

Da harmonia ao desequilíbrio psicossomático

J. L. Pio Abreu

(Publicado na Revista *Encontro Fé e Cultura*
(Centro Universitário Manuel da Nóbrega, Coimbra), XIII-XIV: 98-103, 1996)

Resumo

Sendo a sociedade um macro-sistema composto de micro-sistemas que são os indivíduos, existe um compromisso de sobrevivência entre ambos os níveis sistémicos. As regras sociais (o dever) defendem a sobrevivência da sociedade, enquanto os impulsos orgânicos (o prazer) velam pela sobrevivência individual e da espécie. Cada indivíduo incorpora porém as regras sociais na sua própria *vontade* (servida pelos estados cognitivos) que pode conviver pacificamente com os seus *impulsos* ou entrar em conflito com eles. Daqui resultam comportamentos adaptados e estados patológicos.

Introdução

A noção de equilíbrio e desarmonia psico-somáticos tem invadido o campo da Medicina e revelado algum valor prático na abordagem de diversas situações médicas e psiquiátricas. Aparentemente, este conceito parece enquadrar-se na aceitação comum da existência do espírito e matéria como realidades autónomas, embora interactuantes. Mas apenas aparentemente porque, como irei argumentar a seguir, o dualismo da psique e do soma radica antes no jogo entre a vontade e os impulsos, que são o reflexo, em cada pessoa, da dupla natureza humana: biológica e social. E tanto a sociedade como o organismo biológico não são senão sistemas abertos de dois níveis contíguos. A sociedade é o sistema que emerge do conjunto de indivíduos interactuantes e organizados em grupos e organizações sociais. O organismo é o sistema que emerge do conjunto de células organizadas em tecidos e órgãos. Mas tanto nos níveis superiores à sociedade como nos níveis inferiores ao organismo podemos encontrar outros sistemas que asseguram entre si um compromisso de sobrevivência e duração. A vida consiste nisso.

Breve reflexão sobre o prazer e o dever

Apesar de óbvio, vale a pena lembrar que todos os organismos, incluindo nós próprios, somos constituídos por células, as células por moléculas e as moléculas por átomos. Para baixo dos átomos está todo o cosmos das partículas subatômicas. Mas também nós, organismos, acabamos por constituir comunidades, e estas interagem e formam um sistema complexo que parece ter vida própria. Mas todo esse sistema social está limitado pelo ecossistema, como sabemos hoje muito bem. E para além do ecossistema está o planeta terra, o sistema solar e, de novo, o cosmos.

Entre todos estes sistemas existe um compromisso de sobrevivência: as células não sobrevivem fora do organismo, mas o organismo também não sobrevive sem células. As células alimentam-se crescem, movem-se e reproduzem-se. É esse o seu prazer. Mas se o fazem sem regras aparece o cancro e as doenças, e tanto o organismo como as células morrerão bem depressa. O prazer das células está submetido às regras - ao dever - que o organismo lhes impõe. Diríamos que o dever das células corresponde ao prazer do organismo. Mas o prazer do organismo também não se exerce fora da comunidade, e está também submetido ao dever que ela lhe impõe para que, por sua vez, funcione prazenteiramente. Se generalizarmos estas observações poderíamos dizer que o livre movimento - o prazer - dos átomos está submetido ao dever imposto pelo prazer das moléculas, mas que estas também têm o dever de contribuir para o prazer das células. E poderíamos ainda concluir, com uma relevância actual, que o prazer - ou livre desenvolvimento e bem estar - das comunidades também está limitado pelo dever de contribuir para a felicidade do planeta verde.



Os impulsos e a vontade

Esta reflexão pode parecer lógica, mas levantará certamente objecções: onde está, no meio desta cadeia, a pessoa, o eu, a liberdade e a fundação dos valores? Não creio que o problema esteja na simplicidade do raciocínio, mas sim na tremenda complexidade das comunidades actuais, que a autonomia e plasticidade do ser humano permitiram. De facto, nós não pertencemos a uma mas a várias, e cada vez mais, comunidades. Transitamos de umas para outras, nelas representamos papéis, somos actores sociais.

Pode-se perguntar se sempre foi assim desde que o *homo sapiens* existe. É possível que não. Mas a descoberta dos costumes mais primitivos dos humanos levou-nos à exogamia, um dever que impõe a comunicação transcomunitária de mulheres e seus dotes, que facilita a comunicação generalizada, e que começa por impor a pertença, pelo menos das nossas multi-avós, a mais do que uma comunidade. Os dotes que acompanhavam as noivas eram símbolos e signos de comunicação. Está fora do nosso âmbito saber como daqui se passou para os signos que são as palavras. Mas serve esta referência para chamar a atenção que foram a comunicação e os signos que permitiram ao homem individualizar-se para além da sua comunidade e assim adquirir autonomia, constituir uma identidade e um eu, adquirir uma consciência reflexiva - não só a consciência do mundo, mas a consciência de si e a consciência de ter consciência - adquirir, enfim, a liberdade e uma vontade: a capacidade de decidir reflectidamente.

O dever, pelo menos no homem moderno, já não é apenas o resultado das restrições sociais. Ele está inscrito na sua vontade reflectida que pode incorporar restrições e normas sociais mas também as pode ultrapassar. Mas a vontade não nasceu do nada, nem sequer é um registo linear dos deveres sociais. Ela sofre um longo percurso de maturação à medida que a criança vai passando do universo familiar aos universos da vida. Neste percurso, a vontade começa por se afirmar no adiamento ou bloqueio dos impulsos instintivos. O adiamento dos apetites para as horas da refeição ou a retenção dos esfínteres são os exemplos mais simples e mais precoces. O compromisso entre as exigências da comunidade familiar e do organismo infantil começa aqui: nem o bloqueio dos impulsos pode ser total sob risco de descontrolo, nem a vontade pode abdicar dos impulsos e automatismos corporais sob

pena da ineficácia das suas intenções. E é neste jogo de impulsos adiados, modificados ou bloqueados pela vontade que nascem as emoções, mas também as novas estratégias para lidar com o mundo e o nosso corpo, e que passam pela utilização de signos ou substitutos da realidade, desde os brinquedos às posturas imitativas, desde estas até às palavras, em suma, a nossa fantasia e o nosso pensamento. Quando entramos na vida das comunidades, já temos o dever interiorizado na forma de vontade, e os impulsos modificados na forma de sentimentos.

Emoções e sentimentos

Aquilo a que chamamos emoções ou, em termos mais genéricos, sentimentos, resulta, de facto, do desejo não consumado. O ódio traz latente uma agressão que pode ser fantasiada, mas cessa com a destruição agressiva do objecto odiado. O consumo erótico real pode atenuar o amor que durante anos se viveu fantasiado. O medo cessa temporariamente pela fuga, mas definitivamente pelo enfrentar do perigo. A ânsia cessa no dia ansiado, o desejo termina-se com o consumo, a culpa não patológica com o perdão. As emoções constituem assim esse mundo mágico e pessoal, que vive entre os sinais do mundo que não se alcança, a começar pelos sinais do nosso mundo corporal, e os significados que a nossa consciência lhes atribui, e que, pelo uso que faz deles, produz, em círculo fechado, novos sinais de que se alimenta. Neste diálogo entre consciência e corpo, a emoção autonomiza-se e faz perdurar na fantasia o acontecimento que lhe deu origem.

É nesta duração autónoma que as emoções e sentimentos fixam novos caminhos para a satisfação dos impulsos. Por assim dizer, elas passam a constituir automatismos, em si mesmos novos impulsos que resultaram da transformação e da educação dos impulsos mais primitivos. O homem maduro precisa de as conhecer, não só para conhecer as novas imposições do seu organismo, mas também para as mobilizar na contínua afirmação da sua vontade. E reconhecê-las é também aceitar a sua pertença ao eu, integrá-las na identidade da pessoa emocionada.

A paixão e o vício

A contraposição entre paixão e vício pode ser esclarecedora. Ambas se ligam a consumos proibidos. E tanto as grandes paixões como os grandes vícios, como o amor, o jogo e a aventura, estão ligados aos eternos tabus sociais: o sexo e o

nascimento que daí resulta, a transgressão da propriedade, a morte. A pessoa apaixonada aceita a impossibilidade de transgredir, embora se mantenha permanentemente em cima do risco. Se algum dia o transgride aceita por completo a sua responsabilidade e submete-se voluntariamente a todas as consequências, por mais dolorosas. Enquanto isto, nascem novas emoções e sentimentos, e sobre o seu reconhecimento pode amadurecer a vontade. O indivíduo viciado pode fugir do risco, e assevera que o faz, mas transgride frequentemente. Quando isso acontece, elabora porem todas as estratégias para se desvincular da situação. Não integra o acontecimento na sua identidade, e a vontade, cada vez mais enfraquecida, não elabora os impulsos nem conta com eles para se afirmar. Funcionam em planos diferentes, cada um dos quais se mantém no nível mais primitivo.

Coabitação entre impulsos e vontade

A vontade necessita assim dos automatismos adquiridos para se tornar eficiente. Significa isto que ela tem de mobilizar os impulsos, agora transformados em emoções, para levar as suas acções à prática ou mesmo para que renuncie a elas contra as solicitações do meio. Se decidimos vencer uma batalha temos que mobilizar o ódio ao inimigo. Uma decisão solidária não se faz sem o renascer do amor passado. Lembrar tristezas antigas ajuda a decidir pela renúncia. Lembrar o medo da perseguição ajuda a vencer uma corrida. Mas tanto o ódio como a tristeza, o medo ou mesmo o amor, uma vez mobilizados para servir a vontade, podem seguir o seu curso desenfreado e ultrapassar as intenções iniciais.

Noutros casos, pode a vontade desconfiar dos impulsos e tentar sobrepor-se-lhes, mesmo que estes a possam servir. O exemplo mais comum é a vontade de dormir. O querer dormir forçosamente acaba por inibir o sono, mesmo que ele exista. Forçar, pela vontade, a respiração ou qualquer outra actividade orgânica, acaba por provocar efeitos contrários e devastadores para o organismo que, à sua conta, sabe tranquilamente regular, sem interferência da vontade, os seus automatismos mais complexos. Se no momento da fuga começarmos a pensar quais os músculos que fazem mexer a perna, seremos rapidamente apanhados. Não é grande coisa desconfiar dos impulsos e automatismos. A convivência pacífica é aqui mandatária. Senão, passaremos à categoria de hipocondríacos.

Reacções dissociativas e obsessivas

Mas a vontade e os impulsos podem estar em oposição e conflito, o que é muito comum nas vivências apetitivas, quando os nossos instintos ou emoções desejam algo que não se quer desejar, quando a consciência define que o fruto é proibido, ou quando o acto para que somos impulsionados não é aceite pela nossa identidade, pelo nosso eu. O conflito tem duas soluções: ou vencem os impulsos à custa do apagamento da consciência, ou vence a vontade à custa de uma incessante e devastadora luta contra o impulso. Ambas as soluções iniciam estados patológicos que designamos por dissociativos e compulsivos.

No primeiro caso pratica-se o acto impulsivo eliminando o obstáculo da vontade através do apagamento da consciência. Beber álcool ou qualquer outro tóxico pode ser uma estratégia eficaz. Mas existem outras estratégias de auto-intoxicação. Uma delas é respirar fortemente de modo a provocar um aumento da oxigenação do sangue. Esta manobra leva a uma sensação de atordoamento, a lucidez e o campo da consciência reduzem-se, o impulso ao acto é maior, e ele acaba por se realizar sob uma consciência crepuscular, sem espaço para reflexão. Outras variantes consistem no fazer sem pensar (o *acting-out*), atordoar-se com acções, ou encontrar explicações à posteriori para o sucedido, entre as quais a atribuição a uma doença ou influências externas. Em qualquer dos casos resulta uma despersonalização: a consciência não integra o que ocorreu, podendo sobrevir uma amnésia. "Não me lembro de o ter feito, não fui eu que o fiz, não estava em mim, era outra pessoa, foi o álcool, a doença ou o espírito da minha avó". O uso destas estratégias pode resultar de um eu que não aceita o corpo e os seus impulsos, e que cada vez mais se estreita em contraste com os desactos que pratica.

No segundo caso a férrea vontade tenta dominar o impulso inaceitável. Pode negá-lo, reprimi-lo sem tréguas, mas outras armas serão porventura necessárias. Uma delas consiste em praticar as acções contraditórias. É assim que um devasso se transforma num puritano, um agressor num pacifista ou um ladrão num polícia. Os impulsos, estrenuamente reprimidos e insatisfeitos, sempre espreitam a sua oportunidade de se manifestar, mas a cada passo lhes são oferecidas resistências que os disfarçam. Como numa discussão argumentativa, o impulso original alimenta o seu contrário, e este alimenta o impulso original. O tema argumentado e contra-argumentado torna-se obsidiante e invade toda a vida do indivíduo. A vigilância é

constante e patética. O clima emocional cresce, e não há fuga possível senão através de actividades distractivas que tenham a força do absurdo, mas que por isso invocam novos combates. Fugindo cada vez mais dos seus impulsos e emoções, o indivíduo acaba por fugir de si mesmo. Está então instalada a neurose obsessivo-compulsiva.

A ausência de emoções: alexitimia.

Espero ter demonstrado que a saúde da pessoa implica uma coexistência pacífica, embora talvez paciente, entre os impulsos e a vontade, entre o prazer e o dever. E que a pessoa que quer ser pura - que quer ser santo - incorre pelo menos no pecado de orgulho, enquanto não for destruída por um estado neurótico. E ainda que a pessoa que se preze deve aceitar e conhecer os seus impulsos, usá-los quando necessário e saber transformá-los em emoções, afectos e sentimentos, se não mesmo em paixões. Não se trata de lhes ceder nem sequer de os inibir. Trata-se sim, de os gerir adequadamente.

A recente investigação sobre os chamados doentes psico-somáticos tem demonstrado que estes indivíduos têm uma fantasia pobre, não se lembram dos sonhos, não são afectados pelas suas emoções nem tão pouco as reconhecem, têm um pensamento utilitário e um comportamento demasiado pragmático. Chama-se a isto alexitimia. Embora não reconheçam emoções, os alexitímicos podem sentir e sofrer dos seus acompanhantes fisiológicos e orgânicos: a fúria é sentida como dor de estômago, a ansiedade como taquicardia, a revolta como vômito, a indecisão como dor de cabeça, o medo como diarreia, a tristeza como cansaço. A actividade pragmática destes indivíduos prossegue indiferente, tanto a estes sintomas como às emoções que eles poderiam traduzir. Até que os sintomas se autonomizem e a gravidade da sua doença psico-somática os faça parar.

A alexitimia pode ser um mito, mas é o símbolo da contemporaneidade: sempre para a frente, direito ao objectivo sem parar. É certo que a vida se torna curta, e não se chega à sabedoria dos velhos. Mas para que serve isso nestes tempos de curta memória, onde tudo está indicado pelo *marketing*, e a felicidade suprema é o consumo das mercadorias anunciadas? E para que servem as emoções quando temos de lidar com coisas, computadores, teclados e botões de ligar e desligar? Como o sucesso está próximo quando não se tem de sentir a dor dos outros! Como se pode ganhar,

explorando os outros sem sentir o seu desespero! Como é útil ver os escrúpulos desaparecerem na ausência de emoções! A vida é para os vencedores.

Mas a morte, esse impulso da natureza que não podemos omitir, está aí para repor a verdade. Podemos escondê-la, ficcioná-la no frio dos ecrãs televisivos, entrarmos nesse impulso em *acting-out*. Algum dia ela surgirá, decisiva e definitivamente, para nós. Saberemos aí perder o voluntarismo. E aceitaremos, finalmente, o decisivo impulso da nossa natureza carnal.