

Opinião

Espiritualidade e reabilitação da saúde

Olavo Feijó, D.Sc.

.....
 Professor de psicologia, Fundação Getúlio Vargas (Escola Interamericana de Administração Pública), Universidade Gama Filho, Faculdades Integradas Bennett, Universidade Estácio de Sá, Universidade Veiga de Almeida, Universidade Castelo Branco, Universidade do Contestado/SC, Professor visitante e pesquisador de pós-doutorado em psicologia desportiva, University of Maryland, College Park, Maryland (com bolsa do CNPq)

.....

Saúde e espiritualidade: agenda atual

As relações entre transcendência e a saúde do ser humano datam de tempos antigos. Na filosofia oriental, o tema nunca foi novidade. No campo ocidental do pensamento, o debate do dualismo corpo-mente foi abordado a partir de Platão. Do lado oriental, o dualismo optou pela supremacia do espírito. Quanto ao dualismo ocidental, a opção de superioridade contemplou o corpo.

A tendência ocidental para o materialismo obteve seus frutos mais notórios nas práticas da ciência experimental e das ciências da saúde. Até a primeira metade do século XX, cuidar da saúde sempre foi sinônimo de cuidar do corpo: conhecer a anatomia e a fisiologia era o que se exigia para a formação do bom profissional da saúde.

Foi nos Estados Unidos que a dimensão da espiritualidade recebeu a atenção dos cientistas e dos médicos, no transcorrer do século passado. Em psicologia, por exemplo, nada menos que um Willian James ousou estudar cientificamente o tema da religião, escrevendo seu *As variedades da experiência religiosa* [1]. Talvez por causa de um começo tão auspicioso, o campo da psicologia da religião sempre recebeu a atenção de sérios escritores, nos Estados Unidos. Na Europa, até a primeira metade do século XX, não houve muitos que trataram do assunto com a mesma profundidade de Jung, ao publicar seu *Psicologia e Religião* [2].

Quanto à área da investigação científica, na década de 1960, o Departamento de Psiquiatria da Universidade de Boston, começou pesquisas focalizando o impacto da macumba (voodoo) sobre a saúde. Anos depois, o mesmo grupo de Boston foi pioneiro ao pesquisar o impacto da

oração sobre o processo de cura. Outras universidades americanas seguiram o mesmo curso, valendo citar Harvard University, University of California at Los Angeles (UCLA), Kentucky University, University of Pennsylvania, Duke University, Iowa University e, no Canadá, McGill University.

Com o desenvolvimento dos instrumentos eletrônicos de diagnóstico pela imagem, as neurociências passaram a descrever “ao vivo” o funcionamento do cérebro, acompanhando passo a passo a complexidade das suas experiências. A lista das ferramentas inclui a tomografia computadorizada, a ressonância magnética e a tomografia por emissão de pósitrons.

É exatamente desta área sofisticada das neurociências que estão surgindo, contemporaneamente, as descobertas e as hipóteses mais desafiadoras sobre o impacto da espiritualidade no campo da reabilitação e da manutenção da saúde.

Cousins e a cura pela mente

Norman Cousins não era médico. Profissional da comunicação gráfica, foi um excelente escritor. Atuou, também, como redator de uma das mais respeitadas revistas norte-americanas, a *Saturday Review*. Acometido de uma grave enfermidade foi hospitalizado, sem esperanças de recuperação.

Cousins estava destinado a ser mais um dos óbitos causados pela espondilite anquilosante. Quando, após vários dias no hospital e ter enormes coletas de seu sangue, feitas para vários exames, mas por diferentes equipes que

não se comunicavam entre si, Norman teve uma longa conversa com seu médico, Dr. William Hitzig. Por causa da amizade que os unia por mais de vinte anos, porque sempre conversavam sobre assuntos de publicações médicas e, acima de tudo, porque o Dr. Hitzig acreditava que o paciente deve ser parte integrante e decisiva do processo de cura, a vida de Norman Cousins foi preservada e o mundo ganhou um dos maiores batalhadores em favor da psiconeuroimunologia. A história desta mudança foi escrita em vários artigos, publicados em revistas médicas e revistas de divulgação científica. Foi contada, também, no sem número de conferências e palestras que Cousins foi convidado a fazer em vários países. E se encontra, detalhada, em dois livros. O primeiro, publicado em 1979, foi impresso em português pela editora Saraiva, em 1993, sob o título de *A força curadora da mente* [3]. A mesma Saraiva publicou o livro mais completo, originalmente impresso em 1989, com o título português *Cura-te pela cabeça – A biologia da esperança* [4].

Todo profissional da saúde, principalmente aquele que se dedica à missão de reabilitação do corpo, deveria ter um encontro marcado com Norman Cousins e ser desafiado a manejar bem os recursos humanos da espiritualidade.

Na leitura de *A força curadora da mente* existe um pouco de tudo. Há, por exemplo, o relato quase inacreditável das injeções intravenosas de ácido ascórbico, que chegaram a 25 gramas por dia e foram acompanhadas por reações saudáveis e motoras do seu tecido conjuntivo, bem como diminuição de febre, desaceleração do pulso e capacidade de dormir sem o uso de soníferos. Escreve ele: “No fim do oitavo dia, eu já conseguia mover meus dedos sem sentir dor” (p. 29).

Das experiências recuperadoras de Cousins, talvez a que mais chamou a atenção do público não-médico foi a do impacto do riso. Quando estava hospitalizado, Norman personificava a figura do paciente da doença incurável, de desesperança, de dores e febre, de perda gradual dos movimentos do corpo. O ambiente hospitalar o deprimiu tanto que, de comum acordo com seu médico, mudou-se para o quarto de um hotel. Sua terapia de riso, começada ainda no hospital, iniciou com filmes selecionados do programa Câmera indiscreta (*Candid Camera*) e incluiu clássicos humorísticos dos irmãos Marx. Pesquisando a respeito do assunto, foi descobrindo que o bom humor desempenha papel estratégico no funcionamento do sistema imunológico.

O testemunho maior de Norman Cousins, entretanto, gira em redor do desejo de viver e da capacidade do corpo de assimilar os valores espiritualmente saudáveis da mente.

O Dr. René Dubos, na Introdução do *A força curadora da mente*, escreve a seguinte síntese: “Da mesma forma que a cura, a reabilitação implica a participação tanto da mente como a do corpo, integrados através do desejo de se obter um processo criativo de mudanças adaptáveis” (p. 14).

Newberg: a neurociência da espiritualidade

O fim do século XX e início do XXI significam uma fase completamente nova, no campo da saúde, da abordagem ao binômio corpo/mente, das implicações da transcendência, das pesquisas científicas sobre espiritualidade. A grande explicação para este fenômeno deve ser procurada nas tendências contemporâneas de investigação, entre alguns estudiosos das neurociências.

A lista é longa. Mas há alguns nomes que merecem mais ênfase: Austin, *Zen and the brain: toward an understanding of meditation and consciousness* [5]; Benson, *Medicina espiritual: O poder essencial da cura* [6]; Cooper, *É melhor acreditar* [7]; D’Aquili, *Senses of reality in science and religion* [8]; Damásio *O erro de Descartes* [9], *O mistério da consciência* [10], *Em busca de Espinosa* [11]; Eccles, *Brain and conscious experience* [12]; Joseph, *The transmitter to God: the limbic system, the soul and spirituality* [13]; Le Doux, *The emotional brain* [14]; May, *Saúde da mente, Saúde do espírito*; Moyers, org. *A cura e a mente*.

Um lugar de destaque, entretanto, deve ser reservado à dupla D’Aquili e Newberg, da University of Pennsylvania, cujo trabalho de parceria produziu o livro *The mystical mind: probing the biology of religious experience* [15]. Enquanto isso, os dois pesquisavam as imagens mentais, ao vivo, da experiência de transcendência mística, registrando as vivências de meditação budista e de contemplação mística de freiras católicas. Os resultados da investigação, constituiu a matéria-prima do livro *Why God won't go away*, publicado em 2001, quase três anos após o falecimento do Dr. Eugene D’Aquili [16].

A mensagem básica das pesquisas deles e do seu livro, em resumo, diz o seguinte: há uma área especializada do cérebro, que se torna ativa quando o eu pessoal se associa com o seu entorno – e que fica bloqueada, quando o eu pessoal entra em meditação e transcende em direção a uma realidade mística, espiritual. Daí o título sugestivo do livro que, em português, seria “Porque Deus não vai embora”.

Uma das maneiras mais adequadas de resumir a contribuição neurocientífica de D’Aquili e de Newberg para a compreensão da espiritualidade, talvez seja a de usar palavras de Vince Rause, o escritor de divulgação científica que ajudou os dois pesquisadores na redação do livro deles.

Rause começa a descrever a parceria entre D’Aquili e Newberg, informando que ambos filmaram a atividade cerebral, ao vivo, usando a tecnologia de imagem denominada SPECT, instrumento de tomografia de última geração.

“Durante a análise das imagens, a atenção dos cientistas foi atraída para uma porção do lobo parietal esquerdo, denominada área de associação e orientação. Essa região estabelece a fronteira entre o eu físico e o restante da existência, tarefa que requer um fluxo constante de informações neurais, canalizadas pelos sentidos. As tomografias revelaram que, nos momentos de pique das preces e da meditação, esse fluxo sofria uma redução drástica. Com a área de orientação privada das informações

necessárias para separar o eu do mundo – acreditam os cientistas – o indivíduo experimentaria uma sensação de percepção ilimitada, fundindo-se ao espaço infinito”.

A tese de D'Aquili e Newberg implica dizer que o fenômeno religioso, da espiritualidade, realmente não depende do raciocínio intelectual, mas está intimamente relacionado com “experiência” neural, com a vivência registrada e integrada pelo cérebro. Para explicar melhor, eles usam a metáfora eletrônica, afirmando que a espiritualidade vai permanecer na experiência humana, enquanto permanecer a “‘fiação’ do cérebro (que) foi projetada para experimentar a realidade de Deus” [17].

Para Newberg, a experiência espiritual é registrada pelo cérebro como “real”: “Tão real quanto esta mesa. Mais real, até” [17].

Espiritualidade, saúde e reabilitação

Para os clínicos e os neurocientistas citados nas referências deste ensaio, não há dúvida de que a espiritualidade constitui uma das dimensões significativas da dinâmica da saúde – seja na sua prevenção, como na sua reabilitação.

No livro que escrevi em 1992, com Segunda edição em 1998, esbocei a teoria bipolar da personalidade que afirma, pelo menos, duas premissas [18]. A primeira, hipotetiza que o universo é um contínuo energético e que nós, seres humanos, fazemos parte deste contínuo. A segunda hipótese diz que a estrutura energética do ser humano é bipolar: isto é, vai do polo mais caracteristicamente denso, que é o polo físico, até o polo mais definitivamente leve, que é o polo mental. Esta segunda hipótese estabelece que, por consequência, impõe-se uma simultaneidade psico-física, no entendimento da funcionalidade humana.

Pinçando-se o caso da saúde, no contexto da simultaneidade dos dois polos da energia humana, a teoria bipolar sugere que construir a saúde, bem como reabilitá-la, exige práticas tanto físicas, quanto espirituais. Assim, não basta alimentar-se bem: a motivação da pessoa, por detrás de suas decisões dietéticas, pode determinar tanto um bom aproveitamento, quanto uma conflitiva reação, quando da ingestão dos alimentos.

Por outro lado, a psicologia desportiva tem alertado para o fato de que atletas que jogam na base do medo ou de outras emoções “negativas”, parecem mais abertos a microlesões e, a longo prazo, a lesões incapacitantes. Ainda neste contexto, fisioterapeutas experientes têm constatado que a submissão às práticas da cinesioterapia, após cirurgias na área do manguito rotador, somente se mantém regular quando o paciente crê na competência do terapeuta e aceita as dores possíveis do processo reabilitador.

O Dr. Herbert Benson, professor de medicina, na Universidade Harvard, não tem dúvidas, nas afirmações do seu livro *Medicina espiritual: o poder essencial da cura* [6]. Ele, bem como seus colegas da Duke University, que criaram o núcleo de

pesquisas Religião e Saúde, prescreve a meditação como um recurso básico no tratamento das doenças. Eles, inclusive, introduziram mais sofisticação científica às tradicionais pesquisas dos médicos da Boston University, quando constataram o impacto da oração sobre a recuperação dos enfermos.

O Dr. Cooper, disseminador do *jogging*, conhecido no Brasil como *cooper*, em um dos seus mais recentes livros, pregou a importância da fé para a boa forma física. O título, bastante sugestivo, é: *É melhor acreditar – A importância da fé para a saúde e a boa forma* [7].

Eis um campo aberto e promissor, para os pesquisadores brasileiros. Um dos desbravadores, do lado de cá, tem sido o Dr. Esdras Vasconcelos, professor do doutorado em psicologia, da USP, e que foi nosso pioneiro nos estudos da psiconeuroimunologia.

A boa saúde espiritual é essencial para a boa saúde física. A fé é um instrumento poderoso, tanto para o paciente, quanto para o terapeuta.

Afinal de contas, vale a pena crer que o ser humano não foi feito para viver enfermo, em nenhuma de suas dimensões, seja no pólo físico, seja no pólo espiritual.

Referências

1. James W [1890]. Varieties of religious experience. New York: University Books; 1963.
2. Jung CG. Psicologia e religião. Petrópolis: Vozes; 1995.
3. Cousins N. Cura-te pela cabeça: a biologia da esperança. São Paulo: Saraiva; 1993.
4. Cousins N. A Força curadora da mente. São Paulo: Saraiva; 1993.
5. Austin J. Zen and the brain: toward an understanding of meditation and consciousness. Cambridge, Mass.: MIT Press; 1998.
6. Benson H. Medicina espiritual – o poder essencial da cura. Rio de Janeiro: Campus; 1998.
7. Cooper K. É melhor acreditar: a importância da fé para a saúde e a boa forma. Rio de Janeiro: Record; 1998.
8. D'Aquili E. Senses of reality in science and religion. *Zygon* 1982;17:361-84.
9. Damásio A. O erro de Descartes: Emoção, razão e cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras; 1996.
10. Damásio A. O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si. São Paulo: Companhia das Letras; 2000.
11. Damásio A. Em busca da Espinosa: prazer e dor na ciência dos sentimentos. São Paulo: Companhia das Letras; 2004.
12. Eccles JC ed. Brain and conscious experience. New York: Springer Verlag; 1996.
13. Joseph R. The transmitter to God: the limbic system, the soul, and spirituality. San José: University Press Califórnia; 2000.
14. Le Doux J. The emotional brain: the mysterious underpinnings of emotional life. New York: Simon & Schuster; 1996.
15. D'Aquili E, Newberg AB. The Mystical mind: probing the biology of religious experience. Minneapolis: Fortress Press; 1999.
16. Newberg A, D'Aquili E. Why God won't go away: brain science and the biology of belief. New York: Ballantine Books; 2001.
17. Rause V. Em busca do divino; 2003.
18. Feijó OG. Psicologia para o esporte: corpo e movimento. Rio: Shape; 1998. ■