

Comunicação Científica & Lentes do Cotidiano

Crônica 9– maio, 2015

Ierecê Barbosa¹

AS DORES DA ALMA

Minha amiga não estava nada bem. Segundo ela, doía tudo. Não dormia direito e a vida estava aos poucos perdendo o sentido. Ela foi ao médico, fez todos os exames solicitados, e recebeu o diagnóstico: - você não tem nada.

Você conhece alguém que já passou por situação semelhante? Pois é, todos nós conhecemos e até já nos sentimos assim, algumas vezes, não é mesmo? Mas existe uma falha grave no diagnóstico, pois as dores existem de fato, só que não são identificadas pelos exames, pois são oriundas de problemas emocionais. Quando estes são solucionados as dores desaparecem, eram psicossomáticas. Entretanto, quando as dores da alma vão além da somatização podem se transformar em doenças psicofisiológicas, ou seja, em úlceras, gastrites, dermatites, dores estomacais, febres, hipertensão, queda de cabelo, psoríase e até câncer.

A visão holística da saúde torna-se cada vez mais importante num mundo em que nada é para sempre e que os códigos de barra dos relacionamentos têm prazos de validade. Quando os prazos terminam as pessoas ficam sem chão e o desencanto toma conta delas. As escolhas mal feitas e o agir por impulso levam quase sempre a situações infelizes. Às vezes, os rompimentos são lentos e as marcas parecem leves, mas são profundas. Outras, são bruscos e equivocados, deixando os afetos retidos em algum ponto da mente e os estragos ocorrem geralmente a médio prazo, logo após a empolgação de falsa liberdade ou da ilusão de que a distância física seria a borracha mágica que apagaria todo o sentimento.

Não fomos educados para trabalhar as perdas, consideradas na maioria das vezes as fomentadoras do adoecimento. Além dos rompimentos afetivos, outras causas são apontadas como geradoras de ansiedade, desencantamento do mundo e tristeza: mudanças no emprego, preocupações com os filhos, morte na família, aplicações financeiras mal sucedidas, injustiças sociais, desrespeitos nas relações de trabalho, não correspondência de uma expectativa há muito sonhada, violência doméstica, abusos de toda ordem e preconceitos, dentre outras.

Muita gente vive tudo isso em larga escala. Conheço pessoas que só dormem a base de Rivotril. Suas dores psíquicas são refletidas no corpo físico e são dependentes dos benzodiazepínicos. Suas mentes sofridas predis põem o organismo às doenças. A solução seria procurar ajuda em uma equipe multidisciplinar (médico, psicólogo, nutricionista, religioso, acupunturista, profissional de educação física, etc.). O religioso? Ora, a fé também cura e ajuda a cicatrizar algumas feridas abertas pelas perdas ainda não superadas. Tudo é válido para recuperar a saúde da mente. Às vezes, a cura vem da terapia ocupacional. Os idosos adoecem muito pela falta de ocupação após a aposentadoria. Um sentimento de inutilidade se apodera deles, gerando angústia existencial, que se agrava com o medo da morte. É fundamental que os idosos tenham outra ocupação que proporcione sentido à vida. Ficar sem fazer nada é péssimo para a saúde. Se ocupar apenas com trabalhos domésticos também não é solução, pois a ocupação rotineira pode acarretar tristeza profunda.

¹ Doutora em Educação, Jornalista, Psicanalista Clínica e Professora do Programa de Pós-Graduação em Educação e Ensino de Ciências na Amazônia – PPGEEC/ ENS/ UEA. Email: ierecebarbosa@yahoo.com.br

Comunicação Científica & Lentes do Cotidiano

Crônica 9– maio, 2015

As doenças emocionais afetam também as crianças, elas não conseguem separar a fantasia da realidade frente aos games, desenhos violentos e podem ser invadidas pelo medo e sentimento de abandono quando os pais saem para o trabalho. O desentendimento dos pais, na frente das crianças, pode causar ansiedade, gagueira, insegurança, febre e outros sintomas. Quando elas passam por algum constrangimento na escola, ou assistem alguma cena de violência, geralmente ocorrerem queixas de dores na barriga e até febre perto da hora de sair para o colégio.

As dores da alma são democráticas e advém de situações reais ou imaginárias. Elas não selecionam etnia, gênero e nem faixa etária. Podem surgir a qualquer momento, vindas de perto ou à distância, de lugares comuns e dos nem pensados, de pessoas que não temos muita afinidade e de pessoas amadas. As dores da alma fazem parte do nosso mundo emocional, mundo que precisa ser mais explorado pelos profissionais de saúde e por cada um de nós, pois o autoconhecimento além de necessário pode ser o nosso passaporte para uma vida mais feliz.