



A arte de engolir sapos pode acabar matando o artista, sabia?

Você é praticante crônico do “politicamente correto”? Reveja isso. Tal atitude está associada à dor crônica nas costas.

“A prudência preserva, com segurança, a vida, porém poucas vezes a torna feliz”.

Samuel Johnson

O politicamente correto pode ajudar na carreira, no trabalho e até nos relacionamentos amorosos, mas também pode causar dores crônicas de todo tipo.

Como? Através do estresse. Eis o que aponta *Gabor Maté* no seu excelente livro *“When the Body Says No”*¹. *Maté*, um médico húngaro-canadense, sobrevivente de campos de concentração nazistas, é autor de vários *bestsellers* traduzidos em 25 línguas e palestrante planetário. Portanto, convém prestar atenção no que diz.²

Fisiologicamente, as emoções – a raiva, o medo, a culpa, a humilhação... – são descargas elétricas, químicas e hormonais do sistema nervoso. Elas influenciam e são influenciadas pelo funcionamento dos órgãos maiores, a integridade das nossas defesas imunológicas e o funcionamento de substâncias que circulam pelo corpo governando seus estados. Tudo isso, para colaborar com o que

os cientistas chamam de homeostase – o estado de equilíbrio de que o corpo precisa para funcionar bem.

“Amiúde, a dor física funciona para alertar a pessoa de que ainda tem trabalho emocional para ser feito”.

Susanne Babel, Psicóloga especializada em trauma e depressão.

Assim sendo, o nosso corpo incorpora tranquilamente as emoções e suas circunstâncias. Afinal, ele demorou uns 2 milhões de anos em conseguir isso – a emoção-medo, por exemplo, deve ter surgido, os evolucionistas dizem, assim que o homem descobriu que homem era homem, tigre era tigre...e que um comia o outro. Coisa muito antiga.

De século em século, então, foi se constituindo um maravilhoso sistema de defesa do organismo hoje chamado de psiconeuroimunoendócrino – enfim, o sistema fisiológico que a ciência estuda. Os vários subsistemas que comporta – o psico, o neuro, o imuno etc. – estão conectados neuralmente em torno de um eixo: hipotálamo-pituitária-adrenal. E é através da ativação desse eixo que estímulos psicológicos e físicos movimentam as respostas corporais diante de uma ameaça. Uma estrutura maravilhosa etcétera, etcétera. Entre outras coisas, ela foi preparada para neutralizar o embate emocional e, se possível, aproveitá-lo.

“A dor física e a dor emocional ativam as mesmas regiões cerebrais.”

Alan Fogel, Professor de Psicologia, University of Utah

Ocorre que o ato de reprimir emoções é a negação disso tudo. Quando as emoções são reprimidas essa sua inibição desarma o referido sistema de defesa – ora, ele não foi feito para *não* se defender! – e a homeostase vai para o bebeléu. Inabilitadas as nossas defensas fisiológicas, uma doença – pode ser gripe ou câncer – se instala, vira crônica e então passa a produzir dor intermitentemente.

Eis a tese de Gabor Maté. E ele não está sozinho nisso.



Foto: Oliver Burkeman

Após se afastar da hipnose no tratamento da histeria, Freud partiu para o que hoje se conhece por *talk therapy*, ou seja, aquilo de fazer o paciente deitar no divã para falar sobre seus demônios. Contudo, ele reconheceu enormes dificuldades nisso. O(a)s pacientes se resistiam a coletar memórias do passado – segundo ele: “... uma certa força os impedia de se tornarem conscientes e os obrigava a se manterem inconscientes”. Emoções reprimidas na parada.

Mais recentemente, o Dr. John Sarno, o pioneiro do conceito mente-corpo hoje cultuado pelos neurocientistas especializados em dor, explicava a razão daquela resistência apontada por Freud. O cérebro reprime as emoções para proteger a psique do hospedeiro. Porque se todo esse material tóxico fosse liberado pelo subconsciente, o sujeito pirava. E é para ocultar essa repressão – e o que ela reprime – que o cérebro manda a dor se instalar em algum lugar do corpo. Sarno, claro, se referia a dor psicossomática, aquela hoje rotulada de “inexplicável” ou “não específica”, e que, por exemplo, afeta 85% dos queixosos de dor nas costas.

Uma doença crônica, então, não seria o simples resultado de um ataque externo, mas da vulnerabilidade apresentada por um hospedeiro cujo o ambiente interno ficou desordenado.

Causas da desordem? (Estresse e) emoções reprimidas.

CINCO MINUTOS DE RAIVA AFETAM O SISTEMA IMUNOLÓGICO POR MAIS DE CINCO HORAS. ENGOLIR ESSA RAIVA, PORÉM, O AFETA MUITO MAIS.

Maté oferece provas. Esclerose múltipla, estresse crônico, esclerose lateral amiotrófica (a doença que matou Stephen Hawking, o supercientista), câncer de mama, doença inflamatória intestinal, síndrome de cólon irritável, a doença de Alzheimer, doenças reumáticas de todo tipo...vão desfilando pelo livro, todas elas ligadas à repressão emocional.

Em suma, reprimir emoções expõe a pessoa a estresse psicológico intenso e demorado. Estresse crônico, que causa doença, que causa dor.

O Dr. Sarno, falecido recentemente, melancolicamente dizia que apenas entre 10 e 15% dos que o consultavam apresentando dor nas costas “não específica”, acreditava no anterior.

E você?