos nomes: sonho acordado dirigido (Robert Desoille), imaginação ativa (Carl Jung), imaginação dirigida (Hanscarl Leuner), psicossíntese (Roberto Assagioli). O trabalho deles abriu caminho para o uso das imagens mentais no tratamento de doenças físicas.

Quase ninguém sabe que a figura mais influente da psicologia do século XX, Sigmund Freud, o homem que inventou a terapia falada, tenha empregado – com sucesso – a visualização para tratar um menino de 14 anos que sofria de um tique físico. Só foi necessária uma sessão. O mais irônico sobre esse episódio é que, enquanto esse caso, tratado por meios não analíticos, foi bem-sucedido, não há um exemplo sequer de tratamento psicanalítico, entre os relatados por Freud nos 25 volumes de sua obra, que tenha tido resultado semelhante; esse foi o *único* tratamento eficaz e completo mencionado por Freud e a única vez em que ele usou a visualização como técnica terapêutica.

É assim que Freud relata o caso em *A interpretação dos sonhos*, de 1899:

Imagens que curam

Um rapaz de 14 anos me procurou para tratamento psicanalítico sofrendo de espasmo hemifacial, vômitos histéricos, dores de cabeça etc. Comecei o tratamento assegurando-lhe que, se ele fechasse os olhos, veria imagens ou teria ideias que então me deveria comunicar. Ele respondeu utilizando imagens. Sua última impressão antes de me procurar foi revivida visualmente em sua memória. Estivera jogando damas com o tio e via o tabuleiro na sua frente. Pensou em várias posições favoráveis ou desfavoráveis, e em jogadas que não deveriam ser feitas. Viu então um punhal sobre o tabuleiro – um objeto pertencente a seu pai, mas que sua imaginação colocara sobre o tabuleiro. Logo havia uma foíce sobre o tabuleiro e, em seguida, uma alfanje. Apareceu então a imagem de um velho camponês cortando a grama em frente à longínqua casa do paciente com uma alfanje.

Freud então apresentou ao jovem uma interpretação dos símbolos. Mas o ponto importante nesse contexto é a técnica de Freud – a técnica de visualização de imagens. Após essa sessão única, Freud afirma, o tique e outros sintomas do rapaz desapareceram. E o uso da visualização por Freud, ao que parece, também cessou.

Este livro oferece, pela primeira vez, uma adaptação do trabalho de visualização mental para uso tanto em problemas físicos quanto emocionais, abrangendo diversas doenças comuns (e algumas não tão comuns). Esses exercícios constituem um ponto de partida para que você participe de sua própria cura. Não estou lhe sugerindo que pare de ir ao médico ou deixe de tomar os medicamentos que lhe foram prescritos, mas oferecendo um método que lhe permitirá ser parte *ativa* da sua saúde e do seu bem-estar.

Quero deixar claro que os exercícios não são de estratégia. Não constituem novas maneiras de lidar com as experiências atuais. Ao contrário, a visualização fornece a técnica de gerar *novas* experiências. Em lugar de simplesmente reagir às experiências, você as cria – do mesmo modo que faz na vida, quando estabelece uma nova meta intencionalmente.

A organização deste livro é direta. Primeiro, abordo a preparação mental para a visualização, alguns conceitos por trás disso e as técnicas físicas necessárias. Depois, proponho exercícios de visualização que podem ser aplicados a mais de 75 distúrbios físicos e emocionais, listados em ordem alfabética. Em seguida, explico exercícios de visualização que o ajudarão a melhorar ou conservar sua saúde. Então, apresento oito sugestões para ajudar o leitor a desenvolver visualizações próprias, um processo natural para a maioria das pessoas. E, por último, concluo com um breve comentário sobre quais são, na minha opinião, as implicações mais gerais do uso das imagens mentais.

Basicamente, este é um manual de como usar a visualização para lhe ajudar a se curar e ter boa saúde.

Gostaria de explicar o significado deste livro com uma analogia que, para mim, reproduz de maneira bem aproximada a realidade da vida. Vejo a vida de cada indivíduo como um jardim que precisa ser cuidado. No fundo, não passamos de jardineiros aos quais foram confiados os jardins de sua própria realidade. Como jardineiros, temos funções especiais: antes de tudo, arrancar as ervas daninhas, depois semear e, é lógico, colher.

Os jardins que se enchem de ervas daninhas não conseguem produzir direito. Tais ervas sufocam as sementes e as impedem de criar raízes e florescer. Distúrbios, doenças e pensamentos negativos são ervas daninhas que permitimos crescer em nosso jardim. Emoções como ansiedade, depressão, medo, pânico, preocupação e desespero também são ervas daninhas. Pensamentos negativos e emoções estão intimamente ligados a distúrbios e doenças. Ninguém que reconheça a unidade básica corpo-mente se surpreende com o fato de que os pesquisadores tenham descoberto uma correlação entre emoções negativas e baixa imunidade. Do mesmo modo, pensamentos positivos engendram emoções positivas como o humor, a alegria e a felicidade, e os pesquisadores têm demonstrado que emoções positivas estão ligadas a boas reações imunológicas.

Imagens que curam

A visualização é uma técnica que permite eliminar pensamentos daninhos antigos e negativos e substituí-los por pensamentos novos e fecundos. Ao nos transformarmos em jardineiros de nossa realidade, a autocura se torna possível.

A saúde é algo que preocupa a todos nós. Sempre me perguntei por que delegamos a tarefa fundamental de autopreservação aos outros. Parte da resposta, certamente, é que não tínhamos antes as ferramentas que permitissem a autoajuda. A visualização é uma dessas ferramentas, e podemos usá-la para cuidar do jardim e assumir a autoridade sobre nós mesmos. Uma vez que você se torne um jardineiro ativo ganhará mais poder sobre sua saúde do que jamais julgou possível.

Esperança, força, autoridade e liberdade reais: é isso que podemos conquistar pela técnica de visualização que descrevo nos capítulos seguintes.

1.

IMAGINANDO-SE COM SAÚDE

A preparação para o trabalho de visualização

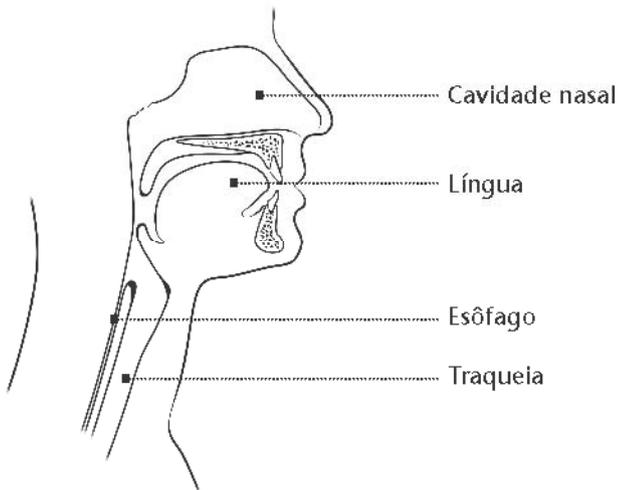
Um amigo meu estava com um resfriado daqueles. “Sinto-me péssimo, Jerry”, disse ele. “Você tem algum exercício de visualização que possa me ajudar?”

O exercício que lhe prescrevi e que todos podem utilizar como auxílio no tratamento de um resfriado comum chama-se *O rio da vida*:

Feche os olhos. Expire três vezes para relaxar. Imagine que seus olhos estão se tornando claros e muito brilhantes. Então, imagine-os voltando-se para dentro, tornando-se dois rios que correm dos seios paranasais para a cavidade nasal e a garganta, seu fluxo levando embora todas as secreções, a dor muscular e a sensação de nariz entupido. Os rios estão fluindo através de seu peito e abdômen em direção às pernas e saindo em filamentos negros ou cinzentos que você pode ver sendo tragados pela terra. Imagine-se exalando uma nuvem escura e suas secreções emergindo lá do fundo. Sinta a pulsação ritmada dos rios através de seu corpo e veja a luz vindo de

Gerald Epstein

cima, preenchendo os seios da face, o nariz, a garganta, todos os tecidos se tornando rosados e sãos. Ao sentir tanto o fluxo ritmado quanto a luz preenchendo essas cavidades, expire e abra os olhos.



Recomendei ao meu amigo que fizesse esse exercício a cada 3 horas durante 3 a 5 minutos até seu resfriado melhorar. Dois dias depois, ele me contou que havia feito o exercício por um dia e se recuperara de imediato.

Coincidência, muitas pessoas diriam. Como é possível que imagens mentais de rios e luz possam ter algum efeito sobre os elementos fisiológicos que desencadeiam um resfriado? Não é verdade que os resfriados desaparecem sozinhos, mesmo que não se tome providência nenhuma? Talvez o pronto restabelecimento de meu amigo *tenha sido* uma coincidência. Entretanto, há mais de quinze anos venho testemunhando com regularidade coincidências desse tipo numa ampla variedade de distúrbios, muitos dos quais bem mais sérios do que um resfriado.

Escolhi começar com o exemplo do meu amigo por duas razões: primeiro, porque o resfriado é um dos males que nos acometem com mais frequência; segundo, porque o sucesso obtido