



TUDO O QUE VOCÊ
PRECISA SABER
PARA SENTIR-SE BEM

Everything

You

Need to Know
to Feel

Go(o)d

CONEXÃO
MENTE CORPO
ESPÍRITO

PARA O SEU BEM-ESTAR

*Uma cientista ousada avalia
a medicina alternativa*

Candace Pert, Ph.D.
com Nancy Marriot

BARANY
EDITORA
SÃO PAULO
2009

Copyright (c) Candace Pert, 2006, 2007 Copyright (c) ProLíbera Instituto e Editora 2007
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida, de forma
alguma, sem a permissão do Proprietário, exceto as citações incorporadas em artigos de
crítica ou resenhas.

Publicado mediante acordo com Hay House UK, Inc.

O autor deste livro não dispensa conselho médico nem prescreve o uso de qualquer técnica
como forma de tratamento de problemas físicos ou médicos, sem o aconselhamento de um
médico, direta ou indiretamente. A intenção do autor é somente a de oferecer informação
de natureza geral, para ajudar você em sua busca do bem-estar emocional e espiritual. No
caso de você usar qualquer informação deste livro para você mesmo, que é seu direito, o autor
e o editor não assumem responsabilidade por suas ações.

Direção editorial: Júlia Bárány

Preparação e revisão de texto: Barany Editora

Projeto gráfico e diagramação: Júlia Bárány

Capa: Genildo Santana

Impresso no Brasil

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Pert, Candace

Conexão mente corpo espírito para o seu bem-estar: uma cientista ousada avalia a medi-
cina alternativa /Pert, Candace, com Nancy Marriot; traduzido por Júlia Bárány Yaari.

-- São Paulo : Barany Editora, 2009.

Título original: Everything you need to know to feel good.

1. Consciência 2. Corpo e mente 3. Cuidados pessoais com a saúde 4. Emoções 5, Manifes-
tações psicológicas de doenças 6. Medicina psicossomática

I. Marriot, Nancy. II. Título

09-11925

CDD-616.08

NLM-WM 090

Índices para Catálogo Sistemático:

1. Corpo e mente: Relações com a saúde física: Doenças psicossomáticas: Medicina psicossomática 616.08

Todos os direitos desta edição são reservados à Barany Editora (c) 2009

São Paulo - SP - Brasil

contato@baranyeditora.com.br

ouça www.hayhouseradio.com.

www.baranyeditora.com.br

Livro para Ser Livre

ISBN: 978-85-61080-06-8

CONTEÚDO

- 7 • Apresentação ao leitor brasileiro, dr. Michael Yaari
- 9 • Prefácio, Naomi Judd
- 11 • Primeira Parte: A Fisiologia do Novo Paradigma
- 13 • Capítulo 1: Ciência e Espírito
- 31 • Capítulo 2: Fisiologia do Novo Paradigma
- 47 • Capítulo 3: A Ciência das Emoções e da Consciência

- 69 • Segunda Parte: Aventuras no País da Consciência
- 71 • Capítulo 4: Tucson: Toxicidade, Humor e Alimentação
- 99 • Capítulo 5: Washington: Cura e Consciência
- 119 • Capítulo 6: Minneapolis: Autoestima, Personalidades Múltiplas e Perdão
- 145 • Capítulo 7: Assis: Sonhar, Espiritualidade e Sincronicidade
- 169 • Capítulo 8: Santa Bárbara: Medicina Energética, Coerência e Conexão
- 193 • Capítulo 9: Santa Bárbara Revisitada: Amor, Brincadeira e Entrelaçamento
- 213 • Capítulo 10: Monterey: Imaginação, Empoderamento e Manifestação

- 239 • Epílogo
- 249 • Anexos
- 249 • Notas de fim
- 256 • Algumas organizações que patrocinaram apresentações de Candace Pert
- 258 • Sugestões de leitura
- 259 • Questões para discutir em reuniões sobre o livro
- 263 • Agradecimentos

Dedico este livro a meu marido, Michael Roland Ruff, que é o homem mais inteligente, sexy, forte, bondoso, divertido e respeitoso que eu já conheci,
e o cocriador dos meus sonhos.

Quando criança, um anjo lhe disse que ele faria algo importante para o mundo.

Agradeço a Deus por ter colocado Michael na minha vida.

- Steamboat Springs, Colorado, Janeiro de 2006

APRESENTAÇÃO AO LEITOR BRASILEIRO

DR. MICHAEL YAARI

MÉDICO DE FAMÍLIA E COMUNIDADE, GERIATRA E MÉDICO ANTROPOSÓFICO

É com imensa alegria que apresento um livro que realmente vale a leitura! Candace Pert aborda um tema extremamente necessário e atual de uma maneira impecavelmente científica. Há que ter coragem para estudar a ligação entre corpo, mente e espírito. Porém, o fato é que este século demanda um conhecimento mais abrangente, pois a necessidade das pessoas por algo que seja resolutivo e ao mesmo tempo amoroso é urgente! Não há mais espaço para respostas frias e tecnicistas, departamentalizadas e pretensamente científicas. Já vivemos em um novo tempo, mais elegante e ligado às coisas essenciais.

Com uma linguagem fluida e gostosa, ela nos ensina modos de ser íntegros, que alcançam o bem-estar através de mudanças de atitude e de hábitos. É uma espécie de manual para o bem-estar e para o bem-ser. Revela a necessidade de um autocultivo, de um cuidar-se contínuo que leva em conta não só o cuidado com o corpo, mas um cuidado abrangente com a alma através de nossos sentimentos, podendo assim apreender novamente uma noção noo-psíquica-corporal.

Há muito tempo que o ser humano sabe que existem diversos conhecimentos, todos legítimos, dependendo de um entendimento mais político que científico para serem corroborados como válidos ou não e, assim, continuarem a existir, se ampliar, ganhar com outros conhecimentos, se metamorfosear. Não há barreiras para o conhecimento se a atitude é aberta, séria, despreconceituosa, alinhada com a necessidade real das pessoas e permeada pelo Amor, pela compaixão. Estas são características precisamente humanas, arraigadas em nós, mesmo que insistamos em tentar provar o contrário.

A história da ciência está repleta de exemplos maravilhosos que demonstram a ligação primordial com a evolução do conhecimento. Aqui o objetivo é atualizar as pessoas nas pesquisas que se ocupam de conhecer as ligações entre mente, corpo e espírito. Mais que isso, dar orientações de como nos sentirmos bem. Afinal, como um dos espectadores de uma palestra de Candace Pert pontua, para que tanto desenvolvimento científico se as pessoas não estão se sentindo bem?

Este livro demonstra que estamos na direção, agora inexorável, de ampliarmos nosso conhecimento para além da fronteira do materialismo, para além de Descartes. Já estamos conseguindo atingir a meta de superar o que McWhinney chamou de falha geológica, o fato de a ciência médica separar o

orgânico do psíquico. Isso simplesmente não faz mais sentido. Assim como Kuhn deixou óbvio, um novo paradigma emerge lentamente, mas de repente irrompe com uma nova atitude, mais avançada que a anterior, mais eficaz nos processos, mais interessante nas dimensões e mais inteligente em suas estéticas.

Fica óbvio que a soma das partes não representa o todo, que colocar a natureza apenas sob o microscópio significa perder sua signatura primordial, não apreender sua beleza e sua inteligência intrínsecas. O pensar complexo – aquele que integra várias vertentes ao mesmo tempo e não é linear – deve impregnar este século, basear suas decisões, evoluir a humanidade para que consiga assumir sua missão de ser feliz, íntegra, amorosa. Aqui aprendemos que curar só é possível se há compaixão, Candace Pert anuncia: “quando sentimos, curamos”.

A dimensão dos sentimentos nunca teve tanta importância. O sentir é a ponte para a espiritualidade, o caminhar do sensível em direção ao suprassensível. Através do sentir, poderemos vivificar nosso pensar que hoje é morto, torná-lo vivo, imagético, dinâmico, criativo, um veículo para a manifestação do espírito. Poderemos desenvolver um olhar profundo sobre os processos de vida, de saúde e doença, chegando a uma realidade holística, necessária para nossa evolução. Pensar com o coração é o nosso presente e o nosso futuro!

As práticas integrativas e complementares como a Medicina Antroposófica, a Medicina Tradicional Chinesa, a Homeopatia, a Medicina Ayurvédica e tantas outras, têm um papel central na construção de novos modos de ser que respeitem as individualidades totalmente, sem realizar uma massificação dos processos de saúde e doença. Resgatam assim uma sabedoria perdida pela medicina ocidental.

A autora nos ensina que somos os nossos receptores vibrando em ressonância celular com o que ela denomina de sucos corporais, em uma dança somática-psíquica simultânea que integra o corpo, a alma e o espírito numa realidade musical única e, ao mesmo tempo, extremamente complexa. A Arte se confirma como caminho necessário para o verdadeiro conhecimento. Não há conhecimento se esse não foi depurado através de uma atividade artística. A Realidade é algo sempre objetivo-subjetivo, visível-não visível, sempre algo complexo e imbricado, mas ao mesmo tempo simples e belo. “Estamos constantemente ressoando com aquilo que já sabemos ser verdade”, escreve Candace.

Você está com um livro nas mãos pertencente ao século XXI, novo, íntegro, leve, profundo e belo. O que você fará a partir de sua leitura é de sua inteira responsabilidade. Você é responsável por aquilo que cativa! Faça excelente proveito dele. Eu tenho feito isso!

PREFÁCIO

NAOMI JUDD

As primeiras impressões são duradouras. Eu nunca vou me esquecer de quando finalmente conheci esta brilhante cientista que foi responsável por colocar no mapa a medicina mente-corpo, num congresso de bem-estar em 1996. Durante muitos anos transitei pelos mesmos círculos. A primeira vez que entrei em contato com ela foi quando fui diagnosticada com hepatite C, em 1990, e procurei tratamento holístico, ou mente-corpo-espírito, para uma doença que a medicina tradicional tinha pouco a oferecer em termos de cura.

Fiquei intrigada ao ver o trabalho dela na minissérie de Bill Moyers no PBS, *Healing and the Mind* (Cura e a Mente), por isso convidei Candace a participar de uma mesa-redonda de *experts*, na Universidade de Wisconsin, que falariam sobre espiritualidade e saúde, da qual eu seria moderadora. Passei no hotel dela para conhecê-la pessoalmente e falar sobre o programa de abertura. Eu era principiante nesse mundo novíssimo da ciência médica. Assim como Dolly Parton, Tammy Wynette e Loretta Lynn me inspiraram em música, Candace foi a minha mentora em psicoimunologia.

Quando Candace abriu a porta do hotel, uma rajada de exuberância me atingiu. Ela não tinha nada daqueles traços de personalidade dura e empertigada que eu esperava de uma neurocientista de nível mundial, das altas esferas do conhecimento. Três horas depois, rindo a maior parte do tempo, nós já tínhamos estabelecido o vínculo.

Esclareço: Candace Pert é uma cientista que tem coração, uma mulher engajada e que sabe que Deus é a sua fonte, mesmo no laboratório. Com os pés firmes no chão, não tem medo de dizer como é que as coisas são e de assinar embaixo. Ela é um exemplo vivo daquilo que significa largar o preto e branco e passar a viver em technicolor. Neste livro, ela mostra como sair da zona de conforto e assumir riscos – que é a única maneira de fazer da sua vida aquilo que você sempre quis.

O que ela descobriu sob o microscópio é que os sentimentos são na realidade elementos químicos que podem ajudar ou machucar você. Os neuropeptídeos são mensageiros biológicos que o cérebro libera e envia pelo corpo todo, acolhidos por receptores localizados nas células de todos os tecidos, órgãos e partes do seu

corpo. Isto significa que o seu eu físico registra constantemente cada palavra em que você acredita ou que pronuncia.

Neste livro, Candace demonstra que a consciência de cada um modifica o seu corpo, a sua saúde e até o seu ambiente. Quando você introduz a verdadeira percepção na sua vida cotidiana, começa a se curar e depois cura o seu mundo. Quando você se expande e melhora, afeta as pessoas ao seu redor. Igual ao efeito das ondas criadas por uma pedra atirada num lago tranquilo, ao ampliar a sua consciência, você muda seu estado mental inteiro.

Eu sempre soube disso (assim como muitos), mas agora, graças a Candace, temos a ciência adequada para provar que isso é verdade. E o fantástico é que ela vive essa verdade – a vida dela é um exemplo do que significa se sentir bem e sentir Deus¹. Aquilo que ela tem a dizer pode não ser o que você espera ouvir de uma *expert*, mas é um descortinar singelo e íntimo de sua vida emocional, física e espiritual. É simples: você muda tudo quando muda a sua mente. Você se torna o arquiteto de sua própria vida, e a maneira de fazer isso é amar, amar, amar... começando por amar a si mesmo.

A mensagem de Candace sobre a autoestima combina perfeitamente com a minha filosofia. Você atrai aquilo que pensa valer a pena ter nesse instante em todas as áreas de sua vida. O primeiro indicador de saúde e tempo de vida é o seu nível de autoestima e autovalor. Você nunca se permitirá ter mais do que acredita merecer, e ninguém faz isso por você – é você mesmo que se faz isso *através dos outros*. Então comece a se dar a vida que você sempre quis!

Esta é a chave para se sentir bem e sentir Deus, e experimentar-se autêntica e cientificamente, antes de mais nada, como um ser espiritual num corpo físico. Logo que você começar a fazer isso, vai perceber que o seu objetivo é crescer em amor e sabedoria e importar-se com os outros – algo que até um pesquisador médico tradicional e acadêmico empedernido demonstra ser possível... tornando-o possível para todos, até para você.

Candace é um modelo para mulheres, uma sumo sacerdotisa do movimento mente-corpo, e um ser humano frágil como todo ser humano, encontrando sua autoestima e seu autovalor por meio do perdão e da autoaceitação. Você está prestes a empreender uma viagem em sua companhia que o vai mover, inspirar, educar, informar, divertir e iluminar – e se você for parecido comigo, depois de começar a ler, não vai conseguir largar este livro nem por um segundo!

¹ Em inglês, o jogo de palavras *good* (bem) e *God* (Deus), com a diferença de um “o”. (N. T.)



FISIOLOGIA DO
NOVO PARADIGMA

I

Quando o avião começou a taxiar pela pista de decolagem, eu me recostei e fechei os olhos. Durante quase uma década, desde a publicação do meu livro *Molecules of Emotion* (Moléculas da Emoção) em 1997, estou no que chamo de “interminável turnê do livro”. Convites frequentes para apresentar a ciência da conexão mente-corpo para plateias leigas e profissionais me levam num vaivém constante de uma costa a outra, a muitos lugares no meio do caminho e para além das fronteiras do meu país.

Na verdade, eu já era uma passageira frequente de avião antes mesmo da publicação do livro. No início da década de 1980, na qualidade de pesquisadora biomédica de vanguarda no Instituto Nacional de Saúde Mental do governo americano (NIMH) em Washington, convidavam-me para dar palestras em simpósios científicos pelo mundo todo. Sempre que o meu trabalho no laboratório permitia, eu viajava para falar em conferências de saúde holística, saindo das minhas raízes estabelecidas na Costa Leste e atravessando para o outro lado, na Califórnia, ao encontro de audiências pioneiras do novo paradigma. As pessoas que vinham a essas palestras estavam interessadas, entusiasmadas até, em ouvir uma cientista credenciada que pudesse corroborar suas ideias arrojadas.

Apesar de todas as horas que já passei dentro de aviões, ainda acho que voar é uma experiência mágica. É fantástico penetrar num mundo não restrito pelas amarras cotidianas de tempo e espaço, em que as pessoas se movimentam rapidamente e a vida linear comum é suspensa. Os aeroportos evocam

em mim um estado especial intermediário de consciência, no qual a realidade fugaz da dimensão quântica se torna quase perceptível. A sincronicidade é abundante! O potencial puro se manifesta, às vezes até consigo tocá-lo.

De cientista a diva da ciência

Tudo começou no início dos anos 1970 na Universidade John Hopkins, onde eu fazia meu doutorado no laboratório do dr. Sol Snyder. O campo era a farmacologia, o estudo das drogas, com especial interesse em neurofarmacologia, o estudo da maneira como as drogas afetam o cérebro. Na qualidade de jovem aluna de pós-graduação, realizei uma das descobertas mais influentes do século XX no meu campo e nos estudos emergentes da neurociência, provando que existia efetivamente um receptor opioide. Esta minúscula estrutura na superfície da célula é o local onde as drogas narcóticas – tais como morfina, heroína, ópio – agem e produzem um efeito. Durante anos, os cientistas haviam teorizado sobre o receptor, mas ninguém jamais demonstrara que ele de fato existia.

Como a minha descoberta prometia uma solução não viciante ao abuso de drogas, de repente houve uma grande demanda de relatórios do nosso laboratório. O dr. Sol não gostava de viajar, assim ele frequentemente me mandava pegar a estrada para apresentar as nossas descobertas em encontros científicos. Eu era uma mulher jovem, ainda insegura com a minha expertise, lançada no meio dos maiores e mais brilhantes luminares da ciência do momento. Mas me acostumei a ser uma cientista que se comunicava com outros no meu campo em universidades e empresas farmacêuticas, e acabei gostando de ser uma estrela.

Depois do curso de pós-graduação, recebi muitas ofertas para fazer pesquisa em universidades renomadas, mas escolhi um emprego ajuizado na equipe do Instituto Nacional de Saúde Mental em Washington. Nesse Instituto, fui subindo de cargo até me tornar chefe em bioquímica cerebral, fazendo ciência de vanguarda com prazer e entusiasmo durante um período de 17 anos, junto com o meu marido Agu Pert e depois com Michael Ruff, meu segundo marido. No NIMH, desenvolvi a minha teoria das emoções e comecei a entender a conexão mente-corpo como uma extensa rede psicossomática de moléculas comunicantes.

Quando saí do NIMH para desenvolver uma droga que Mike e eu tínhamos inventado lá, montando o nosso próprio laboratório particular, os convites para eu dar palestras foram aumentando. Depois de eu desempenhar um papel de liderança na série de televisão *Healing and the Mind* (Cura e a Mente) de Bill Moyers, audiências leigas me solicitavam, fascinadas com os aspectos psicológicos das doenças. Meu tropeço anterior no mundo dos encontros em neurociência foi bastante útil, e passei a ser presença regular no circuito de palestras sobre “corpo e alma” como um híbrido – cientista e apresentadora ao mesmo tempo. (Eu definitivamente tenho tendências artísticas: dancei quando criancinha na vitrine da loja de doces do meu avô.) As organizações sabiam que certamente eu atrairia multidões e me tornei uma oradora profissional em palestras magnas.

O sucesso do livro *Molecules of Emotion* (Moléculas da Emoção) multiplicou a minha popularidade e, depois de participar no filme *Quem somos nós?!*, em 2004, eu me vi ainda mais solicitada. A essa altura, eu marcava cerca de três palestras por mês, uma agenda estressante que estava onerando o meu tempo no laboratório, sem falar da saúde e do bem-estar. Mas eu sou uma cientista que ama gente, e o pique de viajar tanto tem sido a oportunidade de me ligar com o público, de manter contato com o lado humano da ciência. É um mundo muito diferente da existência isolada de um pesquisador de laboratório.

No ar

As rodas do avião se ergueram do solo e vi pela janela a terra diminuindo debaixo de mim. Uma janela, sim, é isso que ganhei com as minhas viagens: uma janela para as vidas e experiências de gente de carne e osso, que assistiu às minhas palestras e que conheci e ouvi durante todos esses anos.

Além de receber honorários muito necessários durante períodos de penúria, estive exposta a novas ideias enquanto continuava instruindo os leigos sobre a base científica das emoções e da consciência, ajudando-os a entender porque sentem o que sentem. As pessoas que assistem às minhas palestras adoram ciência e querem entendê-la, mas também querem que ela seja traduzida para a sua vida cotidiana.

Dessa vez eu me dirigia a Tucson para dar uma palestra patrocinada por uma igreja Unitária da região, uma das muitas igrejas do Novo Pensamento que surgiram de raízes cristãs, na virada do século XX. Originalmente inspiradas por líderes como Ernest Holmes e Mary Baker Eddy, essas instituições estão se tornando cada vez mais populares nos dias de hoje, pois as pessoas procuram um tipo mais inclusivo de prática espiritual comunitária.

Alguns minutos depois da decolagem, abri meu laptop e coloquei na tela os meus slides do PowerPoint para verificá-los. Fiz alguns slides novos para as minhas palestras depois que comecei a viajar pelo circuito promocional do meu livro, transformando a coleção de diagramas científicos pesados em imagens mais provocantes, até bonitas, dando ênfase às afirmações que abalam os paradigmas.

Sim, eu me tornei um tanto ousada e corajosa, no intuito de explicar minha teoria dizendo que as emoções são uma ponte entre a mente e o corpo. As pessoas que assistiram à minha palestra em Santa Mônica, em fevereiro de 2005, uma reunião que contou com a presença dos entrevistados no filme *Quem somos nós?!*, consideraram-me representante do movimento Nova Era, vieram em bando e me esmagaram contra a parede, como se eu fosse Brad Pitt sem guardacostas! O negócio inteiro eriçou minhas penas de cientista e nessa viagem, um mês depois, eu queria reconquistar a sensação de ser uma pesquisadora séria, não uma estrela de cinema.

Uma velha e conhecida insegurança

Perdida em pensamentos, mal percebi que a passageira sentada ao meu lado tentava espiar de esguelha a tela do meu laptop. Ela chamou minha atenção quando se sentou, e trocamos sorrisos durante a costumeira arrumação dos pertences antes da decolagem. Era uma senhora impecavelmente arrumada com um rosto belo e inteligente, com o cabelo grisalho luminoso, penteado para cima e preso de forma atraente. Usava um terninho bem ajustado, meias de náilon e salto baixo.

Admirei sua aparência, ciente do contraste com a minha, que consistia em uma camiseta esportiva, jeans e tênis. Eu viajo tanto que costumo usar roupas que me deixam à vontade para ficar sentada, me esticar, ou meditar durante

os longos voos, ou até fazer corridas entre os terminais, se necessário. Raramente me visto bem para andar de avião, mesmo quando me apresento em conferências prestigiosas, às vezes como palestrante magna.

Mas, apesar desse contraste, senti um tipo de vínculo com a minha vizinha de assento. Acredito que atraímos pessoas das quais precisamos por alguma razão, não existem acasos, e foi exatamente o que aconteceu nessa viagem de avião para Tucson. A senhora sentada a meu lado, por coincidência, me inspiraria a dar o tom correto de ciência “séria” à minha palestra daquela noite, ajudando a restabelecer minha integridade sem trair minhas teorias e especulações mais temerárias.

Incapaz de conter sua curiosidade com relação aos slides coloridos que eu passava no meu laptop, minha vizinha finalmente pigarreou e, olhando agora abertamente para a tela do meu laptop, perguntou: “Com licença, mas o que você faz exatamente?”.

Respondi, relevando a minúscula onda de desprezo que acompanhou suas palavras: “Meu interesse é a consciência e o fato de que o corpo e a mente são uma coisa só.”

“Oh, esse negócio de mente sobre matéria?”. Jogou ela com arrogância, sem tentar esconder a atitude crítica, e uma parte dentro de mim se crispou.

“Não”, respondi, vencendo minha relutância e aceitando o desafio. Decidi lhe contar toda a verdade assustadora. “É pior que isso. De fato chego a acreditar que a mente *torna-se* matéria.”

Ela ficou estarecida e depois silenciosa durante um bom tempo antes de perguntar: “Isso não é muito rigoroso, não é? Quero dizer, não tem ciência de verdade por trás disso, ou tem?”.

Eu apreciei o jeito professoral dela, uma atitude um tanto altiva, indicando que ela não aceitaria nada menos que fatos comprovados e não se deixaria impressionar facilmente por ideias radicais ou ousadas. Com todo o respeito, expliquei que existia todo um campo científico dedicado ao estudo da comunicação entre a mente e o corpo, chamado psiconeuroimunologia. Na verdade, disse, eu era docente da Universidade de Georgetown, a caminho de dar uma palestra sobre emoções, consciência e cura, em Tucson, naquela noite.

“Verdade? Eu sou docente de Princeton a caminho de Tucson para dar uma palestra também!”. Aparentando dez anos mais jovem quando o seu rosto se

acendeu e ganhou cor, ela riu alegre para a coincidência de duas doutoras, ambas a caminho de dar palestras, sentadas juntas, especialmente porque havia poucas mulheres no avião aquela noite.

Uma vez estabelecida nossa base comum, a conversa fluiu e desfrutamos de um intercâmbio amistoso durante aquele voo. Fiquei sabendo que ela estudou línguas antigas, um campo que não estava se expandindo na mesma velocidade que o meu. Ela me mostrou sua palestra perfeitamente preparada com cada sentença meticulosamente elaborada, o tipo de planejamento que eu nunca fiz. Não pude deixar de admirar a sua simplicidade educada e bem organizada, e a dignidade tranquila que ela expressava.

Quando voltei à tarefa de organizar minha palestra, no curto espaço de tempo antes da chegada em Tucson, minha companheira comentou: “Então, boa sorte. Espero que você consiga converter sua plateia!”.

Evidente que eu *não* a converti. E quanto a convencer meus ouvintes de Tucson, bem, falar com eles seria como pregar ao vigário. As pessoas que assistem às minhas palestras nesses dias estão bem mais por dentro do “novo paradigma” do que eu, uma visão que dá primazia à consciência. São *elas* (junto com minhas descobertas em laboratório) que *me* converteram ao entendimento de que pensamentos e emoções podem nos curar ou nos fazer adoecer, e que a nossa consciência determina a realidade que experimentamos.

Mas o comentário de despedida da minha companheira de viagem me provocou um comichão da velha e conhecida insegurança. *Rigoroso*, pensava eu. *Vou mostrar a ela e a todos os São Tomés como pode ser rigoroso o campo da consciência!* Ali mesmo decidi aceitar o desafio da doutora, dando uma palestra totalmente fundamentada na ciência de como cérebros e corpos são projetados para criar integralmente a realidade que experimentamos.

Cavalgando dois paradigmas

A mulher do avião na verdade me prestou um serviço, confrontando-me com a amplitude do abismo entre o paradigma antigo e o novo, e me mostrando como era desconfortável a minha posição no meio dos dois. Ela também me lembrou da rapidez com que alguns colegas cientistas poderiam tentar me desacreditar, sem saber aquilo que aprendi da minha frequente exposição a ideias que eles chamavam de obscuro pensamento “californoico”.

A largura real desse abismo, o ponto de vista materialista versus primazia da consciência, foi esclarecida quando visitei recentemente o NIMH para tratar de alguns negócios. Quando estava no prédio onde passei a maior parte do início de carreira, decidi parar alguns pesquisadores e pós-doutores apressados e lhes fazer a seguinte pergunta: “Quem é Deepak Chopra?” Nove dentre dez nunca ouviram falar do endocrinologista formado em Harvard que, durante os últimos 20 anos, tem apresentado a visão oriental de que a consciência precede a realidade física. Fiquei surpresa ao descobrir que no baluarte nacional da verdade científica, poucos ouviram falar do dr. Chopra; menos ainda eram aqueles que percebiam as implicações das ideias radicais dele no seu próprio trabalho.

No meu mundo, uma viagem de transformação pessoal e profissional me conduziu a abraçar o novo paradigma que Chopra e tantos outros trouxeram para o grande público, durante as últimas duas décadas. Meu trabalho científico e minha vida particular gradativamente se juntaram, deixando de correr em trilhos paralelos sem jamais se tocarem. Sincronicidade, realidade quântica e cura energética, elementos de uma nova forma de ver a realidade, fazem parte da minha vida, e eu me engalfinho com explicações científicas daquilo que experimento como realidade.

Ao mesmo tempo, luto para me manter leal às minhas raízes, traçando cuidadosamente a linha que me separa da pseudociência, o fator “oh”, aquelas ideias sem fundamento real algum, às quais nenhum pesquisador sério daria crédito. Isto me faz cavalgar dois mundos, com um pé no novo paradigma, no qual a consciência do observador é válida, e o outro pé bem plantado no método objetivo, estabelecido no velho sistema reinante de crenças. Deste ponto vantajoso, a ciência se torna a lente através da qual eu interpreto os mistérios que vivencio na jornada da minha vida. Acredito que o que há de melhor na ciência pode fornecer um entendimento, dar-nos a segurança e a verdade.

Tem sido um desafio manter-me equilibrada na beira de uma maneira inovadora de olhar as coisas, em que eu trago uma nova consciência não só para o público como também para mim. Preciso expandir constantemente minha integridade pessoal, continuar crescendo e explorando novas ideias e experiências. Por vezes, isso se torna bastante cansativo.

Aquilo que sei com certeza e aplico todos os dias na minha vida é que a mente e o corpo são uma coisa só. A base para esta unidade é o fato de

que todos os sistemas da nossa fisiologia são conectados e coordenados por moléculas carregadas de emoção, que levam informações, travando constante diálogo, por exemplo, entre o sistema nervoso e o sistema imunológico. Esta rede de comunicação, que acontece em todo o corpo e no cérebro, envolve inteligência e emoção para criar a nossa entidade, que chamo de “corpomente”.

Na verdade, aquilo que descobri ao microscópio está sendo usado, por toda parte, como fundamento para modalidades alternativas atuais. Gosto de chamá-las de “medicina do novo paradigma”, em vez de “alternativa” ou “integrativa”, termos que considero inadequados e que refletem separação ou até divisão hostil, que precisa ser resolvida. A verdade é que a centralidade da mente e das emoções é um novo paradigma que leva tudo de roldão (daí todo este pavor!), bem parecido com a descoberta de que a Terra girava ao redor do Sol, cinco séculos atrás.

Mas a chave que explica como a energia cura, como a mente se torna matéria e como podemos criar a nossa própria realidade são as emoções. Na qualidade de alguém com treinamento científico e cientista praticante, sou expert na bioquímica dos sentimentos, o que acredito ser a demonstração física da consciência no mundo material. São as emoções, acredito eu, que nos ligam como entidades físicas ao divino, tornando possível que nos *sintamos bem* e *sintamos Deus* ao mesmo tempo.

Contar a história do meu crescimento e da minha cura é como consigo falar da maneira mais vívida sobre a convergência de Deus, ou espírito, e a realidade emocional dos nossos corpos físicos. E as minhas descobertas no laboratório, bem como na arena do grande público na qual entro quando dou palestras nas conferências ou nos simpósios, sempre me corroboram.

Terapeuta ferida

Nas minhas viagens recentes para falar sobre minha ciência e minhas descobertas, aconteceram duas coisas que moldaram minhas visões atuais. Primeiro, percebi que as pessoas esperavam respostas de mim. Mais do que isso, elas me reverenciavam, eu, uma humilde cientista de laboratório, como algum tipo de deusa científica. Isto tem sido difícil para mim, porque a pessoa Candace, debaixo de um manto tão generosamente colocado por um

público admirador, é um ser humano situado na íngreme curva de aprendizado rumo a uma grande transformação. Especialmente nos anos recentes, com lutas, choques e desapontamentos que me deixaram bem abalada e magoada, precisamos falar sobre a terapeuta ferida!

Dizem que você ensina aquilo que precisa aprender e, com certeza, esse foi o meu caso. Eis que eu estava viajando pelo mundo e transmitindo os últimos avanços científicos para ajudar os outros, quando era eu que precisava de uma mão! Fui me conscientizando gradativamente do quanto eu precisava de ajuda, e fui atrás.

E esta é a segunda coisa que aconteceu para mudar minha visão. Por intermédio das minhas palestras, tive contato com uma ampla variedade de surpreendentes terapeutas, a nata dos profissionais em trabalho corporal, em acupuntura, em psicologia energética, quiroprática, e tantas outras formas de terapia aplicada. Tive oportunidade de ser tratada por todas as modalidades conhecidas e experimentei todas. O engraçado de ser uma prima-dona cientista é que as pessoas fazem de tudo para me tratar, muitas vezes gratuitamente. Isto me permitiu realizar experiências e consertar minhas feridas, seguindo minha intuição e usando tratamentos que minhas teorias, baseadas em pesquisa, podem muitas vezes explicar.

Embora as pessoas me vejam como alguma expert, como disse, sou muito mais a terapeuta ferida. Embora seja “doutora”, não sou médica. Sou pesquisadora com diploma de doutorado e cientista de laboratório cuja carreira aconteceu predominantemente no laboratório, trabalhando com tubos de ensaio, microscópios e ratos. Posso ter escrito mais de 230 artigos científicos, mas foram trabalhos detalhados sobre como medir e visualizar receptores, ou como o cérebro e o sistema imunológico interagem, que me serviram de base para desenvolver a teoria das moléculas da emoção. Mas nada disso me transforma em terapeuta autorizada para os outros que estão sofrendo. Tenho apenas as minhas experiências de cura para compartilhar, e tenho um monte delas!

Está claro na minha mente que as terapias do novo paradigma são a arena final para a minha própria cura, local onde vejo convergirem cada vez mais a ciência e a espiritualidade. E esta é a minha curva de crescimento atual, levando-me, como Amanda, em *Quem somos nós?!*, a descer pela toca do coelho e descobrir reinos repletos de luz, pacíficos, alegres e

fortificantes. E a melhor notícia que encontrei até agora na minha jornada é que a ciência ainda prevalece.

Juntando tudo

De muitas maneiras, minha vida é um laboratório microcômico do novo paradigma da realidade, no qual convergem a ciência e a espiritualidade. Para mim, Deus – espírito santo, consciência mais elevada, ou eu transcendental – encontra-se dentro do mundo não material, não local, que é a fonte de nossa mente, dos pensamentos e das emoções. Chamo isso de reino da informação, ou “inforeino”, mas também pode ser campo das possibilidades infinitas, campo não local ou ponto zero. Nesse domínio, que está em todo lugar e em lugar nenhum, estamos todos conectados, somos todos um. Para mim, isto fornece o componente espiritual de nossa interrelação como seres humanos, ligados a uma divindade maior.

Na qualidade de cientista de laboratório, ao olhar pelo meu microscópio muitos anos atrás, vi de primeira mão a unidade da vida. Foi estonteante descobrir que simples criaturas unicelulares têm os mesmos substratos bioquímicos para emoções – as minúsculas moléculas de peptídeos e proteínas, conhecidas como endorfinas e receptores opioides – que nós, seres humanos. Esses mecanismos biológicos fundamentais se conservam por milênios da evolução, conectando-nos profundamente, seres humanos e animais, em nossa experiência de estarmos vivos.

Quanto à religião, prefiro falar de espiritualidade. Colho muita sabedoria dos ensinamentos de Cristo, e escrevi no passado sobre a experiência de perdão que mudou minha vida, quando eu cantava no coro da igreja. Com o passar dos anos, revisei minhas raízes religiosas do judaísmo e do cristianismo, absorvendo a maneira oriental de ver e acabei abraçando um tipo de espiritualidade eclética. Mas, basicamente, sou uma cientista a olhar o reino do espírito, abordando-o com evidências fundamentais e observáveis e, a partir dos dados vistos, não posso mais negar a existência de Deus.

Em matéria de juntar ciência e Deus, estou em boa companhia com outro cientista, alguém muito mais famoso e influente do que eu: Albert Einstein. Sua jornada profissional o trouxe a uma epifania pessoal, na qual ele