

Pode Curar  
a Sua Mente

LOUISE HAY  
E MONA LISA SCHULZ

# Pode Curar a Sua Mente

Tradução de:  
Elisa Evangelista

*Pergaminho*

## CAPÍTULO 1

# Depressão

Reconhece que a depressão tem vindo a constituir um obstáculo a ter sucesso na vida? Sente que a tristeza e a frustração o impedem de utilizar o seu potencial no âmbito da sua profissão, ou que o sofrimento emocional e a sensibilidade exacerbada prejudicaram os seus relacionamentos?

Uma das perturbações físicas mais comuns na nossa cultura é a dor. Um dos problemas emocionais mais recorrentes na nossa cultura é o sofrimento emocional. Tristeza, frustração e sobrecarga desenvolvem-se na mesma energia ou, se preferirmos, na mesma química cerebral. Todas essas sensações emanam da depressão.

O que é, afinal, a depressão? A depressão é uma tristeza exacerbada. Muita gente sabe disso, da mesma forma que muita gente não tem a noção de que a depressão também traduz uma profunda carência de amor e alegria. Todos vivemos momentos em que nos sentimos abandonados, traídos ou rejeitados. Porém, quando a tristeza se instala durante bastante tempo, ela dá lugar a um problema emocional que acaba por se manifestar fisicamente.

O que causa o sofrimento emocional que se traduz em tristeza, frustração ou depressão? Por vezes sentimos que perdemos alguém irreversivelmente, ou que somos destituídos de valor. Noutras situações fomos desrespeitados no ambiente de trabalho, ou fomos alvo de injustiças. Trata-se de situações que nos deixam irritados, ofendidos, indignados e convictos de que as coisas deveriam ser diferentes. Ora, essa má disposição, solidão e irritabilidade são componentes da tristeza, e o seu corpo sente tudo isso. É então que surge o apetite, o cansaço, a indolência. Batemos com as portas e reagimos violentamente a acontecimentos sem importância. Criticamo-nos impiedosamente, e criticamos os demais. Olhamo-nos ao espelho e dizemos: «Não gosto de mim.»

A certa altura, torna-se difícil perceber se estamos tristes ou zangados, ou onde acaba a tristeza e começa a irritabilidade, e a raiva emerge.

## Formas de encarar a depressão

Os nossos sentimentos são uma componente intuitiva do nosso bem-estar, tendo em conta que nos permitem tomar consciência de alguma necessidade que não está a ser suprida. Quando estamos tristes ou zangados, podemos chegar ao ponto de nos sentirmos totalmente dominados por esses sentimentos e de transformarmos as nossas interações em verdadeiros campos de batalha. Também podemos maltratar-nos por via dos alimentos que ingerimos, da bebida ou dos relacionamentos nocivos. Muitas vezes, quando estamos mal-humorados sentimos que não somos «suficientemente bons»; com efeito, a depressão, a raiva e a irritabilidade não são meras birras, mas sintomas de falta de amor e alegria. O trabalho de Louise Hay permite-nos tomar consciência de que uma boa saúde física e emocional começa no amor-próprio.

### Depressão e intuição médica

No âmbito da intuição médica, a tristeza e a raiva são parte integrante do nosso sistema de orientação emocional; estas emoções indicam-nos que há algo a mudar. Na verdade, por si só elas não são o verdadeiro problema, embora sejam vistas como algo de negativo. Porquê? Porque não são prazerosas. No entanto, as emoções difíceis, como a raiva ou a tristeza, são como alarmes de incêndio. Os alarmes de incêndio nunca são agradáveis. Pelo contrário, são agressivos, e quando disparam mal podemos esperar até que se calem. Quando o leitor está deprimido – ou convive de perto com uma pessoa deprimida – há um alarme de incêndio intuitivo que dispara. A depressão ou a tristeza são sinais intuitivos que nos indicam a iminência de um desfecho negativo. Quando somos tomados por um medo avassalador, o profundo desconforto interior que se gera pode fazer-nos sentir que há algo a perder. Por conseguinte, da próxima vez que o

leitor for assaltado por uma onda de mau humor, permita-se parar. Pense nisso. Descubra o que fez disparar o seu alarme intuitivo. Será um relacionamento em queda? Uma pessoa chegada com problemas de saúde? Quando uma emoção começa a resvalar para a depressão ou para a irritabilidade, é importante parar e questionar-se sobre o que possa ir menos bem na sua vida.

Se pretende melhorar a sua saúde emocional e física, é fundamental que capte a mensagem intuitiva que subjaz aos seus humores. Comece por tomar consciência da emoção, e, seguidamente, identifique-a, reconheça-a e dê-lhe resposta. Tomemos como exemplo a depressão. Ela emerge no seu cérebro direito, que, como já vimos, é a área da emoção e da intuição. A sensação de depressão e irritabilidade, no seu estado mais puro e intenso, é então transferida para o cérebro esquerdo. Uma vez aqui, podemos nomeá-la, encontrar a sua causa e tomar decisões quanto à melhor forma de lidar com ela.

Imagine que se encontra no seu local de trabalho e se sente subitamente deprimido. Antes de começar a trincar um chocolate ou a reagir ao seu colega quando este lhe passa uma pasta com documentos, pare um pouco. Descubra a mensagem intuitiva por detrás do seu mau humor. Esta estratégia evita a escalada da depressão e, com ela, o mal-estar mental e físico. Quando somos capazes de parar para identificar o que sentimos e lidar com isso eficazmente, torna-se mais fácil libertarmo-nos da tristeza e da irritabilidade antes que a má disposição desencadeie uma cascata de reações bioquímicas. Quando nos atolamos na depressão, processa-se uma cascata de reações bioquímicas que pode gerar sintomas em muitas áreas do corpo. Segue-se uma descrição deste fenómeno. Mais adiante, neste mesmo capítulo, o leitor encontrará informações adicionais acerca dos químicos específicos libertados por cada emoção na sua complexidade.

Consideremos, por exemplo, a raiva. O que é, afinal, a raiva? Quando se sente prestes a ripostar quando alguém bate com uma porta em casa, ou quando se sente frustrado pelo facto de outro condutor o impedir de acelerar na autoestrada, qual é a sensação? É de raiva. Com efeito, a raiva é uma emoção particularmente crítica. Porquê? Porque se manifesta quando somos desrespeitados ou ameaçados. Da próxima vez em que se encontre numa fila no aeroporto,

ou num supermercado ou em qualquer outra circunstância, permita-se parar. Quando se sente exasperado, irritado ou mesmo prestes a entrar numa espiral de fúria, saiba que pode deter a emoção – neste caso a raiva – antes que a sua escalada bioquímica comece a processar-se, com o subsequente efeito dominó que ela exerce sobre o sistema mente-corpo com os seus sintomas de mal-estar.

Permita-se sentar-se com a frustração, a irritação e o ressentimento durante um ou dois breves segundos. Mentalmente, imagine-se a transferir as sensações do lado direito da sua cabeça – o seu cérebro direito – para o lado esquerdo da sua cabeça – o seu cérebro esquerdo. Tente encontrar a mensagem intuitiva por detrás da emoção. Melhor ainda, procure descobrir o pensamento que mantém a pressão sobre a tecla da raiva no seu cérebro. Regra geral, não é apenas a fila em que se encontra, ou o condutor que o impede de acelerar, ou mesmo a pressão exercida do ruído e da multidão. Em grande parte das situações, trata-se de um padrão de pensamento do tipo *Eu tenho razão e eles não, e esta situação deveria ser diferente*. Sim, é verdade que ninguém deveria impedi-lo de seguir à velocidade que pretende, ou empurrá-lo quando se encontra numa fila. Todavia, esse tipo de pensamento – as coisas deveriam ou poderiam ser outra maneira, etc... – apenas serve para exacerbar a raiva no seu cérebro e no seu corpo.

Sem encontrar a mensagem intuitiva que subjaz ao seu mau humor e sem alterar os seus pensamentos, é altamente provável que uma hora após a ocorrência se sinta completamente esgotado. Este capítulo ajudá-lo-á a transformar em saúde física e emocional esses momentos de loucura que fazem parte integrante da vida normal.<sup>1</sup>

### **Quando o mau humor se torna um caso clínico: o efeito dominó emocional**

Como é que uma emoção negativa como a tristeza ou a raiva se transforma em sintomas físicos? O humor torna-se um caso clínico em resultado do efeito dominó gerado pela libertação de determinadas substâncias químicas.

Primeiramente, surge algo que o enfurece; pode ser uma conta exorbitante para pagar ou o seu parceiro que pretende terminar a

relação. Também pode haver algo que o entristece, como a morte de um animal de estimação ou a notícia de que um amigo próximo está prestes a emigrar. Sente-se cativo da sensação. Os dias passam e continua a sentir-se em circuito fechado, totalmente atolado num pântano. E à medida que o tempo passa, a sensação de fechamento ou de desânimo vai-se transformando num desconforto sem nome antes de começar a desencadear sintomas declarados. Essas emoções – como a raiva ou a tristeza – transitam do seu cérebro direito, que alberga as emoções no seu estado puro, para o hipotálamo.

Ora, é no hipotálamo que se desenvolve a dinâmica hormonal! Esta, por sua vez, regula o apetite e o sono. Por conseguinte, quando uma pessoa permanece mal-humorada durante bastante tempo surgem as perturbações hormonais, bem como os problemas com o sono e o apetite. Mantendo-se o estado depressivo durante vários meses, estes sintomas químicos transitam, através do tronco cerebral, para as glândulas suprarrenais e estas, por seu turno, irradiam as emoções para todo o corpo.

Em segundo lugar, quando se sente frustrado ou deprimido, o seu tronco cerebral produz epinefrina, um neurotransmissor que promove o descontrolo e a irritabilidade. A glândula suprarrenal também segrega cortisol – a hormona do stresse – que gera o aumento do apetite. Uma mistura explosiva!

Em terceiro lugar, o cortisol, a tal hormona do stresse, começa a desencadear aqueles problemas terríveis relacionados com o sistema imunitário. Assim, o que começou por ser uma sensação de frustração e tristeza dá lugar a um cenário de medo e depressão prolongada. A depressão «corporal» instala-se com uma profusão de citoquinas que causam irritação, sonolência e dor, além de promoverem os estados inflamatórios.

Em quarto lugar, a presença das citoquinas desencadeia a segregação de proteínas por parte dos glóbulos brancos – as células do sistema imunitário. Estas proteínas originam um estado generalizado de cansaço, dor e fraqueza semelhante aos sintomas da gripe, da febre ou da artrite.

Em quinto lugar, as citoquinas «devoram» os neurotransmissores associados ao humor, deixando-o ainda mais deprimido. Os níveis de norepinefrina e de serotonina – neurotransmissores importantes para a preservação do bom humor – começam, então, a descer,

fenómeno que intensifica ainda mais o estado depressivo, promovendo a raiva e a irritabilidade.

Em sexto lugar, uma vez decorridos vários meses, a depressão e a raiva como que solidificam, cristalizando-se no seu corpo, ou melhor, nos vários sistemas corporais, em particular no coração, com impacto ao nível da tensão arterial e do açúcar no sangue. Se consultasse um médico nesta altura, ele haveria de detetar que os níveis de homocisteína estariam em ascensão, apontando para o risco de doenças cardíacas. Neste estágio, em termos médico-intuitivos, a sua depressão poderia classificar-se como um coração despedaçado.

Em sétimo lugar, as alterações aos níveis dos neurotransmissores norepinefrina e serotonina geram dores por todo o corpo, a começar na cabeça e propagando-se pelas costas e demais regiões. Neste estágio, dir-se-ia que carrega o seu corpo como se de um fardo se tratasse.

Em oitavo lugar, a longo prazo a depressão e a irritação começam também a perturbar as suas noites, tornando-o incapaz de adormecer ou de se manter adormecido. Por conseguinte, manter-se desperto durante o dia passa a ser outra missão impossível...

Em nono lugar, com o passar dos meses, a todos os problemas descritos junta-se o aumento de peso. Em certos casos, consoante a predisposição genética, pode haver lugar à perda de peso. Se ganhou peso, isso poderá significar que passou a ingerir mais hidratos de carbono: massa, arroz e doces. Por vezes, numa tentativa de conciliar o sono, à noite, a ingestão de álcool pode também aumentar. Ambos os fenómenos desencadeiam um círculo vicioso nefasto para a saúde.

Em décimo lugar, o aumento de peso acarreta uma subida dos níveis de colesterol, que, por sua vez, faz disparar o risco de exposição a doenças cardíacas ou acidentes vasculares cerebrais.

Em décimo primeiro lugar, caso o leitor ainda esteja a acompanhar-me – tendo em conta que o cenário se revela cada vez mais desanimador –, é de salientar que o aumento de peso gera outros problemas relacionados com a insulina e com a tensão arterial. Por conseguinte, o aumento de peso associado à subida dos níveis de insulina faz disparar a probabilidade de ocorrência de inflamação; o colesterol, por seu lado, passa a flutuar literalmente nos seus vasos sanguíneos.



Em décimo segundo lugar, os problemas do colesterol associados à depressão dão origem a moléculas denominadas radicais livres, que, com o tempo, e à semelhança da ação da ferrugem, entopem os circuitos da memória. A certa altura poderá dar-se conta de que não consegue reter a informação contida numa página de um livro sem a ler sucessivas vezes, ou de que não se recorda de coisas que acabou de dizer. Os nomes das pessoas esfumam-se na sua memória. A propósito, recorda-se do que acabou de ler?

Em décimo terceiro lugar, os níveis de ácidos gordos ómega 3 começam a descer, fenómeno que, associado à inflamação, ao cabo de algumas décadas reforça o risco de exposição à demência. Pensar nisso, por si só, reforça o estado depressivo...

Ao prosseguir com a leitura deste livro, verá que quando aprende a encontrar a mensagem intuitiva que subjaz ao seu mau humor, não só encontra alívio para a depressão, a irritabilidade crónica (temas deste capítulo) e a ansiedade (tema do Capítulo 2), como também vê reforçada a sua capacidade de evitar as dependências (tema do Capítulo 3), a sua capacidade de aprendizagem (tema do Capítulo 4), a sua retenção das aprendizagens realizadas, bem como a possibilidade de envelhecer com mais qualidade de vida (tema do Capítulo 5). Em suma, terá acesso a um maior controlo emocional que lhe permitirá realizar o seu potencial espiritual ao longo de toda a sua vida na terra (tema do Capítulo 6).

### **A rede de conectividade mente-corpo associada à tristeza e à raiva**

Ligue o seu televisor. Quando se fala em depressão, fala-se em medicação – *Prozac*, *Lexapro* e tantos outros... Será isto afinal, a depressão? Será uma deficiência de *Prozac*? Nada disso. A depressão consiste numa distorção do circuito cerebral e corporal da tristeza.

O que é a rede cerebral e corporal da tristeza? Para começar, consideremos o cérebro. A região límbica do cérebro, em particular o lobo temporal, é uma área relevante no âmbito da emoção e da intuição. É aqui que se processa a conexão entre a memória do cérebro e do corpo, os sentimentos e a intuição.