

Sumário

| | | |
|----|---|-----|
| | Prefácio | 9 |
| | Introdução | 13 |
| 1 | O aparecimento dos sintomas | 23 |
| 2 | Um mundo sem referências | 35 |
| 3 | A soberania do natural | 55 |
| 4 | A perversão da lógica | 67 |
| 5 | Prana, como funciona o nosso corpo | 73 |
| 6 | Soluções simples para problemas complexos | 81 |
| 7 | Onde fica o botão de <i>reset</i> ? | 95 |
| 8 | As doenças não aparecem por acaso | 105 |
| 9 | Relato de sete casos | 113 |
| 10 | A terapia integrativa | 149 |
| 11 | Antes de apelar para os remédios | 161 |
| 12 | Especial para as mulheres | 173 |
| 13 | Como mudar: querer, saber e agir | 183 |
| 14 | As pedras no caminho do darma | 189 |
| 15 | Cabeça, coração e mãos em sincronia | 201 |
| 16 | Da aparência à essência | 207 |
| | Epílogo | 215 |
| | Obras consultadas | 221 |

Prefácio

Terapeuta: um acompanhante de viagem

não trabalho com ayurveda, ioga ou naturopatia, mas também sou terapeuta, como o autor deste livro. Na verdade, sou psicoterapeuta, portanto temos muitos pontos em comum. Ambos trabalhamos inseridos em relações terapêuticas, que demandam um relacionamento humano simétrico – embora os papéis envolvidos sejam assimétricos. Um busca ajuda, o outro tenta ajudar.

Há alguns anos, atendi um jovem executivo de terno e gravata com carreira promissora em uma multinacional. O ótimo salário lhe permitia levar uma vida confortável. Não bastasse isso, melhores propostas lhe chegavam de empresas concorrentes. Ilan Segre era o protótipo de um jovem que grande parte das famílias brasileiras de classe média gostaria de ter como filho. Existia um “porém” nisso, ele não se sentia feliz. Havia o desejo de ir além, mas faltava o direcionamento para chegar a um lugar mais sintônico com sua essência.

A psicoterapia investigou questões relevantes de seu momento existencial. Nosso trabalho não precisou ser longo, pois logo promoveu os saltos de qualidade esperados. Ilan comprometeu-se com os *insights* e colocou-os em ação. Fez planos, juntou dinheiro, tirou o terno e a gravata e foi para a Índia. A continuidade do processo terapêutico acontece na vida. O testemunho dessa jornada está consagrado neste livro de estilo coloquial e cativante. Ilan foge do modelo *magister dixit*, sempre colocando a experiência em primeiro lugar: “[...] prefiro as experiências às explicações. Para conhecer o mar é preciso tirar a roupa, sair da calçada, atravessar a areia e, por fim, mergulhar na água fria”.

10 O fim de um processo terapêutico acontece de três maneiras: parada, abandono e término. A parada se dá por questões geográficas, mudança de cidade etc. O abandono sempre implica aspectos transferenciais, frequentemente dolorosos para ambas as partes. O término decorre da compreensão compartilhada de que a *gestalt* se fechou. A viagem-travessia chegou ao fim. A despedida transcorre com o bom sentimento de missão cumprida. Passados os anos, resta a cálida lembrança da relação de mutualidade e confiança antes estabelecida.

Acontece mais raramente de a relação continuar, com uma diferença fundamental: de relação assimétrica terapeuta-paciente passa a ser uma relação simétrica amigo-amigo. Como ocorre entre eu e Ilan. Fico feliz de ter sido coadjuvante de seu processo transformador e agora de participar de seu primeiro livro.

JOSÉ FONSECA

Psiquiatra e psicoterapeuta



“Enxergamos as coisas apenas de forma parcial, jamais conseguimos ver nada completamente, com o coração pleno. E, a menos que seja possível aprender essa arte extraordinária, me parece que estaremos vivendo e utilizando apenas uma parte minúscula da mente.”

J. KRISHNAMURTI

Introdução

Quando eu era criança, São Paulo já era grande e poluída, mas ainda uma cidade um pouco menos agressiva e perigosa do que hoje. Naquela época, os pais deixavam os filhos brincar com os amigos na rua. Jogávamos futebol, queimada, taco. Tudo acontecia na rua com os amigos do bairro, sem preocupação com assaltos, classe social ou *status*. A gente pulava dentro de terrenos baldios e se divertia com o entulho em intermináveis perseguições, inventava bombardeios de terra e estilhaçava vidros deixados num canto. Mais tarde, já na adolescência, ficávamos horas jogando conversa fora com os amigos até alta madrugada. Em viagens, nos divertíamos rolando na terra ou na areia. Naquela época, ainda que já estivéssemos longe da natureza, podíamos brincar a céu aberto. Já hoje, poucos são aqueles que conseguem escapar do confinamento para se divertir.

Já no final da adolescência, precisei escolher uma profissão. Por gostar de motores e carros, resolvi estudar engenharia, mas desisti depois de descobrir que a faculdade não tinha nada que ver com os motores que eu tanto admirava. Larguei o curso seis meses depois de ter começado e iniciei minhas primeiras sessões de terapia para entender o que ia fazer da vida.

Acabei indo estudar psicologia na USP e, mesmo tendo tido bastante vontade de mudar de curso no meio do caminho, concluí a formação. Algo não me convencia em toda aquela parafernália mental que eu estudava. Mas só fui descobrir o que faltava 15 anos depois...

Sempre tive uma saúde um tanto quanto delicada e fui bastante propenso a alguns problemas, especialmente àqueles do sistema respiratório. Por conta de ter nascido com o cordão umbilical enrolado no pescoço, fiquei até por volta dos 12 anos sem poder usar qualquer tipo de roupa que apenas sugerisse um aperto em minha garganta. Olhando para trás, percebo como essa foi minha primeira prova empírica do poder da memória celular do corpo. Coisa que hoje está muito em voga, eu vivi na pele. Demorei mais de uma década para voltar a usar roupas com gola alta.

1 4 Ainda pequeno, também sofri de broncoespasmo, uma espécie de asma, da qual eu acordava de madrugada sem poder respirar. Mas meu pediatra, depois de me medicar com corticoide durante as crises, garantiu que passaria na adolescência. Ainda bem que ele estava certo. Só que até hoje, quando fico resfriado ou com o nariz entupido, morro de aflição. Quando fico gripado, a sensação de ir dormir respirando mal me faz perder o sono e rolar na cama por horas. Mas atualmente procuro domar essa sensação ruim nadando no mar e ficando mergulhado na água, olhando o céu de baixo para cima. Assim me educo a dominar o medo que se impregnou em minha falta de ar.

Mais tarde, já na adolescência, não eram raras as vezes em que eu precisava tomar antibióticos por conta de recorrentes infecções da garganta. Filho de médico, sempre pedia a meu pai que me explicasse o motivo desses adoecimentos. Qual era a diferença entre resfriado e gripe? Por que um resfriado pode advir tanto de uma virose quanto de um ataque de bactérias? Quando é necessário tomar antibióticos e por que às ve-

zes o problema se resolve sozinho? Ele me explicava sobre o pus e sua relação com as bactérias. Bastava olhar a nossa garganta para decidir se precisaríamos ou não de antibióticos. Mas nem mesmo meu pai, que para mim sabia tudo, tinha todas as respostas, em especial sobre a origem e a causa das doenças. Invariavelmente nossas conversas terminavam culpando o sistema imunológico, incapaz de reagir aos ataques de invasores. Então eu me perguntava por que teria nascido com um sistema imunológico deficiente. Por mais que pareça estranho, essa pergunta, 30 anos depois, continua sendo um dos maiores enigmas da medicina. Por que o sistema imunológico deixa de funcionar ou, pior, às vezes até ataca as próprias células, nas doenças chamadas de autoimunes? Ninguém sabe realmente.

Podia ser culpa da poluição, da umidade, da alergia ao pó ou apenas cansaço. Ou talvez eu tivesse comprometido meu sistema imunológico por conta dos esteroides, já que esse é um de seus efeitos colaterais. Em geral eu ficava doente pelo menos três vezes ao ano. Foi então que comecei a prestar mais atenção nos sintomas: às vezes eu tinha febre sem dor de garganta. Em outras, nariz escorrendo e garganta inflamada. Em outras ainda, apenas catarro. Raramente escapava da sina de tomar uma semana de amoxicilina 500mg. Sem encontrar respostas, e com diversas outras prioridades, por muitos anos me contentei com o senso comum. Mas, depois dos 16, também comecei a ter crises repetidas de dores de cabeça, que me levaram a me entupir de analgésicos, em especial dipirona, ácido acetilsalicílico ou paracetamol. Quando cansei de tomar remédios alopáticos, tentei os mais diferentes tratamentos: massagens, homeopatia, diversas consultas com diferentes especialistas e até acupuntura, mas nada nem ninguém resolveu o problema. Quando não era dor de cabeça, vinha uma gripe daquelas, e dá-lhe analgésicos ou antibióticos.

Talvez esses problemas fossem realmente fruto de um sistema imunológico fraco e dependente de auxílio externo. Mas será que nada havia para ser feito? Hoje, depois de estudar ioga, naturopatia e ayurveda, quando encontro algum amigo que sofre de uma doença crônica, sempre pergunto se não fez uso prolongado de antibióticos, hormônios ou outro tipo de remédio forte. O uso repetido deles pode causar exaustão em órgãos como o fígado e os rins, o que diminui a capacidade do corpo de filtrar e de excretar as toxinas – na prática enfraquecendo os sistemas de defesa. Os próprios médicos admitem atualmente que parte dos problemas pode ser causada pelos próprios efeitos colaterais dos remédios.

16 Sem achar respostas claras, decidi descobrir como viviam nossos antepassados, certamente sem a parafernália e o arsenal médico que temos hoje. Foi por isso que, depois de tentar todo tipo de tratamento e simpatia, acabei indo fazer pós-graduação em iogaterapia na Índia. Foi lá que reli profundamente os textos antigos e conheci as práticas naturopatas de origem alemã, envolvendo dietas e processos naturais para desintoxicação do corpo. Aprendi mais sobre a lógica da ayurveda e a utilização de alimentos e ervas para prevenir e tratar doenças. Hoje sei que os sintomas não aparecem por acaso.

Só depois de testar em mim mesmo as receitas, os tratamentos e seus resultados resolvi contar minha história. Aos poucos, consegui melhorar significativamente minhas crises de enxaqueca, que anos antes me haviam levado a tomar soro em um hospital. Hoje, também consigo evitar ao máximo o uso de antibióticos, coisa de que fiz uso recorrente por anos a fio. Meus níveis de energia, meu ânimo e minha capacidade de resposta melhoraram sensivelmente.

Todos nós somos falíveis e podemos adoecer. Mas atualmente me sinto preparado para enfrentar problemas sem tanta adição química nem tanto sofrimento. Apesar de às vezes ter

uma dor aqui ou ali, para um corpo que era frágil e delicado, me sinto incrivelmente mais forte.

Para isso, foi preciso entender a fundo as causas do adoecimento. A natureza é regida por leis claras. E, quando uma lei é descoberta, sabemos que ela é verdade para todos, em qualquer local do mundo. Essa foi minha grande satisfação ao experimentar os efeitos das limpezas profundas de ioga (*kriyas*), entender corretamente o papel fundamental de nossa alimentação e corrigir meu estilo de vida dentro dos *ashrams* (monastérios, que atualmente podem abrigar também escolas, templos de meditação, hospitais e também oferecem retiros espirituais) pelos quais passei. A medicina moderna, que tem grande valor, cumpriu bem sua obrigação paliativa sempre que precisei ser tratado para dores, febres, infecções etc. Mas, para descobrir as leis que regem a saúde, foi preciso ir além de suas fronteiras. Enquanto eu procurava uma explicação fragmentada, faltava algo que unificasse a cabeça, o corpo e o coração. Alguma peça desse quebra-cabeça que eu não tinha conseguido encontrar, mas me deixara com a pulga atrás da orelha desde as aulas na USP. Algo que explicasse a essência do mecanismo de nos mantermos saudáveis ou abrirmos as portas para o adoecimento mental e físico. Mas, toda vez que adoecemos, temos uma oportunidade única de aprender. E foi isso que observei comigo mesmo e resolvi dividir com outras pessoas neste livro.

Apesar de ioga, naturopatia, ayurveda e psicologia parecem disciplinas muito distantes, todas possuem fundações comuns. Juntas, elas se acenderam em minha mente e se revelaram um sistema completo para entender a origem de todo tipo de desequilíbrio. Percebi que a ioga usava a linguagem da ayurveda para designar os tipos físicos e doenças. A ayurveda também fazia referência à ioga no que tange à interpretação do mundo e dos fatores mentais. A psicologia moderna voltou a destacar as causas mentais no adoecimento físico, mas até mesmo

esse conceito já era abordado pelos textos antigos, como o *Ioga Vashista*, que afirma que a origem de todas as doenças está na mente, seja pela contaminação do pensamento, seja pelo uso incorreto dos sentidos. A naturopatia complementa as antigas disciplinas, dando ênfase ao poder da alimentação e da desintoxicação. Nos dias de hoje, precisamos mesmo reaprender a comer e o significado da palavra “saudável”.

E foi assim que busquei me curar da enxaqueca, das infecções e dos resfriados constantes. Foi aplicando esses mesmos princípios que trabalhei em conjunto com os médicos, ajudando pacientes com constipação, artrite, asma, hipertensão e diabetes, entre outras moléstias. Por trás do aparente caos e da desorganização da doença, existe uma lógica inteligente, ordenada e irrefutável, chamada **intoxicação**, que pode ser mental, física ou ambas.

18 Ao contrário do que aprendemos – ou intuitivamente pensamos –, quando adoecemos, não somos apenas vítimas da genética ou do acaso. Na verdade, nossas doenças são os esforços do corpo para se livrar da sujeira acumulada. Intoxicamos a cabeça com notícias pavorosas e filmes de terror e desgraça. Bebemos e comemos mal, com pressa e ingerimos alimentos cheios de venenos químicos. O resultado é primeiro o desgaste dos órgãos, sua debilitação e, em seguida, sua incapacidade de reagir. Daí adoecemos. E, se ainda por cima suprimimos as crises agudas de dor, a febre e os males diversos com remédios, negligenciamos e desrespeitamos momentos preciosos de desintoxicação do corpo. Ao fazer isso, aparentemente melhoramos os sintomas, mas na verdade estamos apenas cronificando ainda mais os problemas.

A própria medicina moderna está sempre reinventando antibióticos mais potentes e eficazes. Além do óbvio fator econômico, que beneficia os laboratórios, existe outra razão: o corpo se debilita cada vez mais ao ser tratado com remédios e os inva-

sores também sofrem mutação e se tornam resistentes aos remédios, que param de fazer efeito. É por isso que em ayurveda se fala em limpeza, correção dos fluxos energéticos e fortalecimento do organismo.

O que vemos por experiência é que as crianças vivem no consultório do pediatra com o nariz escorrendo, e terão inúmeras infecções respiratórias quando pequenas. Depois, na adolescência ou na idade adulta, vêm os problemas digestivos, enxaquecas, afecções de pele e afins. Se conseguirmos passar por essa fase, depois enfrentaremos eventuais problemas do coração ou câncer e, por último, as doenças degenerativas. E também aprendemos que tudo isso é natural e ninguém está a salvo. Será?

Ninguém mais se pergunta por quê, pois, para quem vive em uma grande cidade, isso é considerado absolutamente normal! No entanto, não deveria ser bem assim. Minha forma de aprender foi eminentemente prática, não com pesquisas acadêmicas e modernas, que isolam um ou outro fator e tiram conclusões muitas vezes precipitadas e duvidosas. Que um dia dizem que manteiga faz bem, no outro afirmam fazer mal, e num terceiro que o ideal é uma combinação de manteiga com margarina... Ora. Não vou confiar em dados financiados por laboratórios e indústrias, químicas ou alimentícias. Não pretendo provar nada, quis apenas me curar. O mesmo resultado terá qualquer um que ouse entender a fundo seus problemas, que seja capaz de mudar sua forma de pensar e de agir. Claro que não poderia deixar de fora meu viés psicológico e lembrar o papel fundamental que a mente exerce tanto no adoecimento quanto na cura. Afinal, para se curar, primeiro é preciso acreditar – no que quer que seja. Médico, remédio, tratamento, reza, curandeiro... Sem nos aferrarmos a alguma crença, não vamos a lugar algum. Que essa crença seja a verdade, então. As filosofias hindus são permeadas pela tradição de honrar a verdade,

transmitida ao longo de muitas gerações, de mestre para discípulo, por milhares de anos. Na tradição védica, os sábios receberam as revelações por meio de mantras, fórmulas secretas que continham verdades imemoriais. Eu agradeço e ofereço o que recebi nesses anos de estudo a todos os mestres que tive. Feliz é aquele que os encontra em seu caminho. Quando se toca a verdade, ela nos transforma. Quando estamos contentes, estamos em paz. Não inventei nada novo, apenas procurei unificar lógicas que pareciam desconexas, o que me custou muito esforço, dedicação e perseverança. Diversos tombos e escolhas erradas. Mas foram as quedas e os machucados que me fizeram progredir. Por isso, honro a tradição com um mantra védico, que serve de inspiração sempre que a verdade se manifesta em nossa vida.

Om, Purna-madah, Purna-midam.

Aquilo é perfeito. Isto é perfeito.

Purnaat, Purna-mudachyate.

Ao extrairmos algo da perfeição, o que surge também é perfeito.

Purnasya, Purna-madaya, Purnam-eva-vashishyate.

Ainda que seja retirado aquilo que é perfeito da perfeição, a perfeição permanece.



“Para entender qualquer coisa, você deve vivê-la, observá-la, conhecer todo o seu conteúdo, sua natureza, sua estrutura e seu movimento. Então, se você for capaz de aprender a cada minuto, o tempo todo observando, ouvindo e agindo, verá que o aprendizado é um movimento constante, independente do passado.”

J. KRISHNAMURTI

1 O aparecimento dos sintomas

talvez eu tenha nascido com uma constituição mais fraca do que o normal. Dos problemas de asma quando pequeno, passando por dores de ouvido e pelas recorrentes infecções de garganta – a ponto de os médicos aconselharem meus pais a remover minhas amígdalas (tonsilectomia) lá pelos meus 17 anos. Por sorte, minha mãe teve dúvidas sobre a operação e eu passei incólume. Eles tratariam o foco de aparecimento do problema, mas não sua causa.

Passada a infância, entre algumas idas e vindas ao hospital, o ponto alto veio depois da adolescência, com as recorrentes e frequentes crises de dor de cabeça, que mais tarde descobri terem um nome: enxaqueca. Só sei que minhas crises foram ficando cada vez mais fortes e repetidas até eu me cansar de conviver com dor de cabeça uma vez por semana e com a falta de resultados com os tratamentos tradicionais. As dores começaram mesmo por volta dos 16 e se agravaram durante a faculdade, dos meus 18 aos 22 anos. Pelo menos, é dessa época que guardo as primeiras lembranças de dores mais fortes. Antes, eu apenas sofria depois de uma noite de farra. Tínhamos festas de todas as faculdades dentro da USP, então claramente eu já experimentara os efeitos que a bebida, adicionada a longas horas

pulando, é capaz de provocar no corpo. Naquela época, não existia o *ecstasy*, bolinhas coloridas e nenhuma das drogas sintéticas tão comuns hoje em dia, então nossa farra era regada mesmo a álcool, eventualmente um baseado.

Nas festas, não precisava ter comida, mas não podia faltar música nem cerveja. Batidas, caipirinhas e outras combinações eram bem-vindas. Naturalmente, várias vezes passávamos da conta e o resultado no dia seguinte era uma clássica dor de cabeça, enjoo, cansaço, secura na boca, dores no corpo e vontade de não fazer nada – a famosa ressaca. Queremos morrer e nascer de novo e juramos que nunca mais beberemos assim... Até a próxima festa.

Depois das baladas mais animadas eu costumava ter um “dia seguinte” bem difícil, mas nessa fase da vida tudo é literalmente uma festa e faz parte da rotina dos estudantes curtir a vida. Ninguém se preocupa com o amanhã e os anos passam voando entre festas, analgésicos, provas, relatórios, muito café, antiácidos e afins. Porém, mesmo bem depois das primeiras festas da faculdade, eu continuava a ter fortes dores de cabeça, dessa vez sem ter cometido grandes excessos. As dores apareciam ao amanhecer, lá pelas 4h da manhã, e se estendiam por horas a fio. Eram necessários muitos remédios e horas de paciência para obter alívio.

Depois de um tempo, finalmente a dor ia embora e era como se nunca tivesse existido. E, como para todas as coisas, a memória é curta e logo esquecemos a necessidade de investigar as causas. Mesmo nos dias de hoje, ninguém dá muita bola para dores de cabeça; afinal, todo mundo tem. Apesar de essa moléstia ser socialmente aceita, comecei a desconfiar que algo andava estranho, mas também pouco conseguia fazer para mudar o intervalo entre as crises e entender como evitar uma nova ocorrência.

Foi bem depois dos tempos da faculdade, lá pelos meus 28 anos, que tive um episódio mais sério. Uma crise clássica, dessas que não passam com nenhum tipo de analgésico. Eu havia acor-