

"A neurolingüística muda a noção de saúde"

Maria Clarice Dias
Enviada especial

Rio — Quanto antes começar o processo de alívio do estresse e de mudança dos hábitos de saúde, mais longo será o tempo de vida de alguém com alto risco de sofrer um ataque cardíaco. Segundo o cardiologista especializado em programação neurolingüística Ignacio Neusbaun, de 46 anos, presente no XIII Congresso Mundial de Cardiologia, muitos fatores de risco das doenças coronarianas aparecem por razões psicológicas. Entre elas o estresse, a pressão alta ou mesmo o estreitamento dos vasos sanguíneos que aceleram o entupimento arterial. A programação neurolingüística, divulgada por Neusbaun também para tratamentos com a saúde, consegue acelerar a vontade de mudar os hábitos a tempo de evitar o infarto.

Correio — Como funciona a programação neurolingüística na prevenção e tratamento da saúde?

Ignacio — A técnica muda rapidamente a percepção das pessoas em relação aos problemas. Se, por exemplo, um homem acredita que poderá sofrer um ataque cardíaco apenas daqui a dez anos, aproximo a doença no tempo. De dez anos, ela passará a acreditar que terá um infarto hoje, agora. Assim, será possível fazê-lo sentir dentro do peito a dor do infarto. Acreditando nisso, ele tentará mudar de vida logo para viver mais algumas horas. Quanto mais imediata a mudança, mais rápidos os resultados.

Correio — Que processos são usados para essa mudança de hábitos? Terapias, por exemplo?

Ignacio — São atitudes bem mais rápidas que as terapias usuais. Por exemplo, a programação reensina a respirar. Hoje em dia, com a vida apressada das pessoas, ninguém se lembra de respirar direito. O sangue, quando está mal oxigenado, fica cheio de gás carbônico — substância vasoconstritora, que estreita as artérias. Esse estreitamento é um

Luiz Alvarenga



O cardiologista Ignacio Neusbaun lembra que só o ato de respirar profundamente já tem um efeito benéfico sobre o organismo: alteração de conceitos

dos fatores que facilita a obstrução das artérias por placas de gordura. Inclusive, a vasoconstricção aumenta a pressão, outro fator de risco de doenças coronarianas. Então, uma simples respiração profunda promove uma mudança radical dentro de cada pequeno vaso do corpo. O oxigênio consegue manter os vasos expandidos.

Correio — A respiração também alivia o estresse diário?

Ignacio — Sem dúvida. Muitas arritmias cardíacas, por exemplo, acontecem por causa do estresse. O coração mal oxigenado não consegue trabalhar corretamente. É um pro-

cesso único. Estressada, a pessoa não respira direito; quando ela pára e pensa em respirar, oxigena o cérebro; isso desencadeia a vasodilatação; o sangue corre mais limpo e o raciocínio fica mais eficaz. Pensando melhor, finalmente, a pessoa descobre o quanto é desnecessário ficar estressado e começa a trabalhar com mais controle.

Correio — Significa que respirar é suficiente para evitar um infarto, por exemplo?

Ignacio — Não apenas. Técnicas de relaxamento e massagens são muito usados. A questão, na verdade, não é a forma de começar a mudar,

mas sim a alteração de conceitos para que essa mudança comece o quanto antes. A programação neurolingüística tem apenas formas que aceleram o processo, mas ele acontece de outras maneiras. Só que alguém que tem um grupo grande de fatores de risco para sofrer um ataque cardíaco precisa usar o método mais rápido para aprender a mudar. É uma questão de opção. Pode-se cortar uma árvore em dez horas com um serrote e em dez segundo com uma serra elétrica. Depende do que cada pessoa definir como mais prioridade. Na saúde, o tempo é fundamental.

Correio — O que mais o senhor recomenda?

Ignacio — Há alguns métodos ensinados na programação que contribuem para reduzir o estresse e, muitas vezes, para baixar a pressão. Massagear a parte interna do dedo mindinho é extremamente eficaz para acalmar os ânimos. Há, também, um exercício de meditação que ajuda a controlar os batimentos cardíacos. Basta fechar os olhos, ficar 15 minutos concentrado em um ponto fixo no meio do nada e respirar profundamente. Na respiração profunda, soltar um *ahhhh* na hora de expirar também acelera o relaxamento.