

AS EMOÇÕES E AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

Renata Shirley da Silva Ferreira

Universidade Federal da Paraíba. E-mail: renatashirley@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Vivemos numa época em que a medicina tradicional ocidental vem enfrentando um momento de profunda desconfiança, descrença e crítica quanto a seus métodos terapêuticos, abrindo espaço cada vez mais para a procura pelos métodos complementares e integrativos de tratamento. Tal busca se faz uma vez que estes métodos veem o ser humano do ponto de vista integral, holístico, ponto de vista desprezado, em grande parte, pela medicina tradicional.

Esse olhar holístico, integral é compartilhado pela medicina indiana, por exemplo, que vê a saúde como a combinação do equilíbrio tanto do corpo físico, como também da harmonia mental, emocional e espiritual. Ela não se restringe à ausência de doenças, mas é vista de uma forma integral, no qual as emoções também desempenham um papel importante na saúde do indivíduo.

Neste artigo mostraremos como processo de adoecimento e saúde está vinculada às emoções e a importância desse olhar em busca de uma educação emocional, e como as práticas integrativas e complementares em saúde - práticas que leva em consideração o indivíduo em seus diversos aspectos (físico, mental, emocional e espiritual) - podem contribuir no equilíbrio e qualidade de vida do ser humano.

DOENÇA, SAÚDE E A INFLUÊNCIA DAS EMOÇÕES NO PROCESSO DE ADOECIMENTO

Os conceitos de doença e saúde como vemos atualmente, são dados de maneiras distintas, e sob prismas distintos, havendo, portanto, vários conceitos acerca dos termos doença e saúde. “Segundo o Ayurveda, a saúde é uma combinação de diversos aspectos vitais do ser humano; além do equilíbrio global do organismo físico, ela inclui também harmonia mental, emocional e espiritual.” (CARNEIRO, 2009, p. 24). Neste caso, a doença seria o desequilíbrio, a desarmonia de algum destes aspectos. DAHLKE, DETHLEFSEN (1996), usa os termos doença e cura que são “conceitos gêmeos que somente tem importância para a consciência e não se aplicam ao corpo, pois um corpo nunca pode estar doente ou saudável. Tudo o que o corpo pode fazer é refletir os estados

correspondentes e as condições da própria consciência.” (p.19). Para eles o corpo simplesmente somatiza, condensa, exterioriza o que está dentro.

As emoções desempenham um papel muito importante no processo de doença e saúde do indivíduo. Verifica-se que é no corpo que se manifesta os sintomas dessa desarmonia emocional. Segundo GONSALVES (2005), as emoções têm uma função “adaptativa”, que visam a conservação da vida, a regulação da vida e que é incorreto afirmar que existem emoções positivas e negativas.

Nessa perspectiva, a qual os fatores emocionais também são responsáveis pelo equilíbrio, harmonia e saúde do indivíduo, fez com que houvesse uma crescente atenção, investigação por parte da medicina do papel das emoções como causa das doenças. Nasce dessa investigação, a medicina psicossomática que é medicina da qual leva em consideração os aspectos emocionais e suas consequências a nível somático e psicológico. Franz Alexander (1989) faz uma detalhada explanação a respeito do surgimento desta medicina. Segundo sua obra, nas interações entre as pessoas surgem situações emocionais que geram impulsos nervosos; os impulsos nervosos, por sua vez, influenciam os fenômenos fisiológicos, que por sua vez podem resultar numa alteração fisiológica e/ou num processo fisiológico. Segundo Alexander, “quando a emoção desaparece, o processo fisiológico correspondente, choro ou riso, palpitação cardíaca ou elevação da pressão sanguínea, também desaparece e o corpo volta a seu estado de equilíbrio.” (ALEXANDER, 1989, p. 35).

Contudo estudos realizados por Freud em pacientes histéricos mostraram que alguns distúrbios crônicos do corpo podem ser provocados por distúrbios emocionais prolongados. Destas investigações, aparecem termos como histeria conversiva, neurose vegetativa e distúrbio orgânico psicogênico, que demonstram as diferentes maneiras nas quais os estados emocionais podem interferir nos processos fisiológicos de forma a levar ao aparecimento de uma doença.

A histeria conversiva “é uma tentativa de descarregar a tensão emocional [...], cuja função primordial é expressar e aliviar tensões emocionais.” (ALEXANDER, 1989, p.37); A Neurose vegetativa é o distúrbio funcional de um órgão vegetativo, no qual os estados emocionais alteram o funcionamento normal de um órgão. “Uma neurose vegetativa não é uma tentativa de expressar uma emoção, mas sim, a resposta fisiológica dos órgãos vegetativos a estados emocionais, que ou são constantes, ou retornam periodicamente.” (ALEXANDER, 1989, p.37); Os distúrbios orgânicos psicogênicos

desenvolvem-se em duas etapas: em primeiro lugar, o distúrbio funcional de um órgão vegetativo é causado por um distúrbio emocional crônico; em segundo lugar, o distúrbio funcional crônico gradualmente leva a alterações teciduais e a uma doença orgânica irreversível. (ALEXANDER, 1989, p.38).

Diante do exposto, ALEXANDER (1989), conclui que:

Em outras palavras, muitos distúrbios crônicos não são causados primariamente por fatores químicos ou mecânicos externos, nem por microorganismos, mas sim pelo stress funcional contínuo que aparece durante a vida cotidiana do indivíduo na sua luta pela existência. [...] Devido às dificuldades de nossa vida social, muitas emoções não podem ser expressas e aliviadas livremente, através de atividades voluntárias, mas permanecem reprimidas, e são, finalmente desviadas para canais inapropriados. Ao invés de expressarem-se nas inervações voluntárias elas influenciam as funções vegetativas, tais como a digestão, a respiração e a circulação. (ALEXANDER, 1989, p.40).

Com base nessas investigações, percebe-se a importância de voltar o olhar, a atenção para as emoções, uma vez que estas influenciam no nosso dia a dia, como também na nossa saúde. Trataremos no próximo item a relação e a importância da educação emocional e das práticas integrativas como ferramentas que possibilitam o autoconhecimento promovendo equilíbrio, a harmonia emocional e mais qualidade de vida.

EDUCAÇÃO EMOCIONAL E PRÁTICAS INTEGRATIVAS: UMA ALTERNATIVA RUMO AO AUTOCONHECIMENTO

Com o intuito de trazer uma luz ao campo da emocionalidade, apresentando uma proposta metodológica, que seja aplicável em diversos espaços educativos, Elisa Gonsalves, em seu Livro *Educação e Emoções* apresenta alguns conceitos, estudos científicos relacionados às emoções. Segundo a autora, “a ciência demonstrou, então, que o ser humano é movido pela emoção em tempo integral.” (GONSALVES, 2015, p.16).

Seu estudo detalhado, no qual apresenta um estudo da neurociência acerca das emoções, as dimensões que atuam, suas funções e a classificação das emoções, nos mostra que quando o assunto são as emoções, devemos perceber que elas são muito mais do que uma surpresa sentida, uma tristeza reprimida, um choro contido. Cada emoção atua num sistema, tem uma função e desempenha um papel adaptativo e regulador do organismo. Ela defende que as emoções não devem ser controladas, mas ao contrário, vividas, experimentadas:

Para nos livrar de vivências emocionais desadaptativas é fundamental deixar que a emoção siga seu fluxo natural: nasça, viva e morra. Permanecer em qualquer uma dessas fases por mais do que o necessário pode causar adoecimento ou desequilíbrio. (GONSALVES, 2015, p.91).

Características como: conhecer a si mesmo, seus defeitos pessoais e a necessidade de mudança; tolerar à frustração; mostrar-se otimista; não aceitar pedidos inadequados; ser capaz de

divertir-se; sorrir; ter confiança em si mesmo; aprender a partir dos erros; ser capaz de tranquilizar-se; ser realista; saber o que quer; lidar com os medos; responsabilizar-se por seus comportamentos, dentre outras são características necessárias para o reconhecimento de uma pessoa emocionalmente saudável.

A emoção é um caminho para a pessoa conhecer mais sobre a própria realidade. [...]A emoção fala de nós e, por isso, é preciso nos permitir senti-la. Sendo assim, o primeiro passo é a aceitação [...]. É preciso realizar uma escuta poética da emoção para saber o que ela diz de nós mesmos. Escutar poeticamente emoção significa desenvolver a capacidade de conhecê-la, familiarizar-se com ela para abrir o caminho da compreensão e, posteriormente, o da mudança na forma de dar respostas. [...]. Escutar poeticamente a emoção não significa racionalizá-la; significa expandir a consciência sobre o que se sente. (GONSALVES, 2015, p.99-100).

Mas como viver os desafios da vida? Não há uma fórmula mágica:

O melhor a fazer é enfrentar os desafios da vida com consciência, com coragem, sem medo. A expressão mais importante da frase precedente é *com consciência*, pois é unicamente a consciência que pode nos permitir observar tudo o que fazemos e que pode assegurar-nos o êxito de nossa busca. O que a pessoa faz não tem importância; o que importa é *como* ela o faz. (DAHLKE, DETHLEFSEN, 1996, p. 54).

Uma alternativa na busca do autoconhecimento e equilíbrio emocional está nas práticas integrativas e complementares em saúde. Tais práticas, dentro do campo das terapias alternativas ou holísticas tem como foco o olhar do ponto de vista integral para o indivíduo, e leva em consideração os aspectos emocionais, uma vez que entende que estes influenciam na sua qualidade de vida. Essas práticas usam de métodos terapêuticos que buscam integrar no ser humano junto ao físico, os aspectos mentais, emocionais e espirituais. Partem do princípio da harmonia entre o que se pensa, sente, fala e como atua, para que o indivíduo entre em conexão consigo, encontrando equilíbrio e harmonia. Elas permitem que o indivíduo volte o olhar para si mesmo, para ver a si mesmo sob outro prisma, levando-o a ter mais consciência de si e identificando os aspectos – sejam eles físicos, emocionais, mentais ou espirituais - que precisam de atenção e cuidado. Suas metodologias, apesar de distintas, permitem que o indivíduo aprenda a desenvolver a capacidade de autoconhecimento visando mais qualidade de vida e condições de lidar com os desafios da vida, desenvolvendo seus potenciais, sua dinâmica própria de condução de vida.

Dentro dessas práticas podemos citar alguns exemplos nos quais suas dinâmicas terapêuticas podem beneficiar e contribuir para o equilíbrio emocional do indivíduo. Na tradição indiana, temos como exemplo dentre tantos, a prática da Yoga:

A Yoga é composta de diversos exercícios que, aliados à respiração, estimulam os movimentos da energia vital. Além disso, os pranayama [...] são usados para promover o reequilíbrio dos movimentos da energia vital/emocional (FROSI, 2011, p.88).

Quanto à conhecida Medicina Tradicional Chinesa, o Tai-chi Chuan figura entre as práticas que auxiliam na qualidade de vida do indivíduo de forma integral. “Tai-chi Chuan: conjunto de movimentos suaves, contínuos, progressivos e completos, usados para prevenção de doenças, manutenção da saúde e estabilização emocional.” (BRASIL, 2006, p.61).

Voltando o olhar para o Ocidente, podemos citar como exemplo a Terapia Floral, que são remédios vibracionais. “As essências florais têm uma natureza vibracional, atuam através dos vários campos de energia humana, os quais, por sua vez, influenciam o bem-estar mental, emocional e físico.” (NEVES, 2010, p. 14).

Concluindo nossa proposta de apresentar terapias que auxiliam na busca do autoconhecimento e equilíbrio emocional, citaremos o Reiki, prática que teve “origem” no Japão, através de seu decodificado, Mikao Usui. A palavra Reiki é dividida em duas partes: REI “a energia do Universo” e KI “energia vital”. Consiste no direcionamento desta energia para o corpo da pessoa que recebe a aplicação.

O Reiki, considerado como uma prática complementar de saúde auxilia também no alívio das emoções. Segundo a medicina indiana, por exemplo, a saúde é a combinação do equilíbrio tanto do corpo físico, como também da harmonia mental, emocional e espiritual. Ela preconiza a existência de corpos sutis, e o Reiki pode atuar nestes corpos, promovendo o equilíbrio mental e emocional do indivíduo, conseqüentemente a saúde de maneira integral. As implicações da eficácia do Reiki sob o ponto de vista das emoções é um trabalho que estamos realizando na nossa dissertação de Mestrado.

CONCLUSÃO

Neste artigo compilamos informações, após uma investigação bibliográfica, apresentando como o processo de adoecimento e saúde estão vinculados às emoções. Percebemos a importância da visão holística, integral em relação ao ser humano, uma vez que os aspectos físicos, mentais, emocionais e espirituais, estão interligados, conectados, e podem influenciar uns aos outros, promovendo o desequilíbrio e conseqüentemente ocasionando um processo de adoecimento.

A medicina psicossomática nos mostra as implicações e as influências das emoções nos processos fisiológicos do ser humano. É preciso que o olhar do terapeuta seja ele médico ou não,

leve em consideração os aspectos da vida cotidiana do seu paciente, seu modo de vida, sua relação com o mundo e com as pessoas.

Outra importante discussão levantada foi a da importância de uma educação emocional para que possamos conduzir e evoluir na nossa jornada. E finalmente, a importância das práticas integrativas nessa busca do autoconhecimento e equilíbrio. Através destas podemos fazer essa busca interior, com mais consciência, transmutando hábitos de vida, de maneira a contribuir no enfrentamento das situações e problemas do dia a dia, encontrando uma maneira saudável de viver.

Fomos educados a reprimir as emoções. Quem nunca ouviu: - Prenda o choro menina? Ou por exemplo: “- Homem que é homem não chora?” Aprendemos a reprimir as emoções: um aprendizado completamente errado! As emoções, diante de todos os argumentos e citações aqui expostos, não devem ser retraídos: devem sim ser vividos, sentidos, assimilados, compreendidos, resignificados e reintegrados! Dessa forma estas emoções servem de aprendizado no processo cotidiano e evolutivo, sem interferir na nossa qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALEXANDER, Franz. *Medicina Psicossomática: princípios e aplicações*. Porto Alegre: Artes médicas, 1989.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS* / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

CARNEIRO, Danilo Maciel *Ayurveda, Saúde e longevidade na tradição milenar na Índia*. São Paulo: Pensamento, 2009.

DETHLEFSEN, Thorwald. DAHLKE, Rüdiger. *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, 1996.

FROSI, Tiago Oviedo. POZATTI, Mauro Luiz. *Práticas corporais integrativas e saúde emocional*. Revista Didática Sistêmica, v.13, n.1. Rio Grande, 2011. Disponível em <https://www.seer.furg.br/redis/article/view/2118/1217>. Acesso em 08 fev. 2017.

GONSALVES, Elisa Pereira. *Educação e Emoções*. Campinas: Editora Alínea, 2015.

NEVES, Luciana Cohen Persiano. *Terapias naturais na saúde integral: uma abordagem holística de tratamento*. Revista Saúde, v.4, n3, Guarulhos, 2010, Disponível em <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3651279>. Acesso em 08 fev. 2017.