



O PODER DA CURA ENERGÉTICA

Como aproveitar o ilimitado potencial interior
para vencer distúrbios físicos e espirituais

CAROLINE MYSS

Autora bestseller de *Anatomia do Espírito*


nascente

*Este livro é dedicado à
Dra. Rachel Naomi Remen
e ao Dr. Daniel Lowenstein,
com muito amor e gratidão
por terem entrado na minha vida.*

Índice



Introdução: O que é a Medicina Energética? 11

PARTE UM:

POR QUE MOTIVO NÃO NOS CURAMOS...

CAPÍTULO 1:

A Feridologia e o Fogo de Cura..... 27

CAPÍTULO 2:

Os Cinco Mitos Sobre a Cura..... 56

CAPÍTULO 3:

Os Chakras, as Eras Astrológicas e as Formas de Poder 87

CAPÍTULO 4:

Iniciar a Viagem para o Poder Individual e Simbólico 132

PARTE DOIS:

... E COMO PODEMOS FAZÊ-LO

CAPÍTULO 5:

Encontrar o Caminho Certo Através do Caos da Cura 165

CAPÍTULO 6:

Acender o Fogo de Cura no Seu Interior 202

CAPÍTULO 7:

Visualizar os Chakras.....248

CAPÍTULO 8:

Usar os Chakras e os Sacramentos para a Cura.....276

Epílogo: A Branca de Neve e os Sete Chakras311

Agradecimentos315

Introdução: O que é a Medicina Energética?



A minha intenção ao escrever este livro é oferecer aos leitores uma nova perspetiva sobre a saúde, especificamente por que motivo não nos curamos e como poderemos fazê-lo. Poderá parecer que estou a abordar a questão da cura de forma indireta, já que dou tanta atenção aos motivos pelos quais não nos curamos, mas acredito que muitos de nós têm quase tanto medo de se curar como da doença. Ao compreender o modo como o medo e outras emoções negativas afetam nocivamente a cura, poderá conseguir determinar mais facilmente de que modo está a interferir, consciente ou inconscientemente, com o seu próprio processo de cura.

Para mim, tornou-se evidente que partir do princípio de que todos querem curar-se é tanto um equívoco como potencialmente perigoso. A doença pode, por exemplo, tornar-se uma forma poderosa de receber atenção que de outro modo não receberia — enquanto fator de influência, a doença poderá quase parecer atrativa. A doença também pode transmitir a mensagem que tem de mudar a sua vida drasticamente. Uma vez que a mudança está entre os aspetos mais assustadores da vida, poderá temer mais intensamente a mudança do que a doença e entrar num padrão de adiar as mudanças que tem de fazer.

Um dos principais equívocos da cultura holística atual é a crença de que todas as doenças resultam da negatividade pessoal, quer de experiências passadas trágicas, quer de atitudes negativas que contaminam a nossa mente e corpo, ou de mau karma de vidas passadas. Contudo, a negatividade não é a única origem da doença: esta também pode surgir como resposta a uma prece. Poderá guiar-nos fisicamente para um caminho de revelações e aprendizagem que não teríamos percorrido de outro modo. Poderá ser um catalisador para expandir a consciência pessoal, bem como para compreender o sentido mais vasto da vida.

Por mais aterradora que a doença seja, também é um convite para entrar na natureza do mistério. As nossas vidas são feitas de uma série de mistérios que devemos explorar, mas que deverão permanecer insolúveis. Devemos viver com as perguntas que temos sobre as nossas vidas, usando-as até como companheiras, e permitir que estas nos guiem para os recantos mais profundos da nossa natureza, onde descobrimos o Sagrado. Espero que este livro o ajude a encontrar novas formas de enquadrar o significado da doença e outros desafios de vida e que o ajude a entrar mais profundamente nos seus mistérios e a avançar no seu caminho pessoal para a mestria espiritual.

Embora a doença possa ajudá-lo a encontrar a sua sacralidade, a sua união com Deus, a humanidade e todos os seres vivos, não tem de ficar doente para começar a compreender o seu espírito e curar a sua vida. Constatado que as pessoas começam a ver-se e a compreender-se como sagradas quando aprendem aquilo a que chamo medicina energética. De acordo com a medicina energética, o espírito humano é uma manifestação de energia. Todos nós temos sete centros energéticos no nosso corpo, que no sistema hindu se chamam chakras. Cada chakra corresponde aproximadamente a um local no corpo físico. Gosto de pensar nos chakras como

discos de computador «energéticos» ou bancos de dados que recolhem informação de todos os tipos. No meu trabalho, descobri que estes sete centros energéticos correspondem a várias questões e desafios de vida com que os sete sacramentos do cristianismo e as dez *sefirot* da Árvore da Vida da tradição cabalística judaica também nos podem ajudar.

O nosso espírito amadurece e aumenta o entendimento que tem de si mesmo através das sete fases de desenvolvimento espiritual. Enquanto progredimos por estas fases, obtemos tipos diferentes de poder pessoal. Os chakras — e os seus homólogos nos sacramentos e na Árvore da Vida — marcam um caminho interior de evolução espiritual. Formam os degraus de um caminho pessoal em expansão que leva ao despertar de uma consciência superior. Aprender a linguagem dos chakras e alimentar estas qualidades espirituais pode simultaneamente reforçar o nosso corpo físico e ajudar a curar a nossa doença ou a conservar a nossa saúde.

Um homem chamado Ben, que foi a um dos meus *workshops* quando estava a lidar com um cancro da próstata, teve uma resposta instantânea quando eu expliquei as correspondências entre os chakras, os sacramentos e a Árvore da Vida. Para ele, formaram uma nova linguagem de cura. Ben continuou a usar continuamente na sua cura as imagens do *workshop*, que também ensino neste livro. Sempre que ele ia fazer os tratamentos ao médico, dizia uma oração ou mantra antes, em que evocava o poder dos chakras, dos sacramentos e da Árvore da Vida para «ativar» o seu corpo. Em seis meses, o seu cancro entrou em remissão.

Enquanto intuitiva médica, descrevo às pessoas a natureza das suas doenças físicas, bem como as disfunções energéticas presentes no seu corpo. Leio o campo energético que permeia e rodeia o corpo, captando informação sobre experiências de infância dramáticas, padrões de comportamento, até crenças supersticiosas, pois tudo isto influencia a saúde

física da pessoa. Com base na informação que capto intuitivamente no campo energético, incluindo os chakras, posso fazer recomendações para tratarem a sua condição, quer a nível físico quer espiritual.

O uso da medicina energética tem como intenção curar o corpo e também o espírito. Ao aprender a linguagem dos chakras, reconhecerá os fatores de stress emocional, psicológico e físico que afetam a sua saúde e que correspondem aos seus sintomas físicos. A sua saúde também é afetada pela autoestima e pelo historial de relacionamentos, pela sua resposta a experiências ou memórias profundas ou traumáticas e pela sua gestão de energia em situações do quotidiano.

Na verdade, a medicina energética é uma área de conhecimento bastante antiga; os seus princípios e técnicas eram certamente conhecidos entre os antigos curandeiros hindus, chineses e xamânicos. O que eu acredito ser novo é a minha correlação das ideias espirituais orientais sobre os chakras com as verdades espirituais e a ética ocidentais para criar uma nova linguagem de energia. A palavra *energia* assumiu inúmeros significados recentemente, mas uso-a para me referir tanto à energia física como espiritual. A metafísica oriental e a teosofia ocidental descreveram uma série de capas ou camadas que envolvem e interagem com o corpo físico. Quando os místicos nos dizem que somos muito mais vastos do que pensamos, estão a referir-se, em parte, a este campo energético. Todos têm um campo energético, que contém informação valiosa sobre as suas necessidades e condições física, psicológica e espiritual.

Intuitivamente, consigo ler este campo e ver uma verdadeira ligação entre, por exemplo, uma perda de energia no pâncreas e a formação de diabetes ou hipoglicemia. Também posso relacionar esse desenvolvimento a questões específicas na vida de uma pessoa: por exemplo, o stress proveniente de ter demasiadas responsabilidades ou o medo de as ter.

E ao aprender a linguagem dos chakras, acredito que também poderá tornar-se mais apto a ver ligações energéticas físicas e espirituais e a usar esta percepção para travar ou curar a doença, realizando algumas mudanças de vida.

Também pode aprender a usar a visão Simbólica para interpretar intuitivamente o poder dos símbolos na sua vida, para revelar onde investiu a sua energia pessoal, para descobrir o significado maior dos seus desafios de vida, para além dos acontecimentos literais, e descobrir de que modo todos estes aspetos se relacionam com a sua saúde.

Este livro oferece um curso breve sobre a linguagem dos chakras, mais breve do que no meu livro anterior, *Anatomia do Espírito*, para dispor de uma referência fácil para a linguagem energética ao começar a sua própria jornada de cura. Se leu *Anatomia do Espírito* ou *The Creation of Health*, pode usar a revisão dos chakras como uma recapitulação. Os chakras estão verticalmente alinhados, desde a base da coluna até à coroa da cabeça, sugerindo que ascendemos em direção ao Divino ao dominarmos gradualmente a atração sedutora do mundo material. Em casa fase, obtemos uma compreensão mais refinada sobre o poder pessoal e espiritual, já que cada chakra representa uma lição de vida espiritual ou desafio comum a todos os seres humanos. Embora o sistema de chakras tenha sido desenvolvido no Oriente e tenha servido como base para certos ensinamentos hindus, budistas e taoistas, os tipos de energia que descrevem são congruentes com a energia definida pelas *sefirot* da Cabala e pretende-se que sejam geridos através dos sacramentos cristãos.

Farei uma revisão da linguagem dos chakras no início do livro e, de forma mais aprofundada, no fim. Incluo formas para usar a sua energia para a cura e técnicas para desenvolver a visão Simbólica, apresentando ainda um contexto simbólico mais abrangente para a cura. Embora não tenha escrito sobre este conceito antes, uso-o nos meus *workshops*

há algum tempo. Simplificando, vejo a história do nosso desenvolvimento espiritual como uma sucessão de culturas de poder (ou energia) que correspondem aproximadamente a várias eras astrológicas. Uma era astrológica tem uma duração de cerca de dois mil anos, durante os quais a consciência humana se desenvolve de formas novas. Durante cada uma destas eras, um certo tipo de energia era dominante, o que afetou a vida, a saúde e as perspectivas espirituais das pessoas. Cada era contribuiu para as percepções distintas do conhecimento humano sobre a natureza da realidade e o poder do espírito humano — percepções essas que ainda afetam a nossa saúde e alma hoje em dia. Para ajudar a compreender o tipo de poder ou energia mais característico destas eras, recorro ao simbolismo da astrologia.

A era de Carneiro ocorreu desde cerca do ano 2000 a.C. até ao nascimento de Cristo, que introduziu a era de Peixes. Tal como qualquer pessoa familiarizada com o musical *Hair!* já saberá, estamos agora a entrar na era de Aquário. Carneiro, um signo de fogo, representa o fogo da ignição, da criação inicial, do início do próprio zodíaco e, na minha perspectiva, uma aceleração de muitas culturas e civilizações. Uma unidade da cultura, do pensamento e da lei Tribal teve início na era de Carneiro, sobrepondo-se ao Tribalismo mais primitivo da era anterior de Touro. Carneiro foi uma era do domínio do ambiente físico, das leis desde Hamurábi a Moisés, de lançar as bases sociais e culturais em que assentámos o desenvolvimento emocional, psicológico e espiritual para a próxima era.

A era de Peixes foi uma altura de dualismo, quando a consciência humana se dividiu poderosamente em polaridades, tais como a cultura ocidental e oriental, a Igreja e o Estado, o corpo e o espírito (numa separação personificada pelo maniqueísmo), a ciência e o magnetismo, e até as polaridades políticas da esquerda e da direita. Ao mesmo tempo,

afastámo-nos da mente Tribal, desenvolvendo uma noção clara de eu: o Renascimento celebrava o indivíduo, os artistas e os compositores começaram a cantar as suas obras e as pessoas começaram a manter diários. O conceito de lei evoluiu dos códigos tribais até aos direitos do indivíduo, materializados na *Magna Carta*, na Constituição dos EUA e em leis mais recentes, com vista a aligeirar restrições sociais e religiosas.

Ao entrarmos na era de Aquário, no final do século xx, estamos a mudar de eras astrológicas representadas por peixes e animais para uma cujo símbolo é um ser humano: o portador de água. Se a divisão era o tema de Peixes, a plenitude é o tema de Aquário, em que tentamos descobrir a união espiritual. As religiões do mundo começaram a tentar acomodar-se umas às outras de uma forma sem precedentes e parece que desenvolvemos um mercado global, tecnologia global e uma consciência global de justiça social e da necessidade de conservação ambiental, apesar das violações óbvias de ambas. O cântico entoado pela primeira vez em 1968, na Convenção Democrática em Chicago «The whole world is watching!» («O mundo inteiro está a ver!») tornou-se tão profético como a descrição de Marshall McLuhan da cultura mundial emergente como uma «aldeia global». Este novo tipo de unidade tribal mundial substituirá o tribalismo muito mais limitado da era de Carneiro.

A cada era astrológica, a consciência espiritual amadureceu para incluir uma maior consciência de nós próprios, do espiritual inerente a outra vida e do poder maior que nos rodeia. Temos de examinar o papel que cada uma destas eras desempenhou para podermos compreender de que modo absorvemos as suas atitudes e crenças, como e onde estas comprometem os nossos esforços para nos curarmos individual, física e espiritualmente. À medida que as eras astrológicas avançaram, englobaram uma sucessão de mentalidades diferentes e distintos tipos de poder físico e espiritual.

Denominei estas atitudes e poderes como Tribal, Individual e Simbólico. Compreender as características do poder inerente a cada era astrológica traduz-se na capacidade de reconhecer que temos múltiplas capacidades de percepção; a visão Tribal é a percepção sensorial fina; a visão Individual estende-se à interpretação emocional e psicológica, que acrescenta relatividade à percepção; e a visão Simbólica alcança o reino impessoal da visão arquetípica. O poder Tribal, característico da era de Carneiro, é essencialmente uma consciência de grupo, que se identifica mais fortemente com a pertença a uma família, grupo étnico, religião e nação. Os pontos fortes do poder Tribal — segurança, ordem, lealdade, sensação de identidade — podem facilmente tornar-se os seus pontos fracos — rigidez, conformidade, patriarcalismo, xenofobia. A consciência Tribal foca-se nas coisas externas, excluindo muitas necessidades internas individuais e espirituais, e é, por conseguinte, essencialmente um sistema de percepção sensorial fina.

Como contraste, o poder Individual está relacionado com a nossa identidade emocional e psicológica, personificado pela era de Peixes, durante a qual a ciência e as artes floresceram e o valor do génio individual emergiu. A fragilidade do poder Individual é um foco excessivo no eu, narcisismo e a tendência a polarizar bom e mau, masculino e feminino, Oriente e Ocidente, conhecimento e intuição, cérebro esquerdo e cérebro direito.

Por fim, o poder Simbólico é aquele que nos permite ver as coisas em termos impessoais, observar tanto a História como as nossas próprias vidas com a visão abrangente e unificadora característica da era de Aquário, que nos impele a descobrir o poder interior da consciência. A energia desta era astrológica emergente impele-nos a criar uma cultura em que o espírito e a energia têm uma prioridade mais elevada do que a matéria e o corpo, e a compreender que a energia

na nossa mente, corpo e espírito é a mesma de Deus ou da divindade superior. Contudo, enquanto entramos na era de Aquário permanecemos ligados à energia evolutiva contida em cada era anterior.

A capacidade de pensar no poder e na energia destas três formas ajuda-nos a adquirir uma percepção totalmente nova sobre as nossas escolhas de vida, como estas afetam o nosso espírito e a nossa saúde, e como nos podemos ajudar a nós próprios a recuperá-los.

No panorama mais alargado e nos conflitos da história humana podemos ver um reflexo do nosso próprio desenvolvimento espiritual e da nossa própria necessidade de nos adaptarmos à mudança. As dificuldades e a doença são uma parte necessária da nossa evolução espiritual. Do mesmo modo que olhamos retrospectivamente para a história mundial e criamos significado a partir de acontecimentos aparentemente não relacionados, também podemos criar significado de perturbações e desafios nas nossas vidas quotidianas.

A minha intenção e a minha esperança é que a fusão de toda esta informação ofereça aos leitores um meio através do qual possam entrar na doença sem medo e enfrentar a mudança com coragem. Espero que este livro lhe proporcione novos métodos benéficos de se ver a si mesmo, ao seu desafio de saúde e ao seu potencial de cura. Desejo particularmente que se reveja no contexto da cultura atual, para que possa desenvolver um modo de se ver Simbolicamente. Acredito que ao fazê-lo pode acender o fogo da cura que está à espreita nas profundezas do espírito humano, que o guiará para os passos de cura certos.

O fogo de cura que nos impele como indivíduos também opera por toda a parte no planeta, os seres humanos estão a ser compelidos por uma força muito maior do que eles a curarem-se a si próprios, as suas culturas, o ambiente — em suma, a tornar-se uma espécie consciente. É este o motivo

pelo qual tantos de nós desejam ser saudáveis e conscientes — e somos atormentados pela nossa incapacidade de alcançar plenamente esse objetivo. Talvez ao compreendermos a dinâmica desta nova cultura de que agora fazemos parte, tenhamos uma maior capacidade de nos tornarmos seres humanos saudáveis e começarmos assim a cumprir o nosso destino.

Ao ensinar a linguagem Simbólica dos chakras, sacramentos, Árvore da Vida e contexto cultural da cura pessoal às pessoas que tentavam curar-se, vi que isto reforçava uma crença na orientação Divina. Desenvolver uma fluência nestes símbolos metafísicos parece ajudá-las a entrar em contacto com a energia de cura inerente ao seu próprio espírito.

Conheci Ellie há quatro anos num *workshop* na Europa, numa altura em que estava profundamente embrenhada nas semelhanças entre os sacramentos, a Árvore da Vida e o sistema de chakras. Não fazia ideia de que Ellie seria a primeira pessoa com quem partilharia esta informação. Numa conversa privada, ela contou-me que tinha uma história de experiências repetidas com o cancro, que começara oito anos antes. O seu primeiro tumor aparecera na perna esquerda. Era um pequeno tumor maligno, mas depois da cirurgia para o retirar, foi-lhe dito que o tumor estava contido e que tudo parecia bem. Cerca de quatro anos depois, descobriu outro tumor a crescer-lhe no braço. Depois da cirurgia, disseram-lhe que este, tal como o anterior, parecia contido, mas o seu médico aconselhou-a a manter-se vigilante em relação ao seu corpo. Quando nos encontramos, Ellie estava a lidar com o seu terceiro tumor, que aparecera novamente na perna, três anos depois do segundo. Ela sabia que também era maligno e estava agora totalmente aterrorizada com a ideia de que, independentemente do que ela fizesse, não conseguiria quebrar o seu padrão de produzir tumores malignos repetidamente. Além disso, ela ficara obcecada com o medo de que cada dor

que sentia no seu corpo, onde quer que fosse, pudesse ser uma indicação de que tinha outro tumor a crescer.

Ellie estava profundamente perplexa porque sabia que estava a fazer tudo certo para manter o seu corpo limpo. Se a alimentação, o exercício, a terapia, o yoga e os tratamentos holísticos de toda a espécie não funcionavam, o que mais poderia ela fazer? Existiria um Deus que a ouvia verdadeiramente e, nesse caso, onde estava esse Deus na sua vida?

No meu trabalho tive várias ocasiões em que não soube o que dizer e esta foi uma delas. Por não ter mais nada para dizer, partilhei com Ellie que eu me colocara muitas vezes as mesmas perguntas e que a resposta nunca chegara do modo que eu antecipara. Disse-lhe que enquanto trabalhava com clientes, usando o sistema de chakras como o meu único ponto de referência, sentia frequentemente que o modelo, apesar de ancestral e sagrado, estava incompleto. Depois, um dia, enquanto ensinava um grupo de alunos, olhei para o modelo dos sete círculos que tinha desenhado no quadro e em vez de ver o sistema de chakras, dei por mim a pensar nos sete sacramentos cristãos. Pouco depois, tive uma intuição semelhante em relação à Árvore da Vida, tal como descrita na Cabala judaica. Fiquei maravilhada com a união destas três tradições sagradas e com a constatação de que a voz do Divino me estava a mostrar a passagem santa da energia sagrada através do corpo humano.

Descrevi a Ellie a união destas três tradições espirituais e acrescentei que a sua fusão tinha de ser vista através de uma lente Simbólica para aceder ao seu poder. Pedi-lhe para interpretar o Batismo, o primeiro sacramento, como uma representação da sua capacidade de ver toda a sua vida e todas as pessoas nela, além da sua relação com a própria terra, como uma dádiva que lhe pediam para aceitar. Sugeri que ela acrescentasse a isso não apenas o significado da Shekhinah, que representa a união com a comunidade da humanidade, mas

também a energia de Gaia — a força vital da própria Natureza. Enquanto eu falava, Ellie fechou os olhos e senti que ela seguia atentamente as minhas palavras. Disse-lhe para sentir esta ligação à terra e à sua vida e para a direcionar para o seu primeiro chakra, com a imagem de que ela estava a religar-se plenamente ao sistema da vida.

Continuei a fazer esta descrição para os restantes chakras e, quando terminei, Ellie parecia estar num estado profundo de meditação. Ela emergiu meia hora depois e disse calmamente: «Não me apercebi de que a consequência das minhas crises com o cancro estava a destruir mais do que o meu corpo», disse ela. «Não me apercebi de que perdera totalmente o contacto com a energia da própria vida e que alimentação nenhuma pode substituir isso. Preciso de curar a minha ligação à vida e não me focar apenas em curar o cancro.»

Ellie repetiu esta visualização constantemente. Manteve-se em contacto comigo e a cada telefonema dizia sentir o seu sistema físico regressar à vida. Disse que estruturara as suas visualizações, nas quais trabalhava para incluir o significado das lições inerentes a cada chakra, sacramento e *sefira* da Árvore da Vida. Decidiu adiar a sua cirurgia durante um tempo porque queria ver se o seu trabalho interior podia realmente produzir uma mudança no seu corpo físico. Se conseguisse, ela saberia que se libertara finalmente do seu ciclo de cancro.

No espaço de um mês, o seu tumor começou a mostrar indícios de diminuir, que era o sinal pelo qual Ellie esperara. Ela retirou-o cirurgicamente, acreditando nas profundezas da sua alma que nunca mais teria uma reincidência de cancro.

Embora o caso de Ellie seja uma cura particularmente dramática de uma doença física, é preciso lembrar que as curas podem acontecer para muitos tipos de mal-estares e podem ser tanto emocionais e espirituais como físicas. As histórias que lerá neste livro vão desde as mais corriqueiras às mais

extraordinárias, com muitas gradações de permeio, e é provável que veja o seu próprio desafio de saúde ou crise de vida refletidos numa ou mais delas. Quero garantir-lhe que existe algo aqui que facilitará a sua cura.

Uma das principais crenças que quero que adote para curar a sua vida ou doença é uma crença na importância do perdão. O perdão liberta a energia necessária para a cura. Apresentarei sugestões sobre como perdoar — ou libertar — o passado e dar-lhe-ei novos rituais e invocações para o ajudar a ver a sua vida presente Simbolicamente, fortalecer a sua energia pessoal, ligá-lo à energia Divina e ajudá-lo a curar-se.

Embora a primeira parte deste livro aborde exaustivamente os motivos pelos quais as pessoas não se curam, a segunda metade mostra-lhe em detalhe como poderá fazê-lo. Começaremos por discutir aquele que eu considero ser o maior entrave para a cura na nossa cultura atual.

Parte Um



POR QUE
MOTIVO
NÃO NOS
CURAMOS...

CAPÍTULO 1



A FERIDOLOGIA E O FOGO DE CURA

No final da primavera de 1988 cheguei à Comunidade de Findhorn, no nordeste da Escócia, para dar um *workshop* sobre cura. Naquela altura da minha carreira, as pessoas que vinham aos meus *workshops* costumavam estar à procura de uma cura pessoal. Esperavam que eu, enquanto intuitiva médica, facilitasse a sua cura diretamente, através de uma leitura individual e estabelecesse um regime de tratamento para elas. (Atualmente, os meus *workshops* estão maioritariamente cheios de pessoas autoconfiantes que querem aprender a tornar-se mais intuitivas ao aprender a «falar a língua dos chakras» para se curarem a si e às suas vidas, ou de profissionais que pretendem aprender a ajudar os outros a curar-se.)

Embora eu própria não seja uma curadora, tinha todo o prazer em ajudá-las da melhor forma possível. Nas minhas leituras, estava muitas vezes apenas a validar as suspeitas, revelações ou intuições que elas já tinham em relação a si mesmas e as mudanças que tinham de fazer nas suas vidas. Por vezes, estas leituras desencadeavam um processo interno de cura física e espiritual. Ainda assim, naquela altura, eu e os participantes do meu *workshop* sentíamos que estávamos

no caminho certo. Afinal de contas, a cura e a saúde tinham-se tornado o foco principal da cultura holística ou da consciência, bem como o centro da minha vida. Quase todas as pessoas que conhecia, profissional e pessoalmente, falavam sobre quererem tornar-se curadoras ou precisarem de um curador, estarem a caminho de um novo curador ou acreditarem que deviam ser curadoras assim que tivessem completado a sua própria cura.

Eu gostava de viajar pelo mundo e conhecer pessoas espiritualmente empenhadas que precisavam de mim tanto quanto eu precisava delas e passara a gostar especialmente de Findhorn, uma comunidade de cerca de trezentas pessoas que partilhava uma vida biológica e cooperativa e um respeito por todos os caminhos espirituais. Alguns dos membros da comunidade residem num encantador hotel do virar do século convertido; outros fizeram os seus lares num lindo parque junto à baía de Findhorn. A beleza agreste das Terras Altas escocesas aliada ao foco espiritual da comunidade torna Findhorn um local muito atrativo. Sempre que vou lá, pareço receber uma carga energética especial que resulta numa revelação importante e esta visita de 1988 não foi exceção. Contudo, desta vez a revelação veio de uma forma algo improvável.

Antes de começar o *workshop* de uma semana, combinara almoçar com a minha querida amiga Mary. Tendo chegado cedo à sala de refeições, juntei-me a dois homens que tomavam chá. Mary chegou um pouco depois e, enquanto caminhava para a nossa mesa, apresentei-a aos meus companheiros. Ela acabara de esticar uma mão para os cumprimentar quando outro membro da comunidade de Findhorn, Wayne, veio ter com ela e perguntou, «Mary, estás ocupada dia 8 de junho? Estamos à procura de alguém para acompanhar um visitante que vem passar o dia a Findhorn.»

O tom da resposta de Mary foi tão revelador como a sua extensão. Ela disse, irritada, «Oito de junho? Disseste 8 de

junho?» Cheia de raiva e ressentimento, continuou, «Nem pensar! A 8 de junho tenho a reunião do meu grupo de apoio sobre incesto e nunca, mas nunca, faltaria a esse encontro! Afinal de contas, contamos uns com os outros. Nós, vítimas de incesto, temos de nos apoiar mutuamente. Quer dizer, quem mais nos resta?»

Mary continuou durante mais algum tempo, mas isto é tudo aquilo de que me lembro com exatidão. Fiquei fascinada pelo drama instantâneo desencadeado por uma simples pergunta em relação à sua disponibilidade. Wayne quase não reparou na resposta dela, agradeceu-lhe e foi-se embora, mas eu fiquei espantada. Mais tarde, enquanto estava a almoçar com Mary, perguntei-lhe acerca do seu comportamento:

«Mary, porque é que quando respondeste à pergunta do Wayne sobre a tua disponibilidade, tiveste de dizer aos três homens que sofreste de incesto em criança, que ainda estás zangada em relação a isso, que estás zangada com os homens em geral e que pretendias controlar o tom da conversa com a tua raiva? O Wayne só perguntou “Estás ocupada dia 8 de junho?” e como resposta deste uma aula de terapia miniatura àqueles três homens. Um simples sim ou não teria bastado.»

Mary olhou-me como se eu a tivesse traído. O seu corpo ficou rígido, e ela enfatizou as suas palavras num tom gélido e defensivo: «Respondi assim porque sou vítima de incesto.» Afastou-se da mesa, parou de comer e atirou o guardanapo para cima do prato, para indicar que o nosso almoço tinha terminado. Embora não me tivesse apercebido naquele momento, o mesmo acontecera à nossa amizade.

«Mary, querida» respondi, suavizando um pouco o meu tom, «eu sei que tu és uma vítima de incesto, mas aquilo que eu estou a tentar perceber é porque é que achaste necessário contar a dois estranhos e ao Wayne a tua história quando tudo o que ele queria saber era se podias ajudar no dia 8 de junho. Querias que aqueles homens te tratassem de uma

certa forma ou falassem contigo de uma certa forma? O que te fez exhibir as tuas feridas sete segundos depois de conheceres duas pessoas novas?»

Mary disse-me que eu simplesmente não compreendia porque eu não tinha passado pelo mesmo que ela e muitas outras vítimas de incesto, mas que esperara que, enquanto sua amiga, eu fosse mais compassiva. Eu respondi que a falta de compaixão não tinha nada que ver com aquilo que eu estava a perguntar-lhe. Consegui sentir a separação de energia entre nós quando me apercebi que para a nossa amizade continuar eu tinha de «falar a linguagem das feridas» com Mary, seguir regras muito específicas de como me comportar enquanto amiga solidária e ter sempre em conta que ela se definia através de uma experiência negativa.

Além da sua história de infância dolorosa, Mary também tinha um historial de enfermidades crónicas. Estava sempre com dores — emocionais, uns dias, físicas, outros. Embora ela fosse bondosa e estivesse sempre pronta para apoiar os seus amigos, ela preferia de longe a companhia de pessoas que também tinham tido infâncias abusivas. Naquele dia, no nosso almoço, apercebi-me de que Mary precisava de estar com pessoas que falassem a mesma linguagem e partilhassem a mesma mentalidade e comportamentos. Comecei imediatamente a pensar nesta atitude como «feridologia». Desde então, fiquei convencida de que quando nos definimos através das nossas feridas, carregamos e perdemos a nossa energia física e espiritual, abrindo-nos ao risco da doença.

Naquele dia, senti que tinha sido catapultada para fora da cultura de cura envolvente de Findhorn e do movimento geral de consciência e que o via como alguém de fora. Embora anteriormente não tivesse reparado neste padrão de pensamento e comportamento nem em Mary, nem em mais ninguém, curiosamente, no dia seguinte, aconteceu uma versão em miniatura do incidente com Mary no meu *workshop*.

Eu tinha chegado vinte minutos antes para me preparar para a minha apresentação e reparei numa mulher que estava sentada sozinha. Sentei-me ao lado dela e perguntei como se chamava. Foi tudo o que perguntei. Contudo, sem sequer olhar para mim, ela respondeu:

«Sou uma vítima de incesto, mas agora tenho 56 anos e já superei esse trauma. Tenho um grupo de apoio maravilhoso e alguns de nós juntam-se pelo menos uma vez por semana, o que me parece essencial para a cura.»

Ela ainda não me dissera o seu nome, por isso, perguntei de novo, «E como se chama?». Porém, ela não me respondeu diretamente. Parecia estar aturdida. Pareceu-me que ela se andara a preparar há muito tempo para dizer algo em público e, agora, que tivera oportunidade, não conseguia ouvir nenhuma pergunta que não estivesse relacionada com o seu objetivo. Em vez de me dizer o nome, disse que gostava muito de ir a *workshops* como o meu porque uma pessoa sentia-se livre para falar abertamente sobre o seu passado e ela esperava que eu desse tempo às pessoas para partilharem as suas histórias pessoais. Eu agradeci-lhe e saí da sala, precisando de alguns momentos para organizar os meus pensamentos.

Encontrar esta mulher no dia a seguir ao incidente com Mary não foi uma coincidência. Acredito que estava a ser guiada para prestar atenção às formas como esperamos curar as nossas vidas — através de terapia e grupos de apoio. Constatei que muitas pessoas no meio de um «processo» de cura ainda assim se sentem bloqueadas. Elas esforçam-se para confrontar as suas feridas, trabalhando corajosamente para dar significado a experiências e traumas terríveis do passado e exercem uma compreensão compassiva para com os outros que partilham as suas feridas. Mas não estão a curar-se. Redefiniram as suas vidas em torno das feridas e do processo de as aceitarem. Não estão a trabalhar para irem para além das suas feridas. Na verdade, estão presas às suas

feridas. Agora preparada para ouvir as pessoas falarem feridologia, acredito que me cabia desafiar os pressupostos que me eram caros a mim e a muitos outros — especialmente o pressuposto de que todos os que estão feridos ou doentes querem recuperar plenamente a sua saúde.

Foi como se me tivessem dado um par de óculos mágicos que permitiam ver para lá do comportamento dos alunos do meu *workshop*. Descobri pouco depois que a linguagem da feridologia também era falada fora de Findhorn. Em todo o mundo, as pessoas estão a confundir o valor terapêutico de se expressarem com permissão para manipular os outros com as suas feridas. Em vez de encararem a revelação das suas feridas como uma fase precoce do processo de cura, usam as suas feridas como uma bandeira e os seus grupos como famílias e nações.

Como é que chegámos aqui? Há pouco mais de uma geração, era difícil para as pessoas expressarem até as suas necessidades psicológicas e emocionais mais inocentes na nossa sociedade. Hoje, as pessoas relevam as suas feridas mais profundas como um distintivo vermelho de coragem. Como é que chegámos a este ponto? Para explicar, tenho de recuar um pouco no tempo.

A ABERTURA

Comecei a trabalhar como intuitiva médica em 1983, quando me tornei capaz de sentir a doença nas outras pessoas. Na altura, não tinha formação enquanto profissional de saúde, mas fundara uma editora que se dedicava a publicar livros sobre consciência, saúde e medicina alternativa ou complementar. A editora publicava relatos de curas na primeira pessoa, bem como livros de autores com uma orientação mais científica que apresentavam estudos e descobertas em

tratamentos médicos na altura considerados alternativos. Esses anos tanto enquanto editora como enquanto intuitiva médica instruíram-me de formas tão complementares que agora sinto que esta edificação pessoal terá sido guiada por uma força superior.

Os inúmeros manuscritos que recebíamos contendo histórias pessoais revelavam a dimensão do medo que as pessoas que enfrentavam uma doença terminal sentiam. Mas muitas das histórias também revelavam o poder do espírito humano para catalisar um processo de cura que pode recuperar a força vital, atribuir significado à enfermidade e curar doenças aparentemente crónicas ou terminais. Ocasionalmente, deparava-me com um manuscrito de um paciente que perdera a batalha pela vida física, mas que ganhara uma tranquilidade interior — uma sensação de conclusão desta vida e uma aceitação da próxima fase: a morte do corpo.

A nossa cultura no início dos anos 1980 estava sedenta de cura e procurava a experiência ou um estado de espírito que acendesse um fogo de cura. Quando comecei a dar *workshops* em 1984, a área das curas alternativas criou um novo vocabulário para a cura psicológica e emocional. As pessoas falavam abertamente da sua saúde física, mental e espiritual. Partilhar os pormenores do histórico pessoal tornou-se comum e falava-se abertamente de experiências de incesto, abusos sexuais e maus-tratos na infância. As fronteiras sociais que anteriormente tinham limitado as conversas socialmente aceitáveis tinham-se dissolvido numa nova forma de intimidade instantânea.

Este novo tipo de intimidade nasceu da cultura terapêutica dos anos 1960. Antes dos anos 1960, os segredos de família, informação financeira, afiliações políticas, dificuldades profissionais e rumores sobre quem estava a ter um caso com quem eram todos considerados informação «íntima», partilhada apenas com familiares ou amigos muito próximos.

O simples facto de perguntar a alguém em que candidato presidencial tinha votado era considerado extremamente íntimo. E estes temas também não eram facilmente discutidos mesmo com amigos próximos e fiáveis de longa data: antes dos anos 1960, não tínhamos o vocabulário para partilhar com os outros os conteúdos mais íntimos das nossas vidas emocionais. As necessidades emocionais pessoais ainda não tinham sido introduzidas na nossa cultura geral. Ainda não nos sentíamos confortáveis para expressar experiências psicológicas internas e as nossas necessidades físicas e emocionais eram geralmente consideradas supridas se cuidássemos das nossas responsabilidades familiares e profissionais.

Além disso, antes dos anos 1960, a sociedade em geral via aqueles que procuravam a ajuda de um psiquiatra como mentalmente doentes. Ainda em 1972, a revelação de que um candidato a vice-presidente — Thomas Eagleton, a concorrer com George McGovern — fizera psicoterapia foi um motivo suficiente para que ele fosse retirado da corrida. A noção de lidar terapêuticamente com um trauma ainda era desconhecida, por isso, as pessoas encaravam todo e qualquer stress mental como uma doença mental. Elas recebiam os recantos mais profundos da mente e do coração e eram poucas as que os exploravam voluntariamente. Quem o fazia adquiria a reputação de rebelde, excêntrico, místico, eremita ou pária social. A maioria das pessoas não interferia com as suas forças interiores, antes vivia em segurança no pressuposto de que se as partes exteriores das suas vidas estavam estáveis, as suas mentes e corações alcançariam naturalmente um grau de satisfação.

A era terapêutica deu origem a toda uma nova dimensão de pensamento: abriu o mundo interior atrás dos nossos olhos. A cada passo que dávamos para dentro, novas percepções sobre nós próprios emergiam e substituíam fronteiras

há muito protegidas em torno das nossas emoções e psiques. O conceito de que «nós criamos a nossa própria realidade» pareceu passar para o uso popular quase do nada. A ideia eletrizante de que temos uma espécie de derradeiro poder espiritual pessoal apoderou-se da imaginação popular e a *autorresponsabilidade* tornou-se uma nova palavra de poder. Aplicámos estas crenças a todos os aspetos das nossas vidas. Começámos, sobretudo, a aplicá-las ao processo de cura.

As pessoas tornaram-se surpreendentemente dispostas a «levantar-se e proclamar» não apenas que estavam doentes, mas que eram responsáveis pela sua doença, como se este ato de purga pública por si só contivesse algum tipo de poder que garantisse uma passagem segura para o restabelecimento da saúde. Nos meus próprios *workshops* e noutros a que assisti, uma pessoa a seguir à outra descrevia uma doença específica e depois acrescentava: «Eu sei que sou responsável por isto.» Enquanto falar publicamente sobre emoções fora antes um tabu, era agora um requisito para a cura.

Motivadas pela noção de que uma ferida emocional que tinham sofrido anteriormente estava na origem da sua doença física, as pessoas mergulharam nas suas vidas interiores, determinadas a exorcizar todas as memórias, atitudes e pensamentos negativos. Acreditavam que se conseguissem ao menos desbloquear aquele impulso emocional profundamente secreto ou libertar aquela experiência negativa da infância, o seu sistema biológico responderia, recompensando-as com uma saúde plena. Quase todas as pessoas que encontrei durante esses anos estavam convencidas de que a recuperação total da saúde estava apenas a uma revelação psicológica de distância. Incrivelmente, cada participante nos *workshops* que passava por este ritual público espontâneo de confissão irradiava entusiasmo e esperança. Às vezes, se

a sua história fosse excessivamente dramática, seguiam-se aplausos à confissão.

Tal como os outros participantes dos *workshops* eu também acreditava que a psique detinha a chave para a cura física. Estava convencida de que um poder interior continha o alimento de que precisávamos para reordenar a nossa bioquímica e reconstruir o nosso corpo. Ocasionalmente, alguém que conseguira curar uma doença — que não apenas entrara em remissão, mas que conseguira de facto uma cura total — alcançava um estatuto quase de celebridade nos *workshops*. Durante as pausas, todos se juntavam em torno do autocurador para lhe perguntar o que tinha feito para se curar. Eu também escutava, ansiosa por aprender sobre algum tratamento extraordinário, programa de nutrição ou psicoterapia que assegurasse uma cura.

Os autocuradores davam mérito a uma panóplia de fatores, incluindo mudanças na alimentação, terapia com vitaminas, banhos de lama, hipnose, recordar vidas passadas, exercício, trabalho com o corpo e limpezas ao cólon. No entanto, mais frequentemente pormenorizavam tratamentos que ajudavam o corpo, a mente e a alma conjuntamente. Porém, independentemente do tratamento ou do programa nutricional que descreviam, a maior dádiva dos autocuradores era a esperança que traziam ao resto do grupo. Aqueles que tinham recuperado a saúde eram considerados uma prova viva de que os esforços individuais de autodescoberta e cura — que assistir a *workshops*, ler livros e aprender a expressar-se — iriam certamente compensar.

O PONTO DE VIRAGEM

Por motivos que poderei nunca compreender, 1988 foi o ano em que as perspetivas e as crenças em relação à cura se

alteraram, pelo menos na rede em que eu ensinava. Nesta altura, dava *workshops* em vários países diferentes, contudo, nesse ano encontrei a mesma reação por todo o mundo: os participantes dos *workshops* já não estavam apenas interessados em saber como curar-se. Eles queriam saber porque é que não estavam a curar-se. Tinham experimentado muitas alternativas de cura disponíveis, mas ainda assim não se curavam. O seu foco passara do entusiasmo em relação à sua busca individual pelo regime certo, pela combinação especial de tratamentos mente-corpo, para uma frustração terrível, que os levava a perguntar incessantemente: «O que se passa aqui? Porque é que isto não está a resultar?»

O desespero que sentiam era fenomenal. Nem sequer consigo recordar o número de vezes que me perguntaram: «Acha que me estão a castigar por alguma coisa?» Na altura, não tinha uma resposta adequada, apenas a velha frase favorita: «Agarre-se à sua fé e mantenha-se focado na sua cura. Não pode dar-se ao luxo de se tornar negativo.» Isto era provavelmente tão útil como dizer, «Não pense num macaco azul». Até poderia contribuir para a culpa da pessoa em relação à sua doença.

De facto, a fé e o otimismo são fatores importantes para curar qualquer crise na vida, incluindo a doença, tanto antes como agora. Contudo, em 1988, via que as pessoas se estavam a afastar da esperança da saúde holística e da autorresponsabilidade e a regressar a superstições daquilo a que eu chamo a mente Tribal. Suspeitavam que estavam a ser castigadas por algo terrível que tinham feito; viam a doença ou o sofrimento como um julgamento infligido pelos céus. Em privado, estava a ficar tão perplexa como elas. Enquanto as observava a debater-se tão corajosamente com a sua cura, também eu comecei a interrogar-me se elas estavam a fazer algo de errado, ou se talvez não fosse suposto curarem-se ou se o tratamento certo talvez ainda não tivesse sido descoberto...

O PODER SEDUTOR DAS FERIDAS

A seguir veio o meu almoço fatídico com Mary em Findhorn, seguido pelo encontro com a sobrevivente de incesto no meu *workshop* de cura e comecei a ter uma ideia de onde residia o problema. Durante os anos seguintes, a feridologia tornou-se o meu foco principal. Aprendi a ler nas entrelinhas o que os participantes dos meus *workshops* diziam. Comecei a distinguir quando uma pessoa estava genuinamente a passar pela fase específica da cura que exige uma testemunha e quando alguém tinha descoberto o valor «de mercado» ou a moeda social da sua ferida — ou seja, o valor manipulativo da sua ferida.

A minha tia preferida ensinara-me em criança que: «Sempre que aprenderes uma palavra nova, escuta com atenção, pois ouvirás todos a usá-la.» Ela tinha razão e assim que me sintonizei com a feridologia, a maioria das pessoas nos meus *workshops* conversavam nesta nova linguagem, partilhando abertamente as suas histórias pessoais com outros participantes. Às vezes, as suas partilhas até assumiam características competitivas com uma pessoa a parecer tentar eclipsar as experiências dolorosas de outra.

A partilha de feridas tinha-se tornado uma nova linguagem de intimidade, um atalho para desenvolver confiança e compreensão. A troca de revelações íntimas, que se desenvolvera originalmente e pretendia constituir um diálogo apropriado entre terapeutas e pacientes, tornara-se um ritual de vinculação para pessoas que ainda se estavam a conhecer. A título de exemplo, uma vez conheci uma mulher que declarou, quando fomos apresentadas, que as «regras» para ser sua amiga começavam por concordar em «honrar as suas feridas». Quando lhe pedi para me dizer o que isso significava em termos práticos, ela disse que só tinha começado a processar todas as violações que tinham acontecido na sua infância

agora e que, no processo de curar estas feridas, tinha mudanças de humor e acessos de depressão frequentes. «Honrar as suas feridas» significava respeitar estes humores, sem os desafiar. Ela arrogava-se o direito de dar o tom a qualquer evento social em que participasse. Se ela estivesse «em baixo», esperava que o seu sistema de apoio não introduzisse humor no ambiente, mas que ajustasse o seu estado de espírito e conversa ao dela. Perguntei-lhe durante quanto tempo é que ela previa precisar deste nível intenso de apoio. «Poderá demorar anos», respondeu ela. «E se for assim, espero que o meu sistema de apoio me dê esse tempo.»

Este tipo de autoridade social pode tornar-se muito poderoso, e até viciante — a saúde nunca exige tanta influência. Quando perguntei à minha nova conhecida que motivação teria ela para se curar, dado o seu «conforto com o seu desconforto», por assim dizer, ela sentiu-se insultada com a pergunta e com a minha incapacidade em «honrar as suas feridas». Embora eu tenha tentado explicar que estava genuinamente a tentar compreender o seu processo de cura, ela nunca respondeu à minha pergunta.

As pessoas também usam a feridologia para estabelecer ligações românticas poderosas. Muitas pessoas admitiram que vão aos *workshops* mais pelos contactos sociais do que por uma verdadeira necessidade de cura. Uma vez que a solidão se tornou tão prevalente na nossa cultura, quando dois indivíduos solteiros e disponíveis se conhecem num *workshop*, a intimidade da informação que trocam de forma tão corriqueira é muitas vezes confundida com romance. Até existem aproveitadores — pessoas que usam um grupo de apoio de doze passos para «engatar» potenciais parceiros amorosos em estados de espírito vulneráveis.

Muitas pessoas descrevem a sua «alma gémea» como a pessoa que encontraram finalmente e que compreende a dor emocional que sentiram na infância. É certo que uma

ligação assim poderá parecer romântica nas fases iniciais de um relacionamento, mas na verdade a sua base é a dor, o sofrimento e o medo. Neste paradigma, a dor torna-se um pré-requisito para permanecerem próximos e precisarem um do outro e a cura pode ser vista como uma ameaça inegável para o vínculo. A parceria é inevitavelmente ameaçada quando uma delas decide que chegou a hora de libertar o passado e seguir em frente.

Não me interpretem mal — os grupos de apoio de todos os tipos, desde os Alcoólicos Anônimos a outros programas de doze passos, passando por aqueles que ajudam as pessoas que perderam um progenitor durante a infância, podem oferecer um auxílio e compreensão vitais. É evidente que a partilha de feridas oferece um ambiente que liberta as pessoas — às vezes, pela primeira vez nas suas vidas — para recordarem as suas memórias dolorosas e explorarem os seus sentimentos e medos com companheiros compreensivos que não as julgam e que se dedicam a apoiá-las.

O ambiente caloroso e compreensivo que é quase um resultado automático deste nível de partilha também oferece aos membros do grupo uma vida social que poderia não existir nas suas vidas antes de se juntarem ao grupo. Jane, outra conhecida minha, disse-me: «Naquilo que me toca, as pessoas no meu grupo de apoio tornaram-se a minha nova família. Não sinto que elas me julgam, como a minha família biológica. Agora, nem sequer sinto a necessidade de ver a minha família.» Certamente que a intenção de cura por trás destes muitos grupos de apoio é digna e merece ser reconhecida; inúmeras pessoas beneficiaram e continuam a beneficiar de participar neles.

Contudo, além de todo o apoio que oferecem para a cura, outra dinâmica fez-me começar a questionar o seu valor de cura. Aqueles para quem o grupo de apoio se tornou uma parte importante da sua vida social desejam naturalmente

continuar indefinidamente como membros. Porém, como o critério subjacente para permanecer membro é uma necessidade contínua de apoio, é preciso aceitar a mensagem do grupo, «Permaneça sem cura». Isto é, para continuar a fazer parte do grupo, tem de se «manter afastado» de outros amigos e familiares.

Esta dinâmica faz-me pensar num ditado famoso de Buda. «Os meus ensinamentos são uma jangada para vos ajudar a atravessar o rio», disse ele. «Assim que chegarem à outra margem, pousem-na e sigam a vossa vida.» A «outra margem» era a forma de Buda descrever a Iluminação, o objetivo dos seus ensinamentos. O que ele estava a dizer era que, uma vez iluminados, continuem a viver a vossa vida: não carreguem a jangada convosco!

Não é suposto continuarmos feridos. É suposto ultrapassarmos as nossas tragédias e desafios e ajudarmo-nos uns aos outros a superar os muitos episódios dolorosos das nossas vidas. Ao permanecermos presos ao poder das nossas feridas, bloqueamos a nossa própria transformação. Não consideramos as dádivas maiores inerentes às nossas feridas — a força para as superar e as lições que devemos receber através delas. As feridas são o meio através do qual entramos nos corações das outras pessoas. Servem para nos ensinar a tornarmo-nos compassivos e sábios.

O que aconteceria, por exemplo, se o grupo de apoio de Jane lhe dissesse que o papel deles era dar-lhe força para ela curar os seus assuntos pendentes com a família, em vez de se tornarem a sua família substituta? Imaginemos que eles lhes diziam que enquanto ela evitasse a sua família com tanta raiva, na verdade estava a fugir e não a curar-se e que só tinha um tempo limitado durante o qual o grupo a ajudaria a desenvolver capacidades para lidar com a sua família. No final desse tempo, esperava-se que ela regressasse à sua família biológica, para avaliar a sua própria resistência

e força, para ver se agora conseguia interagir com eles sem esperar nem precisar da sua aprovação. Se ela conseguisse fazer isso, teria curado uma enorme ferida.

Na verdade, eu sugeri isto a Jane, mas ela ficou imediatamente na defensiva. Para ela, deixar a sua família recém-descoberta seria como entrar num buraco negro emocional. Ela vinculara-se tão intensamente ao seu grupo de apoio que não conseguia imaginar-se a conseguir enfrentar o seu mundo sem ele. Para ela, o grupo era mais do que um encontro semanal; era o centro da sua vida social. Ela não conseguia pensar em afastar-se deles, embora isso implicasse que ela permanecesse «ativamente ferida» e a precisar de cura.

A SUA «CONTA BANCÁRIA CELULAR»

Para compreender as implicações perigosas da feridologia, temos primeiro de olhar para a natureza da energia que alimenta a nossa vida na Terra. Cada um de nós tem centenas de circuitos de energia que se ligam a nós, energia a que culturas diferentes deram nomes diferentes enquanto sopro Divino da vida que nos anima. Aquilo a que os Indianos chamam *prana* e os Chineses *ch'i* é referido pelos cristãos como *graça* ou *Espírito Santo* e os laicos poderão chamar-lhe *vitalidade* ou simplesmente *força vital*. Poderá imaginar que esta energia flui para nós a partir do Universo, de Deus ou do Tao, mas enquanto flui através de nós, dá-nos o combustível de que precisamos para alimentar o nosso corpo físico, mente e emoções, bem como para gerir os nossos ambientes externos. Tudo nas nossas vidas — cada pensamento que temos, cada ação em que nos envolvemos — requer alguma desta energia. Embora a força de vida esteja igualmente disponível para todos nós e flua para nós quer estejamos cientes dela ou não — tal como Deus «faz brilhar o Sol tanto sobre os bons

**Descubra uma abordagem holística da cura:
a combinação de medicina energética, chakras,
Árvore da Vida judaica e psicologia junguiana.**

Por que motivo uma pessoa com uma «vida regrada» adoece, enquanto outra, com hábitos aparentemente menos bons, permanece com saúde? Por que motivo alguém com uma doença fatal recupera subitamente, enquanto outra pessoa com uma condição mais benigna acaba por falecer?

Durante muitos anos, a Dra. Caroline Myss estudou as razões pelas quais algumas pessoas se curam, enquanto outras não. Neste livro aprofunda os seus ensinamentos anteriores sobre os sete centros de energia do corpo, oferecendo um programa essencial de autocura para distúrbios físicos e espirituais. Com o seu estilo característico, direto e repleto de narrativas envolventes, expõe e desmonta os cinco mitos sobre a cura, explica os contextos culturais e individuais nos quais as pessoas adoecem, e ensina novos métodos de trabalho com os desafios que os sete chakras representam.

Um livro repleto de conselhos práticos que lhe permitirão desligar-se de uma cultura de doença, superar bloqueios e alcançar o bem-estar.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
i penguinlivros

ISBN: 978-989-583-533-1



9 789895 635331