

ISSN 1676-0387

JUNG & CORPO

REVISTA DO CURSO DE PSICOTERAPIA DE ORIENTAÇÃO JUNGUIANA COLIGADA A TÉCNICAS CORPORAIS
ANO V - Nº 5 - 2005



CONSIDERAÇÕES SOBRE AS RELAÇÕES MENTE-CORPO

Denise Menezes¹

A relação entre o nosso psiquismo e o funcionamento orgânico vem sendo objeto de estudos há várias décadas. Acredito que, teoricamente, todos sabemos ser nossa mente uma com nosso corpo. Para os seguidores do materialismo científico isso significa que nosso psiquismo é um sub-produto do nosso cérebro, portanto, do nosso corpo. Para os idealistas dualistas isso traduz a convicção de que nossa mente antecede em existência e cria nosso corpo. Para os idealistas monistas nossa mente surge simultaneamente com o nosso corpo, ambos consequência do colapso quântico de uma Consciência maior e incognoscível. Essa discussão foge ao meu objetivo aqui e, confesso, à minha capacidade. Pretendo por enquanto analisar o “teoricamente” do início do parágrafo.

Embora a noção de que somos essa unidade Mente-Corpo já esteja presente em algum grau nas pesquisas científicas, a nossa prática, enquanto profissionais da área da saúde, freqüentemente se distancia dessa realidade. É comum ver médicos separarem doenças ditas psicossomáticas de outras, como se fosse possível a alguma doença não ser a expressão da totalidade. Da mesma forma vejo com freqüência psicólogos surpresos, quando exames neurorradiológicos funcionais mostram envolvimento deste ou daquele circuito cerebral em doenças conhecidas como psicológicas, como se fosse possível uma manifestação psíquica dissociada de substrato neuronal.

Talvez o maior motivo para essa dissociação seja que, para a maioria das pessoas, a relação mente-corpo permanece envolvida em uma névoa mágica, como se fosse possível discorrer teoricamente sobre ela sem, no entanto, concretizá-la. A ciência positivista nos deixou quase com um cacoete, de que o sofrimento da alma não tem correspondência física.

¹ Neurologista pela UNIFESP. Mestre em Biologia Molecular pela UNIFESP. Homeopata pelo CEPAN. Professora de Bases Neurológicas do Diagnóstico Psicológico na PUC-SP. Site: www.neuromedmente-corpo.med.br

Aceitamos simplesmente que ele exista. E quando essa correspondência é demonstrada, imediatamente a comunidade científica passa a classificá-lo como distúrbio orgânico, como se a partir desse momento ele tivesse deixado de ser psíquico. Outra forma de atribuírem organicidade a um problema de saúde é quando reiteradas abordagens psicológicas não obtêm sucesso significativo no seu tratamento. Assim aconteceu com a síndrome do pânico, com o transtorno obsessivo compulsivo, a câimbra do escritor, com o transtorno por déficit de atenção, e muitas outras. Persistimos esperando que haja uma nítida separação entre o que deve ser tratado com remédios e o que deve ser tratado com a palavra. Instrumentos complementares são vistos como excludentes.

Antes de seguir adiante neste raciocínio, façamos um breve apanhado das relações psique-soma. Sem dúvida ainda há muito a ser descoberto, mas já sabemos o suficiente para, ultrapassando esse enfoque puramente teórico, incorporarmos o raciocínio da unidade à prática clínica.

Não temo me referir à mente e ao corpo, apesar de defender sua unicidade, pois cada parte do todo é parte e é todo. Minha mão, por exemplo, apesar de ser “eu”, ainda assim é mão, ainda assim é minha. Dessa forma posso me referir a sentimentos, idéias e emoções como mente, mesmo sabendo que sempre corresponderão a padrões e movimentos físico-químicos, em alguma parte do corpo. Para resumir superficialmente o complexo intricado que existe entre mente e corpo, vamos primeiramente acompanhar o desenvolvimento cerebral, portanto, o desenvolvimento da nossa história pessoal.

Nascemos com o cérebro em parte pronto, em parte projeto. Nosso genoma prevê um cérebro pleno, mas apenas as áreas que carregam as aquisições evolutivas da nossa espécie, que não mais precisam ser aprendidas, estão finalizadas. O resto é cérebro em potencial. Para que ele se concretize é necessário que fatores ambientais ajudem. Esses fatores ambientais vão desde os hormônios e nutrientes circulantes na placenta, passam pelos hábitos da família em que nascemos, por suas características afetivo-emocionais, indo até as condições sócio-político-culturais em que vivemos.

Nascemos com todos os neurônios já posicionados na arquitetura do parênquima cerebral, mas muitos ainda não se comunicam entre si. Nossos neurônios são planejados para se comunicarem de maneira específica, de acordo com suas funções. Mas muito dessa comunicação, ou seja, muitas de nossas sinapses só se desenvolvem a partir do momento em que haja necessidade de que isso ocorra. **A necessidade do uso antecede o desenvolvimento pleno de nossas sinapses.** Por exemplo, para desenvolvermos a audição faz-se necessária estimulação auditiva. Se não houver onda sonora no ambiente ou, se existindo, elas não estimularem nosso aparelho auditivo (por exemplo, por secreção no ouvido médio, que impeça o tímpano de vibrar), não chegará nenhum estímulo sonoro ao nosso córtex auditivo, portanto não haverá necessidade de ouvir. Nossas sinapses permanecerão imaturas nas áreas relacionadas com a audição. Esse raciocínio vale para todas as nossas percepções. **Percepção gera modificação sináptica.** Podemos concluir que a presença de

estímulos é condição fundamental para o desenvolvimento do nosso cérebro. E que a qualidade deles promove conexões com qualidade equivalente. Quanto melhor a estimulação, melhor rede sináptica irá se formar. E quanto melhor for a rede sináptica do cérebro, maior a acuidade da percepção. E quanto maior a acuidade da percepção, mais eficiente o cérebro. E quanto... Bem, entendemos agora por que a árvore que o sábio vê é diferente da árvore que o tolo vê.

Vamos nos estender um pouco mais em como se dá a percepção. Todos os estímulos que nos chegam, para serem percebidos, são desmembrados em sub-estímulos. Isso porque nosso cérebro processa cada característica do estímulo em um local diferente. Por exemplo, a forma, o movimento, a cor, a profundidade, o significado de um estímulo visual, são características processadas em separado. Apenas após esse processamento é que os neurônios, disparando em locais diferentes, porém no mesmo ritmo, frequência e intensidade, nos dão a percepção de uma imagem única. A nossa percepção é, pois, construída. Se você tem um vício de refração, miopia por exemplo, a imagem que você formará será diferente da de alguém que tem visão plena. E se o estímulo é algo conhecido, com o qual você já teve contato outras vezes, também formará uma imagem diferente da formada por alguém que está tendo seu primeiro contato com ele (as sinapses estarão em grau diferente de desenvolvimento, lembra?). E se em algum momento da vida você adquiriu uma pequena lesão em alguma das áreas responsáveis por uma sub-função, novamente o resultado final será diferente do obtido por quem não possui a lesão. Neste exemplo nós estamos tratando apenas da visão. Mas o mundo é percebido por (formado em) nosso cérebro através de todos os sentidos. Se pensarmos que fora do nosso cérebro não existe cor, cheiro, som, mas ondas eletromagnéticas de comprimentos diferentes, moléculas odoríferas, ondas de pressão, respectivamente, entenderemos que o mundo é percebido/construído por cada um de nós de forma muito particular. O fato de termos todos o cérebro no mesmo estágio evolutivo, o da nossa espécie *Homo sapiens sapiens*, necessariamente torna nossas percepções mais parecidas entre si do que com o mundo percebido/construído por outros animais. Mas a semelhança pára por aí.

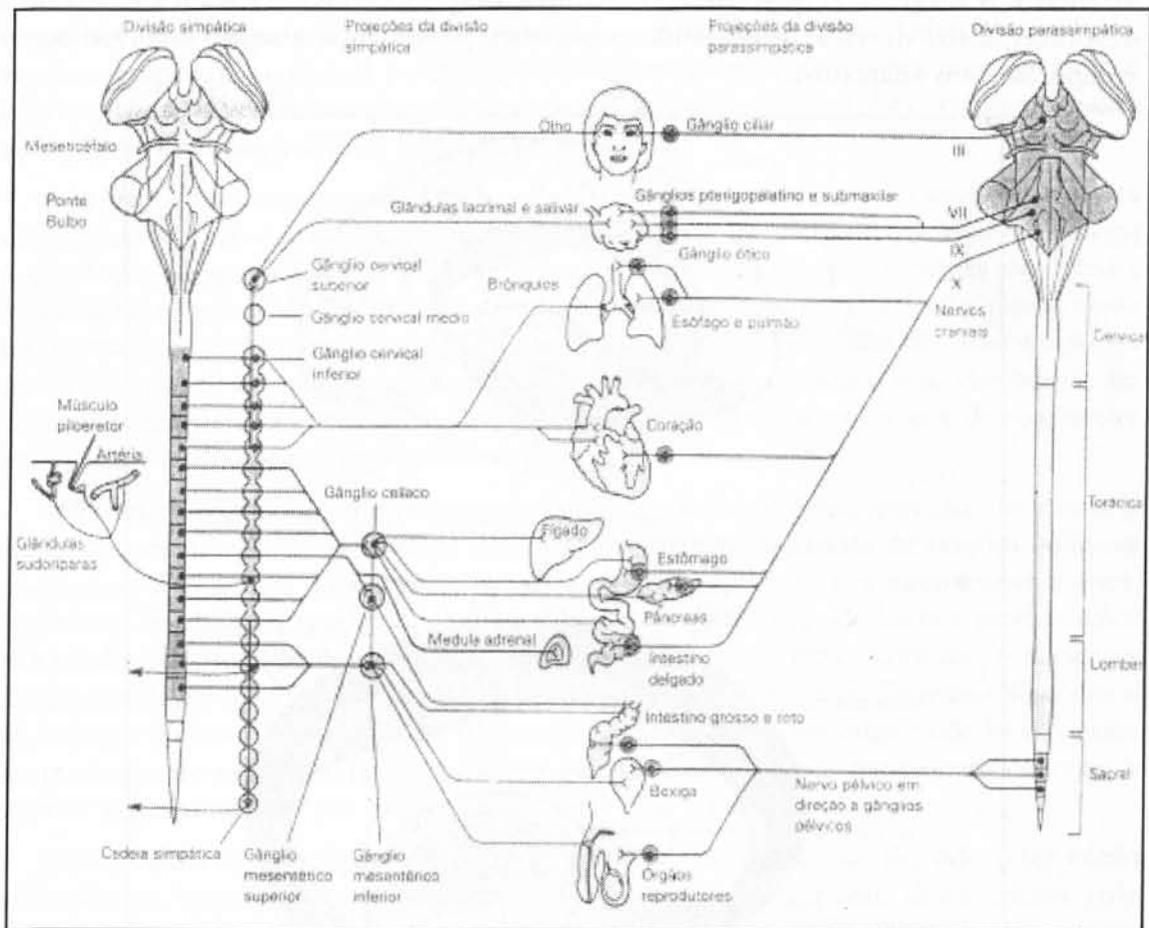
Há ainda outra variável significativa na formação da percepção: o afeto. Mesmo sendo saudáveis, nem todos os estímulos que nos cercam adentram nosso sistema nervoso central. O crivo do significado está sempre ativo, quer dormindo, quer acordado. Quando algo não tem relevância para nós, nosso cérebro pode simplesmente não dar passagem para que esse estímulo atinja nossas áreas de percepção. Um bom exemplo disso é o que acontece com a mãe que acabou de dar à luz, quando o cansaço impede que um barulho forte a desperte, mas que acorda ao menor gemido do filho no quarto ao lado. Ou o filho adolescente, que nunca acordava com o despertador, até se ver sozinho sem a mãe para acordá-lo. Durante a vigília, quando dividimos a atenção ao que fazemos com pensamentos paralelos, e esse costuma ser nosso modo mais comum de funcionar, muitos estímulos do meio ambiente não conseguem penetrar no nosso sistema nervoso. Por isso, pessoas que estão passando pelas mesmas experiências podem perceber fragmentos diferentes dessa realidade, e o que

for comum pode ser construído com pequenas variações. Nosso psiquismo influencia desde o princípio a construção da nossa percepção, por conseguinte, a construção do nosso cérebro. Mas a nossa história é feita do que já passou, portanto, da nossa memória.

Memória é modificação de sinapses. Ao memorizar fazemos novas sinapses, ou reforçamos as antigas, ou desativamos as que não nos servem mais. Ao rememorarmos um fato, voltamos a disparar os mesmos neurônios que haviam sido disparados no momento da percepção. **Rememorar é uma reconstrução ativa.** Só que essa reconstrução está sujeita a muitos equívocos. Primeiro, nós podemos arquivar fragmentos de percepções misturados, só porque foram estímulos percebidos ao mesmo tempo (por exemplo, se uma mulher alta nos conta sobre outra mulher, podemos memorizar que aquela sobre quem falávamos era uma mulher alta; ou se alguém faz um comentário sobre um fato que está sendo discutido, podemos incluir essa informação como sendo original do fato). Em segundo lugar, nós não memorizamos o fato, mas a idéia, o sentido que o fato teve para nós. Em cima desse significado, fantasiemos, colocamos detalhes que são fruto do modo como nos sentimos em relação ao fato. Daí que ninguém consegue fazer um bolo tão gostoso como o da nossa avó. E se no parágrafo anterior falamos de estímulos que não adentram nosso sistema nervoso central por não serem suficientemente importantes, agora me refiro ao fato de nós podermos também esquecer estímulos percebidos (talvez por serem importantes, mas nos trazerem sofrimento, por exemplo). Essa situação é muito diversa, pois **o processo de esquecimento é um processo ativo**, que requer gasto de energia e modificação sináptica. Mais uma vez, nosso psiquismo interfere na construção de nossas sinapses, por conseguinte, do nosso cérebro.

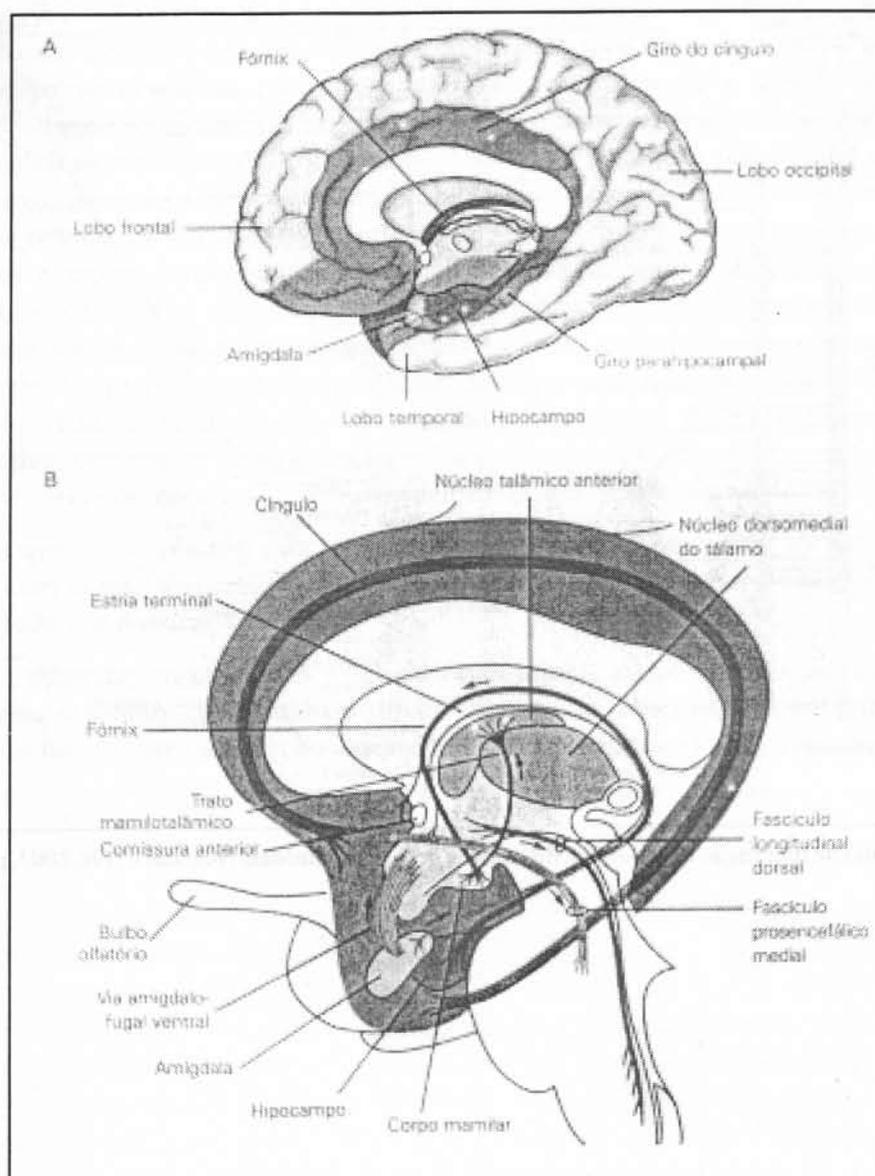
Já vimos que nosso cérebro está sendo permanentemente construído ao longo da vida, de acordo com o que vivemos, quantitativa e qualitativamente. Mas, onde entram nessa história a saúde e a doença?

Nossos órgãos internos, nossas glândulas endócrinas, nosso sistema circulatório e o imunológico necessitam do equilíbrio dinâmico entre as funções, ora antagônicas, ora sinérgicas, do nosso sistema nervoso autônomo, que é responsável pela nossa homeostase.



Esquema de inervação autônoma dos nossos órgãos e glândulas (Kandel e cols, 2003, p. 964)

O hipotálamo é o centro integrador das informações somáticas, viscerais e comportamentais que chegam de todo o corpo. Ele, por estar intimamente ligado à memória afetiva (complexo amigdalóide), reage prontamente ao reconhecimento de que determinada vivência nos é agradável, prazerosa, construtiva, ou pelo contrário, significa sofrimento, desprazer, risco de vida, preparando o organismo para luta, ataque, sexo, ou outro comportamento adaptativo.



Kandel e cols, 2003, p. 987

O sistema nervoso simpático e o parassimpático, um aumentando nosso alerta e dirigindo nossa energia para o esforço de lutar ou fugir de um perigo potencial, outro privilegiando nossas funções digestivas e relaxando o corpo de uma maneira geral, são fundamentais para nossa sobrevivência. A ativação do sistema nervoso autônomo interfere na pressão sanguínea e na composição eletrolítica (gerando comportamentos como beber água, comer), regula a temperatura corporal, controla o metabolismo energético, regula a reprodução (por meio de hormônios relacionados à atividade sexual, gravidez e lactação) e controla a resposta ao estresse. Essa nos interessa particularmente agora.

A resposta ao estresse aumenta a produção de hormônios como o cortisol, a oferta circulatória da glicose armazenada no fígado (precisamos de energia extra, não?), privilegia a circulação para os músculos e as áreas cerebrais responsáveis por tomadas de decisão, aguçando nossos sentidos, e inibindo nossas defesas imunológicas (afinal, não vamos nesse momento nos ocupar com vírus ou bactérias, pois o “inimigo” é alguém de carne e osso, ou um ônibus que se aproxima perigosamente). É importante que assim o seja. Precisamos ser capazes de prontidão ao risco, da mesma forma como precisamos ser capazes de nos manter em estado relaxado quando esse risco não existir.

O problema é quando o equilíbrio dinâmico do nosso sistema nervoso autônomo é desfeito, com desnecessária ativação do sistema simpático. A cascata de reações químicas que ocorre dentro das nossas células, pela excessiva exposição aos neurotransmissores, peptídeos, hormônios, produzidos numa situação de estresse, pode levar a modificações nas produções protéicas pelos nossos genes (e tudo o que acontece conosco, o início e a finalização de qualquer função celular, depende de produção protéica. Podemos dizer que é só isso que fazemos a nível celular: fabricar proteínas). Essa sobrecarga pode levar a erros na produção de proteínas, podemos ativar genes herdados relacionados com doenças, e inativar genes saudáveis que são imprescindíveis para a nossa saúde.

Resumidamente, a unidade mente-corpo é constituída por coisas tão diferentes como aminoácidos, impulsos elétricos, emoções e valores. Qualquer ponto dessa imensa rede pode nos levar à totalidade. Ao optarmos por um determinado instrumento na abordagem de um paciente, o mais importante é descobrir se esse instrumento é o mais adequado para aquele paciente naquele momento, seja ele um remédio, um ato cirúrgico, uma sessão de terapia psicológica, de fisioterapia, ou um conjunto de medidas interdisciplinares.

Sugestões de leitura

KANDEL, Eric R. e cols. *Princípios da Neurociência*. Editora Manole Ltda., 1ª edição brasileira, 2003.

LENT, R. *Cem Bilhões de Neurônios: conceitos fundamentais da neurociência*. Editora Atheneu, 2004.