

A COMUNICAÇÃO DO CORPO

Dr. Edward Bach - *Os remédios Florais do Dr. Bach* - Ed. Pensamento afirmava com muita propriedade o seguinte:

Em essência, a doença é o resultado do conflito entre a Alma e a Mente e ela jamais será erradicada, exceto por meio de esforços mentais e espirituais. Tais esforços, se dirigidos com entendimento e propriedade, podem curar e prevenir a doença, removendo os fatores básicos que são suas causas primeiras. Nenhum esforço que se destine apenas ao corpo pode fazer mais do que reparar superficialmente um dano e nisso não há nenhuma cura, visto que a causa ainda continua em atividade e pode, a qualquer momento, manifestar novamente sua presença, assumindo outro aspecto. De fato, em muitos casos, a recuperação aparente acaba sendo prejudicial, já que oculta do paciente a verdadeira causa do seu problema, e, na satisfação que se experimenta com essa aparente recuperação da saúde, o fator real, continuando ignorado, pode fortalecer-se. Comparem-se esses casos ao do paciente que veio a saber por si mesmo, ou que foi alertado por um médico sensato, da natureza das forças mentais e espirituais adversas em atividade, cujo efeito precipita o que chamamos de doença no corpo físico. Se esse paciente se esforça continuamente para neutralizar essas forças, a saúde é recuperada tão logo ele obtenha êxito em sua tentativa e, quando o processo estiver concluído, a doença desaparecerá. Essa é a cura verdadeira e ela se deve ao fato de se ter atacado a praça forte, o fundamento real do sofrimento.

Acompanhem a relação entre o emocional com o físico.

- Você tem uma dor crônica no pescoço? Quem ou o que está pesando sobre ele?
- Você está com dores crônicas nas costas? Quem ou o que você está carregando?
- Sua vista está falhando? Quem ou o que você não está querendo ver?
- Laringite crônica? O que você não quer dizer? O que foi que disse que acha que não deveria ter dito?
- Audição dando problemas? O que está tentando não ouvir? Normalmente nos casais é um que começa a perder a audição, dificilmente os dois. Por quê?

- Problemas respiratórios crônicos? O que é preciso pôr para fora do peito?
- Tonturas? Quem ou o que está tirando seu equilíbrio?
- Prisão de ventre? Revela uma avareza para com a possibilidade de prosperidade e expansão da própria vida. Inclusive, é comum que pessoas que apresentem constipação crônica tenham dificuldade de aprendizado e resistência para aceitar desafios. Um intestino preso revela uma recusa em largar velhas ideias, crenças ou emoções. Apego ao passado pode revelar um medo de abandonar o conhecido em prol do desconhecido. Este "medo" é até natural, pois o novo costuma ser assustador, incerto.

Para muitas pessoas, é chocante e surpreendente conceber que somos responsáveis por quase todas as doenças, que somos vítimas. Para muitas correntes da ciência – de alguns setores mais avançados da medicina ocidental, passando pela psicologia, pela antroposofia, pela homeopatia, pela medicina tradicional chinesa, entre outras –, tudo isso já é bem velho. Uma verdade que faz parte dos mais variados dilemas existenciais e que tem acometido a sociedade, afinal, trata-se de crenças profundas não revistas, crises não resolvidas e, por vezes, nunca encaradas.

Para essas correntes de cura, a doença não deixa de ser uma biografia da pessoa. A doença é, normalmente, a crise emocional materializada no físico. A doença é sempre uma real oportunidade de mudar algo em nós. Caso não fizermos uma cirurgia em nossa vida, cedo ou tarde estaremos instalados em um gelado e impessoal bloco cirúrgico.

Fique de olho nos seus momentos de angústia, desânimo, insônia, de peso ou dor na cabeça, irritabilidade excessiva, insegurança física e/ou emocional, medos irracionais, pois esses sintomas são fonte de estudo desde os antigos gregos.

Para a medicina chinesa, 90% das doenças decorrem de fator emocional e 10% são causadas por excessos no ambiente ou conflitos pessoais.

São cinco as emoções que regem o funcionamento dos órgãos da vitalidade:

1. Raiva e a Agitação: correspondem ao fígado;
2. Medo: aos rins;
3. Ansiedade: ao coração;
4. Preocupações: o baço;

5. Tristeza: os pulmões.

Em média, as doenças demoram seis anos para aparecerem, contando-se o tempo a partir do momento em que um desses estados emocionais nocivos se fixou. Jamais expresse, nem em voz baixa, muito menos em pensamento, coisas do tipo: “Eu sou assim, sempre fui e não mudarei”. Isso corta a chance de cura e transformação dos sentimentos.

A seguinte lista de equivalentes mentais foi compilada a partir de um estudo feito pela psicóloga americana Louise L. Hay, no livro *Você Pode Curar sua Vida*. (Ed. Best Seller). Ela deverá ajudá-lo na busca da cura e é oferecida a você com amor e o desejo seguro de dividir com você os efeitos positivos de uma saúde mental mais consciente.

DOENÇAS	CAUSAS (pensamentos – padrões negativos)	CURA (pensamentos– padrões positivos)
Abscessos	A pessoa se sente ferida: menosprezo, vingança.	Eu não deixo meus pensamentos acelerarem, estou em paz.
Acidentes	Rebelião contra autoridades: crença em violência, raiva.	Paz e segurança. Eu amo e aceito tudo na vida.
Acne	Não se aceitar, desamor de si.	Eu me amo, eu me aceito onde estou agora. Eu sou maravilhoso.
Adenóides	Atritos familiares, discussões, criança se sente mal	A criança é querida e bem-vinda.

	querida.	
Alcoolismo	Sentimentos de futilidade, inadequação, culpa e autorejeição.	Eu relaxo o passado. Eu tenho valor. Eu me amo e me aceito agora.
Alergias	A quem você é alérgico? Falso ego e sensibilidade.	Eu estou em paz, o mundo é seguro e amigo.
Amigdalite	Emoções reprimidas e medo. Raiva reprimida.	Nada impede o bom de mim. Eu permito a liberdade de expressão das ideias divinas, que fluem e ganham significado em mim.
Anemia	Falta de prazer; desinteresse da vida.	Meu mundo é cheio de alegria e estou interessado em tudo.
Apendicite	Medo, medo da vida, bloqueio do fluxo das sensações.	Alegria, eu relaxo e deixo as minhas sensações fluírem.
Arteriosclerose	Resistência, tensão, abertura mental estreita.	Eu estou completamente aberto para a vida e à alegria. A vida é bela.
Artrite	Amargura, ressentimento, crítica, sentimentos de desamor.	Amor e perdão. Eu deixo os outros serem eles mesmos e eu sou livre.
Asma	Supersensibilidade, amor sufocado; supressão do choro, sentimentos sufocados.	Eu sou livre. Eu me encarrego da minha própria vida. Eu posso expressar meus sentimentos como eles são.

Ataques, congestão, golpes	Rejeição da vida, autoviolência; resistência extrema.	Eu aceito a vida passada, presente e futura. Vida e alegria.
Bexiga (problemas da)	Ansiedade, resistência a novas ideias.	Eu abandono o passado, despreocupo-me do futuro. Eu aceito o que é novo agora.
Boca (problemas da)	Incapacidade de engolir ideias; fixação de opiniões e mente fechada.	Eu dou boas-vindas às ideias e conceitos novos.
Bronquite	Ambiente familiar inflamado.	Paz. Ninguém consegue irritar-me.
Bursite	Raiva reprimida, vontade de bater em alguém.	Eu relaxo a raiva de maneira que ela não me cause mal. O amor relaxa e descansa.
Cãibras	Tensão, segurar-se, oprimir-se.	Eu relaxo e deixo a vida fluir.
Câncer	Profundos segredos ou aflições corroendo o eu; retenção longa dos ressentimentos, ferimento profundo.	Não existem segredos. Eu deixo que o passado se vá. meu presente será preenchido com alegria.
Catarata	Futuro pouco claro; inabilidade de ver à frente.	Eu sou livre, ávido eterno e cheia de alegria.
Ciática	Medo do dinheiro e do futuro.	Eu me movimento no melhor de tudo. Meu bem está em todo o lugar e estou seguro.
Cisto	Crescimento falso, fomentação de	Eu dissolvo velhas raivas.

	choque, machucados emocionais.	Nada pode ferir-me.
Coceira	Desejos insatisfeitos, remorso, punição e culpa.	Tudo que eu precisar estará sempre aqui. Eu aceito tudo de bom sem sentimento de culpa.
Colesterol (excesso de)	Entupimento dos canais de prazer; medo de aceitar o prazer.	O prazer é norma. Meus canais estão largamente abertos. Eu amo a vida.
Colite	Pais superexcitados, opressão, menosprezo, necessidade de afeto.	Eu sou livre pensador. Eu estou em paz na minha mente.
Contensão, machucaduras, esgotamento	Pequenos impactos da vida.	Não existe razão para eu bater na vida. Estou agindo com amor.
Coração (problemas do)	Problemas emocionais sérios, longamente suportados; falta de prazer; rejeição da vida; crença nas pressões e no esforço.	Alegria, alegria, alegria. Amor e paz. Eu prazerosamente aceito tudo da vida.
Corcunda	Raiva atrás de você; ressentimento conservado.	Eu vejo o passado com alegria. Ninguém jamais me fez mal.
Costas (problemas das)	<i>Superior</i> – falta de amparo emocional, retenção em pensamento do	A vida por si me suporta; eu confio no universo; eu divinamente dou

	<p>amor passado.</p> <p><i>Inferior</i> – falta de amparo econômico, medo do dinheiro.</p>	<p>amor e confiança.</p>
Crescimento	<p>Nutrir ferimentos emocionais; falso senso de valores e orgulho.</p>	<p>Perdão. Eu amo a mim mesmo e não irei fazer-me mal.</p>
Dedos	<p>Superexagerar nos detalhes da vida (unhas – superanalisar).</p>	<p>Eu relaxo consciente de que a sabedoria da vida cuida de todos os detalhes.</p>
Defeitos de nascença	<p>Necessidade reencarnatória, você pediu para vir assim.</p>	<p>Não se sinta culpado, você e seus pais têm algo a aprender.</p>
Dentes	<p>Sustentar longas indecisões; incapacidade de derrubar ideias por análise ou decisão.</p>	<p>Eu faço minhas decisões baseadas nos princípios da verdade e fico seguro com o resultado.</p>
Deslizamento de disco	<p>Indecisão. Não se sentir emocionalmente amparado pelos outros.</p>	<p>Eu sou corajoso e independente. Eu sou amparado pela vida.</p>
Desmaios	<p>Medo. Não poder conviver ou enfrentar, apagar-se de tudo.</p>	<p>Eu tenho poder, força e conhecimento para lidar com tudo na vida.</p>
Diabete	<p>Profundo sentimento de mágoa, falta de açúcar na vida.</p>	<p>Eu permito que a vida seja gostosa. Eu deixo o passado ser apenas passado. Eu aceito que a alegria e o prazer sejam as bases da minha vida.</p>

Doenças venéreas	Culpa sexual; crença de que os órgãos genitais são pecaminosos e sujos, necessidade de punição.	Eu amorosa e prazerosamente aceito minha sexualidade e sua expressão. Não há culpa nem punição.
Dor	Congestão, bloqueio, crença em barreiras, punição e culpa.	Eu descanso minha necessidade de punição.
Dor de cabeça	Tensão, revolta, contrariedades emocionais, sentimentos feridos.	Paz, amor, alegria, relaxamento. No meu mundo está tudo bem.
Dor de ouvido	Raiva; não querer ouvir.	Eu ouço com amor e prazer. Sempre escuto o bom de tudo.
Eczema	Supersensibilidade, individualidade machucada, personalidade ferida.	Eu sou seguro, ninguém ameaça minha individualidade.
Edema	O que ou quem não está deixando você sair?	Não me permito ficar preso no passado. Eu sou seguro e livre.
Enjoo de carro	Medo – dependência, sentimento de ser pego em armadilhas.	Eu ando facilmente no tempo e no espaço. Não existe o medo.
Enjoo do mar	Medo, medo da morte.	A vida continua, não existe a morte, somente mudanças.
Entorpecimento	Reter amor e consideração.	Eu respondo à vida, reparto meus sentimentos e meu amor. Eu sinto... Eu sinto...

Envelhecimento	Crença social, velhos pensamentos.	Eu me amo e me aceito em todas as idades, cada idade é perfeita. Eu sou espírito. Eu sou eterno.
Enxaqueca	Resistência ao fluir da vida; medos sexuais, desperdícios emocionais.	Eu descanso no fluxo da vida e deixo-a fluir através de mim com facilidade.
Epilepsia	Rejeição à vida, sensação de perseguição, violência contra si.	Eu amo a mim mesmo e a tudo na vida. A vida é uma eterna alegria.
Esclerose múltipla	Dureza mental, coração endurecido, vontade de ferro, inflexibilidade.	Eu não tento me controlar. Eu me solto com alegria na vida.
Espinhas	Crença na feiura, culpa, ódio de si.	Eu não propago pensamentos feios, não há culpa. Eu amo todo o meu corpo.
Estômago (problemas do)	Incapacidade de assimilar ideias, medo de novas ideias.	Eu assimilo novas ideias facilmente, a vida concorda comigo.
Excesso de peso	Insegurança – autorrejeição, procura de amor, proteção do corpo, medo de perda, sufocar sentimentos.	Eu me aceito e me amo como eu sou. Eu sou sempre seguro no alimento espiritual.
Face (doenças da)	Representa individualidade, reconhecimento.	Eu reconheço meus próprios e verdadeiros valores. Minha individualidade está segura.

Fadiga	Resistência, aborrecimento, falta de amor pelo que faz.	Estou entusiasmado com a vida e cheio de energia.
Febre	Queimar-se com alguém ou algo; raiva.	Eu sou a calma, expressão do amor e da paz.
Febre do feno	Congestão emocional; confusão nas crenças e medo do moralismo.	Eu nego qualquer crença em moralismo. Eu sou uno em tudo na vida.
Gagueira	Insegurança; falta de autoexpressão.	Eu me permito falar por mim mesmo. Eu sou seguro da minha própria expressão. Eu comunico com amor.
Garganta	É a avenida da expressão. Repressão de raiva; ferimentos emocionais engolidos.	Eu me expesso livremente com alegria. Ninguém pode ferir-me, pois estou em paz.
Gastrite (dores de gases)	Reter as ideias indigestas: sufocar o ar por medo.	Eu relaxo e deixo a vida fluir facilmente através de mim.
Gengiva (problema da)	Inabilidade de levar avante as decisões uma vez que sejam tomadas.	Eu sou uma pessoa decidida. Eu me deixo ir pela vida.
Glândulas (problemas de)	Desequilíbrio, falta de ordem, distribuição insuficiente.	Eu estou em equilíbrio total. Meus sistemas estão em ordem.
Glaucoma	Pressão emocional por sustentar, por longo tempo, sentimentos feridos.	Ninguém pode jamais me ferir. Eu vejo com amor e ternura.

Gota	Impaciência, raiva, dominação.	Eu deixo o ego e sentimentos de superioridade irem-se. Eu deixo os outros serem o que são.
Gripe	Resposta à negatividade e crenças em geral, medo e crença em estatísticas.	Eu não sou governado por crenças de grupos ou preconceitos. Eu sou livre de todas as congestões e influências.
Hemorróidas	Carga, pressão, tensão, medo, medo de deixar acontecer.	Eu descanso todo o peso e as cargas e vivo na alegria do presente.
Hepatite	Medo, raiva, ser odiado. O fígado é o local da raiva e emoções primitivas.	Eu deixo ir agora tudo o que não preciso mais. Minha consciência está limpa e meus pensamentos são frescos, novos e cheios de vida.
Hérnia	Carga, resistência mental, autopunição, raiva. expressões criativas incorretas.	Minha vida é calma e harmoniosa. Eu me amo com ternura.
Herpes	Prolongada suspensão nervosa.	Eu estou descansado de todos os meus pensamentos e de todas minhas atividades. Que a paz esteja comigo, e não o medo.
Hipoglicemia	Desequilíbrio no sistema.	A aceitação do prazer equilibra o meu sistema.

Icterícia	Prejuízo, crenças descoloridas.	Eu sinto tolerância, compaixão e amor por todos.
Impotência	Pressão sexual, então, culpa, crenças sociais, rancor contra um antigo parceiro.	Poder. Eu permito que todo o poder dos meus princípios sexuais opere com facilidade e prazer.
Inchaços, verrugas, manchas	Autorrejeição, medo, falta de amor.	Eu só adiciono amor em mim. Nada terá mais poder em mim.
Indigestão	Medo, ansiedade, pavor.	Eu recebo o novo e facilmente o assimilo.
Infecções	Irritação, raiva, chateação.	Nada tem o poder de irritar-me, eu sou pacífico e harmonioso.
Insanidade	Escapismo, recolhimento, violenta separação da vida, ressentimentos familiares.	Minha mente sabe sua verdadeira identidade e eu sou o ponto criativo da expressão divina.
Insônia	Tensão, culpa e medo.	Eu descanso do dia e mergulho em um sono perfeito, pacífico, sabendo que o amanhã cuidará de mim.
Laringite	Medo de verbalizar opiniões, ressentimento da autoridade, raiva.	Eu posso falar por mim. Eu me expresso livremente.
Mãos	A habilidade de segurar e deixar as ideias escaparem; medo de novas	Eu lido com todas as ideias com amor e facilidade.

	ideias.	
Mau hálito	Atitudes podres, pensamentos estúpidos.	Eu falo com amor. Eu expiro somente o que é bom.
Menopausa (problemas de)	Medo de não ser mais querido, autorrejeição, medo do envelhecimento.	Eu sou equilibrado em todos os ciclos de mudança e abençoo meu corpo com amor.
Nervos – nervosismo	Comunicação, luta, pressa, medo, ansiedade, pensamentos confusos.	Estou na interminável jornada pela eternidade. Que a paz esteja conosco. Não existe nenhum lugar para o qual devamos nos apressar.
Olhos (problemas dos)	Não gostar do que vê na sua vida, medo do futuro, não ver a verdade.	Eu vejo com olhos amorosos. Eu gosto do que vejo, eu vejo, eu vejo claramente, eu vejo a verdade.
Ombros (problemas dos)	Rebelião contra a autoridade (os ossos são a estrutura do universo).	Eu estou em paz com a autoridade. Em meu mundo eu sou minha própria autoridade.
Paralisia	Medo, escapismo, resistência, choque.	Eu sou uno com a vida. Eu bendigo minhas experiências.
Pele (problemas da)	Sentir-se ameaçado na individualidade, falta de segurança, impaciência, assadura, maneira do bebê ganhar	Eu aceito minha individualidade. Eu sou emocionalmente seguro. Eu ganho atenção de

	atenção.	maneira positiva.
Pernas	Medo do futuro (as pernas carregam você para a frente).	Eu me movo com confiança e alegria.
Pés (problemas)	Medo do futuro.	Eu paro na verdade. Eu vou adiante com prazer, eu tenho compreensão espiritual.
Pescoço	Inflexibilidade, recusa em ver os outros lados da questão, teimosia.	Eu sou flexível. Eu aceito outros pontos de vista.
Pneumonia	Desespero, cansaço da vida, preocupações emocionais, distúrbios internos.	Eu recebo livremente ideias divinas, impregnadas com o hálito da vida.
Pressão sanguínea	Alta: manter por longo tempo problemas insolúveis. Baixa: depressão, mágoa, derrotismo, raiva.	Alta – eu sou alegria e deixo o passado dissolver-se. Baixa – eu vivo com muito mais alegria agora. A vida é alegria.
Próstata (problemas da)	Desistência, derrotismo, sensualidade excessiva com sentimento de culpa, crença na velhice.	Eu aceito minha masculinidade. Eu sou eternamente poderoso. Sexo é prazer.
Psoríase (descamamento da pele)	Insegurança emocional.	Eu sou pacífico e seguro. Eu estou em paz com tudo na vida.
Pulmões	Medo de receber e dar-se à vida.	A respiração da vida flui facilmente através de mim.
Quadril	Medo de ir avante	Eu sigo adiante

(problemas dos)	em decisões importantes.	com alegria, amparado e sustentado pelo poder da vida.
Queimaduras	Raiva: queimar-se com os outros.	As pessoas não têm poder contra mim. Eu tenho paz no meu ambiente.
Raquitismo	Desequilíbrio emocional, falta de amor e segurança.	Eu sou seguro e nutrido pelo amor do universo.
Resfriados	Confusão, desordem, pequenos machucados, família e crenças estereotipadas.	Eu sou um livre pensador. Eu estou em paz com minha mente.
Retenção de líquido	O que é que você tem medo de perder?	Eu descanso com alegria e espontaneidade.
Reumatismo	Falta de amor, ressentimento, amargura crônica, vingança.	Eu tenho compaixão com os outros e comigo. Eu aceito sentimentos prazerosamente.
Rins (problemas dos)	Crítica, sensibilidade, desapontamento.	Eu vejo somente o bom em tudo. Ações corretas estão sendo tomadas e eu estou realizado.
Roer unhas	Separação dos pais, pedaço de si que se recalca.	Eu sou um indivíduo naturalmente criativo. Eu aceito e sou seguro em minha maturidade.
Sangue (problemas no)	Falta de alegria, falta de circulação das ideias,	Alegria. Com alegria as novas ideias circulam

	pensamentos estagnados.	livremente.
Sinusite	Presença de pessoas que o irritam.	Ninguém tem o poder de irritar-me a menos que eu permita. Paz e harmonia.
Surdez	O que você não quer escutar? Rejeição, teimosia, isolamento.	Eu escuto Deus. Eu escuto o prazer e a vida. Eu sou parte da vida.
Tórax – cisto doloroso	Supersedimentação de atitudes e propósitos na vida, superproteção.	Eu sou livre e permito liberdade a todos.
Tosse	Nervosismo, amolação, crítica.	Eu me expresso pacificamente. Eu falo com amor.
Tuberculose	Egoísmo, possessão, crueldade.	Eu não me sufoco na vida. Meus pensamentos desenvolvem-se sobre ótimas ideias. Todos os momentos da minha vida são cheios de sentido.
Tumor	Crescimento falso, ferimentos e choque emocionais alimentados.	Descanso e perdão. O amor dissolve os ferimentos.
Tumor no cérebro	Crenças incorretas computadas, teimosia, recusa em mudar os velhos padrões.	Tudo na vida é mudança. Meus padrões de crescimento são sempre novos.
Úlceras	Algo se corrói em você, ansiedade, medo, tensão, crença em pressões.	Nada pode irritar-me. Sou pacífico, calmo e feliz.

Urinar na cama	Medo dos pais (normalmente do pai).	Amor, compreensão e compaixão.
Urticária	Pequenos medos escondidos, exagero de pequenos problemas.	Estou em paz com as pequenas coisas da vida.
Vaginite	Culpa sexual, sentimento de perda de alguém ou algo amado.	As formas e as vias podem mudar, o amor nunca se perde. Todas as partes do meu corpo são bonitas.
Varizes	Negatividade, resistência, remoer emoções, sustentar um trabalho que você odeia, circulação antravada, atulhada de ideias, desencorajamento.	Eu me movimento e vivo com prazer. Eu amo a vida e circulo livremente.
Vesícula (pedras na)	Amargura, pensamentos dolorosos que você não encontra meios de evitar.	Jubilosamente deixo o passado ir-se. A vida é boa, eu sou bom.

Sugiro também a leitura das doenças citadas abaixo, que sabemos terem causas emocionais, para confrontarmos com o quadro exposto acima. Eis aí algumas:

– **acidentes**: crença na violência ou na necessidade de receber castigo, deixar que as outras pessoas nos atinjam (acidentes de carro);

– **anorexia/bulimia**: raiva de si mesmo, negação da vida, não ser bom o suficiente;

– **alergias**: agressividade reprimida;

– **amigdalite**: criatividade reprimida, incapacidade de expressar a raiva;

– **ansiedade**: medo da vida, do futuro;

– **apendicite**: medo da vida, de enfrentar os problemas;

- **arteriosclerose**: resistência, recusa em ver a realidade;
- **artrite**: criticismo, perfeccionismo, inflexibilidade;
- **asma**: incapacidade de se doar, desejo de manipular;
- **câncer**: ressentimento, desilusão;
- **coceira**: ânsia por alguma coisa, irritação, desejo de sair da própria pele;
- **cólica menstrual**: rejeição da condição de mulher, medo, culpa;
- **coluna (problemas na)**: incapacidade de se apoiar, falta de confiança na vida;
- **conjuntivite**: raiva do que se vê;
- **coração (problemas no)**: incapacidade de demonstrar amor, falta de alegria;
- **dentes (problemas nos)**: indecisão, incapacidade de demonstrar agressividade;
- **diabetes**: amargura;
- **diarréia**: medo, fuga;
- **dores agudas**: desejo de se castigar;
- **enxaqueca**: desejo de controlar, incapacidade de expressar a raiva, repressão sexual;
- **frieiras**: medo de não ser aceito, resistência ao progresso;
- **furúnculo**: raiva;
- **gastrite**: dificuldade para lidar com aborrecimentos;
- **gingivite**: insatisfação com relação às próprias decisões;
- **gripe**: absorção de negatividade, conflito;
- **joelho (problemas no)**: orgulho;
- **labirintite**: medo de não estar no controle, sensação de desorientação da vida;
- **mononucleose**: hábito de depreciar a vida e os outros;
- **obesidade**: necessidade de se proteger ou de se tornar maior para conseguir enfrentar um grande desafio;
- **prisão de ventre**: recusa a abandonar as velhas ideias, repressão da energia sexual;
- **reumatismo**: vitimismo, amargura;
- **sinusite**: irritação;
- **varizes**: permanecer num lugar ou situação que se odeia;
- **verruca**: expressão de ódio acumulado;
- **vícios**: fuga;
- **depressão**: raiva da vida.

Fiz questão de citar por último a depressão, por entender que é um mal que acomete grande parte da população e, na maioria dos casos, é tratada com displicência pelos doentes. Acredito que, em nossa sociedade, pela cultura da repressão das emoções, todos os indivíduos apresentam certo grau de depressão. Alguns estão preocupados em curá-la, outros já a aceitam como uma doença incurável e com a qual terão que se acostumar.

Na verdade, a depressão é uma pista imensa para curas profundas. Acompanhe o que Mohan Chandra Rajneesh – Osho - Místico Indiano, escreve sobre a depressão (The Dhammapada: The Way of the Budha), Vol. 7.

“Sofrer de depressão simplesmente significa que você tem se reprimido demais. Depressão nada mais é do que repressão. Você está deprimido porque não lhe é permitido se expressar. Ao se expressar, ao catarsear tudo o que está reprimido em seu inconsciente, você vai tornar-se mais sano, mais saudável.”

A depressão é originada basicamente da falta de expressão do indivíduo. A nossa sociedade controladora e exigente contribui, e muito, com a depressão, uma vez que é a primeira a reprimir a expressão de nossas emoções, incentivando-nos desde cedo a controlá-las. Bloqueadas as emoções, impedimos que a nossa energia vital circule livremente por nosso corpo, o que faz com que ele perca a vitalidade original e passe a refletir os bloqueios a que se submete.

Normalmente as emoções bloqueadas são as negativas. Elas auxiliam na perda da sensibilidade do corpo físico, gerando uma incapacidade para liberar sentimentos positivos, como a alegria e o amor. Esse dado é preocupante. Uma vez que nossos sentimentos sejam abafados em nós, a vida torna-se carente de significado.

Se ficarmos atentos, descobriremos os sintomas que caracterizam a depressão: sensação de vazio, perda da libido, perda ou ganho significativo de peso, insônia ou hipersonia, agitação ou retardo psicomotor, uma sensação de fadiga, de inutilidade ou culpa, humor reprimido, dificuldade de concentrar-se,

indecisão, pensamentos de morte recorrentes ou ideação suicida, solidão profunda, angústia profunda, entre outros.

Em níveis mais profundos de depressão, a pessoa não deseja sequer viver. Mas a depressão é mais comum do que se pensa na vida das pessoas. Veja o que diz Alexander.Lowen, em Alegria. (2ª Edição. Ed, Summus, 1997, p.28) (1997, p. 28), em uma de suas obras mais recentes:

“Se ficamos deprimidos, por que não nos curamos espontaneamente? Na verdade, há pessoas que superam espontaneamente uma reação depressiva. Infelizmente, na maioria dos casos, a depressão tende a reaparecer, porque a causa subjacente persiste. Essa causa é a inibição da expressão dos sentimentos de medo, tristeza e raiva. A expressão desses sentimentos e a tensão concomitante reduzem a mobilidade do corpo, resultando em um estado de redução ou depressão da vitalidade. Aliada a isto, está a ilusão de que seremos amados, se formos bons, servís, bem-sucedidos e assim por diante. Essa ilusão serve para manter o ânimo do indivíduo durante a luta para obter amor, mas, como o amor verdadeiro não pode ser adquirido ou obtido por qualquer desempenho, cedo ou tarde, a ilusão cai por terra e o indivíduo entra em depressão. A depressão desaparecerá, se o indivíduo puder sentir e expressar seus sentimentos. Expressar os sentimentos alivia a tensão, permitindo ao corpo recuperar sua mobilidade, aumentando, assim, a sua vitalidade. Este é o lado físico do processo terapêutico.”

Concluimos disso que é necessário trabalhar o corpo para devolver-lhe a sensibilidade e, assim, criar uma base física para o prazer de viver.

O Dr. Deepak Chopra, médico indiano, com especialização em endocrinologia, radicado nos EUA desde a década de 70, manifestou-se, certa vez, sobre a depressão, dizendo:

“Um surto de depressão pode arrasar o sistema imunológico da pessoa; apaixonar-se, ao contrário, pode fortificá-lo tremendamente. A alegria e a realização nos mantêm saudáveis e prolongam a vida. A recordação de uma situação de stress, que não passa de um fio de pensamento,

libera o mesmo fluxo de hormônios destrutivos que o stress propriamente dito”.