

Conexão Mente-Corpo

FERNANDA PIZARRO, JAIÊ FARIAS E MARCELA ZARUR

fernandapizarro@terra.com.br • jaie@alternex.com.br • marcela@zarur.com.br



Uma das áreas que a medicina mais tem estudado e se desenvolvido nos últimos anos é o estudo das relações mente-corpo. Hoje se acredita que vários tipos de doenças são conseqüências diretas do poder devastador que a mente exerce sobre o corpo humano. Os estudiosos do assunto descobriram que algumas perturbações emocionais, quando se tornam constantes e profundas, aumentam os riscos do desenvolvimento de doenças graves duas vezes mais que os efeitos do cigarro. São exemplos as ligações entre o medo e a ansiedade e a asma brônquica, entre o nervosismo e a úlcera gástrica, entre o estresse e o herpes, e até entre a depressão e o câncer.

Hipócrates já se referia à influência da mente sobre o corpo em 400 a.C.. Os hormônios receberam dos gregos o nome de humores, em função da influência do humor (estado emocional) sobre o estado de saúde da pessoa. Esta conexão pode ser considerada recíproca, já que, da

mesma maneira que a mente influencia o corpo, este tem um papel relevante na sua constituição.

Com a psicanálise descobriu-se que algumas doenças ou deficiências do corpo constituíam uma forma de expressão das aflições do espírito, ou seja, provinham de dentro da pessoa. A beta-endorfina é um entre as dezenas de neurotransmissores que o cérebro produz. Ele é um analgésico natural produzido quando se pratica atividade física. Sua finalidade é proteger o corpo da dor provocada pelas lesões que podem vir a acontecer.

No Japão antigo, os guerreiros samurais eram conhecidos por sua postura intimidadora, fazendo com que os inimigos já entrassem na luta derrotados psicologicamente. A faixa elástica que os samurais usavam, chamada *kikurigoshi*, era amarrada à bacia e tinha como finalidade pressionar os ossos desta, o que criava um reflexo que passava para a coluna e a deixava mais reta, impossibilitando que os samurais se curvassem. É um exemplo de conexão corpo-



mente. Ou seja, a mente percebe a postura do corpo e direciona seu comportamento a partir dela. Se você senta de maneira relaxada, o cérebro vai funcionar relaxado. Se você senta com a coluna reta, peito para frente, ombros equilibrados, o seu cérebro vai funcionar assim, imponente. Tudo isso acontece no nível inconsciente. O cérebro percebe coisas que você não fica sabendo.

Assim como o corpo reage através de estímulos enviados pela mente, o inverso também ocorre. Em um de seus livros mais recentes, *O poder curativo da mente*, Tulku Thondup – o mesmo autor do *best-seller Inteligência emocional* – explica o potencial de cura da mente e demonstra os exercícios práticos de alívio das

preocupações, do estresse e da dor.

Alguns tipos de medicinas alternativas buscam livrar o corpo humano de problemas e dores físicas através da mente. Outras procuram estudar os distúrbios mentais do ser humano, e encontram no corpo o meio eficaz de cura. "Uma mente em paz consigo mesma protege a saúde do corpo" é o princípio fundamental na medicina tibetana tradicional, um sistema milenar

que tem como premissa a relação entre mente e corpo. Não só os povos orientais, mas também os ocidentais, criaram e aperfeiçoaram suas próprias técnicas visando dar ao homem a oportunidade de exercer o potencial máximo que seu corpo permite. Mesmo com diferenças significativas tanto em suas bases filosóficas quanto em suas aplicações práticas, algumas características se mantêm constantes, como, por exemplo, a noção de que o corpo

e a mente estão intrinsecamente ligados em uma relação de simbiose.

A enorme gama existente de religiões e terapias que lidam com a simbiose mente e corpo sempre estipulam etapas ou ciclos a serem cumpridos. As divisões podem ser feitas considerando o desenvolvimento espiritual, a idade, regiões do corpo ou até mesmo o perfil das pessoas. A maneira como o equilíbrio será alcançado é que

A Integração pelo yôga

André Piani

A reintegração corpo e mente é um dos principais objetivos do yôga. O sofrimento maior vem da separação desses dois elementos que, na verdade, deveriam ser indissociáveis. Magda Moraes, professora e mestre de yôga integral do Espaço Ananda, em Copacabana, no Rio de Janeiro, conversou com Eclética sobre a prática oriental que através de exercícios procura equilíbrio e união.

Eclética – Como o yôga encara a questão do dualismo corpo x mente?

Magda Moraes – A separação entre corpo e mente é uma das maiores causas de sofrimento dos nossos dias. Esse espaço mal preenchido causa um vazio dentro das pessoas, que se transforma em angústia. Quando alcançamos um equilíbrio, através da prática do yôga, unimos corpo e mente. Em yôga, dividem-se as coisas e as pessoas em três categorias básicas: *tamas*, *rajas* e *sátvas*. Os estágios *tamas* e *rajas* são de desequilíbrio: a pessoa *tamásica* é indolente, preguiçosa, ao passo em que os *rajásicos* são hiper ativos, estressados. Entre eles situa-se o *sátvico*, em equilíbrio. Assim, também os alimentos se dividem nesses três grupos.

Eclética – A separação entre corpo e mente como entidades distintas é particularmente sensível no homem ocidental? De alguma forma ou com algum traço em especial?

Magda – Essa separação é mais sensível para o homem ocidental, mas hoje também o oriente está contaminado pelo ocidente. Quanto maior a sepa-

ração entre corpo e mente, maior o desequilíbrio e o sofrimento. Quanto mais desconectado de si, mais infeliz e doente fica o indivíduo. A saída é buscar equilíbrio, integração. Todo esse sofrimento que passamos é fruto da ignorância, porque de alguma forma nos identificamos com o corpo. Quando o corpo está doente, é o corpo que está doente, não Eu. A essência não se envolve. A ignorância de nossa verdadeira natureza gera apego ao corpo, aos outros, às sensações... Em essência somos todos seres que nasceram para sermos felizes em bem-aventurança. O corpo é um veículo que carrega o seu essencial, mas não pode ser valorizado a ponto de esquecermos desse essencial.

Eclética – Como o yôga trabalha o equilíbrio de cuidados entre corpo e mente?

Magda – Toda a prática do yôga busca a integração. Na respiração, no Asana, quando percebemos o corpo já há integração, estamos no Aqui e no Agora. Essa é a diferença entre a yôga e a ginástica normal, no yôga a pessoa se volta para dentro, na ginástica, para fora.

Eclética – Como funciona o conceito de Meditação em Ação para o yôga?

Magda – A meditação é um processo amplo. Não é só parar e meditar. Podemos treinar esse tipo de meditação através da integração, do que o Budismo chama de Atenção Plena. Aí podemos integrar a meditação à nossa prática. Namastê [como os praticantes de yôga se despedem].



muitas vezes é bem diferente, com uma ênfase maior ou menor no aspecto físico ou mental.

A cultura ocidental, por outro lado, sempre tendeu a separar mente e corpo, mas acabou tendo que reconhecer que essas entidades estão diretamente relacionadas. Não é à toa que os ocidentais se interessam cada vez mais pela religião, filosofia e disciplina orientais.

O yôga foi a primeira técnica a ser difundida no ocidente. No entanto, mais recentemente outras disciplinas orientais do corpo estão sendo difundidas. Atualmente há uma grande difusão do tai-chi-chuan, principalmente como disciplina terapêutica. Este aspecto se deve ao fato de que seus movimentos promovem massagem interna nas vísceras e nos órgãos, estimulando a circulação do sangue, da linfa e da energia nervosa. O caminho do Tao e seus exercícios são muitos semelhantes à bioenergética.

A bioenergética é o estudo da personalidade humana em ter-

mos dos processos energéticos do corpo. Ela trabalha no sentido de resgatar a auto-regulação do organismo, integrando os aspectos físicos, emocionais e espirituais do ser humano. As atitudes do indivíduo em relação à vida ou sua personalidade refletem-se no seu comportamento, em sua postura e no modo como se movimenta. A bioenergética também atribui muita importância aos estados emocionais. Estes, se forem vivenciados ou

imaginados, se sentidos como verdadeiros, atuam e produzem modificações biológicas, funcionais e orgânicas nos pacientes. A doença não é provocada só pela desarmonia psíquica, mas é, muitas vezes, uma consequência, um reflexo da vida da pessoa, de como ela vê a vida, se relaciona com o mundo e consigo mesma.

Tanto o tai-chi-chuan quanto a bioenergética caminham para a harmonia do ser com o meio externo a ele. Esta harmonia com o mundo externo depende, na realidade, da harmonia com o meio interno, que pode ser alcançada através da combinação de movimentos do corpo com a técnica de respiração. Problemas comuns como o mau funcionamento dos intestinos, estômago, vesícula, rins, má circulação do sangue ou até mesmo problemas crônicos considerados sem cura pela medicina ocidental podem ser atenuados ou mesmo eliminados. O tai-chi tem

também o mesmo efeito sobre outros problemas, próprios de pessoas com grande atividade mental e pouca atividade física, tais como taxas anormais de colesterol ou de açúcar no sangue, pressão alta, sintomas de estresse, raquitismo, obesidade e desequilíbrios hormonais. Até mesmo os setores mais tradicionais da medicina concordam que a prática do tai-chi-chuan pode ser uma boa alternativa para aqueles que necessitam de atividade física, mas não se adequam às condições da prática esportiva tipicamente ocidental.

O controle eficiente do corpo pela mente não precisa ser necessariamente adquirido através do uso de técnicas milenares como yôga, tai-chi-chuan, artes marciais ou meditação. O equilíbrio pode ser atingido pela prática de esportes, dança ou por outras formas de desenvolvimento físico ou intelectual. Corpo e mente são tão ligados, que é muito comum ouvir histórias de atletas que atravessaram fases profissionalmente insatisfatórias por estarem emocionalmente desequilibrados.

É por isso que não podemos considerar como partes separadas o corpo e a mente. Elas trabalham em conjunto e interagem todo o tempo. O ser humano é uma unidade onde suas partes influenciam e são influenciadas. E, como afirma o psiquiatra Henry Mandsley, "a mente não se limita a afetar o corpo, mas também participa de sua constituição... Por outro lado, não há uma só função orgânica no corpo que não participe da constituição da mente".



Penso, logo existo?

Alice Peixoto

Para entendermos um pouco mais sobre a separação entre corpo e mente, Eclética entrevistou a professora do Departamento de Filosofia da PUC-Rio Deborah Danowski.

Eclética – A dicotomia corpo e mente surge a partir do pensamento cartesiano. Em linhas gerais, qual é a teoria desenvolvida por Descartes?

Deborah Danowski – Descartes é quem instaura essa definição tão nítida entre o pensamento, a mente ou a alma e o corpo ou a matéria extensa. Para chegar a essa conclusão, Descartes, filósofo francês do século XVII, passa pelo percurso de colocar todas as coisas em dúvida, apresentando razões para duvidar. Ao usar os argumentos do sentido, do sonho, do gênio maligno, finalmente chega à sua primeira certeza: "penso, logo existo". "Se eu duvido, se ele (gênio maligno) me engana, então pelo menos de alguma coisa eu tenho certeza, eu existo enquanto pensamento", concluiria Descartes. A partir dessa primeira, o filósofo se indagaria: "eu que sei que sou, que existo, o que eu sou exatamente?" para concluir dizendo "eu sou uma substância pensante".

Eclética – O que de fato caracteriza o dualismo de Descartes?

Deborah – Para isso temos de entender o que ele denomina por substância. O primeiro conceito dado explica a substância como aquilo que não precisa de mais nada para existir. Quando ele tem certeza da sua própria existência, é a certeza de sua existência enquanto algo que não precisa de mais nada para existir. Até esse momento, Descartes não sabe nem se as outras coisas fora dele existem, se há corpos, se ele próprio tem um corpo. Sua certeza é a de que ele existe enquanto pensamento, mesmo que esteja só imaginando que anda, que quer alguma coisa material, que vê objetos. Temos, então, esse primeiro sentido de substância como uma coisa independente. O segundo sentido, que está ligado ao primeiro, é a substância como um substrato de qualidades ou atributos, é o que nós percebemos das substâncias, dentre esses atributos, temos dois principais que são o pensamento e a extensão. O pensamento é o atributo principal de uma substância que Descartes chama de substância pensante e a extensão é o atributo principal de outro tipo de substância, perfeitamente distinta da primeira, que é a substância material, que são os corpos, a matéria no geral.

Eclética – Essas duas substâncias se unem em algum momento no pensamento cartesiano?

Deborah – Descartes é dualista por dois motivos: primeiro ele diz que só há esses dois tipos de substância, ou o pensamento ou a extensão, sendo essas duas substâncias perfeitamente distintas uma da outra. É claro que surge um problema, sobretudo no homem, a partir do momento que é feita essa distinção. O homem é um ser que tem corpo e mente, temos, então, que juntar as duas coisas. Descartes tenta fazer isso e tem um problema real. Percebemos coisas que se passam no corpo, temos pensamento sobre o que se passa no nosso corpo, evidentemente o corpo influencia o espírito e, ao mesmo tempo, temos uma interação clara com o corpo quando queremos, por exemplo, levantar um braço. Ele era anatomista e fez a junção entre essas duas coisas dizendo que há uma glândula pineal no cérebro responsável por essa interação. Mas não é pelo fato de que há um problema que nós não deixamos de estar inseridos dentro dessa distinção cartesiana.

Eclética – Como percebemos a dualidade cartesiana na sociedade contemporânea?

Deborah – A questão se os computadores podem pensar, a iniciativa de construir um computador que se assemelha ao cérebro humano é exemplo de um problema atual, que é reflexo dessa distinção cartesiana. Alguns dizem que a consciência é alguma coisa completamente distinta, um tipo de realidade que nunca vai ser alcançada pela matéria, ou seja, por um computador. Outros dizem que consciência é um fenômeno da matéria, resultado de relações neurológicas, sendo assim possível a redução da consciência em matéria. São duas relações neurológicas, sendo assim possível a redução da consciência em matéria. São duas posições antagônicas que nitidamente decorrem da rígida distinção estabelecida entre corpo e alma por Descartes. No entanto, temos, na história da filosofia, teorias que entendem o corpo e a mente de outra forma. Temos o dualismo cartesiano, mas temos também opções. O fato de que predomine, pelo menos em parte da sociedade, a dualidade cartesiana é uma questão. Não necessariamente precisaria ser assim. Descartes não é a única solução filosófica, mas é a que permanece e... estamos tentando sair de Descartes até hoje.