

A visão “new-age” sobre doença e carma

(Excertos do livro *Graça e Coragem* de Ken Wilber)

Tradução de Ari Raynsford (www.ariraynsford.com.br)

.....

Visão “new age” da doença: a doença é uma lição. Você está se permitindo essa doença porque há algo muito importante a aprender com ela, a fim de continuar seu crescimento espiritual e evolução. A mente sozinha causa a doença e somente a mente pode curá-la.

.....

Voltei a escrever! Em um mês e meio, trabalhando febrilmente dia e noite, produzi um livro de oitocentas páginas com o título provisório *The Great Chain of Being: A Modern Introduction to the Perennial Philosophy and the World's Great Mystical Traditions*. Meu velho e bom *daemon*, após três anos de confinamento na prisão da minha mentira – a mentira de culpar Treya¹ – explodiu em cena cheio de energia e vontade. Meu Deus, eu entrei em êxtase! Treya ajudou-me enormemente com o livro, lendo cada capítulo saído ainda quente da impressora, dando-me inestimável retorno e, frequentemente, sugerindo que refizesse seções inteiras. Nos momentos de descanso, sentávamos aconchegados pensando em títulos bobos para o livro como, por exemplo, *Who Is This God Person, Anyway?* [Quem é este tal de Deus, afinal?].

.....

Nesse ínterim, trabalhei com vigor no livro. Um de seus capítulos, “Saúde, Totalidade e Cura” foi publicado na revista *New Age* junto com o artigo de Treya, intitulado “Nós nos fazemos doentes?”. Não repetirei o capítulo aqui, mas resumirei brevemente seus principais pontos, uma vez que representam a culminância de meus pensamentos em relação ao difícil problema pelo qual Treya e eu estávamos passando nos últimos três anos.²

1. O argumento básico da filosofia perene é que homens e mulheres estão imersos na Grande Cadeia do Ser. Isto é, temos em nós matéria, corpo, mente, alma e espírito.
2. Para cada doença, é extremamente importante tentar determinar que nível ou níveis primariamente a originam – físico, emocional, mental ou espiritual.
3. É muito importante usar procedimento do “mesmo nível” (mas não necessariamente o único) para o rumo inicial do tratamento. Use intervenção física para doenças físicas, terapia emocional para distúrbios emocionais, métodos espirituais para crises espirituais e assim por diante. No caso de uma mistura de causas, use uma mistura de tratamentos dos níveis apropriados.
4. Isso é especialmente importante porque se você errar no diagnóstico da doença, pensando que ela se origina num nível mais elevado, gerará *culpa*; se diagnosticá-la

¹ Wilber refere-se a sua esposa Treya Killam Wilber. (N.T.)

² Wilber refere-se ao câncer que acometeu Treya, descoberto na semana de sua lua de mel, e que acabou matando-a após cinco anos de intensa luta, sendo essa luta o motivo condutor de *Graça e Coragem*. (N.T.)

num nível inferior ao correto, gerará *desespero*. Em qualquer dos casos, o tratamento não será eficaz, com a desvantagem adicional de criar culpa ou desespero no paciente devido somente a um erro de diagnóstico.

Por exemplo, se você for atropelado por um ônibus e quebrar a perna, essa é uma doença física com recursos físicos: coloca-se o osso no lugar e engessa-se a perna. É uma intervenção do “mesmo nível”. Você não se senta na calçada e visualiza sua perna curando-se. Essa é uma técnica do nível mental que não é efetiva para esse problema do nível físico. E mais, se lhe disserem que a causa do seu acidente foi simplesmente seus pensamentos e que você deveria ser capaz de curar sua perna com seus pensamentos, então a única coisa que vai acontecer é que você sentirá culpa, irá autocondenar-se e sua autoestima diminuirá. É um completo descasamento de níveis e tratamentos.

Por outro lado, se você está sofrendo, digamos, de baixa autoestima por causa de certos papéis internalizados de que é um fraco e um incompetente, esse é um problema do nível mental que responde bem a intervenções do nível mental, tais como visualização ou afirmação (reescrita do papel – exatamente o que a terapia cognitiva faz). Se usar intervenções do nível físico – tomar megavitaminas ou mudar sua dieta – não terá muito efeito (a menos que você realmente esteja com um desbalanceamento vitamínico contribuindo para o problema). E se tentar usar somente tratamentos do nível físico, terminará em alguma forma de desespero, porque os tratamentos são do nível errado e simplesmente não funcionarão bem.

Assim, em minha opinião, a abordagem genérica para qualquer doença deve começar de baixo para cima. Primeiro, procure por causas físicas. Pesquise todas as possibilidades da melhor maneira. Depois, pesquise possíveis causas emocionais; seja exaustivo. Então passe para causas mentais e, por fim, espirituais.

Isso é particularmente importante, porque, sabe-se hoje, muitas doenças, que no passado eram creditadas a origens puramente psicológicas ou espirituais, são causadas principalmente por componentes físicos ou genéticos. Antigamente, pensava-se que a asma se devia a uma “mãe asfixiante”. Atualmente, sabe-se que ela é basicamente biofísica nas causas e na emergência. Tuberculose era fruto de uma “personalidade consumptiva”; gota, de fraqueza moral. Acreditava-se amplamente em uma “personalidade artritoides”, que não resistiu ao teste do tempo. Tudo o que essas crenças faziam era gerar culpa em suas vítimas; as curas não aconteciam simplesmente porque estavam sendo considerados os níveis errados.

Entretanto, isso não significa que os tratamentos dos outros níveis não sejam muito importantes como suporte ou coadjuvantes. Com certeza, poderão ser. No exemplo simples da perna quebrada, técnicas de relaxamento, visualização, afirmação, meditação, psicoterapia se necessária – todas elas podem contribuir para uma atmosfera mais equilibrada na qual a cura física poderá ocorrer com mais facilidade e rapidez.

Considerando-se que todos esses aspectos psicológicos e espirituais podem ser muito úteis, o que não ajuda é afirmar-se que a razão de você ter quebrado sua perna é que lhe faltam, em primeiro lugar, essas características psicológicas e espirituais. Uma pessoa acometida de uma doença grave pode modificar-se profundamente em função da mesma; daí não se pode inferir que ela contraiu a doença por falta de mudanças. Isso é o mesmo

que pensar: se você está com febre e toma uma aspirina, a febre baixa; portanto, ter febre deve-se a uma deficiência de aspirina.

Agora, obviamente muitas doenças não se originam de um simples nível isolado. O que quer que aconteça em um nível ou dimensão do ser afeta todos os outros níveis em maior ou menor grau. A composição emocional, mental e espiritual de uma pessoa com certeza pode influenciar a doença física e a cura física, do mesmo modo que a doença física pode repercutir fortemente nos níveis superiores. Quebre sua perna e esse fato provavelmente acarretará efeitos emocionais e psicológicos. Na teoria de sistemas, isso é chamado “causação ascendente” – um nível mais baixo produz certos eventos em um nível mais alto. E o inverso, “causação descendente”, é quando um nível mais elevado tem um efeito causal ou influencia um nível mais baixo.

A pergunta, então, simplesmente é: quanto há de “causação descendente” da nossa mente – nossos pensamentos e emoções – na doença física? E a resposta parece ser: muito mais do que se pensava anteriormente, mas muito menos do que os adeptos da “new age” acreditam.

A nova escola da psiconeuroimunologia (PNI) tem descoberto evidências convincentes de que nossos pensamentos e emoções podem influenciar diretamente nosso sistema imunológico. O efeito não é grande, mas é detectável. Obviamente, isso é o que esperaríamos do axioma segundo o qual todos os níveis afetam todos os outros níveis de algum modo, embora secundariamente. Mas, uma vez que a medicina enveredou para uma ciência puramente do nível físico e desconsiderou a influência dos níveis superiores na doença do nível físico (“o fantasma na máquina”), a PNI veio prover a correção necessária, oferecendo uma visão mais equilibrada. A mente pode afetar o corpo num grau pequeno, mas não insignificante.

Em particular, descobriu-se que formação de imagens e visualização talvez sejam os mais importantes ingredientes na influência “pequena, mas não insignificante” da mente sobre o corpo e sobre o sistema imunológico. Por que imagem? Observemos a versão mais completa da Grande Cadeia do Ser, notando onde as imagens ocorrem: matéria, sensação, percepção, impulso, *imagem*, símbolo, conceito e assim por diante. A imagem é a mais baixa e a mais primitiva parte da mente, colocando-a diretamente em contato com a parte mais alta do corpo. Em outras palavras, a imagem é a conexão direta da mente com o corpo – suas tendências, seus impulsos, sua bioenergia. Nossos pensamentos e conceitos mais elevados podem ser traduzidos para baixo em simples imagens e essas, aparentemente, têm influência modesta, porém direta, nos sistemas do corpo (via influência ou impulso, a dimensão inferior seguinte).

Então, todas as coisas consideradas, as tendências psicológicas representam algum papel em cada doença. E concordo que *esse componente deve ser exercitado ao máximo*. Numa eleição, essas tendências podem ser suficientes para fazer pender o prato da balança em favor da saúde ou da doença, mas, sozinhas, não são capazes de encher a urna de votos.

Assim, como Steven Locke e Douglas Colligan escreveram em *The Healer Within* (O Curador Interno), com efeito, toda doença tem um componente psicológico e todo processo de cura é afetado pela psicologia. Mas, continuam os autores, o problema é que as pessoas confundem o termo *psicossomático*, que significa que um processo de doença física pode ser afetado por fatores psicológicos, com o termo *psicogênico*, que significa

que a doença é causada apenas por fatores psicológicos. Os autores afirmam: “No sentido correto da palavra, toda doença pode ser considerada psicossomática; talvez seja a hora de aposentar definitivamente o termo psicossomático. [Porque] tanto o público como alguns médicos usam as palavras psicossomático (significando que a mente pode influenciar a saúde do corpo) e psicogênico (significando que a mente pode causar doenças no corpo) intercambiavelmente. Eles perderam de vista o verdadeiro significado de doença psicossomática.” Como Roberto Ader sugere, “Não estamos falando sobre a causação das doenças, mas sim da interação entre eventos psicossociais e condições biológicas pré-existentes.”

Os próprios autores mencionam hereditariedade, estilo de vida, drogas, local, ocupação, idade e personalidade. É a interação de todos esses fatores – eu adicionaria fatores existenciais e espirituais – de *todos* os níveis que, juntos, parecem influenciar a causa e o curso das doenças físicas. Escolher um desses fatores e ignorar os demais é uma simplificação absurda.

Então, de onde vem essa ideia dos divulgadores da “new age” de que sua mente *sozinha* causa e cura todas as doenças físicas? Eles afirmam, afinal, ter uma sólida base nas grandes tradições místicas, espirituais e transcendentais do mundo. E, aqui, acho que eles se encontram num campo minado. Jeanne Achterberg, autora de *Imagery in Healing* (que recomendo com empenho), acredita que essa noção pode ser historicamente rastreada até o Novo Pensamento, ou Pensamento Metafísico, que emergiu de uma leitura (distorcida) dos Transcendentalistas da Nova Inglaterra, Emerson e Thoreau, os quais basearam muito da sua obra no misticismo oriental. As escolas do Novo Pensamento, das quais a Ciência Cristã é a mais famosa, confundem a noção correta “Deus cria tudo” com a noção “já que eu sou um com Deus, eu crio tudo”.

Essa posição apresenta dois erros e, acredito, teria a discordância veemente tanto de Emerson quanto de Thoreau. Primeiro, que Deus é um pai interveniente para o universo ao invés de Realidade, Essência ou Condição imparcial. E segundo, que o ego é um com esse Deus paternal e, portanto, pode intervir e ordenar o universo ao redor. Não encontrei o menor suporte para essas noções em quaisquer das tradições místicas.

Os defensores da “new age” afirmam estar baseando essa ideia no princípio do carma, que diz que as circunstâncias da sua vida atual são o resultado de pensamentos e ações de uma vida passada. De acordo com o Hinduísmo e o Budismo, isso é parcialmente verdadeiro. Mas mesmo que fosse totalmente verdadeiro, o que não é, os adeptos da “new age”, em minha opinião, passaram por cima de um ponto crucial: conforme essas tradições, suas circunstâncias presentes são o resultado de pensamentos e ações de uma vida *anterior* e seus pensamentos e ações atuais afetarão, não sua vida presente, mas sua *próxima* vida, sua próxima encarnação. Os budistas dizem que na vida atual você está simplesmente lendo um livro que escreveu na vida passada e o que você está fazendo agora só se concretizará em sua *próxima* vida. Em nenhum dos casos, seu pensamento presente cria sua realidade atual.

Pessoalmente, não acredito nessa visão particular de carma. É uma noção muito primitiva, subsequentemente refinada (e largamente abandonada) pelas escolas superiores do Budismo, onde se reconheceu que *nem tudo* que acontece com você é resultado das suas ações passadas. Como Namkhai Norbu, mestre do Budismo Dzogchen (geralmente considerado como o pináculo do ensinamento budista), explica: “Há doenças devidas ao

carma ou a condições prévias do indivíduo. Mas também há doenças geradas por energias que vêm de outros, de fora. E há doenças provocadas por causas provisionais, como alimentos ou outras combinações de circunstâncias. E há doenças devidas a acidentes. Assim, há todos os tipos de doenças ligadas ao ambiente.” Minha opinião é que *nem* a versão primitiva do carma *nem* os ensinamentos mais desenvolvidos dão suporte à visão “new age”.

Então, de onde realmente veio essa noção? Aqui, afastar-me-ei de Treya e apresentarei minha teoria predileta sobre as pessoas que assim acreditam. Não irei falar com compaixão sobre os sofrimentos que essas ideias causam. Tentarei separá-las, categorizá-las, formular teorias sobre elas, porque creio que elas são perigosas e precisam ser arrumadas, se não por qualquer outra razão, pelo menos para prevenir sofrimentos posteriores. E meus comentários não são dirigidos ao grande número de pessoas que acreditam nelas de um modo inocente, ingênuo e inócuo. Tenho mais em mente os líderes nacionais desse movimento, indivíduos que dão seminários criando sua própria realidade; que desenvolvem “workshops” que ensinam, por exemplo, que o câncer é causado somente por ressentimento; que ensinam que a pobreza é responsabilidade sua e a opressão, algo que você trouxe consigo. Talvez sejam pessoas bem intencionadas, mas, de qualquer modo, em minha opinião, perigosas, uma vez que desviam a atenção dos níveis reais – físico, ambiental, legal, moral e socioeconômico, por exemplo – onde há muito trabalho a ser realizado urgentemente.

Para mim, essas crenças – particularmente a crença de que você cria sua própria realidade – são crenças do nível dois.³ Elas têm todas as marcas autenticadoras da visão de mundo infantil e mágica das desordens de personalidade narcisísticas. A ideia de que os pensamentos não só influenciam a realidade como também a criam é o resultado direto, em minha opinião, da diferenciação incompleta da fronteira do ego que define o nível dois. Pensamentos e objetos não são claramente separados; assim manipular o pensamento é manipular de modo onipotente e mágico o objeto.

Acredito que a cultura hiperindividualista da América, que atingiu seu apogeu na “década do eu”, incentivou a regressão para os níveis narcisístico e mágico. Creio (como Robert Bellah e Dick Anthony) que o colapso de estruturas sociais mais coesivas levou os indivíduos de volta a seus próprios recursos, e isso também ajudou a reativar tendências narcisísticas. E acredito, junto com psicólogos clínicos, que por baixo da superfície do narcisismo, furtivamente está a raiva, particularmente, mas não somente, expressa pela crença: Não quero machucá-lo, eu o amo; mas se você discordar de mim contrairá uma doença que o matará. Concorde comigo, concorde que pode criar sua própria realidade e você melhorará, você viverá.” Isso não tem nenhuma base nas grandes tradições místicas do mundo; baseia-se em patologia narcisística e limítrofe.

Enquanto a maioria das cartas e respostas da revista *New Age* concordava com meu sentimento de insulto moral com respeito ao que essas ideias estão fazendo a tanta gente inocente, os *new agers* radicais reagiram furiosamente dizendo coisas como: se eu e Treya pensávamos dessa maneira, ela merecia estar com câncer; ela o estava gerando em si mesma com esses pensamentos.

³ Wilber refere-se às nove estruturas básicas ou níveis da consciência apresentados em seu livro *Transformações da Consciência*: 1) físico-sensório; 2) fantasmico-emocional, 3) mente representacional, 4) mente regra/papel, 5) formal-reflexivo, 6) existencial ou visão-lógica, 7) psíquico, 8) sutil e 9) causal. (N.T.)

Essa não é uma condenação cega de *todo* o movimento “new age”. Há aspectos dele – afinal, ele é uma fera grande e variada – que efetivamente baseiam-se em genuínos princípios místicos e transpessoais (como a importância da intuição e a existência da consciência universal). O problema é que qualquer movimento verdadeiramente transpessoal sempre atrai um grande número de elementos pré-pessoais, simplesmente porque ambos são não pessoais; essa confusão entre “pré” e “trans” é exatamente um dos principais problemas do movimento “new age” em minha opinião.

Eis um exemplo concreto baseado em pesquisa empírica. Durante os tumultos em Berkeley em protesto contra a guerra do Vietnam, um grupo de pesquisadores aplicou o teste de desenvolvimento moral de Kohlberg a uma amostra representativa de estudantes. Os estudantes, enfim, afirmavam que sua maior objeção à guerra era por ser ela *imoral*. Ora, em que estágios de desenvolvimento moral os estudantes estavam operando?

O que os pesquisadores descobriram foi que uma pequena percentagem de estudantes, algo como 20%, estava efetivamente operando nos estágios pós-convencionais (ou estágios transconvencionais). Isto é, suas objeções eram fundamentadas em princípios universais de certo e errado; eles não se baseavam em padrões de uma sociedade particular ou em caprichos individuais. Suas crenças sobre a guerra poderiam estar certas ou erradas, mas sua argumentação denotava um elevado desenvolvimento moral. Por outro lado, a grande maioria dos protestantes – cerca de 80% – era pré-convencional, o que significa que sua argumentação moral se fundamentava em motivos pessoais extremamente egoístas. Eles não queriam lutar, não porque a guerra era imoral, não porque se preocupassem com o povo vietnamita, mas sim porque não queriam ninguém lhes dizendo o que fazer. Seus motivos não eram universais ou mesmo sociais, mas simplesmente egoístas. E, como esperado, não havia quase estudantes no nível convencional, o nível do “meu país certo ou errado” (simplesmente porque esses estudantes não teriam do que protestar, em primeiro lugar). Em outras palavras, um pequeno número de estudantes verdadeiramente pós ou transconvencionais atraiu um grande número de tipos pré-convencionais, porque o que ambos tinham em comum era o fato de serem não convencionais.

Do mesmo modo, creio que, no movimento “new age”, uma pequena percentagem de genuínos elementos e princípios místicos, transpessoais ou transracionais (níveis sete a nove ⁴) atraiu um grande número de elementos pré-pessoais, mágicos e pré-rationais (níveis um a quatro) simplesmente porque ambos são não racionais, não convencionais, não ortodoxos. E, então, esses elementos pré-pessoais e pré-rationais afirmam, como fizeram os estudantes pré-convencionais, que possuem a autoridade e o suporte de um estado “superior”, quando o que realmente estão fazendo, temo dizer, é racionalizar sua própria postura egoísta. Como Jack Engler enfatizou, eles são atraídos pelo misticismo transpessoal como forma de racionalizar suas inclinações pré-pessoais. É uma clássica “falácia pré-trans”.

Concluiria também, com William Irwin Thompson, que cerca de 20% do movimento “new age” é transpessoal (transcendental e genuinamente místico); cerca de 80%, pré-pessoal (mágico e narcisístico). Normalmente descobrem-se os elementos transpessoais porque eles não gostam de ser chamados de “new age”. Não há nada de “novo” (new) neles; eles são perenes.

⁴ Vide Nota 3. (N.T.)

No campo da psicologia transpessoal, constantemente temos de lidar com as tendências pré-pessoais do modo mais gentil e delicado possível, porque elas conferem ao campo uma reputação de “esquisito” ou “bobo”. Não temos nada contra crenças pré-pessoais; simplesmente sentimo-nos incomodados quando nos pedem para adotar essas crenças como se fossem transpessoais.

Nossos amigos “esquitos” ficam furiosos conosco porque pensam existir somente dois campos no mundo: racional e não racional; assim, deveríamos juntar-nos a eles *contra* o campo racionalista. Mas há de fato *três* campos: pré-racional, racional e transracional. Na realidade, estamos mais próximos dos racionalistas do que dos pré-racionalistas. Os níveis superiores transcendem, mas *incluem* os inferiores. O Espírito é translógico, não antilógico; ele abrange a lógica e vai além, e não simplesmente rejeita a lógica. Todo princípio transpessoal tem de passar pelo teste da lógica e, então, e somente então, seguir em frente com seus insights adicionais. O Budismo é um sistema extremamente racional que complementa a racionalidade com a consciência intuitiva. Alguns dos princípios “esquitos” não estão além da lógica, mas aquém.

Assim, estamos tentando separar os elementos genuínos, universais, “testados em laboratório”, do desenvolvimento místico das tendências mais idiossincráticas, mágicas, narcisísticas. Essa é uma tarefa complicada e nem sempre chegamos a bom termo. Líderes na área são Jack Engler, Roger Walsh, William Irwin Thompson e Jeremy Hayward.

Mas deixe-me concluir esta discussão reafirmando meu ponto original: ao tratar qualquer doença, esforce-se ao máximo para determinar de quais níveis provêm os seus vários componentes e use os tratamentos do mesmo nível para lidar com eles. Se você identificar corretamente os níveis, gerará ação que terá uma chance mais alta de cura; se errar, gerará apenas culpa ou desespero.

.....