



## Com humor - Lembre sempre - Dói menos

Gostemos ou não, as terapias farmacológicas, e em geral também as não farmacológicas, ainda não conseguem confortar muitas pessoas com dores crônicas. O humor não é solução, mas pode ser um bom paliativo, ou reforçar outras terapias. Rir libera endorfinas no cérebro e isso ajuda a controlar a dor. Prepare as suas (endorfinas). Este post irá liberá-las.

*“Eu vou levar você para a cama e farei você sofrer, tremer e suar até gemer. Você vai implorar para eu parar. E depois vai passar pelo menos uma semana tentando se recuperar.”*

Sinceramente, A GRIPE

Dor é algo muito sério, eu sei. Porém, a vida pode ser absurdamente engraçada. O Trump, com o seu penteado astronômico e suas tiradas histriônicas, os ministros do Supremo falando hermeticamente para eles mesmos sobre um nada jurídico, ou aquele presidente que afirmou que a Saúde no Brasil era uma das melhores do mundo. *Absurdices* todas elas que não podem ser levadas a sério.

As razões para tanto são terapêuticas, acredite. Se você padecer de uma dor lombar crônica e passar 15, não, isso é demais, digamos 7 minutos, diante da telinha assistindo o BBB corre o risco

de ficar irremediavelmente deprimido pelo resto dos seus dias. E há evidências médicas do tipo Alfa elevado a quinta potência de que, sim, a depressão agrava a dor crônica, e de que em contrapartida, esta agrava a depressão e... adeus.

“Sim, o meu ânimo poderia ser melhor se por aqui me tratassem melhor, e isso faria a minha dor diminuir. Eu sei... porém, essas coisas o Plano de Saúde não cobre.”

Ao invés disso, se você se precaver e extrair daqueles episódios o tanto de idiotice, breguice e baixeza que o ser humano pode carregar consigo – os papos, os trejeitos, as atitudes... – o único risco que você corre é rir até engasgar, indo a óbito por asfixia – o que, convenhamos, é uma probabilidade remota. Ao contrário, a sua hipófise irá se inundar de endorfinas, os hormônios da felicidade, e você terá um bom pretexto para mandar a sua dor pastar, nem que seja por breve tempo. (Para alguém com câncer, fibromialgia ou lúpus, acredite, isso **É** importante.)<sup>1</sup>

Então, a gente tem que aproveitar as *absurdices*. As dos outros e as próprias. E não pense que esse âmago está fora do propósito deste blog. A minha ideia sempre foi convencer os visitantes a **colocar a dor dentro da vida**, como uma sensação a mais das muitas sensações que o Destino apresenta, e não o oposto. O oposto seria **embutir a vida dentro da dor**, fazendo dela a razão da existência – uma ameaça sempre pairando sobre os que padecem de dor crônica – e isso pode ser fatal.

E porque todo o anterior, aqui e agora? Porque excepcionalmente vou lhe pedir para assistir o vídeo a seguir. Ele surgiu do nada, diante de mim ao menos, e mostra uma *absurdice* pela qual todos já passamos e continuamos passando. Algo relacionado à típica consulta médica de todos nós. Se você sofrer de dor crônica não perderá seu tempo, descuide. No mínimo, se permanecer sério durante a transmissão isso pode até ser um bom diagnóstico para sua dor crônica: ela realmente tem raízes psicológicas muito profundas; você precisa de psicoterapia e rápido. Mas se der gargalhadas, o mais provável, quando encerradas vai aí o meu conselho: NÃO reflita sobre o assistido. Corre o risco de afugentar as endorfinas.