

Domingo, 21 de Dezembro de 2025

## Como nascem as doenças?

**SONIA MAZETTO**

Tudo é vibração! A física quântica nos ensina que tudo tem vibração, inclusive os sentimentos que guardamos em nosso interior. A pirâmide da frequência vibracional mostra que todos os sentimentos têm uma frequência específica e o pesquisador americano Dr. David Hawkins demonstrou em seus estudos que somos resultados dos sentimentos que produzimos.

Costumo falar que nenhum tipo de sentimento deve ser engolido, uma vez que, por natureza, nós seres humanos já não expomos muitos de nossos sentimentos. Tem até uma canção que diz “nos recônditos da alma, dores há que não se veem”. Pura verdade, porque bem no fundo de nossa alma, temos segredos que não contamos para ninguém. O motivo? Cada um tem o seu, mas em geral, é assim que acontece.

Na infância se ouve com certa frequência a expressão ‘engole o choro’, como se aquele choro não fosse justificado. Quando adultos replicamos essa atitude com comentários do tipo ‘não vi motivo para tanto escândalo’ e assim repetimos ações que inibem diversos tipos de sentimentos e vibrações.

Portanto, o engolir o choro ou o sapo não se trata apenas de casos de injustiça, mas também de engolir coisas que não foram compreendidas, do qual não se obteve uma leitura clara da situação. Quando ouvimos, a informação vai pro processamento auditivo central (sistema neural) que depois de processado volta em forma de respostas físicas, emocionais e verbais. Ou seja, aquele dito de que "entrou por um ouvido e saiu pelo outro" não procede.

A nossa audição é uma via muito perigosa, pois ouvimos o tempo todo, diferente de quando não queremos ver e podemos fechar os olhos. Na minha experiência de consultório, percebo que o que mais adoecem as pessoas é a forma como são nutritas pelos ouvidos. É o marido que fala isso, o filho que diz aquilo, são relatos de ingestão tóxica pelos ouvidos.

Há casos de ofensa verbal clara, mas tem situações que as pessoas ouvem e traduzem a informação de acordo com os seus sentimentos no momento. Sendo assim, do mesmo modo que não precisamos engolir sapos, também não devemos gerar qualquer tipo de bichos que outras pessoas sejam forçadas a engolir. E, que possamos colecionar palavras pacíficas e usá-las de forma inteligente, mesmo em situações adversas.

E você??? Já se questionou se está engolindo sapos imaginários? Se está criando e engolindo por conta própria ou se eles existem de fato? Por experiência própria, depois que comecei a ter a atitude de ir até às pessoas seja para esclarecer determinado assunto ou ainda me desculpar por algo que causou má digestão no outro, a vida se tornou mais leve, decidi não adoecer. E sim, isso é uma questão de decisão, escolher como viver a vida. Sapos não estão mais no meu cardápio.

**Sonia Mazetto** é Gestora de Potencial Humano, Terapeuta Integrativa, Fonoaudióloga e Palestrante