

OS CAMINHOS DA CURA PASSAM PELO CORAÇÃO

Lúcia Miranda

Perdão é uma palavra que possui inúmeras definições. Significa decisão, atitude, processo e modo de vida. É algo que oferecemos aos outros e às vezes aceitamos. É uma decisão de ver além dos limites de nossa personalidade, além dos medos, idiossincrasias, neuroses e erros. De ver uma essência pura, não condicionada pela nossa história pessoal.

Perdoar é um estilo de vida que gradualmente nos transforma de vítimas das nossas circunstâncias em poderosos e amorosos co-criadores da nossa realidade. Como modo de vida envolve o compromisso de experimentar cada momento de maneira nova, clara, sem medo, sem a interferência de percepções passadas. Ele é o fim que obscurece a nossa capacidade de amar.

A raiva, o ressentimento, a hostilidade, a vergonha e a culpa afetam de forma direta o bem-estar físico. Como qualquer reação humana baseada no medo, emoções como raiva e culpa influenciam não só no humor com também na fisiologia.

A psiconeuroimunologia apresenta grande número de provas de que a paz de espírito, alegria, otimismo e amor se traduzem em respostas bioquímicas que ativam um sistema de cura inato dentro do corpo. Esses sentimentos, além de gerarem saúde emocional, estimulam a cura de sintomas físicos.

Em situações desgastantes, o mecanismo de reação de luta ou fuga nos permite entender como o medo, raiva, ressentimento, vergonha e culpa afetam o corpo. Quando uma reação de luta-fuga (estresse) é ativada, são alteradas a digestão, assimilação e eliminação de substâncias do organismo, pois se fecham os vasos sanguíneos existentes no estômago e intestinos.

O desgaste emocional ainda aumenta o fluxo sanguíneo para os grupos de grandes músculos, cérebro, coração e pulmões. A pressão sanguínea sobe, a pulsação acelera e o batimento cardíaco aumenta. A bioquímica do sangue se altera. Há liberação de hormônios de tensão, adrenalina e noradrenalina, açúcar e ácidos de gordura que são jogados no sangue, servindo como combustível da atividade muscular. Essas reações são normais frente à ameaças no sentido de sobrevivência.

Pessoas ou circunstâncias que nos causam raiva ou nos ameaçam não precisam estar presentes para que tais reações sejam despertadas. Como o sistema nervoso não distingue eventos que estão ocorrendo ou que estão sendo revividos, não só experimentamos desgaste físico e emocional cada vez que nos zangamos, mas também cada vez que nos recordamos da raiva.

Algumas pessoas são mais vulneráveis ao colapso emocional durante o estresse, talvez por meio da depressão, letargia, indecisão ou hostilidade. Outros são mais vulneráveis nos colapsos físicos como problemas nas juntas, músculos, sistema respiratório, ou depressão do sistema imunológico. Os sintomas podem incluir dor de cabeça (cefaléias), irritações da pele, problemas gastrointestinais, câncer, herpes, hipertensão, cardiopatias, entre outros.

Um sistema imunológico em baixa nos deixa vulneráveis à gripes e resfriados e também para doenças auto-imunes, como artrite reumatóide e lúpus. Também afeta a habilidade do corpo de se livrar das células cancerígenas.

O doutor Simonton, pioneiro na divulgação da relação entre fatores emocionais e câncer, identifica como característica psicológica chave das pessoas

com tendência ao câncer "uma inclinação a guardar ressentimento e uma incapacidade de perdoar". O ressentimento crônico suprimido pode ser o fator mais significativo na deficiência do sistema imunológico.

Quando as células do câncer se formam, como acontece com todo mundo, o sistema imunológico saudável se livra delas e impede a proliferação. Os hormônios de estresse, que são ativados pela raiva e ressentimentos, afetam esse processo natural de eliminação de células cancerígenas.

Pesquisas mostram que a alegria, sentimentos de paz e o perdão são indicadores fortes de uma solução positiva no tratamento de câncer de mama. O bom relacionamento das pacientes com o médico, terapeuta ou pessoas que fazem parte na sua vida também são de importância primária. O estresse, raiva de hostilidade e falta de perdão estão envolvidas de uma forma direta na saúde do coração. Provas científicas mostram que corações confiantes e livres de mágoas vivem vidas mais longas e saudáveis.

Estudos mostram que a pressão arterial sobe, aumenta os batimentos cardíacos, tensões musculares ficam mais altas em pessoas que eram levadas a lembrar situações difíceis que não conseguiram perdoar. Isto sugere que a resposta ao estresse é maior

em situações em que não houve o perdão do que nas que conseguiram perdoar.

O tipo A de personalidade segundo Friedman e Rosenman — muito ambiciosa e competitiva, sempre apressada e facilmente levada à hostilidade e raiva por irritações diárias — predispõe o indivíduo a doenças cardiovasculares. Ficou patente que neste tipo de personalidade é que o gatilho para tais afecções estão na raiva e hostilidade suprimidas com consequências biológicas sérias.

Mesmo destacando o câncer e as doenças coronarianas, a raiva e a culpa podem se manifestar com sintomas físico de várias maneiras. O corpo se comunica por metáforas na tentativa de resolver

conflitos. A dor no peito talvez esteja sugerindo a dor emocional de um coração que não deixa o amor entrar ou sair.

Antes de utilizar o perdão em relações mais íntimas, é importante lidar com o sofrimento pessoal, tristeza, raiva, ressentimento e culpa. O perdão é essencial para a cura e para a experiência de nossa totalidade. Para experimentar essa totalidade, nenhuma parte de nós pode ser negada.

Qualquer pessoa criada em ambiente hostil, onde sofreu abusos físicos ou emocionais, rejeição, abandono, deve perdoar para curar-se plenamente. Antes de perdoar, deve assumir a dor que experimentou, reconhecê-la, avaliá-la e admitir que ela é verdadeira. Assumindo a dor do passado ela se transforma na própria riqueza da vida.

Anestesiando ou negando nossa dor e raiva com drogas, álcool, compras, trabalho, doença ou com um verniz de doçura e aceitação não nos livra dela.

Perdão acarreta a autêntica aceitação do nosso valor como seres humanos, a compreensão de que os erros são oportunidades para o crescimento, para a consciência e para o cultivo da compaixão e a percepção da extensão do amor para nós mesmos e para os outros. Perdão é uma atitude. Ele apela à razão, às entranhas e ao coração.

■ Psicóloga especializada em terapia para cardíacos

Provas científicas mostram que corações confiantes e livres de mágoas vivem vidas mais longas e saudáveis