

# ESPIRITUALIDADE E SAÚDE

## Entrevista com Dra. Susan Andrews na Revista Isto É

### **Porque cultivar a espiritualidade melhora a qualidade de vida?**

Especialistas em saúde dizem que a espiritualidade não é apenas importante para a boa saúde – é fundamental. Um número cada vez maior de pesquisas científicas mostra que a espiritualidade é tão essencial à prevenção e recuperação das doenças como a atividade física e a dieta saudável. Pessoas que se engajam em práticas espirituais se recuperam mais rapidamente de doenças e de cirurgias, são muito mais saudáveis de uma forma geral, e têm um atitude mais otimista do que aquelas que não têm uma vida espiritual.

Nos tempos antigos, e ainda entre muitos povos nativos atuais, o sacerdote e o curandeiro eram a mesma pessoa, administrando curas espiritual e física, ambas com a sanção divina. Então veio o advento da “medicina científica” no século 19, que estabeleceu a cisão cartesiana entre mente e corpo, entre espiritualidade e medicina. Porém ao longo das últimas décadas, com a avalanche de estudos na medicina psicossomática, tem havido uma ampla renovação no interesse do papel da espiritualidade na saúde. Dez anos atrás apenas 2% das escolas de medicina nos EUA ofereciam cursos sobre a espiritualidade, agora são 2/3 que oferecem.

### **Existem pesquisas que comprovem que cultivar a espiritualidade ajuda a ter uma melhor qualidade de vida?**

Pesquisas mostram que pessoas espiritualizadas têm menos comportamentos autodestrutivos (como tabagismo, alcoolismo ou vício em drogas), mais autoestima e autoconfiança, mais laços afetivos com outras pessoas, e uma maior satisfação com a vida de uma forma geral. Experiências espirituais melhoram o nosso sistema imunológico, diminuem a pressão

sanguínea, fazem com que o nosso cérebro libere substâncias químicas que agem como analgésicos naturais e melhoram o nosso humor, aliviando também a depressão.

De acordo com a OMS – Organização Mundial de Saúde, “a atual definição de saúde deveria também contemplar o aspecto espiritual, e os cuidados com a saúde deveriam estar nas mãos de pessoas conscientes e sensíveis a essa dimensão da nossa existência”.

### **Como definir espiritualidade? quais são as estratégias para cultivar a espiritualidade, especialmente para quem é ateu?**

Espiritualidade é experienciar uma profundamente enraizada sensação de significado e propósito na vida, um sentido de harmonia com o universo, e a presença de um Poder mais elevado e todo-benevolente que está guiando as nossas vidas. E para isso não se faz necessário apegar-se a crenças religiosas formais, ou se engajar em práticas religiosas para experienciar essa dimensão espiritual. Abordagens como yoga, meditação e técnicas de respiração profunda e serviço desinteressado contribuem para expandir nossas mentes e nos elevar até o plano espiritual mais sutil. Todos, até mesmo aqueles que são ateus, podem praticar essas abordagens e sentir seus benefícios. Precisamos lembrar que o mundo está cheio de magia e mistério – e de milagres. Como já foi dito, “Quem não acredita em milagres não é realista”!

Foi provado também que a meditação, por exemplo, de fato transforma o cérebro. Ela muda a atividade cerebral do córtex pré-frontal direito atrás da testa, que está associada às emoções negativas incluindo a depressão, para o córtex pré-frontal esquerdo, cuja atividade neural está associada às emoções mais positivas e ao bom humor. A meditação também “domestica” a amígdala, uma área do cérebro que é o núcleo do medo e da agressividade. É por isso que meditadores mais experientes são menos propensos a ficarem chocados, agitados ou zangados diante de situações difíceis. Eles aprenderam como estimular deliberadamente emoções positivas – otimismo, felicidade e empatia.