



O controle da dor pela mente é possível? Sem meditação, sem hipnose?

O *biofeedback* conseguiu que víssemos o nosso cérebro enquanto experimenta dor. E já foi superado. Conheça uma nova técnica que permite o controle da dor pela mente, em vez de apenas ver a dor piscando numa tela. E você não precisa chamar Zoroastro ou Merlin para conseguir isso.

A [mente pode criar dor](#), isso não mais se duvida. É o caso do [estresse crônico](#), ou de uma aflição aguda (ex.: a perda de um ser querido). E quanto a controlar a dor, será que ela também pode?

Não tem graça eu afirmar que sim, que pode, citando os inúmeros casos - alguns conduzidos cientificamente - de meditadores que conseguiram. O *mindfulness* se popularizou na America fazem mais de 30 anos, após a publicação de um [artigo](#) relatando a redução em dor, ansiedade e depressão experimentada por 90 pacientes crônicos, independentemente de gênero, tipo de dor etc.

Mas isso já são favas contadas. Mais recente é o projeto da Stanford University que põe em prática o que poderíamos denominar de "controle da mente personalizado". Uma nova tecnologia, chamada neuroimagem funcional em tempo real, permite duas coisas inéditas:

- ver a própria atividade cerebral enquanto se sente dor e
- tentar mudar essa atividade cerebral para controlar a dor.

Não, não é *biofeedback*, que fornece medidas indiretas da atividade cerebral por meio de informações sobre frequência cardíaca, temperatura da pele e outras funções autônomas, ou mesmo ondas de eletroencefalograma (EEG).

Após mais de seis sessões, os voluntários que participam do projeto são solicitados a tentar aumentar e diminuir a dor enquanto assistem à ativação de uma parte de seu cérebro envolvida na percepção e modulação da dor.

E conseguem. Os resultados da primeira fase do estudo, segundo o *Proceedings of National Academy of Sciences*, mostraram que, enquanto olhavam o cérebro, eles podiam aprender a controlar sua ativação de uma maneira que regulava sua dor.

Já pensou? Mais dia, menos dia, o Elon Musk vai sair vendendo máquinas que qualquer um poderá comprar nas Lojas Americanas para obter alívio conversando com o próprio cérebro.