

A Causa Interior

MARTIN BROFMAN

A Causa Interior
Psicologia dos Sintomas de A a Z

Tradução de:
Marta Elias

Pergaminho

CAPÍTULO 1

O Ponto de Partida

Aceitar

Certo. Tem um determinado sintoma. Quer o considere ou não resultado de um acidente, de um organismo ou simplesmente azar, trata-se de algo com que vai ter de lidar, que vai ter de compreender e em relação ao qual vai ter de fazer alguma coisa.

E agora?

O diagnóstico de um sintoma, especialmente quando se considera que há risco de vida, pode chocar uma pessoa, provocando-lhe uma série de emoções fortes. Antes de tomar quaisquer decisões sobre como proceder, o primeiro passo deve ser a aceitação emocional de que o sintoma existe.

Aceitação não é derrotismo. Não quer dizer que ao aceitar a existência do sintoma se esteja a aceitar que ele prossiga em direção ao seu desfecho lógico e provável. Aceitar emocionalmente que o sintoma existe dá-lhe um ponto de partida, ponto a partir do qual pode decidir o que quer fazer. Desta forma, começa de boas relações. O sintoma existe. Foi diagnosticado a nível físico, na sequência de determinado exame físico ou médico. Isso é um facto.

Quando é diagnosticada a alguém uma doença descrita como terminal, é-lhe dada uma opinião médica baseada no resultado de um exame físico médico. É importante aceitar emocionalmente o *diagnóstico* médico, que diz respeito ao estado físico do corpo no momento em que foi examinado e a partir do que está estabelecido

pela medicina. Também é importante perceber que o prognóstico, a *previsão* do ponto de vista médico sobre a direção que o sintoma poderá seguir, é uma *opinião* baseada num diagnóstico. Qualquer médico concordará que obter uma segunda opinião não só é sensato como é aconselhável. Veja se há opiniões diferentes ou um consenso em relação a diagnóstico e prognóstico.

Se o prognóstico da instituição médica é consensual, se há uma série de médicos que concordam que este é o prognóstico, que este é o eventual desfecho do sintoma, então, a pessoa envolvida tem de se pôr de acordo. A pessoa tem de aceitar emocionalmente que aquilo que os médicos previram é uma possibilidade real. Pode acontecer e, do ponto de vista dos médicos, é muito provável que aconteça. Isso tem de ser tão emocionalmente aceite quanto possível. Assim que aceitar emocionalmente, pode começar a explorar outras possibilidades.

No meu caso pessoal, tive de aceitar emocionalmente que os médicos contavam que eu morresse muito em breve de um tumor na medula espinal. Ao fazê-lo, ao aceitar a possibilidade da iminência da morte, perdendo o medo da morte, ganhei a capacidade de sentir mais a vida no momento da experiência. Mais tarde, sentia-me capaz de considerar outros futuros possíveis, nomeadamente, a possibilidade de me curar a mim mesmo e tornar isso realidade.

Entre as pessoas que trabalham as suas consciências, existe o axioma de que quando se coloca determinada imagem na consciência, aumenta-se a probabilidade de ela acontecer. Se tem medo de alguma coisa, então, vai estar constantemente a colocar na sua consciência uma imagem dessa coisa a acontecer. O leitor está a dizer: «Eu não quero que *aquilo* aconteça.» A imagem é clara. O medo de que aquilo aconteça funciona como uma cola que o une à imagem.

Se tem medo do seu prognóstico, mantém na sua consciência essa imagem sobre o que *poderá* acontecer e, de acordo com a dinâmica da consciência, aumenta a possibilidade de ela acontecer. Se tem medo de ouvir a opinião do médico sobre o que se estará

de facto a passar, tem de fazer alguma coisa para perder o medo e desta forma dissolver a cola.

Quando tiver aceitado emocionalmente a possibilidade de que aquilo de que tem medo *pode* de facto acontecer, *dissolve* a cola, pois perde o medo e tem mais facilidade em manter a sua atenção naquilo que *quer* que aconteça, mantendo *essa* imagem na sua consciência, em vez daquilo que *tem medo* que aconteça. E aceita o sintoma e o diagnóstico.

O que acontece a seguir é consigo, é decisão sua.

Pode escolher seguir a abordagem clínica tradicional e trabalhar com aconselhamento e tratamento médico. Eu fiz isso e concordei em fazer uma operação para remover o tumor, embora no fim de a fazer me tenham dito que não corra bem e que o tumor não estava acessível. Isso foi quando me disseram que tinha um mês ou dois de vida, desde que não tossisse ou espirrasse. Também tive de aceitar isso emocionalmente, para poder, por fim, considerar outras possibilidades.

Pode escolher trabalhar com abordagens alternativas ou complementares e também com a sua consciência, como eu fiz. Os métodos que escolher não têm de se excluir mutuamente. Pode escolher o que quer que faça sentido para si, o que quer que o faça sentir-se bem, e assim estará a fazer algo em relação ao sintoma.

É importante perceber que o sintoma não é o problema – é um *sintoma* do problema, um indicador da existência de outra coisa. Na perspetiva clínica, é um sinal ou indicador de um distúrbio ou de uma doença, e pode *simultaneamente* ser visto como um indicador de tensões na consciência que proporcionam o ambiente favorável à existência do distúrbio ou da doença e que pode ser visto como a causa interior.

Isto é aprofundado no capítulo seguinte.

CAPÍTULO 2

A Causa Interior

Porque é que este sintoma apareceu?

Em relação ao que decidiu fazer com o seu sintoma, quer tenha decidido seguir o modelo clínico tradicional ou ervas ou trabalhar com energias ou dieta ou qualquer outra abordagem baseada no tratamento do sintoma, pode ser interessante considerar também o porquê e o como do aparecimento do sintoma *em si*.

Quando se discutem as causas dos sintomas físicos, as pessoas tendem a pensar em termos de causas *físicas*, ou o que é visto como a causa na realidade física causa-efeito. Nós compreendemos que os sintomas se manifestam na realidade física, através de acidentes, lesões, micro-organismos, etc. Mas é igualmente importante compreender que o sintoma não se teria manifestado se as condições para isso não estivessem presentes na consciência da pessoa.

Por exemplo, Comportamento Tipo «A» é o perfil de personalidade que está associado à doença cardíaca. Isto significa que existe uma correlação estatística forte entre pessoas com Comportamento Tipo «A» e quem sofre de doença cardíaca. Por outras palavras, pessoas com Comportamento Tipo «A» têm mais probabilidades de desenvolver doença cardíaca do que o resto das pessoas. Pode dizer-se que o Comportamento Tipo «A» é uma personalidade de doença cardíaca. Qualquer que seja a causa *física* apontada para a doença cardíaca, assume-se que este tipo de personalidade é um elemento compatível.

Também existe uma personalidade do cancro, uma personalidade da miopia, uma personalidade da artrite, etc. Na realidade, todo e qualquer sintoma físico pode ser associado a uma forma de ser em particular. Se tem um sintoma, tem uma forma de ser que se correlaciona com esse sintoma.

A forma de ser que se associa ao sintoma não é quem você é, mas sim uma forma de ser que você adotou como resultado de decisões que tomou face aos acontecimentos da sua vida. Se não nasceu com o sintoma, então, é porque não nasceu com essa forma de ser. Pelo contrário, reflete decisões que tomou na sua vida como resposta às condições na altura e uma forma stressada de ser com a qual se tem identificado desde então.

Se fosse um sintoma notório à nascença, continuaria a refletir tensão na sua consciência em relação às condições na sua vida na altura. Mas as decisões tomadas na altura, sejam a que nível for, ainda podem ser modificadas (com o conseqüente desbloqueio da tensão), por forma a regressar a uma maneira de ser que reflete mais verdadeiramente quem o leitor é de facto.

O sintoma ao nível físico reflete tensão na sua consciência em relação a alguma coisa que se estava a passar na sua vida na altura em que o sintoma começou.

Nós tomamos decisões como resposta às condições das nossas vidas na altura, decisões que nos deixam stressados e que encorajam uma forma de ser que se correlaciona com o sintoma desenvolvido. Assim, pode dizer-se que a forma de ser que adotámos atraiu ou alimentou esse sintoma, independentemente da sua causa aparente no nível físico.

Se tem uma forma de ser stressada que resultou num sintoma físico, é importante sublinhar que a forma de ser que está a experienciar não é quem você realmente é, é apenas aquilo que está a fazer, um reflexo da forma que escolheu para responder às condições à sua volta. As suas escolhas podem ser diferentes. Há sempre uma alternativa.

Independentemente dos métodos que decidiu usar para tratar ou para se libertar do sintoma, também pode decidir abandonar

a forma stressada de ser associada ao sintoma e que pode ser vista como a *causa interior* do sintoma. Se as decisões que tomou tiveram como resultado uma forma de ser stressada, se tiver criado um perfil de personalidade associado a um sintoma em particular, então, também é possível deixar a forma stressada de ser, o perfil de personalidade que atraiu o sintoma. Você consegue mudar de ideias em relação a determinada coisa e interagir com o seu ambiente de um outro modo que não seja tão stressado e que seja um reflexo mais fiel de quem você é realmente. Isto pode ter como efeito encorajar o desaparecimento do sintoma, visto que o ambiente que o atraiu e nutriu já não existe. Ao libertar o stress e a forma stressada de ser (ou a causa interior), ficará mais seguro de que o sintoma não tende a voltar.

Assim, o processo de cura implica um processo de transformação, o abandonar de uma forma de ser que não é realmente quem você é, e um regresso a quem você é verdadeiramente, ao seu verdadeiro eu.

Podemos explorar o mecanismo em que o processo assenta.

Tudo começa com a sua consciência

Vejamos o que isto significa.

O leitor está lá dentro, dentro do seu corpo, a ver através dos seus olhos, e acontecem coisas à sua volta. É você quem decide o que pensar, o que sentir e como reagir a essas circunstâncias.

O «eu» que está a tomar decisões é aquilo a que estamos a chamar a sua consciência.

O modo como decide reagir – e há sempre uma alternativa – pode proporcionar-lhe equilíbrio ou stress. Quando provoca stress, deixamos de estar em equilíbrio com a nossa consciência. Existe uma tensão na nossa consciência em relação a algo que se está a passar na nossa vida na altura.

Se a tensão alcança certo nível de intensidade, pode resultar num sintoma a nível físico. O sintoma tem a sua própria linguagem

e esta linguagem reflete a noção de que nós conseguimos criar a nossa realidade e aponta para aquilo que consideramos ser a causa interior do sintoma.

Exploraremos esta ideia mais adiante. Para já, pode dizer-se que, a determinado nível, o sintoma serviu um propósito positivo, na medida em que o ajudou a compreender-se a si mesmo e à sua reação à vida. O sintoma era uma mensagem de uma parte mais profunda da sua consciência sobre a tensão que você sente em relação a uma situação na sua vida que precisava de ser resolvida na altura.

Nós criamos a nossa realidade

Os sintomas são o resultado do stresse. Quando estamos a explorar a causa interior do sintoma, consideramos que criámos o sintoma através da forma stressada de ser que escolhemos para responder às circunstâncias da nossa vida na altura em que o sintoma se desenvolveu ou foi descoberto.

Quando dizemos que criámos o sintoma, isto não quer dizer que tenhamos escolhido conscientemente ter o sintoma, quer dizer que o sintoma era o desfecho lógico dos pensamentos e emoções específicas que escolhemos e que nos provocaram stresse e, consequentemente, o sintoma.

Não é algo de que nos devamos sentir culpados, devemos antes entender isto como um processo lógico, para assim escolher tomar outras decisões, escolher outros pensamentos e emoções, outras perceções que poderão ter como efeito o fim da causa interior, ou da forma stressada de pensar que criou o sintoma. Se o sintoma serviu para nos fazer chegar uma mensagem, então, quando recebemos a mensagem e mudámos alguma coisa em conformidade, o sintoma deixa de ter razão de ser e pode ser abandonado, de acordo com o que quer que nos permitamos acreditar ser possível.

O sintoma fala uma linguagem que reflete a ideia de que criamos realidade. Quer entendamos o sentido profundo desta afirmação quer não, é interessante usar o modelo para entender o

que é que o sintoma nos tem estado a dizer acerca da forma stressada que escolhemos para responder às circunstâncias da nossa vida quando o sintoma começou. A metáfora do sintoma torna-se evidente. Conseguimos ver como faz sentido para nós, como nos conseguimos reconhecer a nós mesmos na metáfora.

Posso dizer que, quando tive de me curar a mim mesmo, eu estava paralisado e tinha dificuldade em andar. Se o sintoma resultou na incapacidade de andar, e se as palavras são modificadas para o descrever do ponto de vista em que fui eu que o criei, então, devo dizer que eu estava a impedir-me de andar – por outras palavras, estava a impedir-me de abandonar uma situação na qual tinha sido infeliz. A parte mais profunda de mim queria afastar-se, mas eu andava a dar-me razões a mim mesmo para permanecer numa situação infeliz. O stress que resultou daí alcançou proporções catastróficas no meu corpo.

Revi-me nesta explicação.

Em vez de dizer que estava paralisado, teria de dizer que me estava a paralisar a mim mesmo. Dito de outro modo, eu andava a tentar ser o que achava que os outros queriam que eu fosse, a retraindo o meu verdadeiro eu e, mais uma vez, o stress que daí resultante alcançou proporções catastróficas no meu corpo. Novamente, revi-me na explicação, e, como consequência, soube que havia alguma coisa que eu tinha de fazer de outra maneira. O meu corpo estava a dizer: «Isto é o que tens andado a fazer a ti mesmo.»

Se tem um sintoma, esse sintoma a nível físico começou com e refletiu uma certa tensão na sua consciência em relação ao que aconteceu na sua vida na altura em que o sintoma começou ou foi detetado.

Ao ver as coisas a partir deste ponto de vista, podemos aceitar a responsabilidade pelo sintoma.

Trata-se de responsabilidade sem culpa. Não se trata de se recriminar por ter criado o sintoma – trata-se de compreender que se decidiu pensar de um modo que criou o sintoma e depois decidir pensar de outro modo, isto pode ser um passo no sentido de abandonar o sintoma. É mecânica pura: causa-efeito.

É um ponto de vista que lhe dá poder, a si.

Quando assume a responsabilidade pelo sintoma, está a sentar-se no lugar do condutor. Deixa de ser a vítima, com coisas a acontecerem-lhe sem nada poder fazer. Você pode fazer alguma coisa, mudando de ideias em relação a algo, escolhendo outro modo de pensar ou agir – que podem ter como efeito a libertação do stresse na sua consciência, o tal stresse que estava associado ao sintoma.

Foi o que eu fiz. E o que resultou comigo.

Estados «terminais»

Quando se está a trabalhar com a noção de que tudo começa na consciência e se desenvolveu um sintoma que tem como desfecho lógico a morte, então, o sintoma há de ter começado por uma decisão profunda de morrer. Por norma, quando se tem um sintoma diagnosticado como terminal, enfrentou-se uma situação na vida que se achou inaceitável, para a qual não se encontrou outra saída que não a morte. Ao compreender isto, conclui-se que o corpo tem andado a satisfazer os desejos do indivíduo, e o tipo de sintoma consegue contar a história das razões para o corpo não querer continuar.

Também se conclui que se o indivíduo consegue tomar uma decisão profunda diferente – no sentido de encontrar uma saída ou resolver a situação que lhe parecera inaceitável e de desbloquear as tensões da consciência –, o corpo será capaz de satisfazer a nova decisão abandonando o sintoma que tinha como base as antigas perceções e as suas respetivas tensões.

Pode dizer-se que o sintoma a nível físico tem sido o reflexo de uma parte mais profunda da consciência, a parte a que nos referimos como Espírito, conhecido pelas tradições ocidentais como «inconsciente» ou «subconsciente».

Quando não conseguimos resolver alguma coisa na consciência do nosso dia-a-dia, algo que nos provoca tensão, afastamo-la para

esta parte profunda da nossa consciência, do nosso Espírito, que continua a funcionar em segundo plano. É esta tensão a funcionar em segundo plano que cria o sintoma no nível físico.

Esta parte mais profunda da sua consciência, do seu Espírito, é que é realmente você, o seu Eu Superior, a parte da sua consciência que tem conduzido a sua vida. É esta parte profunda de si que lhe tem dito em relação ao sintoma: «Isto é o que tens andado a fazer a ti mesmo.»

Do que se conclui que há alguma coisa que pode fazer de outra maneira.

Pode escolher fazer alguma coisa que tenha como efeito libertar o sintoma.

Então, pode decidir *o que* fazer.