

2.1.4 Efeitos Placebo e Nocebo – O poder inconsciente de uma crença.

Daniele Barbosa; Roberto Possarle; Luiz Felipe Matta Ramos

Efeitos placebo e nocebo – O poder inconsciente de uma crença.

D. BARBOSA(1); R. POSSARLE(2); L.F.M. RAMOS(3)

(1) Pós-graduanda do Lato Sensu em Psicanálise Clínica do Centro Universitário Ítalo Brasileiro.

(2) Psicanalista Docente do curso de Pós-Graduação do Lato Sensu em Psicanálise Clínica do Centro Universitário Ítalo Brasileiro.

(3) Psicanalista Docente e Coordenador do curso de Pós-Graduação do Lato Sensu em Psicanálise Clínica do Centro Universitário Ítalo Brasileiro. Mestre em Filosofia da Educação.

COMO CITAR O ARTIGO:

BARBOSA, D.; POSSARLE, R.; RAMOS, L.F.M. **Efeitos placebo e nocebo – O poder inconsciente de uma crença.** URL: www.italo.com.br/portal/cepep/revista_eletronica.html. São Paulo SP, v.11, n.4, p. 71-106, out/2021

RESUMO

O presente artigo tem como intuito trazer uma alusão a consciência sobre a importância da crença, ou seja, cada pensamento ou sentimento funcional e disfuncional que moldam e determinam não somente como reflexo corporal, mas também são determinantes para o nosso desenvolvimento.

O efeito placebo e efeito nocebo discorre exatamente sobre isso: como esses pensamentos positivos e negativos são influenciadores enraizados em nossa psique e como eles podem determinar como vivemos, que doença temos ou teremos e/ou desenvolveremos e como nos comportaremos em um futuro determinado pelo inconsciente.

Iremos falar sobre epigenética, medicina vibracional, efeito placebo e efeito Nocebo e em como alguns autores puderam contribuir com desenvolvimento e estruturação do artigo; a ciência vem constantemente pensando e denotando sobre a importância dos pensamentos psíquicos, a energia vibracional e de como o ambiente é favorável ou desfavorável para essa internalização de positividade ou negatividade no indivíduo.

Somos seres determinantes e podemos alterar esse molde comportamental e psíquico mudando a frequência vibracional do corpo, psique e crença, basta entendermos com certa veemência que somos nós, que decidimos exatamente onde queremos estar. Mude o campo vibracional e terá conquistado o maior poder do mundo, o de pertencer a si mesmo(a

Palavras-chave: EFEITO PLACEBO. EFEITO NOCEBO. EPIGENÉTICA.

Unifal em Pesquisa, São Paulo SP, v.11, n.4, out/2021.

ABSTRACT

This article aims to bring an allusion to awareness about the importance of belief, that is, each functional and dysfunctional thought or feeling that molds and determines not only as a bodily reflex, but also determines our development.

The placebo effect and nocebo effect talk about exactly this: how these positive and negative thoughts are influencers rooted in our psyche and how they can determine how we live, what disease we have or will have and/or will develop and how we will behave in a future determined by the unconscious .

We will talk about epigenetics, vibrational medicine, placebo effect and Nocebo effect and how some authors were able to contribute to the development and structuring of the article; science has been constantly thinking and denoting about the importance of psychic thoughts, vibrational energy and how the environment is favorable or unfavorable for this internalization of positivity or negativity in the individual.

We are determinant beings and we can change this behavioral and psychic mold by changing the vibrational frequency of the body, psyche and belief, we just need to understand with some vehemence that we are the ones who decide exactly where we want to be. Change the vibrational field and you will have conquered the greatest power in the world, that of belonging to yourself!

Keywords: PLACEBO EFFECT. NOCEBO EFFECT. EPIGENETICS.

Introdução

O presente artigo é um estudo exploratório, embasado em alguns teóricos que discorreram anteriormente sobre o mesmo tema com a alusão de trazer a consciência a significância do pensamento positivo como base internalizada, do qual auxiliaram para a estruturação e desenvolvimento deste artigo.

O que seria então o efeito placebo?

Nosso corpo funciona sistematicamente a partir de nossos pensamentos, crenças e fatores ambientais. A cada pensamento devastador ou negativos por muitos anos, acumulamos uma quantidade significativa de psicossomatização, a maior parte dos sintomas detectáveis no corpo é um contexto inconsciente a partir de uma crença enraizada.

O efeito placebo é um método científico de melhora significativa a partir de um tratamento com medicamento real, composto por substâncias inativas como o amido de açúcar. A intenção é moldar a crença do paciente para uma melhora real, mas se pensarmos neste contexto, o efeito placebo pode ser uma via de mão dupla.

Como uma parte da população desenvolve algumas doenças e outras, não, mesmo que possua em sua genética um declínio a uma doença patológica? A crença internalizada e psíquica de um indivíduo pode alterar e moldar sua trajetória corporal? Pode.

E o efeito nocebo?

Os pensamentos negativos têm uma intensidade contrária ao pensamento positivo, do qual a ciência denomina de nocebo.

Efeito Nocebo é uma: “substância inócua, cuja ação teoricamente não deveria produzir qualquer reação, mas, quando associada a fatores psicológicos, acaba produzindo efeito danoso em alguns indivíduos”.

São os pensamentos e as crenças os maiores responsáveis pelos danos colaterais na parte somática de um indivíduo, quando as questões não são elaboradas ou reprimidas por muitos anos, elas acabam emergindo para o corpo em forma de doença patológica e muitas vezes irreversível.

A intenção deste artigo, contudo, é ressignificar os efeitos do placebo e nocebo e em como a positividade e a negatividade é uma questão de percepção somática que transcende o psiquismo e que podem influenciar no molde corporal de suas crenças sobre si mesmo.

Como olhamos para nós mesmo e para o mundo, influencia na forma como moldamos nosso corpo e nossa vida. Será que seríamos mesmo capazes de controlar nosso próprio destino a partir de pensamentos funcionais e disfuncionais? Qual o peso exato desses pensamentos?

Fundamentação Teórica

Por muitos motivos subjetivos, uma das frases mais ignoradas e ouvidas no percurso de nossa vida, me fez acordar para o que é a vida: “Conheça-te a ti mesmo”; esta frase parece ter um impacto superficial e

Unifalco em Pesquisa, São Paulo SP, v.11, n.4, out/2021.

simbólico, mas quando nos atentamos a nós mesmos, descobrimos que conhecer a si mesmo é a tarefa mais dificultosa e árdua que poderíamos nos propor.

Conhecer a si mesmo, implica em vagar pela intensidade em lidarmos com nossas piores mazelas e nosso verdadeiro Eu. Quando nos deparamos com essa questão subjetiva automaticamente erguemos um mecanismo de defesa: se eu me coloco como a representação projetiva do Outro o que sobraria no verdadeiro Eu?

Nascemos e, com este processo milagroso e sendo o primeiro, viemos ao mundo com uma “visão” nítida sobre todos os processos e quais seriam nosso propósito de vida (muitos imposto socialmente e culturalmente). Mas, aos poucos, com o convívio em família e em sociedade, tudo isso passa a ser deturpado, fragmentado; passamos a esquecer tudo o que estávamos aptos por realizar e passamos a ter uma ideia equivocada de nós mesmos, camuflada por crenças enraizadas na psique do Outro projetivo.

É de suma importância, pensar e articular a ideia de que somos feitos de projeções externas e crenças internalizada e depois externalizadas e que em nosso íntimo existe uma força energética que nos direciona para aquilo que vangloriamos como crença.

E o que são essas crenças enraizadas? São pensamentos positivos e negativos sobre nós mesmos, um poder tão forte que é capaz de moldar não só o corpo como o pensamento e as ações diante as situações da vida. Mas e se pudéssemos transpassar essas crenças? Se pudéssemos remodelar nosso corpo e nossa visão pessimista de

uma vida medíocre assinalada pelo século XXI e mudar para uma visão positiva? O que poderíamos alcançar?

Foi a partir desse autoconhecimento que o pensamento positivista se manifestou. Existe um dever social que cabe á aqueles que adquirem o conhecimento: compartilhá-lo.

Faremos uma prévia sobre o quarteto da felicidade: existem hormônios responsáveis unicamente para o estado de felicidade liberados a partir de sentimentos funcionais, são eles: endorfina, dopamina, serotonina e ocitocina. A falta ou desequilíbrios deles podem desencadear insônia, estresse, ganho de peso e mau humor rotineiro, além de estado depressivo recorrente. Quando falamos sobre o efeito placebo, denotamos a importância do equilíbrio psíquico e somático em uma extensão quase milagrosa, mas que na verdade está enraizado em nossa psique. Se nosso próprio cérebro é capaz de se curar, porque razão vemos a maior parte da população mantendo e cultivando os sentimentos contrários e/ou disfuncionais? Tanto a cura, quanto a morte pode ser liberada por nossa mente inconsciente e deve ter uma atenção especial para o bom desenvolvimento de união mente-corpo.

Efeito placebo - A cura quântica – Deepak Chopra

Deepak Chopra traz em sua pesquisa, a significação do processo de cura enraizada na psique humana. Para ele, a sincronização de mente e corpo, tem um poder significativo diante uma doença incurável ou até mesmo terminal:

“Sempre existiram pacientes em que não se observa o curso natural de cura. Por exemplo, uma pequena minoria não definha com o câncer, outros desenvolvem tumores muito mais lentamente do que a estatística prevê aquele tipo de mal. Muitos restabelecimentos são de origem igualmente misteriosa, como os casos de remissão espontânea e o uso eficiente de placebos, ou “drogas enganadoras”, que também indicam o salto quântico. E porque em todos esses casos a consciência profunda parece ter promovido um drástico salto quântico no mecanismo de cura”. (CHOPRA, Deepak. 2017. Pág. 29/30).

Na observação clínica e empírica foi possível denotar essa diferença entre pacientes que tinham uma inclinação exacerbada de desenvolver a doença. Seria então um caso psíquico? Se todos os fatores ambientais e culturais forem de repressão emocional, o paciente pode estar inclinado a morte na compulsão psíquica, o que agrava seu estado de saúde.

“A consciência é uma energia pouco valorizada pela maioria das pessoas. Geralmente não enfocamos nossa consciência mais profunda nem usamos sua verdadeira energia, mesmo nos mais difíceis momentos de crise. Talvez seja esta a razão pela qual as “cuias milagrosas” é recebida com um misto de espanto, descrença e reverência. Nas todos possuem esse nível mais profundo da consciência. Talvez, até alguns desses milagres sejam extensões de capacidades normais. Por que não consideramos um milagre o corpo soldar um osso partido? Como processo de cura, é complexo demais para ser imitado pela medicina; envolve um número incrível de processos perfeitamente sincronizados, dos quais a medicina conhece apenas os principais, e de modo imperfeito. (CHOPRA, Deepak. 2017. Pág. 30).

O que Chopra enfatiza é a negação internalizada dessa energia em seu estado mais puro, ao não olharmos para nossas crenças, nos alienamos sobre os fatos ocorridos em momentos de crise, culpabilizamos o outro e essa negação transforma esse efeito que poderia ser de processo de cura, para um processo de morte. Quando

vemos uma pessoa drasticamente se curar de uma doença tão negativa, trazemos uma luz a consciência, nem que seja por um instante.

“O motivo pelo qual a mesma pessoa considera milagre a cura do câncer e não pense o mesmo a respeito da fusão de um osso do braço está ligado á união entre mente e corpo. O osso quebrado parece soldar-se fisicamente, sem a intervenção da mente, mas a cura espontânea do câncer, segundo se acredita em geral, depende de uma qualidade especial da mente, de um profundo desejo de viver, de uma perspectiva heroicamente positiva, ou qualquer outra habilidade rara. Isso significa que existem dois tipos de cura, uma que é norma, outra, anormal ou, pelo menos, excepcional”. (CHOPRA, Deepak.2017. Pág. 30).

Olhamos para o que é milagre com um questionamento: por qual motivo algumas pessoas tinham esse privilégio divino e milagroso?? Qual a diferença entre algumas pessoas de um grupo, se a genética tem uma inclinação maior a desenvolver uma doença patológica?

Podemos comprovar isso nas diferentes reações das pessoas diante da doença. Uma fração mínima, bem menos de 1 por cento de todos os pacientes que contraem um mal incurável, consegue curar-se. Um numero maior, mas ainda abaixo dos 5 por cento, vive bem mais que a média. Isto é confirmado pelos 2 por cento de aidéticos que conseguiram sobreviver mais de oito anos enquanto a grande maioria não passa de dois. Essas descobertas não se restringem as doenças incuráveis. Pesquisas demonstram que apenas 20 por cento dos pacientes com doenças serias, mas incuráveis, recupera-se com excelente resultados. Sendo assim, cerca de 80 por cento deles não conseguem sarar, ou curar-se parcialmente. Por que é tão desproporcionalmente elevado o índice de insucesso nas curas? Qual será a diferença entre um sobrevivente e alguém que não consegue sobreviver? (CHOPRA, Deepak. 2017. Pág. 31).

Como podemos ver na pesquisa apresentada, uma minoria foi capaz de acessar pela força psíquica a cura para suas mazelas. Não são todos que acessam essa recuperação milagrosa, infelizmente. A desproporção de recuperação ou cura é notável chamando a atenção:

por que essas pessoas eram capazes dessa recuperação e outras não?
O que as diferenciava?

“Aparentemente, os pacientes bem-sucedidos aprenderam a motivar a própria cura e conseguiram, nos casos mais felizes, ir além. Descobriram o segredo da cura quântica. São os geniosos da união entre a mente e o corpo. A medicina moderna não consegue precisar tão bem o prazo, ser tão maravilhosamente coordenado, tão benigno e livre de efeitos colaterais, tão fácil. A capacidade dessas curas vem de um nível tão profundo que não se pode ir mais além. Se soubéssemos o que os cérebros fazem para motivar os corpos, teríamos a unidade básica do processo de cura em nossas mãos”. (CHOPRA, Deepak. 2017. Pág. 31).

O segredo da cura quântica está no domínio entre a estrutura psíquica e corporal. A união e entendimento entre estas instâncias podem provocar uma recuperação imediata ou uma prevenção a doenças crônicas.

“A cura quântica afasta-se dos métodos da alta tecnologia e penetra nos meandros mais profundos do sistema mente-corpo. É nesse núcleo que ela se inicia. Para atingi-lo e aprender a provocar a resposta de cura é necessário que você atravesse todos os níveis mais densos do corpo: células, tecidos, órgãos e sistemas; atingirá, então, o ponto de união entre mente e matéria, o ponto em que a consciência realmente começa a causar efeito”. (CHOPRA, Deepak. 2017. Pág. 32).

A cura está intimamente relacionada ao equilíbrio entre mente e corpo, a união completa entre eles; é um processo difícil, por isso a minoria dos pacientes alcança êxitos em suas doenças adquiridas chegando à cura propriamente dita. É um processo mais profundo e enraizado de pensamentos positivos que moldam o caráter e as coraças para a cura. Se pensarmos nessa força como um poder, então temos um poder significativos nas mãos, o de ter controle total da própria existência humana.

“O campo do tratamento mente-corpo continua enfrentando a incapacidade de provar, rigorosamente, seu princípio básico: a mente influencia o corpo e pode levar à saúde ou a doença.” (CHOPRA, Deepak. 2017. Pág. 44).

A maior incapacidade nesta questão é a dificuldade em provar cientificamente o óbvio: que a mente não somente influencia, mas molda o corpo sendo capaz de inclinar a uma vida saudável ou não.

Por que razão nos negamos para o óbvio? Com que frequências giramos essa negatividade ao ponto de moldar nosso corpo de acordo com nossos desejos mais sombrios sobre nós mesmos? Qual seria o ganho em viver uma vida apática e não saudável?

O maior ganho está na fantasia de se manter em estado inorgânico sondando energias disfuncionais para se fazer por aceitável, nossa condição precária da existência humana. Existe um ganho nas patologias, existe um ganho em se manter doente, mesmo que milhões de pesquisa apontem o contrário, o ser humano ainda sim, será capaz de negar sua própria cura.

“Um paciente mortalmente doente poderia se recobrar pela fé na deusa de seu médico – Inúmeras pesquisas modernas confirmam isso, demonstrando que as pessoas que confiam em seu médico e se entregam a seus cuidados tem maior possibilidade de se curar do que aquelas que encaram o tratamento com desconfiança, medo e antagonismo”. (CHOPRA, Deepak. 2017. Pág. 45).

Aqui Chopra denota a importância na questão vínculo médico – paciente. Aqueles que tiveram confiança no tratamento e na didática do médico apresentaram uma melhora significativa, o que

seria então isso? Efeito Placebo? A confiança exalada pelo profissional competente parece vingar na maioria dos casos clínicos.

A confiança gera conforto, calma, tranquilidade. Quando depositamos essa confiança em alguém ético, a probabilidade de melhora é perceptível.

“Aparentemente as emoções positivas ajudam a cura de estágios adiantado da doença, com metástase do câncer, enquanto pacientes com emoções negativas morreriam por pequenos tumores diagnosticado logo no início.” (CHOPRA, Deepak. 2017. Pág. 45).

Se emoções positivas (funcionais) podem curar um estágio avançado de câncer, imagina o que estas mesmas emoções poderiam fazer acerca da conduta saudável de um indivíduo. A partir desse ponto, se podemos fazer essa ponte em questão de uma doença, o que não podemos mais alterar/moldar com pensamentos positivos?

“Uma segunda pesquisa concluiu que qualquer atitude drástica exteriorizada, em vez de reprimida, ajudava na sobrevivência em relação a essa doença mortal. Enquanto a primeira pesquisa baseava-se no bom senso, na ideia de que a positividade é melhor que a negatividade, a segunda fazia o mesmo sob outro ângulo, com a ideia de que vale a pena lutar e não desistir. Foi divulgada a chamada personalidade do câncer, que reprime as emoções e, de alguma maneira transforma essa repressão em células malignas. O oposto seria o tipo “o forte sobrevive”, podendo essa força ser positiva ou negativa”. (CHOPRA, Deepak. 2017. Pág. 45).

O câncer, é uma das doenças mais temidas. Ele é voraz, implacável e de certa forma injusto. O câncer está correlacionado diretamente com a tristeza recorrente (estado melancólico permanente); se por muitos anos você é uma pessoa triste,

Unifaló em Pesquisa, São Paulo SP, v.11, n.4, out/2021.

melancólica e depressiva, tem uma tendência maior a desenvolver a doença. Acomete milhões de pessoas e assola milhares de famílias, ter um exame positivo de câncer em qualquer quesito que seja, pode resultar em sentimentos avassaladores e reprimidos somatizando questões não elaboradas e infantilizadas.

A psicoterapia/terapia tem ajudado muitas pessoas a se internalizarem no quesito “Eu”, e a elaboração destes conteúdos reprimidos afrouxam diante o discurso narrativo do paciente aliviando a tensão somática no corpo e auxiliando na elaboração afetiva de todos os complexos gerados no decorrer da vida.

“O único fato constante sobre um receptor é sua imprevisibilidade. Por exemplo, pesquisadores descobriram recentemente que um neurotransmissor chamado imipramina é anormalmente produzido no cérebro de pessoas deprimidas. Enquanto localizavam a distribuição dos receptores de imipramina, eles se surpreenderam ao encontrá-los não apenas nas células cerebrais como na pele. Porque a pele criaria receptores para uma “molécula mental”? o que esses receptores da pele teriam a ver com a depressão? Uma resposta plausível é que a pessoa fica deprimida por inteiro – está com o cérebro triste, a pele triste, o fígado triste e assim por diante. Do mesmo modo, os pesquisadores examinaram pacientes que se queixavam de aflição o tempo todo e descobriram níveis anormalmente alto das substâncias químicas, epinefrina e norepinefrina em seus cérebros e nas glândulas suprarrenais. Mas também foram encontradas grandes concentrações nas plaquetas do sangue, o que demonstrava que eles também tinham células sanguíneas aflitas”. (CHOPRA, Deepak. 2017.).

Em destaque, Chopra trás a elucidação do efeito imipramina, que é produzido no cérebro e que também foi encontrada na pele, essas moléculas cerebrais funcionam como receptores. Externalizam no corpo uma questão psíquica no depressivo. Por este parágrafo, podemos entender que muitas questões no corpo

têm origem no campo psíquico. Então seria uma ideia errônea sobre si mesmo acerca do mundo como um lugar hostil? Ou seu Eu é tão condensado que externaliza doenças somáticas como freios psíquicos indicando que há uma falta de elaboração mental e conseqüentemente emocional?

“Em qualquer ponto do corpo-mente duas coisas se aliam- uma partícula de informação e uma partícula de matéria. Das duas, a informação tem vida mais longa que sua matéria sólida correspondente. Enquanto os átomos de carbono, oxigênio, hidrogênio e nitrogênio giram por nosso DNA como pássaros de passagem, que descansam um pouco e continuam a migrar, a partícula de matéria se modifica, mas sempre existe uma estrutura à espera dos próximos átomos. O DNA nunca movimenta mais que um milésimo de milímetro de sua estrutura precisa, só porque os genômios, partículas de informação de DNA (eles são 3 bilhões), lembram parra onde tudo vai. Esse fato nos leva a compreender que a memória deve ser mais permanente que a matéria. Então, o que é uma a que nossas memórias chamam de lar. É difícil discutir essa conclusão a luz de tudo o que sabemos até agora sobre as formas de inteligência química, e a medicina resiste teimosamente em aceitar tais implicações. Por exemplo, em geral se acredita que as pessoas dependentes de álcool, cigarros ou drogas adquirem uma dependência ‘química’, o que significa que suas células ficam viciadas em nicotina, em álcool, em heroína etc.; porém se as estudarmos no plano da química do organismo, vamos descobrir que a heroína ou nicotina colam-se aos mesmos receptores das paredes celulares que todos possuem. Um dependente não tem receptores que exibam anseios anormais. Por analogia, a parede do estômago de um homem gordo não é viciada em comida – apenas aceita o que lhe dão. Na verdade, parece que a memória das células é que se vicia com a substância que provoca o hábito e ela continua criando células distorcidas que refletem sua fraqueza. Em outras palavras, um vício é uma memória distorcida. É apenas nossa inclinação material que continua atendendo á célula, (Essas memórias perniciosas podem ser herdadas, quando um vício se espalha por famílias inteiras, mas, mesmo que seja ‘um genes de dependência’ específico, somos forçados a considerar as condições imateriais que levam o DNA a enviar esse gene. Nossos ouvidos são formados porque um gene os codificou; no entanto, em primeiro lugar, a razão de terem se desenvolvido há milhões de anos certamente foi imaterial – algum organismo começou a responder ao som). Quando se cuida de um dependente, desintoxicando seu organismo e mantendo-o afastado do álcool e das drogas durante muitos anos, todas as células antigas que haviam ficado ‘quimicamente dependentes’ se acabarão. Mas usa memória permanecera, e se, lhe dermos uma chance, ela o

levava de volta as substâncias que provocaram a dependência”. (CHOPRA, Deepak. 2017. Pág. 108/109).

Neste parágrafo Deepak Chopra discorre sobre a unificação entre uma partícula de informação e uma partícula de matéria. Nosso corpo é revestido de pensamentos decorrentes de nossa interpretação enraizada sobre o viver. Se somos feitos de pensamentos e de ideias sobre nós mesmos, a cura estaria mais complicada, pois exige um equilíbrio interno de conscientização do das elaborações que constituem o Eu. Todas as emoções primárias e secundárias se unificam no corpo moldando nossos trajetos, pensamentos, curas e mazelas. Estão interligados por uma energia, pela memória. As células distorcidas (refletem uma fraqueza) e mandam mensagens recorrentes sobre uma determinada conduta, como no caso dos viciados. O vício está ligado a uma questão psíquica e de como reproduzimos o pensamento sobre o vício, o vício é uma memória distorcida, por isto se torna tão difícil largar um vício, seja em drogas, álcool ou qualquer filantrópico. Se temos este intuito autodestrutivo ou curativo, por que percebemos um declínio na evolução humana nas relações interpessoais? Poderíamos dizer que existe um ganho em se manter clinicamente patológico enfermo ao invés de olharmos para nosso Eu com a intenção de cura nessa união mente e corpo? Existe. O processo de cura e de internalização alcançado nas psicoterapias/terapias, é um processo doloroso e conflitante, sair da “zona de conforto” é uma preocupação humana.

Nos mantemos naquilo que internalizamos como crença. Se uma família desestruturada emocionalmente e financeiramente, pode ocasionar um conforto fantasioso sobre as escolhas determinantes para

o futuro e externalizar os pensamentos duvidosos a uma situação existente é mais fácil do que elaborar seu próprio Eu, sua própria dor.

Parafraseando o Efeito Nocebo

O efeito Nocebo é a reação contrário do efeito placebo. É quando um médico comunica um diagnóstico para o paciente e determina sua patologia, sendo quase impossível uma melhora no estado clínico devido a conteúdos observados, ouvido ou mau elaborado por parte do paciente. Isto ocorre quando confiamos ao outro, uma resposta imediata ao negativismo imposto. Mesmo em caso graves, a esperança precisa ser circulada e mencionada.

“Inspirado no termo ‘placebo’, foi criado recentemente um outro, com sentido oposto, ‘Nocebo’, que define os efeitos negativos da opinião de um médico. No caso do placebo, o remédio falso é dado e o paciente se recupera porque o médico disse que lhe faria bem. No caso do Nocebo, o paciente recebe o remédio verdadeiro, mas não reage, porque o médico deu sinais de que não adiantaria. Se o paciente encara o tratamento como violência seu corpo fica cheio de emoções negativas e de substâncias associadas a elas. É fato documentado que, em clima de negativismo, a capacidade de cura diminui muito – pessoas deprimidas não só se baixam a reação imunológica como, por exemplo, enfraquecem a capacidade de recuperação de seu DNA”. (CHOPRA, Deepak. 2017. Pág. 186/187).

Chopra enfatiza o efeito reverso do placebo, ou seja, seu efeito contrário. Então a perspicácia aponta exatamente para a validação do profissional que sustenta a forma interpretativa do diagnóstico.

Se todas nossas células corporais tem uma inteligência própria a partir da crença dos pensamentos enraizados, essa cura quântica é

mais conflituosa, pois precisa de uma interpretação consciente e inconsciente mediante aos fatos.

Nosso corpo inteiro é revestido de células inteligentes que se equalizam no campo energético, cada célula sabe exatamente qual sua função e estão conscientes do todo. Seja um pensamento positivo ou negativo, mandamos frequentemente mensagens interpretativas para essas células e seu desenvolvimento.

Mediante a este fato, então seríamos capazes de negar a nós mesmos? Seríamos capazes de retirar essa fenda invisível nessa linha tênue da consciência e inconsciência? A boa notícia é que somos capazes de alcançar a cura quântica ao olharmos para nós mesmos, e ela depende da interpretação individual/cultural.

No decorrer da vida nos alienamos, estamos tão focados por uma validação social fantasiosa, que não percebemos constantemente o que acontece em nosso corpo. Esporadicamente o corpo dá sinais sutis sobre algum contexto enraizado fazendo-o emergir de formas diversas, mas nossa alienação é incapaz de interpretar essa linguagem corporal e consequentemente psíquica.

Toda a estrutura social e cultural onde o ser humano é inserido e desenvolvido são cruciais para esta interpretação, o amor, cuidado e zelo são as ferramentas capazes de guiar um indivíduo pela trilha emocional.

Cada pensamento disfuncional que um ser humano adquire, é reprimido e contido na inconsciência podendo emergir anos depois. Esses pensamentos negativos se fixados por muito tempo, acaba incrustando no corpo. Ex: uma pessoa com pensamentos negativos

Unifalco em Pesquisa, São Paulo SP, v.11, n.4, out/2021.

recorrentes (depressão/melancolia) ela se movimenta com a cabeça encolhida nos ombros como forma de defesa. Todo o corpo corresponde ao negativismo podendo incorporá-lo no comportamento e no físico, é visível.

A negatividade tem uma energia pulsional intensa, e a negatividade geralmente é cultuada entre a nação humana. Ela também serve como desculpa indireta para se manter no quadro patológico ou psíquico, afinal, também existe um ganho secundário em se manter doente ou inerte e ou/nulo.

Nosso cérebro tem um grande interesse em se manter em estado inorgânico ou retornar para o útero. Isso acaba nos direcionando para a ilusão que temos sobre nós mesmos e em como manter-se saudável e com uma vida mediana pode ocasionar grande esforço psíquico, assim o inconsciente tenta ao máximo fazer essa regressão para se manter protegido.

“A raiz do problema é que qualquer coisa pode funcionar como um Nocebo, assim como outra qualquer pode agir como placebo. Não é remédio falso nem os modos do médico que assiste ou o cheiro antisséptico do hospital que podem fazer bem ou mal; é a interpretação que o paciente lhes dá. Além disso, a verdadeira guerra não é travada entre a cabeça e o coração; algo mais profundo, no domínio do silêncio, cria nossa visão da realidade”. (CHOPRA, Deepak . 2017. Pág.188).

Neste trecho, Chopra fala sobre esse efeito contrário do placebo, uma afirmação negativada sobre uma determinada situação clínica transmitida por uma figura médica fantasiosa, elucidam ou reforçam o agravamento psíquico da doença em si no interior mais profundo de um paciente. As crenças, olhares e até postura moldam a crença sobre

aquilo que o paciente desconhece: os reais motivos de sua doença patológica sintomática.

“Cada pensamento é como uma parcela do futuro, quando é criado; uma peça do presente, quando é experimentado; e uma peça do passado, quando se foi”. (CHOPRA, Deepak.2017 . Pág. 188).

São todos esses pensamentos enraizados os culpados por nossa intenção fantasiosa sobre a realidade. Os pensamentos moldam moléculas e moléculas moldam o corpo. A linha tênue entre a separação física e psíquica é ilusória, já que ambos trabalham simetricamente desde que nascemos.

“É possível passar a vida toda ouvindo o inventário da mente cria seus padrões de inteligência. Esses padrões são inicialmente apenas plantas básicas, mas, o que quer que eles representem, vão perdurar e formar nossas ideias e crenças a respeito da realidade”. (CHOPRA, Deepak. 2017. Pág. 189).

Se passarmos por uma vida de crença enraizada negativa sobre nós mesmo e como nos vemos a partir do outro, termos uma alienação da própria vida e de sua extrema vitalidade que é viver de acordo com a consciência exata de nós mesmos e de nossos contextos. O que pensamos nós plantamos e com muito tempo colhemos a frente os frutos desses pensamentos somatizados em nosso corpo e culpamos injustamente o destino.

Pensamentos são ideias que se tornam crença e por fim moldam nossa realidade a partir do pensamento originário sobre si e sobre uma crença cultural e social. Transparece uma necessidade biológica de se manter enfermo sem olhar a origem dos sintomas. Se o paciente mudar os pensamentos e a forma como olha para si, essa planta germinada

começa a dar novos frutos e a se remoldar diante a realidade pré-existente.

Finalizando este trecho com o Dr. Joe Dispenza, sobre o efeito Nocebo:

“Embora não saibamos exatamente quantas curas médicas se devem ao efeito placebo, o número total com certeza é extremamente significativo. Dito isto, temos de perguntar: qual a porcentagem de doenças e enfermidades devido ao efeito Nocebo de pensamentos negativos? Tendo em conta que as últimas pesquisas científicas em psicologia estimam que cerca de 70% de nossos pensamentos são negativos e redundantes, o número de doenças criadas de modo inconsciente pelo efeito Nocebo pode ser impressionante – com certeza muito mais alto do que imaginamos. Essa ideia faz muito sentido, dado que tantos problemas de saúde mental, física e emocional parecem surgir do nada. Embora possa parecer incrível que sua mente seja tão poderosa, as pesquisas das últimas décadas apontam claramente para algumas verdades que dão força a essa ideia: você experimenta o que você pensa, e, quando se trata de sua saúde, isso é possível graças à incrível farmacopeia que você tem dentro do corpo e que se alinha a seus pensamentos de forma automática e sofisticada. Esse dispensário milagroso ativa moléculas curativas naturais já existem em seu corpo – fornecendo diferentes compostos elaborados para provocar diferentes efeitos em diferentes tipos de circunstâncias. Claro que nos leva a pergunta: como fazemos isto?”. (Dr. DISPENZA, Joe. 2021. Pág. 80/81)

Autoconsciência – Amit Goswami

Quando uma mulher está grávida, todo o contexto da realidade dela é importante para o desenvolvimento da criança. Fatores ambientais e socioculturais influenciam na biologia da crença. Se uma mãe, no auge do seu cansaço físico e emocional transparecer para a criança seu descontentamento em cuidar, ou até mesmo com a própria

criança, formulam os pensamentos dela moldando a crença sobre si mesma.

Uma mãe impaciente e descontrolada emocionalmente pode ocasionar contextos e conflitos na primeira infância; após ela ingressar na adolescência os fatores culturais terão peso enraizados e externalizados em forma de descontentamento sobre a própria realidade, mas o indivíduo será limitado a não emergir sobre o verdadeiro Eu. O que impossibilita a melhora do seu quadro, muitas vezes clínico. Todos os pensamentos serão moldados como crença e somatizados no corpo até a fase adulta, quando cogitará a procura por um equilíbrio interno.

“Quando olhos em volta, vemos geralmente apenas matéria. O céu não é um objeto tangível de percepção comum. E não é só isso que nos leva a referir-nos a matéria como real, mas também o que nos induz a aceitar a filosofia realista, que proclama que a matéria (e sua forma alternativa, a energia) é a única realidade. Numerosos idealistas sustentaram, contudo, que é possível experimentar diretamente o céu se procurarmos além das experiências mundanas do dia-a-dia. Os indivíduos oferecem prova existencial do idealismo monista.”
(GOSWANI, Amit. 2015. Pág. 71)

Amit faz uma alusão sobre a realidade como matéria. Tudo que vemos em volta e é objeto tangível de percepção comum pode ter uma alteração perceptível para quem o observa. Toda a matéria é composta por uma energia é composta por uma realidade única e imutável. Porém, muitos idealistas sustentam essa ideia do “além das experiências mundanas”, ou seja, a realidade para cada indivíduo é manifestada através dessa energia transmuta. São os pensamentos, as crenças e a realidade que ela está inserida que denotam suas experiências como um todo:

“Há outra maneira paradoxal de pensar na realidade não local – como estar em toda parte e em parte alguma, em toda e nenhuma ocasião. Essa ideia ainda é paradoxal, mas também sugestiva, não? Não consigo resistir á tentação de fazer um trocadilho com a expressão ‘em parte alguma’ (Nowhere), que, no tempo de criança, li (a primeira vez em que a encontrei) como ‘agora/aqui’ (Now Here). A não localidade e a (transcendência) estão em parte alguma e agora/aqui” (GOSWANI, Amit. 2015. Pág. 84).

A física quântica tem esse olhar subjetivo para a realidade como mutável, se pensarmos em quântico, como no texto acima, vemos que Amit traz essa analogia do Nowhere, agora/aqui. Quanto se há da realidade propriamente dita no mundo em que vivemos? Quem determina essa realidade como verdade? A resposta é simples: nós que determinamos! A partir de nossa crença inconsciente sobre a realidade do qual vivemos, vemos e sentimos.

“Se olharmos para a ilustração Gestalt Minha Esposa e minha Sogra. Nela, dois desenhos estão superpostos. Quando vemos a esposa (ou a sogra), não estamos fazendo coisa alguma ao desenho. Estamos simplesmente escolhendo e reconhecendo a escolha que fazemos. O processo de colapso produzido pela consciência é mais ou menos assim”. (GOSWANI, Amit. 2015. Pág. 109).



(Minha esposa e Minha Sogra – segundo W.E Hill)

“Em alguns sentidos, a relação entre física clássica e a quântica corresponde à ilusão de ótica ‘Minha esposa e minha sogra’. O que é que vemos nesse desenho? Inicialmente, ou a esposa ou a sogra, se continuar a olhar, a outra imagem surge. A linha do queixo da esposa transforma-se no nariz da sogra; seu pescoço no queixo da velha; e assim por diante. O que é que está acontecendo? Você talvez se pergunte. As linhas são as mesmas, mas de repente, torna-se possível para você uma nova maneira de ver o desenho. Antes de muito tempo, você descobre que pode alternar de um lado para o outro entre os dois desenhos: a velha e a moça. Você ainda vê apenas uma das duas imagens de cada vez, mas sua consciência ampliou-se, de modo que esta consciente da dualidade. Nessa percepção- consciente ampliada, a estranheza da física quântica começa a fazer sentido. E torna-se mesmo interessante. Parafraseando o comentário de Hamlet e Horácio, há mais coisas entre o céu e a terra do que sonhava a física clássica”. (GOSWANI, Amit. 2015. Pág. 65)

‘A minha esposa e minha sogra’ é uma imagem que explica exatamente o contexto do artigo: nossa realidade depende da nossa própria percepção de mundo e de vivências. No mesmo desenho há

duas imagens completamente diferentes, são os mesmos traços, mesmo desenho, mas à medida que observamos outras linhas se fazem perceptível abrindo espaço para uma nova imagem expositiva. Se pegarmos esse contexto e aplicarmos em nossas crenças e pensamentos desmistificando nossa realidade como a conhecemos, seremos capazes de alcançar êxitos inimagináveis psiquicamente na vida moderna.

Nossa percepção de realidade é equivocada, a realidade se baseia em como o indivíduo olha para o mundo externo a partir de seu mundo interno; tem reflexos emocionais, sentimentais, parietais, culturais e ambientais que moldam nossa visão e deturpam nossa realidade. Então o que é real? Real é tudo aquilo que entendo por mundo a partir de experiências longínquas de uma vida turbulenta e muitas vezes repressora.

Epigenética

Richard C Francis relata em seu livro: epigenética – como a ciência está revolucionando o que sabemos sobre hereditariedade, como se dá o processo da epigenética. De acordo com ele:

“A epigenética é o estudo de como são feitas e desfeitas essas ligações químicas de longa duração reguladoras dos genes. Em alguns casos, tais conexões se fazem e desfazem mais ou menos ao acaso, como as mutações. Com frequência, porém, as mudanças epigenéticas acontecem em resposta ao ambiente, à alimentação, aos poluentes a que somos expostos e até as interações sociais. Os processos epigenéticos ocorrem na interação entre ambiente e gene”. (FRANCIS, C. Richard. 2015 Pág. 09)

Então Richard e outros teóricos, denotam a importância desse estudo entre as ligações químicas de longa duração e de como ela pode transformar os genes, ou seja, assim como o ambiente é importante para o desenvolvimento da epigenética, os pensamentos que o indivíduo perpetua ao longo da vida, tem a sua significância na moldagem de suas células.

Todo o fator ambiental social e cultural estão interligadas com as ligações químicas que transcendem a crença de como o indivíduo se estrutura no meio social, todo o comportamento humano, é reflexo direto com esses fatores externos e internos.

“As mudanças epigenéticas acontecem em resposta ao ambiente, à alimentação, aos poluentes a que somos expostos e até as interações sociais. Os processos epigenéticos ocorrem na interação entre ambiente e genes”. (FRANCIS, C. Richard. 2015 Pág. 9)

Tem como um indivíduo mudar sua realidade e seu futuro, basta olhar com zelo em que ambiente está inserido e dar início ao processo de cura, não é uma tarefa fácil, pelo contrário, é árduo, doloroso e horripilante, mas ao final a mudança requer desse caminho turvo do encontro do verdadeiro Eu. Muitas pessoas desistem no meio do caminho, isto não é negativo, só diz o quanto aquela pessoa ainda não está pronta para alcançar a plenitude.

“A epigenética também está envolvida em alguns segredos da hereditariedade. Nossos pais dão, separadamente, contribuições genéticas iguais para sermos quem somos. Suas contribuições epigenéticas, porém, são desiguais. Faz diferença herdar alguns genes do pai ou da mãe. Esses genes são epigeneticamente ativados quando recebidos por via materna e inativados quando nos chegam por via

paterna (e vice-versa). Outros estados epigenéticos, alguns deles desencadeados por fatores ambientais, podem ser transmitidos de avós para netos”. (FRANCIS, C. Richard. 2015. Pág. 11).

A epigenética esta ligada com fatores ambientais e com a hereditariedade. Herdamos muitas contribuições genéticas para sermos quem e o que somos, e gradativamente a epigenética vai agregando fatores que moldam os genes e as células e essa moldagem corresponde com o que fantasiemos sobre nós mesmos.

O ser humano está inserido em fatores que não são de controle consciente e é este o grande desafio. Se não olharmos para o que estrutura o que somos, como podemos buscar a vida plena e remoldar o que conhecemos como destino? Nossas células e genes correspondem a intensidade de nossos pensamentos e de como isto nos estrutura, está em nosso corpo, em nossos genes, no nosso ser.

“As pesquisas neurológicas mostram algo verdadeiramente notável: se uma pessoa toma uma substância de modo contínuo, seu cérebro dispara os mesmos circuitos da mesma maneira – memorizando o que a substância faz. A pessoa pode facilmente ficar condicionada ao efeito de determinada pílula ou injeção por associá-la a uma mudança interna familiar da experiência. Devido a esse tipo de condicionamento, quando a pessoa toma um placebo, são acionados os mesmos circuitos de quando toma o medicamento. Uma memória associativa incita um programa subconsciente que faz a conexão entre pílula ou injeção e a mudança hormonal no corpo, e então o programa automaticamente sinaliza o corpo para fazer as substâncias químicas encontradas na droga.” (CHOPRA, Deepak. 2015. Pág. 74)

A medicação serve como guia para nosso corpo produzir por si só determinado neurotransmissor. As substâncias têm sua própria inteligência, elas se reprogramam a partir de uma efeito placebo ou medicamentoso no organismo podendo voltar a reproduzir determinado

neurotransmissor mesmo se tiver sido inativado. Em um indivíduo os dois tem esse mesmo efeito e pode modificar uma mudança interna de experiência.

Um ponto importante para dar ênfase nesse processo de cura e de epigenética, é a aplicação da psicoterapia corporal grupal que pode ser uma ferramenta importantíssima para a internalização e equilíbrio do verdadeiro Eu; ou seja, se atentar a estrutura inconsciente corporal muscular do indivíduo. Não é uma tarefa fácil, já que nossa musculatura corresponde a pensamentos enraizados inconsciente dessa crença sobre nós mesmos e muitas vezes negativa, o analista profissional tem que ter um olhar diferenciado e aflorado para a linguagem corporal e seus reflexos comportamentais. Há manifestações no corpo inteiro do indivíduo sobre conflitos, traumas ou sintomas psíquicos que somatizam. O olhar para o corpo ganha essa dimensão, acesso ao inconsciente a partir do corpo (ao contrário da clínica Freudiana clássica e tradicional).

Você é o que escolhe ser

Quando nos referimos que você é o que escolhe ser, significa que o ser humano atrai para si mesmo sua jornada, seja ela de dor ou de vida plena, seja consciente ou inconsciente. Se nos mantermos no presente, no real presente, podemos ter uma dimensão de como essa jornada se dá início no corpo, todas as células correspondem a essa crença enraizada sob a partir do Outro.

“Em qualquer relacionamento que tenhamos, todos sabemos quando alguém não está presente ou não conosco, certo? Como consciência é estar consciente, estar consciente é prestar atenção e prestar atenção é estar presente e percebendo, essa consciência

estaria ciente de quando eu estava presente ou não estava. Eu teria que estar totalmente presente quando interagisse com essa mente, minha presença teria que coincidir com sua presença, minha vontade teria que corresponder à sua vontade, e minha mente teria que combinar com sua mente”. (Dr. DISPENZA, Joe. 2021. Pág. 16)

Se em um relacionamento interpessoal podemos ter essa percepção corporal de tempo e espaço, então isso se dá em todo ou qualquer relacionamento para a vida, e é possível fazê-lo, basta nos atentarmos ao nosso Eu e ao nosso ambiente, as emoções funcionais e disfuncionais e olhar atentamente para este contexto de forma libertaria.

“O que isso diz sobre as crenças que mantemos e os pensamentos que pensamos todos os dias? Ficamos mais suscetíveis a contrair gripe ao longo do inverno porque vemos artigos sobre a temporada de gripe e avisos sobre a disponibilidade de vacina contra a gripe por toda parte, e tudo isso nos faz recordar que se não tomarmos uma vacina antigripal, ficaremos doentes? Seria possível ficarmos doentes simplesmente ao ver alguém com sintomas de gripe por pensarmos da mesma forma que as crianças do estudo da hera venenosa que tiveram erupção cutânea com a folha inofensiva ou os asmáticos que experimentaram uma reação brônquica significativa após inalar vapor de água?” (Dr. DISPENZA, Joe. 2021. Pág. 67).

Se nosso cérebro reproduz um sintoma a partir de propagandas e menções psicológicas sobre o fato tem esse grande poder, o que estaríamos fazendo com nós mesmos ao receber todo tipo de informação nessa nova era tecnológica? Estamos nos adoecendo e deixando que nos adoeça. A que preço? A qual valor?

“Ficamos mais propensos a sofrer artrite, rigidez articular, perda de memória, queda de energia e diminuição do desejo sexual à medida que envelhecemos, simplesmente porque essa é a versão da verdade com anúncios, comerciais, programas de televisão e reportagens da mídia nos bombardeiam? Que outras profecias que se realizam por si estamos criando em nossa mente sem estarmos cientes? E que “verdades inevitáveis” podemos reverter com sucesso ao simplesmente pensar novos pensamentos e escolher novas crenças? (Dr. DISPENZA, Joe. 2021. Pág. 67)

A nossa capacidade cognitiva é adaptável a qualquer situação, se mantemos informações carregadas e negativas por muitos anos, acabamos nos definindo com o acúmulo de falsas crenças enraizadas no campo psíquico. Temos que estar atentos ao que é verdadeiramente nosso, e o que foi introjetado de forma aparentemente inofensiva por aqueles que sabem o quão maléfico é essa demanda de informações criadas e manipuladas.

Como vimos, muitos teóricos abrangem a ideia de que os pensamentos, assim como fatores ambientais, de alimentação, culturais e sociais, estão ligados diretamente com o quadro clínico desenvolvido a partir de uma crença inconsciente enraizada, não somente no nosso psiquismo, como também em nosso corpo. Nosso corpo é capaz de transcender a doença crônica e patológica, como ele também é capaz de ocasioná-la.

Em muitos contextos, o ser humano tem uma inclinação a se manter no estado inorgânico (um estado seguro para não se correr riscos), e a partir deste “estado” começamos a somatizar as questões psíquicas.

O autoconhecimento é tão importante quanto o ato de respirar, porém as vias das quais é possível se ter esse autoconhecimento são tortuosas, causam dor, e muita resistência. O autoconhecimento, o conhecimento sobre si mesmo, tem como efeito o placebo. E esse caminho se dá início na análise individual, pode ser complementado com outras ferramentas: meditação, análise, tratamento etc.

A ciência procura uma forma de descobrir como o efeito placebo se origina, mas em cada indivíduo a resposta é diferente, depende de vários fatores e de crenças enraizadas. Sabemos que a cura está presente no interior de um indivíduo, assim como a doença, todavia acessar esse âmbito interno ainda é uma incógnita científica, uns tem acesso outros não.

Se não tivermos consciência exata sobre o efeito do placebo e desse processo de cura, estaremos no seu inverso: estaríamos então estimulando o efeito Nocebo – que é contrário a cura, é a origem da doença.

Aqui vai uma boa notícia: se você, caro leitor, chegou até aqui. É porque de alguma forma houve uma mudança interna que transcendeu a resistência, é o primeiro passo. Ter consciência sobre um determinado tema abrange suas pulsões involuntárias e se redireciona para o processo internalizado de cura, de autoconhecimento, de felicidade.

Quando dizemos: você é o que escolhe ser, denota uma verdade absoluta do qual não nos indagamos; somos exatamente o que queremos, tendo consciência ou não de nossas crenças, estamos no lugar que nos predispomos. E se você está aqui, lendo este artigo, então tenho uma boa notícia: a mudança dessas crenças se deu início.

Considerações finais

Este artigo teve como intuito trazer uma luz a consciência daqueles que se permitem trilhar pelos caminhos tortuosos da

consciência e da jornada plena. É com grande pesar que vemos uma sociedade adormecida no vácuo da existência, muitos trilham por sofrimentos inimagináveis só por medo de sair dessa zona fantasiosa de conforto e de sofrimento.

Essa crença enraizada em nossa psique nos arremete a tendências previsíveis e manipuláveis e somente quando o indivíduo está intimamente preparado, que ele começa a olhar para dentro, para si. Essa trilha não deve ser percorrida sozinha de imediato, tem que ser acompanhada e assistida. A importância das sessões é trazer esse contexto à tona com um profissional (mentor) para auxiliar na dor e na emancipação dessa crença.

Desde que nascemos temos uma tendência maior a cultivar pensamentos negativos criando assim os sintomas. O sintoma é um grito do corpo, um alarde para um contexto psíquico que se perpetuar, acaba se transformando em algo mais sério e crônico, podendo até ser irreversível. A epigenética trouxe um olhar mais ameno para esta questão, é possível fazer a união mente e corpo e nos tornamos saudáveis alcançando assim uma vida plena, mas não é uma tarefa fácil, nos deparamos, muitas vezes nesse processo com o nosso Verdadeiro Eu, com nossa sombra e com o Outro.

“O corpo humano é o melhor farmacêutico para si mesmo, as receitas são bem-sucedidas são prescritas pelo próprio corpo” – nosso corpo é o nosso médico ou nosso maior carrasco, nele somos capazes de encontrar o antídoto certo para cada situação existente. Encontrando a cura, então também somos capazes de alterar nosso campo energético mudando nosso dito destino? Sim, podemos. Ao entramos

nesse processo de cura experimentamos uma sensação extraordinária de poder interno investido, com isto somos capazes de alterar pensamentos, emoções e até mesmo nosso futuro. Basta nos centralizarmos nessa capacidade cognitiva e poderosa, que está no único lugar onde não ousaríamos procurar: Em nós mesmos.

Tanto a cura quanto a enfermidade elas estão dentro de nós, em algum lugar inalcançável para a ciência, mas existente. Como despertamos ou desencadeamos essa inclinação para a cura, vem do processo de autoconhecimento que a terapia fornece, na escuta flutuante do terapeuta e na associação livre do paciente, é neste momento em que a pessoa caminha por sua sombra intensificando a dor ao ponto da cura. A cura está intimamente ligada com a consciência psíquica e corporal e de como a desencadeamos nesse processo.

Mudar hábitos, pensamentos, ações e a forma de olharmos nós mesmos e o mundo é o que direciona para o placebo e a negação desse processo é o que nos inclina para o Nocebo. O inconsciente é poderoso, tão poderoso que é ele quem determina nosso passado, presente e futuro e de como iremos reagir nestas questões.

A psicoterapia tem uma ferramenta extraordinária para esta questão. Os psicoterapeutas trabalham a mente e corpo do paciente levando-o a uma internalização do Eu com veemência. Mas chegar a esse ponto de início da mudança é a tarefa mais árdua de todas, reconhecer que existe um problema e procurar ajuda profissional. O ser humano não é capaz de sentir todos os golpes da vida sem esse auxílio, mas por uma ideia errônea e popular, muitos acreditam que estar em

análise é estar em um estado enfermo permanente, e não o é. A terapia e psicoterapia significam a cura, a cura manifestada de dentro para fora.

REFERÊNCIAS

CHOPRA, Depack – A Cura Quântica. 55^a edição.

GOSWANI, Amit - O universo Autoconsciente. Como a consciência cria o mundo material. 3^a edição.

FRANCIS, C. Richard – Epigenética – Como a ciência está revolucionando o que sabemos sobre hereditariedade. 4^a reimpressão

DISPENZA Joe Dr. – Você é o Placebo. O Poder de curar a si mesmo. 2^a Edição.