

# **ALGUMAS CONSIDERAÇÕES SOBRE IMUNIDADE**

por Jim Brinkley

do texto original "[Some Thoughts on Immunity](#)"

**Tradução de Luiz Carlos Jacobucci (Brasil)**

Você já tomou sua vacina contra gripe? É previsto que esta temporada de gripe seja uma das piores em muitos anos. No trabalho, todos recebíamos vacinas contra a gripe, mas, infelizmente, a pessoa que supostamente deveria pedir as vacinas esqueceu-se disso. Neste momento, os estoques terminaram e os fabricantes não podem fabricar mais, pois isso leva quatro meses, quando a temporada de gripe terá terminado. Aparentemente, mesmo que tivéssemos a vacina, algumas cepas predominantes de vírus deste ano não estariam incluídas. O que aconteceria se fôssemos expostos a uma dessas cepas? Sem a vacina, o que deveríamos fazer?

Bem, isso depende da sua visão sobre o que causa a gripe. A medicina ocidental nos ensina que um vírus causa a gripe. Os estudantes de Huna entendem que, de fato, nem vírus nem bactérias, na realidade, causam doenças. Há várias razões válidas para que os médicos acreditem que eles causem. Há muitos estudos controlados que mostram que esses organismos estão presentes nos corpos das pessoas portadores de certas doenças. Quando estes organismos são erradicados com drogas anti-virais e antibióticos, as pessoas ficam boas. Entretanto, isto não significa que os organismos foram os causadores; mas apenas que foram os vetores. Em outras palavras, uma pessoa não pode pegar uma gripe viral sem ter o vírus, mas o vírus não é a causa. Uh?

É fim de tarde da véspera de Natal no escritório de uma empresa de Chicago. O prédio é velho, mas o escritório foi reformado e a sala de conferências lindamente forrada com painéis de madeira preta e equipada com todas as facilidades modernas. Uma árvore de Natal foi colocada no canto com suas lâmpadas multicoloridas piscando alegremente. Uma dúzia de empregados está reunida ao redor de uma mesa de conferências. Estão esperando por uma consultora que está agendada para fazer uma importante apresentação. Ela está atrasada.

A sala de conferências é aconchegante e quente e, devido ao calor do vapor do velho prédio, está bastante úmida. No lado de fora, uma nevasca terrível já provocou o acúmulo de muitos centímetros de neve. Os empregados estão ansiosos para terminarem a reunião e irem para a casa para estarem com suas famílias no longo final de semana de feriado. Finalmente, a consultora chega. Mesmo após tirar seu casaco, chapéu, cachecol, luvas e botas, devido à mudança rápida do ar seco e frio do lado de fora para o ar quente e úmido do lado de dentro, ela tem um acesso de espirros e tosses. Todos notam que essa jovem e infeliz senhora está bastante doente. Todos gostariam de adiar a reunião, mas a apresentação dela é crucial para um importante projeto programado para iniciar imediatamente após os feriados.

Alguém, gentilmente vai até o bar onde há um microondas e prepara uma xícara de chá e a coloca ao lado da mulher, sobre a mesa. Ela agradece com a cabeça e toma um gole. Assim, ela começa sua palestra que leva uma hora. Ela está bem preparada e tem boas maneiras, mas sua infecção respiratória das vias superiores a força a fazer freqüentes interrupções. Ela pega uma caixinha de lenços de papel em sua maleta e a deixa ao alcance das mãos, mas um espirro frequentemente a toma de surpresa e, antes que possa cobrir sua boca, não intencionalmente, ela espalha gotas carregadas de vírus por toda sala. Finalmente, ela termina sua apresentação

que foi excelente e que será de grande ajuda para os empregados e seu projeto. Dois deles ajudam nossa pobre consultora com seu casaco, a acompanham até a saída e lhe conseguem um táxi, de forma que possa ir para a cama em sua casa.

Uma semana mais tarde, os mesmos empregados são escalados para uma reunião na mesma sala de conferências para dar início aos planos definitivos para o projeto. Apenas dois estão faltando que ficaram em casa, na cama, com infecções nas vias respiratórias superiores. Todos os outros dez estão presentes e se sentindo bem. Por que apenas esses dois ficaram doentes, mesmo que todos os doze tenham sido expostos? Não era a proximidade com a consultora; um estava sentado próximo dela, mas o outro estava na extremidade oposta da sala. Não era o fato de que estavam em frente a ela; vários outros estavam mais diretamente na "linha de fogo" das gotas carregadas de vírus. Então por que estes dois, e apenas estes dois, ficaram doentes enquanto todos ficaram igualmente expostos?

Contei esta estória e fiz esta pergunta para muitas pessoas. Alguns eram treinados em medicina ocidental, alguns em métodos de cura complementares e alguns não tinham nenhum envolvimento com cura. Mesmo assim, suas respostas foram todas virtualmente idênticas.

"Eles eram mais susceptíveis."

"Eles não tinham os anticorpos contra aquele vírus."

"Eles tinham um sistema imunológico mais fraco."

"Seus mecanismos de defesa não estavam tão fortes."

Em outras palavras, aqueles que ficaram doentes tinham uma falta relativa de imunidade; eram, relativamente, imunodeficientes. Dessa forma, não é um vírus que causa a gripe, é a incapacidade do sistema imunológico de lidar com o vírus. Vírus e bactérias estão em toda parte. Bombardeiam a todos nós com regularidade. E, apesar disso, nossos sistemas imunológicos se incumbem deles e nos impedem de ficar doentes.

O que, então, faz com que nosso sistema imunológico nos deixe decair. Obviamente, pode haver muitos fatores. Nutrição fraca, falta de exercícios, toxinas como fumaça de cigarro e certas deficiências genéticas são alguns fatores óbvios. Entretanto, nos tempos recentes, a medicina ocidental tem descoberto algumas coisas que os xamãs já conhecem há milhares de anos; ou seja, que a atitude influencia o sistema imunológico. Têm-se realmente demonstrado que o riso reforça o sistema imunológico, assim como uma perspectiva positiva, a prece, uma natureza espiritual e um forte envolvimento religioso.

Em outras palavras, nossas perspectivas e nossas atitudes sobre a vida afetam a resistência dos nossos sistemas imunológicos. Nossos pensamentos influenciam nossa saúde. A saúde da pessoa, como o mundo da pessoa, é o reflexo do pensamento da pessoa. O mundo é aquilo que você pensa que ele é.

Anos atrás, eu desenvolveria pelo menos uma séria infecção nas vias respiratórias superiores (resfriado) a cada inverno. Eu sofreria com o nariz escorrendo, espirros, tosses, a garganta doendo, febre e dores como quase todo mundo. Estes sintomas com frequência fizeram com que eu perdesse a escola ou o trabalho por vários dias. Nas últimas duas décadas que estudei e pratiquei Huna, perdi apenas meio-dia de trabalho, o que aconteceu em uma época de estresse muito alto por motivos muito óbvios e reais. Embora desenvolva ocasionalmente uns sintomas de resfriado, sou capaz de minimizá-los e comumente abortá-los em 24-48 horas. Como?

Todos os sintomas físicos são mensagens do seu subconsciente de que alguma coisa não está bem. Lembre-se que seu subconsciente se desloca, instintivamente, em direção ao prazer e no sentido oposto da dor. Quando se depara com duas alternativas dolorosas, ele irá escolher a menos dolorosa. Considerando que seu subconsciente é a mente do seu corpo, ele se comunica com você através de mudanças corpóreas simbólicas. Se você se defronta com uma apresentação estressante no trabalho ou um exame importante na escola e seu subconsciente tem medo do resultado, ele poderá decidir que o desconforto de ficar em casa na cama com um resfriado é muito menos doloroso do que comparecer para o exame ou para a apresentação.

Se você considera o alarme simbólico do seu subconsciente e fica na cama, você irá se recuperar. Se você não considera o alarme, você pode piorar ou pode ter uma recuperação transitória e desenvolver uma outra doença com sintomas mais sérios. Quando você fica em casa na cama com o caldo de galinha, chá quente, etc. não está apenas mimando o seu corpo, está também afastando seu subconsciente da ameaça da idéia ou do evento doloroso. Se usar o tempo em casa para se preparar melhor para o exame ou a apresentação, estará também fazendo com que a idéia ou o evento sejam menos dolorosos para o seu subconsciente e, assim, afastando-o do impulso para produzir sintomas físicos como um meio de comunicação simbólica.

A maioria das técnicas de cura Huna baseiam-se na idéia de que a remoção do medo (ou raiva, ou arrependimento ou culpa) que provoca os sintomas físicos irá fazer com que esses sintomas desapareçam. Como você faz isto? Primeiro, você (o você consciente e que decide) precisa entrar em contato com a mente do seu corpo (o você subconsciente e que sente). Há muitas técnicas sofisticadas usadas por xamãs treinados para fazer isto. Elas incluem o uso de um pêndulo, casting <sup>(1)</sup> e meditação conduzida. Também há uma maneira muito fácil que pode ser usada por qualquer um. É tão simples quanto conversar consigo mesmo. Algumas vezes, ao conversar consigo mesmo, você está apenas ponderando uma decisão. Neste caso, o você consciente está conversando com ele mesmo. Os dois lados da conversa estão destituídos de emoção. Sua mente consciente está apenas vendo cada lado da questão.

Entretanto, quando o você consciente se comunica com o você subconsciente, um lado da conversação será racional ("cabeça") e o outro será emocional ("coração") (ou, como os Havaianos acreditavam, "intestino"). Uma boa maneira de começar a entrar em contato com seu subconsciente é dar a ele um nome. Uso meu nome do meio para me referir à mente do meu corpo subconsciente e quando expresso meu primeiro nome me refiro ao meu eu consciente e que decide.

Assim, quando começo a dar umas fungadinhas, minha garganta começa a arranhar ou sinto algumas dores esparsas, sei que é hora de ter uma conversa com meu subconsciente. Normalmente, espero até o final do dia quando tenho alguns momentos de calma, mesmo que os sintomas piorem enquanto espero. Faço isso porque quero convencer Roy (meu subconsciente) que pretendo levar a discussão a sério, que reconheço suas necessidades e suas **FUDS/RAGs** (**F**ear [medo], **U**ncertainty [incerteza], **D**oubt [dúvida], **S**tress [estresse] / **R**esentment [ressentimento], **A**nger [raiva], **G**uilt [culpa]) e que estou pensando sinceramente em como satisfazê-las ao mesmo tempo que satisfaço as minhas necessidades, i.e., do meu eu consciente e que decide cumprir as responsabilidades da vida diária.

Lembro Roy que se pudermos passar apenas o dia, ou os próximos dias, ou a semana (dependendo das circunstâncias) e que se pudermos focar apenas nas demandas do mundo externo por um pouco mais, haverá uma recompensa para ele. Considerando nosso exemplo acima, isto poderia significar convencer o seu subconsciente a ir em frente e arrasar no teste, passar a noite inteira preparando a apresentação ou encarar quaisquer demandas colocadas por sua realidade externa.

Lembre-se que seu subconsciente é a mente do seu corpo e que ele busca prazer. À medida que você fica mais sintonizado com ele, saberá que tipo de recompensa prazerosa irá persuadir seu subconsciente a suspender as mensagens simbólicas dos sintomas do resfriado, por quanto tempo for necessário. Para muitos, alguma comida especial irá fazer isso. Para outros, pode ser o momento para relaxar em uma praia, um concerto sinfônico, uma massagem, um bom filme ou um buquê de flores. Seja qual for a escolha, ela irá apelar para um ou mais dos seus sentidos físicos. Logo que a(s) tarefa(s) em questão for(em) completada(s), é importante providenciar a recompensa a fim de estabelecer confiança, cooperação amorosa e facilidade de comunicação com o seu subconsciente.

E tudo isso significa que vacinas contra gripe não tem nenhum valor? Não, não é isso. A cura moderna ocidental com base tecnológica funciona pela mudança da condição física do corpo. Removemos e/ou substituímos as partes doentes (p.e. remoção do apêndice, transplante renal), atacamos formas de vida invasoras (p.e. antibióticos, agentes anti-virais), nos prevenimos contra o desenvolvimento das formas de vida invasoras (p.e. vacinas, camisinhas), reforçamos o funcionamento de órgãos ou tecidos que falham (p.e. medicamentos para o coração, medicamentos para o glaucoma), eliminamos células doentes fora-de-controle (p.e. radiação, quimioterapia) ou trabalhamos o corpo físico de alguma outra maneira. Trabalhamos nesse aspecto da realidade definido por separação.

Sistemas de cura com base no xamanismo ou em outras crenças funcionam pela mudança dos pensamentos que provocam as mudanças físicas (p.e. afirmações, bênçãos) e/ou pela atenuação das emoções que fortalecem esses pensamentos (p.e. imaginação conduzida, atitude simbólica). Trabalhamos nesses aspectos da realidade definidos por reflexão e conexão.

Estas duas aproximações não se excluem mutuamente, mas, ao contrário, são complementares e sinérgicas <sup>(2)</sup>. Sua mente subconsciente será sensibilizada pelo fato de que é bastante importante para você evitar ou reverter os sintomas de forma que você decide passar pelo desconforto (uma injeção), por despesas (medicamento) ou por outro tipo de invasão em sua vida. Assim, enquanto estiver treinando suas mentes (consciente e subconsciente) para se fixarem em pensamentos sobre 'o que você quer' ao invés de pensamentos sobre 'o que você tem medo', vá em frente e tome a vacina contra gripe e, se necessário, a aspirina. Lembre-se, efetividade é a medida da verdade. Como somos motivados por prazer, compreensão e amor, é fácil determinarmos o nível de eficácia de uma pessoa, a qualquer momento, ao avaliarmos a intensidade que esses dons se manifestam em sua vida. Quanto mais eficaz sua vida for, mais resistente sua imunidade será.

**Notas do Tradutor:** <sup>(1)</sup> técnica muito antiga de jogo de dados feitos de argila cozida, com as faces impressas com seis símbolos tradicionais Havaianos, usados para tomada de decisão, divinação e como fonte de inspiração

<sup>(2)</sup> cooperativas, interativas