

Attitudinal Healing e a COVID-19

Lee Jampolsky, Ph.D.

Gerald Jampolsky, M.D. e Diane Cirincione-Jampolsky, Ph.D.

“O medo pode ser o vírus mais prejudicial e virulento da humanidade.”

Gerald Jampolsky, M.D.

A citação acima é do meu pai de 95 anos de idade, um veterano de três guerras, um médico e psiquiatra formado em Stanford e com cerca de 70 anos de experiência durante a qual recebeu inúmeros reconhecimentos entre os quais, o *American Medical Association Excellence in Medicine*, *Pride in the Profession Award*, e o prêmio do Septuagésimo Aniversário da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Quero partilhar como o trabalho de uma vida do meu pai vos pode ajudar a navegarem de forma presente e consciente por esta crise atual da COVID-19.

Falei com o Pai e a Diane, via FaceTime, acerca das décadas de trabalho de ambos com *Attitudinal Healing* que lida com doenças terminais e trauma em mais de 60 países. O que partilho a seguir é resultado da nossa conversa, bem como algumas reflexões fruto de anos a escrever sobre o tema da Psicologia da Saúde. De forma a vos inspirar, intercalo o texto com citações dos muitos livros do meu pai.

“O medo não gera mudança positiva e é sempre um erro provocar o medo nos outros numa tentativa de os ajudar.”

Gerald Jampolsky, M.D.

Está amplamente documentado como o stress a longo prazo, o medo e a preocupação debilitam a resposta imunitária do organismo. Nesta realidade do Coronavírus, e adicionalmente às precauções físicas recomendadas, é imperativo abordar as reações emocionais que nos podem debilitar. A pedra basilar de *Attitudinal Healing*, centro fundado pelo meu pai, é a crença na capacidade extraordinária de pessoas normais poderem prestar apoio umas às outras, bem como a ideia de que temos o poder de escolher, a cada momento, como queremos agir, independentemente das circunstâncias. Os nossos pensamentos, atitudes e julgamentos em resposta à COVID-19 podem aumentar a nossa angústia e reduzir essencialmente a nossa capacidade para nos mantermos saudáveis. Durante esta crise do Coronavírus, *Attitudinal Healing* ajuda-nos não só a lidar com o medo, mas também a tornar-nos melhores pessoas com uma maior consciência de como estamos conectados uns aos outros.

“Podemos expandir a nossa percepção do agora, e dissolver o medo nas nossas mentes.”

Gerald Jampolsky, M.D.

Sempre que acordo de manhã nesta realidade da COVID-19, defino como meu objetivo trazer mais amor em vez de medo para a minha vida e o mundo. Essencialmente recordo que nos priores momentos ao longo da História, algumas pessoas escolheram agir a partir do amor e da compaixão, ao focar naquilo que podiam oferecer em circunstâncias de

extrema urgência. Pessoas, tais como o meu pai, ensinam-nos que perante a doença e a morte, podemos reduzir o nosso sofrimento e até descobrir momentos de união e beleza. Vamo-nos inspirar nessas pessoas. Que nos convoquem agora para reinterpretar o nosso medo para ser antes um chamamento para sermos melhores, mais fortes, para servirmos um bem maior.

“Quando observado corretamente, o medo pode ser reinterpretado como sendo um convite das nossas mentes a nos elevarmos para um nível superior de liberdade. Não estamos a ser chamados para fugir do perigo mas sim, em direção à segurança. E a diferença entre ambas as direções é abismal.”

Gerald Jampolsky, M.D

O meu pai dedicou a vida dele a ajudar os outros através de desafios semelhantes aos que enfrentamos hoje. *Attitudinal Healing* tem sido uma ajuda tanto para pessoas com SIDA como para crianças com doenças catastróficas; para a saúde comunitária bem como pessoas sem-abrigo; para hospitais e prisões; na guerra e no racismo. É um método de cura transcultural com base na crença de que, não são as pessoas nem as experiências exteriores a nós que nos perturbam mas antes, os nossos pensamentos, atitudes e julgamentos sobre o que está a acontecer. Se não nos mantivermos conscientes e diligentes, o medo e a ansiedade provocado pela COVID-19 podem debilitar-nos e até aumentar o risco de infeção. Todavia, existe outro caminho, um caminho que nos aproxima uns dos outros como nunca dantes: o objetivo de dar e receber amor e compaixão durante estes tempos muito desafiantes.

“Frequentemente é necessário assumir um compromisso perante um objetivo específico, mesmo quando os meios para alcançar esse objetivo não são imediatamente claros. Esta é a inversão da lógica habitual do mundo, e pode ser vista como “colocar a carroça na frente dos bois.””

Gerald Jampolsky, M.D.

O falecido Len Brutacoa resumiu a experiência dele com *Attitudinal Healing* de uma forma clara; não conseguiria resumir melhor. Ele disse, “O que é mais espantoso é que podemos escolher diariamente qual a atitude com que vamos abraçar o dia... Estou convencido de que o que nos sucede impacta 10 por cento da nossa vida e como reagimos ao que sucede os restantes 90 por cento. E assim é com todos nós.” E assim é com a COVID-19. Onde formos parar, pessoalmente e globalmente, 90 por cento será o resultado das nossas reações, fruto das nossas atitudes ao longo dos próximos meses. Neste sentido, seguem abaixo os 12 Princípios de *Attitudinal Healing* para nos ajudar a conduzir a nossa atitude numa direção em que podemos contribuir para a cura, reduzir o sofrimento e ser a diferença positiva nas nossas vidas e no mundo durante este período desafiante. Os princípios originais estão escritos em itálico.

1. Utilize o tempo em que estiver em casa ou isolado para refletir sobre aquilo que mais importa. A cada hora pare, sente-se em silêncio e respire profundamente recordando-se de que *a essência do nosso ser é amor.*

“O sentido de segurança está em ‘Podemos.’ Escolhemos sempre entre aquilo que afirma a vida [amor] e aquilo que apenas nega a vida [medo].”
Gerald Jampolsky, M.D.

2. Perante a incerteza em torno do coronavírus, os peritos pedem para permanecermos calmos. Contudo, a grande maioria de nós desconhece como. A chave para podermos permanecer calmos é termos consciência da fundação da saúde e da cura: *Saúde é paz interior, curar é abrir mão do medo.*

“Estar livre de medo requer apenas uma coisa: um objetivo que não seja por si medroso.”
Gerald Jampolsky, M.D.

3. Face à ansiedade dos outros, faça o seu melhor para encontrar contentamento onde quer que esteja, neste preciso momento, com quem quer que esteja ou sozinho, e lembre-se que *dar e receber é o mesmo.*

“Através da nossa vontade de ajudar os outros, podemos aprender a sermos felizes em vez de deprimidos.”
Gerald Jampolsky, M.D.

4. Coloque a preocupação em perspectiva sabendo que *podemos abrir mão do passado e do futuro.* Onde existe perigo sem uma solução clara à vista, uma parte da nossa mente vê mais adiante de forma a prevenir que algo terrível aconteça. Embora isto seja benéfico, não se esqueça de voltar ao momento presente e como podemos ajudar-nos hoje.

“A verdadeira cura surge de uma mudança de intenção, e não da mudança de uma circunstância, muito embora uma mudança de circunstância possa resultar da mudança de intenção.”
Gerald Jampolsky, M.D.

5. Saiba que no meio do caos da crise da COVID-19, *agora é o único momento que existe, e cada momento existe para dar.*

“Quando nos focamos em dar, também recebemos, porque as nossas ansiedades pessoais começam a dissipar-se dos nossos pensamentos. Quando reconhecemos que o que é do melhor interesse para outra pessoa também é muito benéfico para nós, obtemos tranquilidade interior, mesmo que por breve instantes, porque nesse momento deixámos o nosso inferno pessoal para trás.”
Gerald Jampolsky, M.D.

6. Tudo o que está a acontecer com a COVID-19 não tem precedentes na nossa vida e a tensão é muita e constante. Lembre-se de que, *perdoando, ao invés de julgar, podemos aprender a amar os outros e a nós próprios*

“O amor em si permanece constante... Domine o poder da atitude e viverá uma vida poderosa.”

Gerald Jampolsky, M.D.

7. Quando a crise de uma vida nos cai em cima, podemos nos focar em recriminar e encontrar a culpa, criando divergências. Em vez disso, *podemos ser descobridores de amor em vez de defeitos*, criando a união e a fundação para a colaboração para encontrar a solução.

“Não existe um único pensamento que não nos transporte para algum lugar. Por essa razão não podemos deixar as nossas mentes num estado de medo se queremos saúde e paz.”

Gerald Jampolsky, M.D.

8. A exposição excessiva às notícias e aos meios sociais pode causar noites em branco e dias tensos. A cada dia pare para recordar-se de que, *podemos escolher e direcionar-nos a sentir paz interior independentemente do que estiver a ocorrer no exterior*.

“As pessoas e as condições exteriores a nós não nos perturbam. Não somos vítimas daquilo que observamos no mundo em que vivemos. A causa do nosso conflito e sofrimento é antes fruto dos nossos pensamentos e atitudes acerca das pessoas e dos eventos.”

Gerald Jampolsky, M.D.

9. Durante estes tempos de incerteza, é importante recordar que estamos cá para aprender o poder do amor e da compaixão. *Somos todos alunos e professores uns dos outros*.

“Quando estamos ocupados a ajudar outra pessoa, não experienciamos medo... A essência de *Attitudinal Healing* está correta sobre o erro de percepção de que estamos separados uns dos outros.”

Gerald Jampolsky, M.D.

10. São poucos aqueles que gozam de um sucesso duradouro quando alcançam um objetivo sem primeiro visualizar esse objetivo mentalmente. O medo é ampliado quando focamos nos chavões de más notícias e na ganância das pessoas que querem dominar o nosso pensamento. *Podemos focar-nos na totalidade da vida em vez dos fragmentos* e utilizar o poder da nossa imaginação para visualizar o nosso caminho durante esta crise.

“Através da reciclagem da mente podemos aprender a utilizar a imaginação ativa positiva. A imaginação ativa positiva permite-nos desenvolver filmes mentais positivos e amáveis.”

Gerald Jampolsky, M.D.

11. Perante a realidade das mortes de pessoas por Coronavírus, confrontamo-nos com perguntas e medos acerca da nossa mortalidade. Dedique um pouco do seu tempo diariamente a contemplar o seguinte: *Sendo o amor eterno, a morte não necessita de ser vista com medo*.

“As nossas vidas seriam muito mais significativas se olhássemos para aquilo que não tem princípio nem fim na nossa realidade... Apenas o amor preenche esta definição de eternidade.”

Gerald Jampolsky, M.D.

12. É essencial saber como nos devemos proteger fisicamente do Coronavírus. É igualmente importante saber como reagir espiritualmente, incluindo como reagir às reações e respostas negativas que as pessoas possam ter. *Podemos sempre perceber-nos e aos outros como estando a estender amor, ou com medo e a pedir a ajuda do amor.*

“Estamos sempre a exprimir Amor ou medo. O medo é na realidade é um pedido de ajuda, logo é um pedido de Amor.”

Gerald Jampolsky, M.D.

Como nota final quero exprimir a minha gratidão pelos ensinamentos do meu pai. Temos mostrado que é possível viver uma vida em que todos os dias podemos lutar para aumentar o amor e diminuir o medo, confiando no resultado profundo das nossas ações. A partir deste momento sabemos como responder à crise sem precedentes pela qual vivemos. Sempre que o medo e a incerteza começarem a dominar, recorde-se de que está a projetar-se para um futuro pleno de possíveis catástrofes e que está a amedrontar-se. Em vez disso questione-se, “como está a ser este preciso momento?” A partir do momento em que nos recordarmos que apenas temos o momento presente, aquilo que importa e o nosso propósito tornam-se muito claros. É um facto que, com a COVID-19, existem perigos reais no horizonte, mas até mesmo com isto existem oportunidades para amar, para dar, para sermos gratos por estarmos vivos neste momento para dar e receber afeto e aquilo que mais importa, amor.

“Podemos sempre aprender com qualquer situação em que nos encontramos independentemente de parecer pouco desejável à primeira vista.”

Gerald Jampolsky, M.D.