

Resenha

QUEM AMA NÃO ADOECE

(SILVA, Dr. Marco Aurélio Dias da. **Quem ama não adocece. O papel das emoções na prevenção e na cura das doenças.** São Paulo. Editora Best Seller, 1994)

Jailma dos Santos Barbosa (1)

Raissa Araújo Rolim (2)

O livro discorre sobre o Porquê de ficamos doentes, do nosso corpo falhar e da possibilidade de nossas dores estarem relacionadas às dores da alma e do espírito. O autor propõe os diversos caminhos pelos quais os males do espírito terminam por se transformarem em doenças e distúrbios orgânicos, relacionados aos estados de sofrimento interior do indivíduo. Realça a importância do amor, do afeto e do respeito a si mesmo, como forma de cura aos diversos males psicossomáticos, de forma a reestabelecer a saúde do corpo.

No primeiro capítulo, discorre sobre as instâncias psíquicas, como propostas pela psicanálise: Consciente, Inconsciente e seus correlatos Id, Ego e Superego. Nos informa que estado de Consciência seria como a luz, um registrador dos acontecimentos. Já o Inconsciente seria como o escuro, a noite, a sombra, um lugar onde guardamos lembranças, sofrimentos, culpas que não foram esquecidas, que ali esperam aprisionadas, um momento de escapar.

E continua, apresentando o Id como a nossa parte infantil, instintiva e inconsequente na maioria das ações. Orienta que o nosso processo vital estaria ligado a uma constante batalha entre que estas fontes primitivas de energia impulsivas e o domínio dessas pelo indivíduo. O id é regido pelo princípio do prazer, isto é, sua missão seria buscar o prazer e evitar o sofrimento. Já o Ego, representaria nossa parte Adulto. Mais consciente da realidade, mais sintonizado com o contexto que nos cerca.

Fala ainda sobre o Superego. Este representando em nós um pai, uma espécie de censor moral, sempre nos guiando ao cumprimento das normas sociais, dos valores humanos e buscando adequar os nossos comportamentos ao que é culturalmente considerado bom e correto. Neste sentido, torna-se uma instância produtora de sentimentos de culpa, pois nem tudo que nos trás prazer é socialmente aceito, ou moralmente certo.

O segundo capítulo relaciona a psique e a soma, informando-nos que todo animal tem toda uma reação corporal para lutar ou fugir. E que nos seres humanos não é diferente. Propõe que o estresse, esse estado interior de insatisfação consigo mesmo e com a vida, tem incomodado boa parcela da população, principalmente em seus derivativos como ansiedade e depressão. Que a forma como reagimos aos acontecimentos da vida cotidiana e a maneira como os percebemos, interpretamos e sentimos é que mais nos provoca stress. Cita como exemplo o trânsito.

O terceiro capítulo trata das diferenças entre o homem e o animal, e onde estaria essa diferença. Que durante o desenvolvimento infantil, o bebê pensa que ele e a mãe são unidos, uma só pessoa. A amamentação seria um processo muito importante, pois nos leva as primeiras experiências de afeto pelo contato e calor humanos. A percepção de que ele e a mãe são duas pessoas se dá posteriormente, experiência envolvida de uma angústia da separação, acompanhada de uma sensação de perda e frustração. E que todos os seres humanos passam por isso. Também nos chama a atenção que, quando esta fase não é resolvida adequadamente, há uma possibilidade da instalação de um quadro de narcisismo, acompanhada da dificuldade de estabelecer vínculos, insegurança em si mesmo. A criança precisa tomar consciência que o mundo não se concentra apenas na sua existência.

Comparativamente com os outros animais, somos extremamente dependente. E que todos precisamos desde a mais tenra idade, não apenas do alimento físico, mas de segurança, amor e liberdade, para um desenvolvimento sadio. Discorre ainda neste capítulo sobre o conceito de felicidade, não apenas como a ausência de sofrimento, mas como uma situação de plenitude, de alegria e paz. Uma espécie de sensação de bem estar. O que caracteriza alguém feliz, isto é, um traço da felicidade, manteria aceso o otimismo e a esperança, mesmo nas fases em que a vida não nos seja tão agradável. Relata ainda que muitas pessoas buscam a felicidade e ao mesmo tempo têm medo de alcançá-la.

Nos momentos mais felizes, algumas pessoas temem que tragédias possam impedi-las, como se não fossem merecedoras deste estado de graça. Os medos e as culpas favorecem esse medo da felicidade. A própria ansiedade que este estado gera, provoca prejuízos para a nossa saúde.

No capítulo quatro, continua pelos caminhos da psicanálise, agora falando dos nossos mecanismos de defesa, explicando-os um a um.

Compensação – uma forma de superar o sentimento de inferioridade e fraqueza. Comum entre pessoas antipáticas que se esforçam para parecerem inteligentes. Ou, aquelas

que têm dúvidas quanto a sua sexualidade e, compensam esse sentimento sendo machistas ou, tendo um comportamento de conquistador compulsivo;

Racionalização - são desculpas que utilizamos, acreditando que sejam verdadeiras;
Idealização – recurso utilizado para ver em nós, aquele “eu” idealizado, ou no outro o que idealizados sobre seu ser. Exemplos: Nos ver como mais inteligentes do que realmente somos na realidade; idealizar nosso(a) amado(a) como impecável;

Formação Reativa – Um comportamento oposto daquele que seria o nosso desejado;

Deslocamento – um comportamento deslocado do verdadeiro objeto para o qual é dirigido;

Sublimação – impulsos não aceitos socialmente, são substituídos por outros mais aceitáveis. Exemplo: envolver-se com o trabalho religioso voluntário para sublimar a sexualidade.

Projeção - atribuímos aos outros pensamentos e desejos que são nossos. Exemplo: observar nos outros, defeitos que são uma característica nossa.

Regressão - assumir comportamentos infantis ante situações ameaçadoras do nosso ego.

Negação – Não perceber a realidade, na forma como ela se apresenta na realidade.

O quinto capítulo fala sobre a Emoção e a repressão a que estamos submetidos. Neste caso, o autor nos orienta que a repressão da emoção é algo que faz mal, apesar de ser um comportamento estimulado culturalmente. A demonstração das nossas emoções é vista como uma fraqueza. Apesar do choro ser a melhor ótima forma de descarga das tensões diárias. Existe uma pressão social para não chorar, desde a infância. Também, o sorrir e até o gargalhar tem efeitos terapêuticos.

A contenção do choro ou do riso nos obriga a uma contração dos músculos do peito, ombro e da garganta. Outras formas de contenção emocionais também podem ser destrutivas, como o ódio, por exemplo. Neste último caso, associado a incapacidade de perdoar.

Segue falando sobre as nossas principais emoções derivam a) do medo - ansiedade, aflição, sobressalto, pesar e, inquietude; b) da ira, acompanhadas de inveja, vingança, ciúme e, desprezo; c) do amor, que também estaria associado a sentimentos de piedade, afeição, empatia, alegria, excitação sexual e outros valores como solidariedade e respeito humano. Essas são emoções básicas, também poderia estar relacionadas a uma resposta corporal inconsciente (sentimento gera pensamento que gera comportamento). São respostas inatas que independem do nosso controle, sendo assim, provavelmente haverá uma descarga nos nossos órgãos internos a exemplo do estômago, coração, intestino, vasos sanguíneos. Portanto, a repressão das emoções é maléfica, pena que seja tão estimulada nos dias de hoje.

O capítulo seis é um dos mais interessantes, e nos orienta sobre o porquê afinal adoecemos?. Neste caso o autor considera que a doença deveria ser um evento tardio, alcançando o indivíduo na idade mais avançada, mas em alguns casos pode nem ocorrer.

O processo saúde/doença depende de uma série de fatores, desde a nossa carga genética, incluindo-se aí os fatores de risco, até as experiências e exposições a que somos submetidos ao longo da vida.

O capítulo sete é bem sucinto quando ao relatar sobre as doenças psicossomáticas. Durante séculos afirmaram que a doença tinha sua origem em agentes externos, isso é, acometia o organismo de fora para dentro.

A psicologia revolucionou este conceito, introduzindo um novo paradigma: algumas doenças tinham sua origem não física, isto é, eram uma mera expressão dos males da alma. A incapacidade de expressar emoções de forma adequada, era um dos fatores desencadeadores. Dessa forma, as doenças psicossomáticas originavam-se dentro da própria pessoa.

O autor continua, demonstrando uma associação entre as doenças psicossomáticas mais comuns que acometem, por exemplo: O aparelho respiratório são a tuberculose, a asma, a rinite e a bronquite. No caso do aparelho digestivo são as úlceras e a doença do cólon. A pele é sensível a praticamente todo tipo de urticária e erupções. O sistema endócrino é mais acometido de hipertireoidismo e do diabetes. O aparelho cardiovascular é acometido da pressão alta, infarto, enxaquecas, derrame, dentre outros. O aparelho reprodutor feminino tende ser acometido de amenorreias ou de menstruação escassa, sofre com cólicas menstruais, TPM, vaginismo, menopausa antecipada, queixas com relação a frigidez.

O capítulo oito discorre sobre a ansiedade, que o autor conceitua como um sentimento normal a todo ser humano. Mas quando se torna muito recorrente, a pessoa passa a sentir outros sintomas de maneira mais aguda, como medo de morrer, aperto no peito, medo do que pode acontecer no momento seguinte. A Síndrome do pânico é uma exacerbação do estado de ansiedade, vem acompanhado de fobia, pavor, medo exagerado e apreensão. No caso das fobias, as principais são: medo de avião e de lugares fechados; medo de dirigir, medo de andar sozinho na rua, medo de lugares cheios de gente, medo de sangue, medo da água.

Uma série de sintomas podem denotar a ansiedade, tanto sozinhos como conjuntamente com outro(s): sensação de tensão por estar demasiadamente alerta, distração, desânimo, impaciência, dificuldade de concentração, insônia, agitação, tremores, boca seca, tonturas, palpitações, náuseas, dificuldade de controle e/ou funcionamento intestinal, dor de cabeça.

No capítulo 9, discorre sobre a depressão como um estado de tristeza real e grave. Uma espécie de dor, que nem sempre tem uma razão plausível identificável. Uma sensação de vazio absoluto real ou imaginário.

Normalmente tende a advir de uma vivência dolorosa relativa a um acontecimento desgostoso. Passa a ter um total desinteresse por tudo e por todos. Não parece ter motivação nem para as atividades de higiene pessoal, ou básicas como alimentar-se. Tende a remoer fatos tristes e/ou penosos de um passado que não volta mais. A morte começa a aparecer como possibilidade mais prática de dar um fim ao sofrimento. Doença lhe parece insuportável. Não somente para si, mas para os que lhe rodeiam.

Trata-se de um sentimento exacerbado de tristeza generalizada que, pode levar ao desespero intenso, falta de entusiasmo, perda do interesse, baixa capacidade produtiva e de concentração, difamação de si mesmo, decepção dos outros e de si. Os gestos ficam mais lentos, a face exprime nítida tristeza, em alguns casos há irritabilidade e, comportamento suicida.

Outras sensações podem incluir a insônia, a perda de apetite, a dor de cabeça, alguma constipação intestinal, dores nas costas, sensação de opressão no peito e até perda do apetite sexual.

Ficam ainda prejudicadas a capacidade de raciocínio, instalando-se uma lentidão nas atitudes de uma maneira geral, nas reações físicas e emocionais, no andar e no falar.

O sentimento é de incapacidade para se relacionar com as pessoas. A impressão de que não gosta de ninguém. Por isso tende a se manter indiferente a si mesmo e perante os outros. Geralmente perde a capacidade de fazer planos para o futuro. O autor relata que são muitos os fatores que podem vir a desencadear quadros depressivos. Dentre eles, morte, divórcio, doenças, casamento, perda de Emprego, separação ou reconciliação Conjugal, gravidez, aposentadoria, readaptação profissional, o nascimento de um filho, melhoria ou insuficiência salarial, dívidas, e mudanças em geral, de casa, de escola, de cidade.

No capítulo 10, o autor nos chama atenção sobre a possibilidade da dor do corpo ser a materialização da dor do espírito, e segue descrevendo os principais significados psicológicos das diversas dores e enfermidades do corpo.

Nos orienta que existem pessoas que, não conseguiriam viver sem uma dor que dê significado a sua vida. A dor seria uma forma de expressar algum sofrimento emocional, de diminuir a angústia ou mesmo de pedir ajuda. É uma maneira inadequada e ilógica de contornar um conflito interno, que maltrata a pessoa. E segue descrevendo as principais dores e enfermidades a saber:

As dores de cabeça - São resultado da tensão a qual somos submetidos diariamente, em face dos problemas diários, das relações insatisfatórias consigo mesmo e com os outros. Uma situação de estresse que tende a criar no organismo uma espécie de preparação o enfrentamento de algo perigoso e ameaçador, na percepção do sujeito. Não necessariamente na realidade.

A enxaqueca – é a cefaleia vascular. As artérias superficiais da cabeça, se contraem ou se dilatam frente a um sintoma emocional intenso. Pessoas que impõem a si mesmo grande esforço e sofrimento para atender a exigências externas, ou mesmo interiores inconscientes, pessoas compulsivas, masoquistas, perfeccionistas e rígidas emocionalmente, tendem a sofrer desse mal. Em geral negam essa situação. Relacionam-se mal com as pessoas próximas, têm dificuldades de adaptação aos problemas cotidianos. Na sua maioria são provenientes de famílias também rígidas, cuja expressão emocional, seja de raiva ou de afeto é reprimida.

Instala-se um conflito entre a necessidade de expressar as suas emoções e o medo da reprovação social. Com maior frequência, filhas herdaram de suas mães. Pode acontecer também a enxaqueca de final de semana pela dificuldade no relacionamento com a família ou por dependência do trabalho.

No capítulo onze, segue discorrendo sobre o sofrimento da alma, correlacionado-o com as doenças do aparelho digestivo. Nos coloca que esta é uma das mais antigas noções da psicossomática, apontando algumas das razões que explicam esta situação:

A boca e o ânus são vias de comunicação primárias importantes. Ser nutrido, ser cuidado e ser limpo, constituem as primeiras interações afetivas do bebê com a figura materna. Este fato influenciará, de maneira decisiva sua futura maneira de ser e de viver, a forma como irá se relacionar com as pessoas, uma maior ou menor capacidade de sentir-se feliz.

É reconhecida por diversos autores, a importância da alimentação e da excreção na formação da personalidade da criança, nos primeiros anos de vida. Portanto, haveria uma estreita vinculação do tubo digestivo com o Sistema Nervoso Autônomo, bem como com os mecanismos hormonais do estresse.

Úlcera e Gastrite – Segundo o autor, tende a acontecer quando de uma frustração oral, quando a dependência de ser cuidado e alimentado não tenha sido preenchida de maneira percebida como apropriada. Instala-se uma carência que impulsiona a uma constante luta para obter sucesso e independência.

Há grande carência afetiva, de cuidados, de atenção, acompanhados de incapacidade de expressão afetiva. Fecham a boca e abrem o estômago para a ferida.

Fígado - Os problemas sentidos como se fosse neste órgão, acontecem por uso do álcool de forma exagerada e prolongada, por uma alimentação indigesta ou exagerada e, por todo tipo de desconforto ligado a digestão.

Na maioria das vezes a grande responsável pelo mal estar do fígado é um órgão chamado vesícula, que também estaria relacionada às emoções. A raiva seria inibidora da produção da bílis, que aumentaria a sensação de alegria.

Com relação às doenças do intestino, relata principalmente a **Reticolite** - que aumenta o movimento do intestino, provocando uma defecação mais intermitente. A pessoa tende a evacuar varias vezes ao dia. Segundo o autor, esta situação estaria relacionada a tensão, a angustia e a agressividade, inibidas na sua livre expressão.

Constipação – é comum em pessoas mau humoradas, que engolem sentimentos como raiva e que tem medo da derrota.

Depressão - vista como uma auto agressão, talvez devido a uma agressividade real reprimida. Nestes casos a dependência com mãe, figura muito forte nesta relação seja uma pista.

Anorexia: A recusa a alimentar-se ou a compulsão pela perda do peso corporal é a tônica desta doença. Neste caso passa a não comer, provoca vômito e/ou toma laxantes. O contrário é a **Bulimia** – doença que causa muitos estragos ao organismo. Se caracteriza pelo desejo compulsivo de comer, principalmente alimentos muito calóricos. O que faz tender a obesidade.

Obesidade – Estar muito acima do peso ideal para a estatura. Pode ser algo que se inicia em tenra idade, isto é, quando se é gordo desde criança, ou engordou na adolescência ou ainda na fase adulta. Em geral come para compensar um desequilíbrio psicológico. Diversos são os quadros clínicos relacionados a obesidade, a saber: ansiedade, depressão, nervosismo, insegurança, sensação de desamparo.

O capítulo 12 vai enfocar os componentes psicogênicos relacionados às doenças cardiovasculares Nos reporta às pessoas do tipo A. São as pessoas mais competitivas, que trabalham muito, não tem tempo para si nem para um descanso significativo. Estão sempre sacrificando o seu repouso pelo trabalho e, quando chegam as férias, ainda assim não se desligam. Tendem a ser perfeccionistas, muito sensíveis às criticas. São considerados maus perdedores e, controlam a si e aos outros. O autor sugere que essas pessoas tem sete vez a mais chances de desenvolverem doenças do coração. Ou hipertensão. A pressão alta seria a

doença dos que se sentem inseguros e, por sentirem-se ameaçados, estão sempre de prontidão para se defender das adversidades.

No caso das pessoas do tipo B, estas seriam bem mais tranqüilas, raramente se comprometem com o que não podem cumprir ou com prazos rígidos demais. Tendem a evitar assumir encargos extras e múltiplas tarefas ao mesmo tempo. Por isso não vivem em guerra contra o relógio.

O capítulo 13 segue descrevendo as doenças alérgicas e as doenças pulmonares. No caso das doenças alérgicas, inicia comentando sobre a pele. Este grande órgão que recobre todo o corpo humano demonstra o sofrimento do ser que a carrega através de diversas formas, como a palidez, o rubor – tentativa de esconder os verdadeiros sentimentos, exprimindo-o de forma involuntária, A sudorese crônica - que representa geralmente um estado ansioso. A herpes – causadora de grande tensão e, as coceiras são formas de descarregar a excitação sexual, bem como uma possível agressividade contida.

Já as doenças pulmonares, parecem se apresentar de maneira mais complexa. No caso da asma, seus portadores deixam reféns as suas famílias e vice-versa. Acometem mães superprotetoras, com excessivo controle sobre seus filhos. A submissão filial, em geral não é aceita pelo filho, e se traduz em asma. Neste caso, a doença parece ser o grito de lamento gerado pelo desejo de emancipação. É muito difícil para o profissional de ajuda convencer a mãe de que, seu papel superprotetor pode estar sendo nocivo e ser o causador da doença.

As dores reumáticas e a artrite reumatoide. São doenças que atingem as articulações, provocando inchaço, dor, e rigidez. Acomete em geral as mulheres com o seguinte perfil: perfeccionismo – disfarçando uma provável submissão, com tendência à atividade física, isto é, trabalhadoras incansáveis, pessoas com alguma dificuldade em manter relações satisfatórias com pessoas próximas. Dificuldade em demonstrar afeto e dificuldade no toque e no tocar o outro e, pessoas com uma moralidade excessiva. Está associada a agressividade reprimida, geradora de fortes sentimentos de culpa.

As doenças da coluna vertebral. Estas tendem a interferir em diversas dimensões, seja no caminhar, na atividade sexual, na capacidade de executar determinados trabalhos diversos inclusive aqueles que exigem força física e levantamento de pesos. Psicologicamente representam oposição, medo do sujeitamento ou da dependência, medo de ceder, curvar-se a algo ou a alguém.

Observe-se que a coluna é o eixo vertical do corpo. Representa a estabilidade, a atividade e o trabalho. Todas as situações que influem na segurança e estabilidade do indivíduo podem ser causadoras de dores nas costas. A impossibilidade de erguer a coluna

funciona como uma agressão ao amor-próprio, fazendo com que a pessoa entre, obrigatoriamente, em contato com a suas limitações física e emocional.

O capítulo 14 discorre sobre o processo de envelhecimento e a morte. Todo mundo quer viver, e viver muito. Para que se possa viver muito, subentende-se envelhecer, mas igualmente ninguém quer ficar velho, já nos orientava Jonathan Swift, escritor inglês do século 18.

A angústia da possibilidade da morte já nos maltrata sobremaneira. Igualmente o sofrimento gerado pela expectativa do envelhecimento, que normalmente, antecederia à morte, constituem uma fonte permanente de desassossego.

Segundo o autor, a morte, ou o envelhecimento, não precisam ser fontes de angústia e sofrimento. É preciso e é possível, uma aceitação desses fatos como parte integrante da vida. O que é preciso é uma forma de encarar a vida, tal como ela é. Sem fantasias exageradas de vida eterna.

Em nosso país, no início do século XX, a expectativa de vida média, quase não chegava aos 40 anos. Nesta idade, as pessoas eram consideradas velhas, o que hoje soaria como um absurdo.

A expectativa de vida aumentou sobremaneira e, somente é considerado velho, as pessoas com 65 anos ou mais.

Hoje manter-se vivo e ativo passou a ter tanta importância quanto uma aposentadoria. O trabalho, nem sempre é sinônimo de alegria e prazer, mas fonte de angústia, insatisfação e tensão para muitas pessoas. Porém, quando a aposentadoria chega, um vazio tende a tomar conta das pessoas, que relatam a necessidade de engajamento em algum tipo de atividade que, de alguma forma lhe restitua o prazer e a sensação de utilidade.

A velhice também costuma angustiar e deprimir. Há uma certa compreensão, visto que, socialmente, a velhice é representada como perda de autonomia, de liberdade, de poder financeiro, de saúde.

Há uma espécie de medo da velhice pela real e progressiva redução das capacidades física, dos órgãos dos sentidos, de locomoção, o que limita muito a liberdade de qualquer indivíduo.

O autor ressalta sobre essas pequenas mortes, reafirmando o processo de vida como feito de chegadas e de partidas, de ganhos e de perdas, de nascimentos, mas também de mortes. Assim, quando nasce o bebê, de alguma forma “morre” o feto. O bebê passará e surgirá uma criança em seu lugar. Essa por sua vez também “morrerá” para que o adolescente possa nascer e tomar o seu lugar e, assim por diante.

O capítulo 15 foi reservado para o que o autor chama de amor. O amor já foi conceituado por muitos autores. No caso do autor do presente livro, este explicita que o sentido do amor a que vai se referir é o amor no sentido amplo, o amor pela vida, pelo mundo e pelas pessoas próximas e distantes. O mesmo acredita que devemos amar a nós mesmos antes que possamos amar as outras pessoas.

Nos início da nossa vida, somos muito dependentes dos outros para assim podermos sobreviver. Sentimos que, a nossa sobrevivência depende de alguém do meio externo.

Essa sensação nos confere uma insegurança básica, que pode nos deixar inseguros e intranquilos.

À medida que avançamos na direção da nossa adolescência, vamos fortalecendo e criando uma imagem de nós mesmos, e por conseguinte, tornar-se-á menos importante para nós, as apreciações do exterior. Dessa forma, vamos nos libertando da opinião e da influência dos outros. É esse processo de libertação, que se configura o nosso crescimento. Uma evidência de que alcançamos a maturidade, a saúde e, finalmente a felicidade. Neste último caso, quando passamos a sentir mais prazer, dando nosso amor, que esperando ser amado.

No Capítulo 16, o autor discorre sobre o amor nas relações entre o homem e a mulher. Neste caso, assegura como uma necessidade vital, com a qual todos temos de lidar. Fala do relacionamento forte e especial com uma pessoa do sexo oposto. Neste caso, há uma sensação de sermos incompletos e, por conseguinte, fragilizados diante do mundo. Uma espécie de expressão da necessidade inconsciente de retornar a tranquilidade e segurança que o útero maternos nos conferia. Uma união simbiótica com um outro ser, no caso a mãe.

Chega a ser algo curioso, a razão pela qual as pessoas se encontram e se apaixonam. Com tantos milhões de espécimes humanos, escolhemos um ou alguns poucos para nos apaixonar. Há quem tente explicar por razões biológicas, sócio-culturais ou psicológicas.

Em geral, no caso da paixão, o amor acontece não pela pessoa de fato, mas sim por uma imagem que construímos dentro de nós. Essa imagem, de alguma forma, tem uma série de motivações na nossa infância, ligadas aos nossos pais.

A paixão é algo agradável e prazeroso. Uma fonte de motivação que não é duradoura. Portanto, mesmo servindo como base para o impulso que leva as pessoas a união através do casamento, pode não ser suficiente para que o mesmo seja duradouro.

Sobre o amor e o casamento, o autor discorre no capítulo 17. Tudo o que queremos na vida é amor e afeto. Há uma nítida relação entre amor e saúde, saúde e família, portanto, entre amor e sobrevivência emocional e física.

Diante de uma doença física real, em geral, fica demonstrado pelos pacientes e familiares, a importância do seio familiar saudável, como uma força extra na recuperação do enfermo. O vínculo afetivo tem a força de um medicamento extra.

Quando há uma consciência do doente sobre sua importância na vida de algumas pessoas, tem-se observado que estes encontram uma fonte de força a mais, por que lutar pela vida.

As relações de amor com os filhos são objeto do capítulo 18. Nessas relações acontecem as mais sensações e sentimentos de plenitude que o ser humano pode sentir, portanto a felicidade é algo que se pode extrair desse convívio. Embora para muitos, os filhos são antes um dever do que um prazer. Verdadeiras fontes de preocupação e aborrecimento e não de segurança e amor. O médico ouve muitas queixas de pais em relação aos seus filhos. Nem se lembram que os filhos são como dádivas divinas. Para o bem e não para o mal. Se por acaso erraram de alguma forma, se tomaram outro caminho, é porque em algum ponto, os próprios pais erraram. Reconhecer o erro com humildade é tarefa difícil.

A construção de um mundo melhor, certamente passa pelo aprimoramento emocional individual e das relações de amor, tanto entre pais e filhos, como entre outras pessoas do nosso convívio.

O capítulo 19, nos orienta sobre a saúde, o amor e o trabalho. A importância do trabalho para o bem-estar subjetivo e, conseqüentemente para a saúde das pessoas, é algo há muito discutido nos compêndios científicos, embora pouco comprovado. Há uma associação benéfica entre trabalho e saúde, quando este tem para as pessoas um significado positivo. Torna-se nocivo quando não exerce um papel importante na vida das pessoas, chegando a entristecer, estressar ou motivar para sentimentos negativos.

Há um potencial de nocividade em alguns aspectos, como por exemplo: a inatividade física, as posturas inadequadas no ambiente laboral, os erros repetidos e elementares, o hábito de fumar no ambiente de trabalho e, principalmente, as tensões advindas de atividades estressantes, associadas ao trabalho.

Uma das mais importantes fontes de tensão parece ser a nossa própria condição interior. Essa incapacidade de ficar em paz conosco mesmos maléficos no nosso organismo, amplifica sentimentos negativos de medo, menos valia, impossibilidade, sendo o grande responsável pela insatisfação profissional e pelas perturbações neuróticas no relacionamento com os outros. Clientes, familiares ou colegas de trabalho. Daí as fofocas, competições acirradas e muitas vezes de forma velada, a ambição neurótica, inveja e a vaidade excessivas.

A insatisfação profissional é uma grande vilã, que nos sabota o potencial criativo e produtor. Neste caso, o indivíduo pode julgar não gostar das tarefas que lhe são imputadas, das recompensas advindas, julgando-se merecedor de mais ou, não gosta de sua condição de subordinado, desejando ter sempre mais poder na função que exerce. O trabalho pode nestes casos, representar para elas uma tortura ou uma frustração.

Há também aqueles que são viciados em trabalho. Os chamados *workaholics*. Essas pessoas tendem a trabalhar de forma compulsiva e, em muitos casos, desnecessariamente. Negligenciam a família, os amigos e, dificilmente conseguem algum prazer em qualquer outra atividade que não no trabalho.

O amor nas relações com as outras pessoas é discutido no capítulo 20. Aqui, o nosso bem-estar, felicidade e saúde, são descritos como somatória da qualidade dos relacionamentos que mantemos com as outras pessoas. Certamente, o inverso também é verdadeiro, isto é, a má qualidade das nossas relações pessoais implicará em maiores agravos a nossa qualidade de vida, saúde e conseqüentemente a nossa felicidade. As relações com os outros tendem em geral, a ser muito mais fonte de dor e sofrimento do que de alegria e satisfação. O outro nunca é do jeito que desejamos que seja.

No fundo, essa espécie de inferno está mesmo dentro de nós. Isso é, o que torna difícil nossos relacionamentos com os outros, são mesmo nossos próprios conflitos internos. Nossa insegurança, nosso sentimento de menos valia, muito mais, que as dificuldades reais no dia-a-dia.

Nossa cultura impede que nos mostremos fracos ante o medo. E assim, não somos o que nos mostramos. Nossos sentimentos são embotados. Medos e angústias oprimidos gerando grande aflição. Compensamos nossos reais sentimentos de insegurança e fragilidade por impulsos mesquinhos de inveja, mentira, ciúme e hipocrisia, em detrimento da nossa capacidade de amar.

O capítulo 21 ressalta o amor como terapêutica posicionando o papel do médico. O autor cita inicialmente, Mateus (9:5,22). "Todas as doenças, de uma maneira ou de outra, correspondem a uma perda, ou distorção, do amor ou da fé." A ideia é mostrar que as pessoas adoecem por não serem capazes de amar o próximo de maneira suficiente. A doença se materializa como forma do indivíduo solucionar seu conflito interior, ante outras tentativas de solução. A doença é um caminho que o organismo encontra para preencher o vazio que o sofrimento e a falta deixam na vida do indivíduo. Uma forma de exteriorizar ao mundo, sobre o seu sofrimento.

No fundo, o remédio seria o amor. O amor que aconcheja, o amor que preenche, o amor que liberta das tentações, o amor generoso o amor que nos imuniza.

Qualquer médico que, tenha exercido sua profissão de maneira atenta, com um mínimo de sensibilidade solidária, terá percebido que, muitas vezes, o remédio é o que importa menos. O amor, a estima, o afeto dispensado em forma do interesse pelo problema do outro, transmite a seu paciente bem mais que a terapêutica que possa prescrever, seja ela qual for.

Em resumo, para as outras pessoas, vivenciamos uma máscara para enfrentar o social. Estamos todo o tempo tentando passar uma imagem de ser alguém diferente da realidade. Ao vivenciar o ideal de ser, vivemos aprisionados em uma máscara, para que possamos enfrentar o social. Essa situação de representar o tempo todo, com o tempo tende a nos adoecer.

A aceitação de nós mesmos, implicaria no reconhecimento de nossas fragilidades, limitações e incapacidades. A máscara social nos ajuda a posar de fortes, mesmo não sendo essa a nossa realidade. Cada um de nós sabe, no fundo que, a segurança que passamos é falsa, apesar de tentar crer que seja verdadeira. Uma defesa que tem um árduo preço.

No final, o autor nos orienta que, na vida o que importa é o amor, a aceitação de quem somos e o bem-querer das pessoas. Viver num seio afetivo e de aceitação, seria um fator facilitador da promoção da saúde e da felicidade. Não vale a pena sofrer por ninharia, por nada diferente disso. Viver bem humorado e na segurança do amor e da aceitação é única condição saudável para o corpo e para o espírito.



Sobre as autoras:

1. **Jailma dos Santos Barbosa** Especialista em Enfermagem do Trabalho pela Universidade Vale do Acaraú – UVA. **E-mail:** jailmaestrel@hotmail.com
2. **Raissa Araújo Rolim** é acadêmica de Medicina da Universidade Federal do Ceará.
E-mail: raissa_rolim@hotmail.com

Como citar este artigo (Formato ISO):

BARBOSA, J.S. e ROLIM, R.A. Quem ama não adoce. O papel das emoções na prevenção e cura das doenças. Resenha. **Id on Line Revista de Psicologia**, Julho de 2012, vol.1, n.17, p. 35-47. ISSN 1981-1189.