



A importância da atitude mental para a saúde

Da antiguidade clássica chega-nos o aforismo "*uma mente sã num corpo sã*".

Mens sana in corpore sano é uma famosa citação latina, derivada da Sátira X do poeta romano Juvenal. No contexto, a frase é parte da resposta do autor à questão sobre o que as pessoas deveriam desejar na vida (tradução livre):

<p>Deve-se pedir em oração que a mente seja sã num corpo sã.</p> <p>Peça uma alma corajosa que careça do temor da morte,</p> <p>que ponha a longevidade em último lugar entre as bênçãos da natureza,</p> <p>que suporte qualquer tipo de labores,</p> <p>desconheça a ira, nada cobice e creia mais nos labores selvagens de Hércules do que nas satisfações, nos banquetes e camas de plumas de um rei oriental.</p> <p>Revelarei aquilo que podes dar a ti próprio;</p> <p>Certamente, o único caminho de uma vida tranquila passa pela virtude.</p>	<p><i>orandum est ut sit mens sana in corpore sano.</i></p> <p><i>fortem posce animum mortis terrore carentem,</i></p> <p><i>qui spatium uitae extremum inter munerera ponat</i></p> <p><i>naturae, qui ferre queat quosque labores,</i></p> <p><i>nesciat irasci, cupiat nihil et potiores</i></p> <p><i>Herculis aerumnas credat saeuosque labores</i></p> <p><i>et uenere et cenis et pluma Sardanapalli.</i></p> <p><i>monstro quod ipse tibi possis dare; semita certe</i></p> <p><i>tranquillae per uirtutem patet unica uitae.</i></p> <p>(10.356-64)</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

A conotação satírica da frase, no sentido de que seria bom ter também uma mente sã num corpo sã, é uma interpretação mais recente daquilo que Juvenal pretendeu exprimir. A intenção original do autor foi lembrar àqueles dentre os cidadãos romanos que faziam orações tolas que tudo o que se deveria pedir numa oração era saúde física e espiritual. Com o tempo, a frase passou a ter uma gama de sentidos. Pode ser entendida como uma afirmação de que somente um corpo sã pode produzir ou sustentar uma mente sã. O seu uso mais generalizado expressa o conceito de um equilíbrio saudável no modo de vida de uma pessoa.

(Fonte:Wikipédia)

Nota: A virtude pode ser conhecida pela vibração de harmonia que cria no nosso interior.

Hoje em dia "*Mens sana in corpore sano*" tem a vantagem de sublinhar a importância da influência mútua que o corpo e a atitude mental têm na saúde. Chama a atenção para a necessidade de se terem pensamentos sadios e de se fazer exercício físico para desfrutar de boa saúde. No entanto tem o inconveniente de acentuar a forma errada de conceber o ser humano como sendo composto por duas entidades distintas, uma material, o corpo, e outra imaterial, a mente, acentuando a ideia de separação entre ambos.

Cada um de nós tem a sua forma própria de ver e de sentir a vida que é o resultado da nossa cultura e experiência individuais. Os conceitos e preconceitos que temos,



em especial os que criamos sobre nós próprios, são determinantes para as nossas sensações e vivências.

“*Mens sana in corpore sano*” tem por base uma forma de pensar dualista que deve ser substituída por uma visão unitária do ser humano. Nós enquanto seres vivos não resultamos da soma de duas entidades, somos uma entidade única.

Pode considerar-se a mente como o resultado da integração da inteligência de todas as células do corpo incluindo as células do cérebro.

O exercício do Tai Chi Chuan e do Chi Kung proporcionam experiências unificadoras que permitem viver e desenvolver sensações dinâmicas globais do nosso ser. (1) Dinâmicas porque nos mostram que o alargamento da consciência, para ser equilibrado, deve abranger o corpo físico, uma vez que este faz parte da mente e é através dos órgãos físicos que nos relacionamos com o mundo exterior. (2) Globais porque nos fazem compreender, por experiência interna, que o corpo físico constituiu uma unidade tridimensional maior que o somatório simples de partes mais ou menos independentes que o compõem mas que são sentidas e comandadas separadamente umas das outras.

A Organização Mundial da Saúde define saúde como sendo uma: **“situação de perfeito bem-estar físico, mental e social”**.

Esta definição é considerada desactualizada porque a saúde não é um estado passivo apenas caracterizado pela ausência de doença.

“... A definição de saúde da OMS está ultrapassada por que ainda faz destaque entre o físico, o mental e o social. Mesmo a expressão “medicina psicossomática”, encontra-se superada, eis que, graças à vivência psicanalítica, percebe-se a inexistência de uma clivagem entre mente e soma, sendo o social também inter-agente, de forma nem sempre muito clara, com os dois aspectos mencionados. A continuidade entre o psíquico e somático tem sido objecto de uma série de investigações. Se o psíquico responde ao corporal e vice-versa, fala-se, então, de um sistema onde não se delinea uma nítida divisão entre ambos. A pesquisa em psicossomática mostra que, para um bebé, não faz sentido a divisão entre mente e soma. A psicossomática de inspiração psicanalítica tem colocado questões para a noção cartesiana da dicotomia mente-corpo. ...”

Marco Segre e Flávio Carvalho Ferraz—*Departamento de medicina Legal, Ética Médica e Medicina Social e do Trabalho da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. São Paulo, SP - Brasil*

A saúde é um estado dinâmico e criativo em que a força vital se expressa com liberdade simultaneamente nos planos físico, emocional, intelectual e espiritual. Encerra um bem estar activo, que se traduz por uma procura de um equilíbrio dinâmico, em que as capacidades criativas se expressam natural e activamente nas múltiplas áreas de vida. A acção e expressão criativas sustentam e promovem a sensação subjectiva de realização pessoal, bem estar e harmonia. Estas emoções permitem experimentar o estado, igualmente dinâmico, a que se chama felicidade.

O ser humano é um todo em que o corpo físico é apenas a zona visível do “iceberg” (de que não se alcança o fim). Por isso agindo sobre a sua parte visível obtêm-se resultados nas outras regiões do Ser.

“O cuidado com a alma e todo o nosso desenvolvimento humano dependem do cuidado e, quando necessário, da cura do corpo. Esta é a sabedoria universal das tradições espirituais e o significado de ascetismo. Nós sentimos e conhecemos através, com e no corpo. O corpo pode ser um instrumento de elevação da consciência e de-



envolvimento da nossa participação na grande dança do universo. A prática da meditação exige uma atitude vigorosa, saudável e descontraída do corpo e do espírito. Disciplinar-se no corpo e no espírito preserva a saúde o maior tempo possível.”

(Father Lawrence Freeman, OSB)

Desde há dezenas de milhares de anos que as tradições orientais vêm sublinhando que o corpo e a mente constituem uma unidade indissociável que reage ao comando da mente → **«A mente é soberana do corpo»**.

«A vitalidade expressa pelo corpo, o instrumento físico do homem, depende da força e dinamismo da sua vontade e coragem. O corpo é literalmente construído e sustentado pela mente. A maior ou menor energia física têm origem mental. Existe uma interacção entre hábitos saudáveis que fortalecem o corpo e uma mente clara, viva e criativa. Ao contrário a mente enfraquece se se deixa escravizar pelos ditames do corpo.»

(Swami Paramahansa Yogananda)

A seguir transcreve-se um pequeno extracto da obra “ A Segunda Vinda de Cristo - A Ressurreição de Cristo em Nós” da autoria de Swami Paramahansa Yogananda, Volume I, pág. 338 e a respectiva nota de pé de pag. da responsabilidade do editor.

(No texto Deus deve ser entendido como O Senhor do Universo que governa todas as coisas visíveis e invisíveis):

... «O homem não tem consciência do poder de Deus que foi implantado por Ele na sua mente. Este poder controla todas as funções do corpo e quando é adequadamente exercido pode criar qualquer condição no corpo.» * ...

* Ao longo das últimas décadas, um conjunto cada vez maior de cientistas tem confirmado nas suas investigações o antigo ensinamento da ciência do Yoga acerca do poder da “mente sobre a matéria”. Surgiu, então, um campo de estudo e de tratamento médico inteiramente novo que se intitula: **psiconeuroimunologia**. **A psiconeuroimunologia enfatiza o poder da mente sobre o funcionamento do sistema imunitário no nosso organismo a fim de prevenir e curar doenças** conforme hoje isto pode ser verificado facilmente em qualquer secção especializada de uma livraria.

No livro *O Futuro do Corpo: A Exploração Futura da Natureza Humana* por Michael Murphy (Los Angeles: Jemy P. Tarcher, 1992), é apresentado um ensaio fascinante, repleto de evidências históricas e científicas, que documentam o poder admirável da mente humana, **“demonstrando que o sistema nervoso central interage com o sistema imunitário podendo directamente afectá-lo”**, escreve Murphy, **“tais demonstrações têm confirmado a convicção de muitos médicos, filósofos e mestres espirituais de que as imagens mentais, comportamentos e emoções ajudam a determinar a doença e/ou o bem-estar.”**

Num estudo que durou sete anos, o Dr. Suki Rappaport analisou vinte e cinco indivíduos que conseguiram realizar transformações físicas extraordinárias – recuperação de defeitos físicos, regeneração de doenças “incuráveis”, restabelecimento de funções após acidentes traumáticos graves, etc. “Todas estas pessoas declararam a mesma coisa,” contou ele, “Tinham todos uma imagem mental de quem e o que desejariam ser e desenvolveram rigorosamente nos seus corpos físicos essa forma imaginada.”

O Dr. Carl Simonton, notável pioneiro no tratamento do cancro, afirmou:



“Quando observamos cura espontânea (do cancro) ou sintomas benignos imprevisíveis e tentamos descobrir o que acontece em comum nestes casos, encontramos a mesma ocorrência espontânea de o indivíduo se visualizar com boa saúde... ainda não encontrei nenhum caso de cura espontânea em que o paciente não percorresse o mesmo processo de visualização.”

No livro *Universo Holográfico* (New York: Harper Collins, 1991), Michael Talbot descreve estudos psiquiátricos sobre a Doença da Personalidade Múltipla (DPM), uma enfermidade “que ilustra na prática o poder que a mente tem sobre o corpo... ocorrem alterações biológicas num corpo que se desdobra quando há troca de personalidades. Frequentemente, o estado de saúde possuído por uma determinada personalidade desaparece misteriosamente quando outra personalidade toma o seu lugar... mudando de personalidade, um paciente com DPM que se embebedava pode repentinamente tornar-se sóbrio. Personalidades diferentes também respondem de forma diferente a diferentes medicamentos. O Dr. Bennett Braun relata um caso em que 5 miligramas de Diazepam, um tranquilizante, produziu efeito rápido numa personalidade, enquanto que 100 miligramas do mesmo medicamento teve pouco ou nenhum efeito noutra personalidade... O patologista da fala Christy Ludlow, verificou que o padrão da voz de cada uma das personalidades múltiplas é diferente, facto que implica uma alteração psicológica tão profunda que nem mesmo o melhor actor consegue realizar, pois não consegue alterar a sua voz ao ponto de disfarçar o padrão da sua voz.

Uma paciente com DPM, admitida num hospital para diabéticos, enganou os médicos não revelando quaisquer sintomas da doença enquanto uma das suas personalidades que não tinha diabetes estava sob controlo. Há registos de síndrome de epilepsia que aparece e desaparece com alterações da personalidade...

“Os sistemas de controlo mental que têm que ser utilizados para permitir o funcionamento dessas capacidades são extraordinários...que misteriosas interacções mentais permitem que a mente de um paciente com DPM... suspenda os efeitos do álcool e outras drogas no sangue, ou permita que a diabetes apareça ou desapareça? Presentemente não sabemos e devemos consolar-nos com um simples facto: - A partir do momento em que um paciente com DPM se tenha submetido a terapia e de certa forma se tenha curado, ele ou ela continua a ser capaz de realizar estas trocas voluntariamente. Este facto sugere que em algum local da nossa psique todos nós temos a capacidade de controlar estas coisas.”

(Nota do Editor da obra “ A segunda vinda de Cristo - a Ressurreição de Cristo em Vós” da autoria de Paramahansa Yogananda, Volume I, pags 338-339)

O que está expresso nesta nota merece a devida atenção, reflexão e investigação.

A ciência constata factos para os quais ainda não encontrou explicação, mas que confirmam o que os Mestres Orientais vêm referido ao longo dos séculos:

→ **«A mente é soberana do corpo»** ←

O Chi Kung e o Tai Chi Chuan são disciplinas cujo exercício nos permite caminhar no sentido de sedimentar experiências que concorrem para nos mostrar que a mente comanda o corpo.

Estas artes começam por nos ensinar que a atitude mental é determinante da qualidade da prática. A atitude apoia-se em emoções positivas que tornam o exercício destas disciplinas agradável, recuperador e estimulante. Depois da prática devemos sentir-nos com mais ânimo e energia.



No início o Chi Kung e o Tai Chi Chuan devem ser praticados com a utilização mínima dos músculos para que todo o trabalho seja realizado a partir da estrutura e haja o mínimo de dispêndio de energia vital com a acção muscular.

Estas indicações básicas, não devem conduzir a uma prática mole e desvitalizante. Na medida em que o esforço físico diminui, a intenção deve aumentar, isto é, a atenção, a concentração e a atitude mental, devem tornar-se mais focadas e mais fortes. Durante a prática devemos ficar mais conscientes do que se passa dentro de nós e à nossa volta.

«Acima de tudo, o nosso princípio orientador deveria ser aumentar o grau de consciência que temos da nossa vida, de modo a mudarmos a nossa atitude, assim como a atitude das nossas células.»

Transcrição do livro “**Anticancro, um novo estilo de vida**” ,pag. 333, do médico David Servan-Schreiber

Como se refere nas citações que transcrevemos, o que se passa nos nossos planos mental e emocional é determinante do nosso comportamento mais ou menos saudável. Esta é uma das razões porque devemos disciplinar-nos para vigiar e gerir com inteligência os pensamentos que autorizamos e as emoções a que damos guarida. Convém tomar consciência da influência mútua entre as emoções e os pensamentos.

«A medicina moderna só se tornará verdadeiramente científica quando os médicos e os pacientes aprenderem a gerir as energias do corpo e da mente que actuam através do *vis medicatrix naturae* (o poder curativo da natureza).

Prof. René Dubois, Universidade Rockefeller, Nova Iorque EUA. Descobriu o primeiro antibiótico comercializado, 1939. Foi um dos organizadores da primeira Cimeira da Terra das Nações Unidas, 1972.

Esta referencia vem em destaque no livro “Anticancro, um novo estilo de vida” de David Servan-Schreiber, acima referido.

Um dos principais objectivos do Chi Kung é, precisamente, estimular o poder curativo da natureza que existe em cada um de nós.

Os chineses escrevem “pensamento” com dois caracteres, um significa cérebro e outro coração. O Mestre Li Naiguang diz que “**o coração é rei**” e que devemos limpar o coração, tendo atenção aos pensamentos, emoções e sentimentos que alimentamos, visualizando-o cheio de luz branca e irradiando a luz branca para todo o corpo.

Esta é uma indicação muito importante para melhorar e aumentar a saúde do indivíduo e da sociedade.

Luís Virgílio Cunha - Maio de 2012