

# Vamos conversar um pouco sobre a Psicossomática?



## Afinal, o que é psicossomática?

Psico – tem a ver com o nosso mundo interior, é o que sentimos, o que pensamos. Soma – prefixo que significa corpo. Tem a ver com o verbo somar? Sim, metaforicamente o nosso corpo vai “somando” tudo o que nos acontece no nosso dia a dia e vai acumulando em suas células, em seus órgãos, uma carga negativa ou positiva.

Isto quer dizer que tudo o que pensamos e sentimos tem uma influência em nosso corpo? A resposta é SIM!

Todo esse processo faz parte da nossa defesa interna para nos proteger. Quando o nosso organismo percebe alguma mudança, ele envia sinais para que o corpo se prepare para enfrentar a situação, que pode ser real ou não, pois ele, o corpo, não sabe se o perigo está diante de nós ou se está somente no nosso pensamento. Esta reação é instintiva e foi implantada em nossa genética para evitar que sejamos feridos.

Quando você passar por algum aborrecimento, perceba o “bolo” no estômago, a respiração “engasgada”, a mente atrapalhada. Todo o corpo fica afetado. E as células dos órgãos, do sangue, do coração, dos ossos, todas são afetadas. Se você tem um determinado órgão mais sensível, pode ser o fígado, o estômago ou o pulmão, é este órgão que acaba sendo mais prejudicado. Todos nós temos um local ou alguns locais, em nosso corpo, que parecem ser os que mais recebem o impacto de uma perda, de um rompimento, de um estresse.

Os distúrbios orgânicos podem ser influenciados negativamente pelas nossas preocupações, nossas expectativas, nossos medos, mágoas, frustrações. A grande questão é que pensamos sempre no pior, acabamos semeando o pior e colhemos... o pior.

As células do nosso organismo se alimentam do mesmo conteúdo dos nossos pensamentos. Tudo o que se passa na mente se passa no corpo. Nós somos o que comemos e somos também o que pensamos.

É interessante citar que, na antiguidade, há 2400 anos, Sócrates já dizia “não há doença do corpo que esteja separada da alma”, e Platão, “o maior erro no tratamento das doenças é haver médicos para o corpo e outros para a alma, quando acontece que ambas as coisas não podem ser separadas”. Sócrates, Platão, outros filósofos e médicos já expressavam a ideia de que as doenças do corpo tinham como causa o que sentimos.

Nós, seres mortais, somos uma somatória da genética, da cultura familiar e social, do ambiente em que vivemos. É importante observar a diversificação que existe entre todos estes cenários e o grande desafio que é aprender, se adaptar, aceitar, corrigir, viver, evoluir! E este é o nosso caminho neste mundo tão fascinante, onde a natureza que nos acolhe, nos ensina de forma brilhante, a partir da semente, o nascer, crescer, florescer, frutificar... sem preocupações, sem expectativas, sem medo... Como precisamos aprender com a nossa Mãe Natureza!

A somatização, que tem como resultado uma doença, não é uma inimiga que precisamos combater e, sim, uma professora com a qual temos muito a aprender. A aceitação deste aprendizado é o primeiro passo para que possamos caminhar para a cura. Sem aceitação da doença, cairemos no desespero e na revolta, isso é o pior que pode ocorrer a quem está enfermo. Ninguém consegue mudar algo que não aceita.

O Dr. Dean Ornish, médico espírita americano, escreveu: “Não acho que devemos procurar a dor, mas a dor existe por um motivo. Ela diz: ‘Ei, escute! Preste atenção! Você está fazendo uma coisa que não é boa para você’. A dor é uma mensageira. A dor é informação.”

Qual a verdade sobre a nossa doença? Por que motivos precisamos adoecer? O que estamos querendo dizer às pessoas à nossa volta com a nossa enfermidade?

As palavras “curar” e “cuidar” têm a mesma raiz etimológica. Toda cura pressupõe um cuidado. A doença chega para nos dizer que algo está precisando ser cuidado. Será que estamos nos cuidando? Na verdade, cometemos pequenos suicídios todos os dias. E a vida é acumulativa, vale dizer, o que hoje nos sucede de bom ou ruim é o resultado de ações que se acumularam ao longo do tempo. Desse modo, nenhuma intervenção espiritual poderá se dar sem que, primeiramente,

ocorra em nós uma transformação de nossa consciência sobre as pedras que colocamos em nosso caminho.

O Dr. Deepak Chopra, conceituado médico indiano, radicado nos Estados Unidos, onde se especializou na área da endocrinologia, nos diz: “Viver sem amor, compaixão ou qualquer outro valor espiritual cria um estado de desequilíbrio tão grave que todas as células anseiam por corrigi-lo. É isso que existe por trás das doenças”.

A maioria dos enfermos deseja se curar, porém, nos planos do inconsciente, nem todos querem se livrar de suas feridas, pois elas são bengalas psicológicas através das quais obtêm alguma vantagem da situação.

Será que, inconscientemente, adoecemos para chamar a atenção de alguém? Para punir determinada pessoa? Para nos punir? Para não enfrentar certa situação que nos desagrada?

A doença é uma forma do organismo ir buscar vida para uma vida que não está sendo vivida.

Quanto mais pudermos entender o que o nosso corpo está nos dizendo, mais estaremos em contato com a nossa alma que clama por acolhimento e reconhecimento. Portanto, vamos acolhê-la em nossos braços, praticando assim o que Jesus tanto nos ensinou: “amai-vos uns aos outros”. Só podemos amar o outro se nos amarmos.

Faço aqui uma proposta interessante e ainda desafiadora:

*Que tal praticarmos diariamente pequenas mudanças no sentido de uma reforma interior? Evitar julgamentos, censuras, críticas, amar mais, compreender mais, aceitar mais, agradecer mais, perdoar mais. Eu tenho praticado no meu dia a dia e confesso que estou deslumbrada com os resultados.*

Joanna de Ângelis, guia espiritual do médium espírita Divaldo Franco, entidade à qual é atribuída a autoria da maior parte das suas obras, nos presenteia com esta mensagem: “Prove o Amor - A cura tem início quando o paciente se ama e passa a amar o seu próximo. É um processo profundo de integração da pessoa nos programas superiores da Vida”.

Osho, líder religioso indiano, mestre na arte da meditação e do despertar da consciência, nos diz: “Terapia de Gratidão - Uma vez entendido o sentimento da gratidão, e permitido que ele se aprofunde em nós, começaremos a nos sentir gratos por tudo. E, quanto mais gratos ficarmos, haverá menos queixas e menos resmungos. Uma vez desaparecidas as queixas, a infelicidade desaparece. Esse é um dos segredos mais importantes a serem aprendidos”.

Nair Kaminski é Psicóloga, Psicoterapia Familiar, Gerontologia e Psicossomática. E-mail: nair.kaminski@hotmail.com - (11) 5563.4947 - 99227.6344.

Revisão: Sybele Farah