

BIOPSIKOLOGIA – CIÊNCIA CORPO- MENTE-ESPÍRITO

Entrevista com Dra. Susan Andrews no Diário do Nordeste

Quais os fundamentos da Biopsicologia e há quanto tempo ela existe?

Biopsicologia é uma integração das técnicas milenares do oriente, com as mais recentes pesquisas na medicina psicossomática e na psiconeuroimunologia. O ser humano é uma união de corpo, mente e espírito, e as nossas emoções têm um poderoso efeito na nossa saúde. A neurologista Dra. Candace Pert explica que todos os nossos estados emocionais são acompanhados por uma mudança nas "moléculas de emoção" - os neurotransmissores e os hormônios. Em cada célula do corpo há literalmente cerca de um milhão de receptores para essas moléculas de emoção, que inundam como uma cachoeira todo o nosso organismo. Quando estamos deprimidos, nosso fígado está triste, nossos rins estão tristes, nossa pele está triste.

Se as emoções têm um poderoso efeito em nossa saúde, o que podemos fazer para melhorar nossa qualidade de vida e a harmonia do corpo com a mente?

Se quisermos viver melhor, e mudar nossa atitude de negativa para positiva, não é suficiente ler livros ou assistir palestras; é preciso mudar essas "moléculas de emoção". As práticas da Biopsicologia nos ajudam a harmonizar a secreção das glândulas, equilibrando assim as nossas emoções. Chamamos essas práticas de "Spa em Casa"- um conjunto de técnicas que equilibra as glândulas, e por

consequente as emoções, através da respiração profunda diafragmática, da automassagem que estimula o sistema linfático, e do relaxamento profundo, que foi provado ser uma das técnicas mais naturais para aliviar o estresse e curar a hipertensão.

Não podemos esperar que as pessoas à nossa volta sejam sempre positivas e carinhosas. O que podemos fazer é mudar a nossa própria bioquímica para diminuir a nossa irritabilidade, o nosso ressentimento e tristeza, tornando-nos mais entusiasmados e amorosos. Se quisermos mudar o mundo à nossa volta, precisamos primeiro transformar a nós mesmos.

O que predomina na atualidade: a visão racionalista do modelo newtoniano e cartesiano ou a filosofia de Pascal de que "o coração tem razões que a própria razão desconhece"?

A nova ciência da neurocardiologia está mostrando desde 1991 que o coração é um sistema sofisticado para receber e processar informações, e que ele aprende e lembra independentemente do cérebro. De fato, o coração envia mais mensagens ao cérebro do que o cérebro manda para o coração! Temos literalmente um "cérebro no coração", com uma inteligência diferente daquela do nosso intelecto cerebral. O coração manifesta uma capacidade holística que envia ao sistema emocional do cérebro mensagens intuitivas que afetam o nosso comportamento. De fato, alguns cientistas opinam que o século 20 era o século do cérebro, mas que o século 21 será o século do coração. Então, Pascal estava certo!

A senhora é considerada, hoje, uma das maiores estudiosas no país sobre um dos problemas mais comuns de atualidade: o estresse. E costuma dizer que existe o estresse ruim e o bom. Como isso é possível?

Na realidade, o estresse bom é essencial para o nosso desenvolvimento. Ele nos mobiliza, nos energiza, nos ajuda a concentrar todas as nossas forças para melhorar o nosso desempenho. Pesquisou-se que estudantes que secretaram mais adrenalina - um dos hormônios do estresse - na hora do exame obtiveram as

melhores notas. Esse estresse positivo se chama "eustresse". Mas o estresse se torna prejudicial quando a secreção de adrenalina não é suficiente para enfrentar o estressor, e as glândulas suprarrenais começam então a secretar o hormônio cortisol em excesso.

O vilão da história do estresse portanto é esse excesso de cortisol, que se torna tóxico para nossas mentes e corpos. O excesso de cortisol tem sido ligado a muitas enfermidades físicas e mentais, incluindo a depressão e o câncer.

Segundo a OMS - Organização Mundial de Saúde - a depressão é atualmente o quarto maior problema de saúde pública do mundo, e até 2020 será o segundo! Provou-se que a depressão está ligada à secreção desenfreada de cortisol. As companhias farmacêuticas estão numa corrida para desenvolver uma nova classe de antidepressivos que baixem os níveis de cortisol, aliviando assim a depressão. Mas podemos fazer isso de uma forma natural, sem medicamentos.

O estresse, da forma negativa como é entendido pelo senso comum, se instala mais facilmente em que tipo de pessoa?

No tipo de pessoa que os cardiologistas chamam de "Personalidade Tipo A" - pessoas irritadas, hostis, agressivas. Pessoas Tipo A secretam até 40 vezes mais cortisol, e têm uma probabilidade 5 vezes maior de morrer antes dos 50 anos. O problema não é o estressor - colegas de trabalho antipáticos, problemas em casa, falta de dinheiro, trânsito, etc. - mas a nossa REAÇÃO a esse estressor. Quando reagimos a um problema dizendo, ou mesmo pensando - "Ai, que droga! Não aguento mais isso!" - estamos instantaneamente aumentando os níveis de cortisol no corpo, que, quando em excesso, prejudica nossa saúde por horas depois. Como diz o cardiologista Dr. Redford Williams, "A raiva mata".

E o estresse da forma negativa também predomina no tipo de pessoa que sofre de estresse de logo prazo, sem recuperação. Quando ratos são colocados numa jaula eletrificada e choques moderados são dados em intervalos aleatórios, não há necessidade de elevar os choques a um nível letal para matar os ratos. Depois de alguns dias desse estresse, os ratos perecem - morrem de estresse.

O que fazer para transformar o estresse em algo positivo em nossas vidas? Como evitar o estresse no mundo da competitividade do trabalho, e de crescentes níveis de violência e desemprego?

É preciso criar "ilhas" de pausa, de tranquilidade e positividade, no meio do mar turbulento e estressante da vida moderna. Naquele experimento com os ratos, quando foi dado certo tempo para que eles se recuperassem entre os choques, todos sobreviveram. E não apenas sobreviveram: seus pelos se tornaram mais vistosos e sua destreza nos labirintos aumentou consideravelmente! Para sobreviver e triunfar sob estresse, necessitamos de um tempo entre os estressores para nos recompor, para permitir que o sistema nervoso parassimpático repare e restaure nossos corpos e mentes após cada esforço estressante. Por isso desenvolvemos o Programa Transforma e estamos treinando centenas de facilitadores em todo Brasil para ensinar o "Spa em Casa" para executivos, professores, policiais, funcionários públicos, etc. Quinze minutos por dia desses simples exercícios não somente nos ajudam a gerenciar nosso estresse, mas a torná-lo - como no caso dos ratos - ao nosso favor!

A respiração correta e a meditação são indicadas para reduzir o estresse e a ansiedade, assim como para aumentar a concentração, entre outros benefícios. Mas quase ninguém consegue. O que a senhora recomendaria nesse sentido?

Como ninguém consegue? A meditação está se tornando em voga no mundo inteiro - nas faculdades, nas empresas, nas forças armadas, com os astronautas, e até com os astros de cinema! Provou-se que a meditação proporciona um amplo espectro de benefícios físicos e mentais, desde aliviar a depressão até a redução de dores e a cura de resfriados!

E a meditação melhora o nosso desempenho em todos os aspectos da vida. O ato de focar a mente durante a meditação age como um treinamento em concentração dentro da academia da mente. A mente focada como um raio *laser* durante a meditação pode então voltar seu foco para o mundo externo, e executar até mesmo as tarefas mais difíceis com graça, facilidade e eficácia.

Qualquer um pode se disciplinar na prática da meditação, se realmente quiser. As pessoas com mentes mais agitadas deveriam fazer algumas simples posturas de yoga, automassagem, e algumas práticas de relaxamento profundo antes da meditação, para trazer suas agitadas mentes sob seu controle.

E controle mental não é apenas uma das chaves para se meditar bem, mas para o sucesso na vida. Por isso as pessoas que conseguiram concentração na meditação geralmente também são bem sucedidas nas suas vidas como um todo.

Estresse é uma condição nos dias de hoje também muito comum nas crianças. Você desenvolve algum tipo de trabalho para melhorar a qualidade de vida das crianças?

Na verdade, as crianças estão quase tão estressadas quanto os seus pais. Um estudo recente conclui que cerca de 15% das crianças brasileiras já demonstram sintomas de estresse. Por isso desenvolvemos os projetos “EduCoração” e “TransformaEscola”, compostos de exercícios simples e lúdicos de Biopsicologia para crianças, com técnicas de relaxamento para que elas possam aprender, desde os primeiros anos da vida, como manter o corpo e a mente saudáveis e equilibrados, e como desenvolver as importantes qualidades de respeito e empatia. Num mundo ameaçado por destrutividade de inúmeros tipos, abrir o coração é essencial. E devemos começar pelas crianças. Mais do que nunca precisamos de uma educação para a compaixão. Uma educação do coração.

O psiquiatra e doutor em ciências neurocognitivas, David Servan-Schreiber aponta o crescimento atual de doenças decorrentes do estresse (depressão, úlcera, infarto, hipertensão, câncer...). Até que ponto contribui para isso a chamada "síndrome das metrópoles", caracterizada pela sensação de solidão e vazio no meio da multidão?

O problema é que mais e mais pessoas atualmente sentem-se solitárias e vivem sozinhas. O que as pessoas mais buscam nos consultórios atualmente, dizem os psicólogos, é um remédio para a solidão - a doença da alma. Hoje em dia, quatro milhões de brasileiros moram sozinhos, e em algumas capitais, como

Rio, São Paulo e Porto Alegre, 1 em cada 2 apartamentos é ocupado por uma única pessoa.

Vários estudos estão mostrando que o fator mais importante na nossa saúde não é nossa idade, gênero, ou status socioeconômico, ou se nos alimentamos de comida saudável ou não, se nos exercitamos regularmente ou não, ou até mesmo se os nossos pais são saudáveis ou não.

O fator crítico na nossa saúde é a nossa resposta à seguinte pergunta: "Você tem alguém na sua vida que você realmente ama, e que realmente ama você?" Aqueles que responderam "Não" a essa pergunta, as pessoas solitárias, tinham de 5 a 10 vezes mais risco de morte prematura por qualquer causa – ataque cardíaco, artrite, tuberculose, alcoolismo e câncer, do que aqueles que responderam "SIM". Como os médicos dizem, "Não existe doença que mata como a solidão".

O Programa Transforma foi desenhado não somente para ajudar as pessoas a aliviarem seu estresse e a sentirem-se melhores, mais também para se conectarem harmoniosamente com as outras pessoas ao seu redor, fortalecendo os laços afetivos. Para isso, o primeiro passo é treinar a escuta profunda. Quando realmente ouvimos, sem julgamento e com compaixão, é surpreendente como problemas que aparentam ser insolúveis se tornam solúveis, como confusões que parecem irremediáveis se esclarecem, e se dissolvem.

Um coração aberto, e ouvindo com empatia, é um dos primeiros passos para a compreensão mútua, harmonia social e paz mundial.

Quais as principais propostas da ecovila e do Instituto Visão Futuro? E como podem ser aplicadas no dia-a-dia das pessoas?

A proposta principal das ecovilas é de se viver uma vida ecologicamente sustentável, economicamente viável, socialmente justa, e espiritualmente plena. O movimento das ecovilas, que está se espalhando pelo mundo inteiro, surgiu da necessidade de reverter a desintegração das redes de apoio social na vida moderna, e a destruição do meio ambiente. A ideia básica de uma ecovila é ser um lugar que preenche as mais profundas aspirações humanas: por relacionamentos próximos e afetuosos, vocações significativas, uma vida interior

e espiritual profunda e próxima da natureza, e uma chance de contribuir criativamente ao mundo.

Mas os princípios de uma ecovila podem ser aplicados mesmo nas grandes cidades: podemos estabelecer “ecovilas urbanas” com sustentabilidade, vivendo uma vida mais simples, conservando água e energia, minimizando o consumo desnecessário, restaurando as redes de conexão com os vizinhos em grupos de apoio mútuo e de comunicação profunda, e seguindo uma prática espiritual mesmo no agitado ritmo diário.

Como já foi dito, “Se você não for parte da solução, você será parte do problema”. Chegou a hora para que todos nós façamos parte da solução.