



**Terapia
Corporal**

ARTIGO

PORQUE ADOCEMOS? OS MOTIVOS DA ESPÉCIE HUMANA E DA CULTURA OCIDENTAL*

Clarice Nunes**

Como nos mostra Freitas (s/d), o homem é sempre um processo. Impossível compreendê-lo sem conhecer aspectos da história da sua espécie, que produzem características muito parecidas, apesar dos resultados práticos diferenciados da vida de cada um, que fazem com que cada situação humana seja sempre original e única, embora tecida sobre um fundo comum a todos os seres humanos.

Somos fruto de um processo evolutivo que desenvolveu três estruturas cerebrais no contato com o ambiente: o complexo reptiliano, surgido com os répteis; o sistema límbico, surgido com os primeiros mamíferos e o neocórtex, criado com os mamíferos mais desenvolvidos e comum a todos os primatas. Esses estágios distintos, mas relacionados, atuam em conjunto no nosso cérebro.

O sistema reptiliano rege as estruturas mais primitivas, os instintos mais profundos, os mecanismos somáticos de sobrevivência do indivíduo e de reprodução da espécie. O sistema límbico organiza as percepções, engendra as emoções básicas, gera os primeiros atos voluntários simples e permite a fixação da aprendizagem no conjunto dos comportamentos definidos do ponto de vista genético. O neocórtex organiza a comunicação voluntária (consciente e inconsciente), estrutura raciocínios e permite a vivência de delicados estados emocionais como o amor e o dever. Toda essa complexidade leva o centro coordenador do sistema nervoso central (o cérebro) a modificar-se durante toda a vida, desenvolvendo constantemente quatro processos que atingem as células: a divisão, a migração, a especificação e a morte celular.

As modificações celulares são provocadas pelas nossas respostas aos eventos do meio ambiente. Alguns desses eventos podem ser comuns à espécie e outros específicos, criando diferenças individuais entre os membros da espécie. Esses fatores ambientais não agem, no entanto, como se acreditava, sobre uma placa em branco, já que todo o organismo que se desenvolve apresenta uma tendência genética geral de comportamento, o que colabora para a criação de variações individuais. Na história da evolução da espécie humana o neocórtex se especializou muito, criando a consciência, que se tornou a principal ferramenta de ação no mundo e que acabou sendo usada de forma distorcida, o que colaborou para sufocar e desorganizar as outras funções cerebrais e orgânicas também necessárias à nossa vida.

Na aventura da sobrevivência humana, a consciência foi treinada em um conjunto de respostas consideradas adequadas para enfrentar os perigos do mundo. Como instrumento sensorial e prático que observa e pesquisa o meio ambiente hostil, ela desviou a sua atenção do que ocorria dentro do próprio organismo humano. O que aconteceu? O homem rompeu os laços de percepção de si mesmo, do seu estado interno, orgânico e afetivo. Essa alienação foi preservada, quando o homem "decretou" que a focalização externa da sua consciência, que acarretou a sua especialização de ação no mundo, era a sua única forma de percepção da realidade. Ao usar sua consciência como se fosse uma lanterna que ilumina e conhece

* Este texto foi escrito em setembro de 2003.

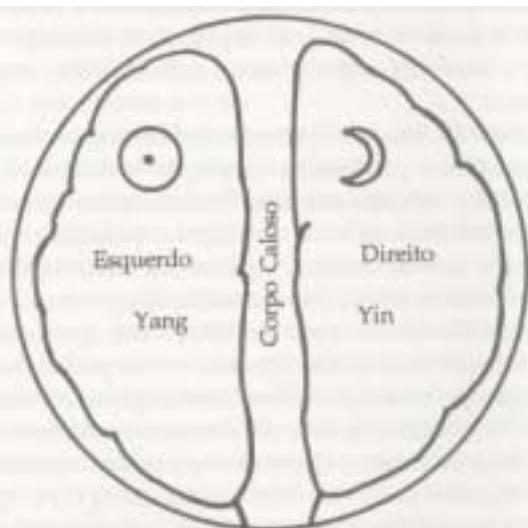
** Doutora em Ciências Humanas/Educação pela PUC Rio e Terapeuta Corporal.

detalhadamente uma coisa de cada vez, o homem perdeu a noção da relação entre todos os elementos que observava e as lições que podia tirar se compreendesse essa relação.

A nossa tarefa é, portanto, a ampliação da consciência analítica e o resgate da consciência fenomenológica, aquela capaz de ir além da especificação dos detalhes, que é capaz de percepção geral e simultânea dos vários elementos de uma situação e do estabelecimento da relação entre eles, e que conhecemos como intuição. Não se trata de entender que uma consciência é mais importante que a outra e que, portanto, são duas consciências. Ambas são diferentes manifestações da consciência humana, que se complementam e tornam o homem mais capaz de perceber, relacionando e diferenciando, os aspectos do seu mundo externo e interno.

Todo processo de cura, como salientam Dethlefsen e Dahlke (1997) procura sair da polaridade para a unidade. E não é por acaso que essa polaridade se expresse na própria anatomia do córtex cerebral, já que este se organiza em dois hemisférios unidos um ao outro pelo corpo caloso.

Esses dois hemisférios funcionam como se fossem dois cérebros totalmente auto-suficientes, capazes de exercer suas funções com independência. Os neurônios se cruzam no corpo caloso e o lado direito do corpo humano é atingido pelos nervos da metade esquerda do cérebro e vice-versa, o lado esquerdo do corpo é enervado pelo hemisfério direito.



ESQUERDO

Lógica
Linguagem (sintaxe, gramática)

Hemisfério verbal:

Leitura
Escrita
Cálculos
Contagem
Subdivisão do ambiente
Pensamento digital
Pensamento linear
Dependência do tempo
Análise
Inteligência

DIREITO

Percepção da forma
Percepção da totalidade
Sensação do espaço
Formas arcaicas de linguagem

Música
Olfato
Padrão total
Visão abrangente do mundo
Pensamento analógico
Simbolismo
Atemporalidade
Holismo
Conceitos lógicos
Intuição

Várias experiências realizadas com os hemisférios cerebrais têm demonstrado que eles são sem dúvida diferentes em suas funções, capacidades e respectivas áreas de responsabilidade.

O hemisfério esquerdo pode ser denominado de hemisfério verbal, pois responde à lógica e à estrutura linguística, à leitura e à escrita. Ele responde pela numeração, cálculos e pela sensação de tempo. Já na metade direita do cérebro encontramos a capacidade de captar instantaneamente, e por inteiro, todos os inter-relacionamentos complexos, todos os padrões e estruturas. É nele que estão localizadas as formas mais arcaicas da linguagem, o pensamento analógico e o modo como lidamos com os símbolos. Não está sujeito à compreensão do tempo. Dependendo da atividade que desempenhamos um dos hemisférios predomina.

Fonte: Dethlefsen & Dahlke (1997, p. 30)

Essa especialização dos hemisférios coincide com antigos ensinamentos sobre a polaridade que podem ser encontrados em diversas tradições culturais (taoísta, chinesa, por exemplo). O hemisfério esquerdo é yang, masculino, ativo, consciente e tem seus nervos conectados ao lado direito do corpo humano. O hemisfério direito é yin, feminino, passivo, inconsciente e está ligado ao lado esquerdo do corpo humano.

A cultura ocidental leva em conta apenas o hemisfério esquerdo do cérebro, defendendo o que é racional, razoável e analiticamente palpável; validando os fenômenos circunscritos ao tempo e ao espaço e desprezando todos os outros conteúdos da consciência que não se encaixam nos procedimentos analíticos. Logo, essa cultura é uma grande produtora de ansiedade, ao obrigar-nos - pelos processos educativos - a desenvolver certas atitudes apoiadas na constante definição do certo ou errado e a renunciar a impulsos naturais e poderosos, impedindo nossa auto-realização interior. Não podemos esquecer, porém que é do hemisfério direito do cérebro que dependemos quando nossa vida está em perigo, graças ao seu modo abrangente de percepção.

A herança judaico-cristã da cultura ocidental se apoia sobre a crença de que o ser humano nunca atingirá o melhor de si mesmo enquanto viver, o que nos leva ao eterno jogo da autosuperação, da competição com os outros na ânsia de apropriação de riquezas e posições, da desesperada atuação no sentido de aceitar a imposição dos modelos ideais de homem e de mulher, traçados durante séculos e que ingloriamente tentamos alcançar. Acuados, nos defendemos do mundo, refugiando-nos nas distorções das percepções, emoções e sensações, o que chamamos, num certo momento do nosso avanço científico, de neuroses.

A nossa reação ao estresse leva-nos a desenvolver um conjunto de convicções, sentimentos e atitudes que articulamos num padrão de comportamento que pode se tornar altamente pernicioso para nós mesmos e que está apoiado na polaridade. Isto significa que quanto mais tentamos a aproximação unilateral de um pólo, mais permitimos - sem que o percebamos - o crescimento do pólo oposto. A busca da unidade exige que observemos simultaneamente ambos os pólos e reconheçamos que nossas decisões, quando se fixam num pólo, deixam o outro de fora. Esse pólo que fica do lado de fora constitui a nossa sombra. Como afirmam Dethlefsen e Dahlke: "a sombra nos deixa doentes, o encontro com a sombra nos faz sarar!" (1997:p. 45). A sombra também nos constitui e aceitá-la nos repõe no caminho da recuperação da unidade e da saúde.

A sombra nos deixa doentes, o encontro com a sombra nos faz sarar! Essa é a chave para entendermos a doença e a cura. Todo sintoma é um aspecto da sombra que se precipitou no corpo físico. É no sintoma que se manifesta aquilo que nos faz falta. É no sintoma que o homem vive aquilo de que não quis tomar consciência. O sintoma usa o corpo como um instrumento para fazer a pessoa tornar-se outra vez um todo. Trata-se do Princípio da Complementação que cuida para que, em última análise, não se perca a totalidade. (...) Dessa maneira a pessoa viver e, a despeito de tudo, a manifestar o próprio princípio que rejeitou (Dethlefsen e Dahlke, 1997: p. 45).

Cada um de nós tem a sua própria participação na saúde ou na doença. A doença não é um simples fato físico, mas um problema que diz respeito à pessoa como um todo, incluindo o corpo, as emoções e a mente. Estudos que defendem essa postura vem sendo difundidos com aceitação crescente (Simonton, Mathews-Simonton & Creighton, 1987; Dethlefsen & Dahlke, 1997; Tepperwein, 2002). As crenças limitadoras que temos sobre nós mesmos podem produzir reações emocionais que disparam um conjunto de reações fisiológicas supressoras das defesas naturais do corpo e desorganizadoras do equilíbrio hormonal, tornando-o susceptível à doença. O corpo torna visíveis as energias que mobilizamos interiormente. Infelizmente, ao privilegiarmos os sintomas, esquecemos os fatores que os produziram e reduzimos o paciente a doente, esquecendo de tantas outras características que compõem sua identidade. No entanto, a doença pode ser um caminho de volta à saúde, porque torna visível o que nós reprimimos.

O ponto de partida para mudar as convicções negativas é tornar-se consciente de como essas crenças podem afetar os resultados que atingimos em muitas das áreas da nossa vida. Quando começamos a ver o processo de criação de experiências como algo que pode agir em nosso favor, vemos como é fácil aplicar esse conceito no caso da doença e recuperar a saúde (Simonton, Mathews-Simonton & Creighton, 1987, p. 84).

A partir dessa compreensão dos estados patológicos surge a premissa de que as intervenções físicas não dão resultado se o sistema integrado de mente, corpo e emoções, que constitui a pessoa como um todo, não estiver sendo trabalhado. Se ignoramos nossas necessidades básicas estaremos participando do nosso próprio adoecimento. Nesse sentido, a doença cumpre o papel de denunciar o quanto nos distanciamos dos nossos desejos mais genuínos. Através do seu simbolismo ela têm a capacidade de mostrar aos pacientes em que consistem os seus problemas. Daí a importância de procedimentos educativos, preventivos e terapêuticos que nos auxiliem a restaurar o equilíbrio perdido em nossas vidas, pelo reconhecimento da legitimidade das nossas necessidades e do seu atendimento, assim como da permissão para vivermos nossa vida de um modo diferente. As dores, ou a ausência delas, são sinais do corpo sobre nossas atividades, pensamentos e problemas com os quais estamos lidando mentalmente. Observá-las já modifica a qualidade daquilo que está sendo observado. Logo, a cura está sempre associada à ampliação da consciência e a um amadurecimento pessoal.

Se o sintoma apareceu no corpo, porque parte da sombra aí se precipitou, a cura é a inversão desse processo, na medida em que torna consciente o princípio por trás do sintoma, e assim ele simplesmente desaparece do corpo físico (Dethelefsen & Dahlke, 1997: p. 60).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- DETHLEFSEN, Thorwald & DAHLKE, Rüdiger (1997). *A doença como caminho - uma visão nova da cura como ponto de mutação em que um mal se deixa transformar em bem*. São Paulo: Cultrix.
- FREITAS, Luiz Carlos Teixeira de (s/d). *Por que fazer terapia? Características, atribuições e possibilidades do processo terapêutico de ajuda*. São Paulo: Círculo do Livro.
- SIMONTON, O Carl; AMTHEWS SIMONTON, Stephanie e CREIGHTON, James I (1987). *Com a vida de novo*. São Paulo: Summus.
- TEPPERWEIN, Kurt (2002). *O que a doença quer dizer - a linguagem dos sintomas*. São Paulo: Ground.