VENCENDO O ESTRESSE - ROLFING
(SNA, ESTRESSE, EQUILÍBRIO E ROLFING)

Adjo Zorn, Ph.D.

PARTE I

Introdução

Escrevemos neste artigo sobre os diferentes padrões de funcionamento do sistema nervoso autônomo e sobre um dos "hormônios do estresse", o cortisol. Especulamos então a respeito da relação entre o cortisol e o comportamento do sistema nervoso autônomo e propomos que, enquanto rolfistas, devemos ter um certo conhecimento da questão para podermos melhor definir o que vem a ser "tensão" e "relaxamento" e somente então trabalhar e apontar para os nossos clientes o caminho do equilíbrio, pois que a nossa estrutura também depende, e muito, do equilíbrio do SNA.

SISTEMA NERVOSO AUTÔNOMO E ESTRESSE

O significado original da palavra "estresse" é "pressão". Entretanto, atualmente, entende-se "estresse" como uma carga (com conotação negativa) que afeta a saúde e o bem-estar geral da pessoa, esquecendo-se de levar em conta que a solicitação insuficiente (física ou mental) também pode produzir estresse! Para aqueles que apreciam a exatidão: deveríamos falar de "eustress" (estresse saudável) e "distress" (estresse nocivo).

O que distingue o "distress" do "eustress"?

Vamos voltar atrás no tempo, quando formou-se a nossa estrutura física. Já naquela época, os nossos similares entre os mamíferos possuíam um "sistema nervoso autônomo", antes chamado de "sistema nervoso vegetativo". Note que a palavra "vegetativo" vem de "vegetal", e que, se por um lado dá a idéia de que ele não pode ser influenciado pela vontade consciente, por outro lado também revela o desdém dos anatomistas e fisiologistas da época vitoriana por todo o comportamento "animal" (palavra que também significa "vivo", "animado"). Por isso pensamos que a denominação "sistema nervoso autônomo" é mais adequada.

Sabemos que o SNA (Sistema Nervoso Autônomo) comanda a maioria dos processos internos do organismo e consiste de dois "adversários": o sistema nervoso simpático (abreviado doravante neste artigo por um "**S**") e o sistema nervoso parassimpático (abreviado doravante neste artigo por um "**P**"). Ambos os ramos originam-se no cérebro, e saem do crânio na forma de cordas nervosas fortes e distintas, que seguem para todos os órgãos e lá se subdividem.

O "**S**" estimula todos os processos necessários para a "política externa" ativa da pessoa (sobretudo o reflexo de "fuga ou luta" fight or flight), enquanto que o "**P**" estimula todos os processos necessários para a "política interna" da pessoa.

Vamos a um exemplo prático, vivido por nosso tátara, tátara, tátara... avô, lá nas savanas africanas: de repente ele deu com um leopardo a média distância! Perigo em relação à "política externa"! "Rapidez", "velocidade" necessárias! Muito necessárias!

O "**S**" entra em ação:

- a adrenalina é despejada "em baldes" na circulação
- o coração começa a trabalhar rápida e intensamente
- a pressão sangüínea sobe
- a musculatura fica tensa
- a traquéia se expande (para facilitar a respiração)
- os olhos ficam secos (um problema comum entre os atletas)
- o sistema de "refrigeração" acelera-se: o suor começa a sair pelos poros
- o fígado despeja glicogênio na circulação (o glicogênio é o "combustível" dos músculos)
- "desligam-se" os dispositivos de "percepção da dor" (agora não há "tempo para isso") e a percepção da dor fica inibida
- a digestão (que é um processo "caro" porque consome muita energia, é interrompida e o sangue que a ela era destinado é agora desviado dos órgãos abdominais para a musculatura esquelética envolvida do esquema de "fuga"
- o sistema imunológico é freiado
- sexo torna-se desinteressante
- e o cérebro engata numa marcha forte, muito acelerada.

Alguma semelhança com um carro de fórmula 1 no grid de largada? Alguma semelhança com conhecidos ou clientes seus? Com você?

De volta à savana africana! Aquele nosso antepassado saiu-se bem, pelo menos "naquela" situação específica. Passou o susto e agora quem comanda o "veículo" na "segunda" bateria é o "**P**".

- o coração vai se acalmando
- a pressão sangüínea abaixa
- a musculatura relaxa

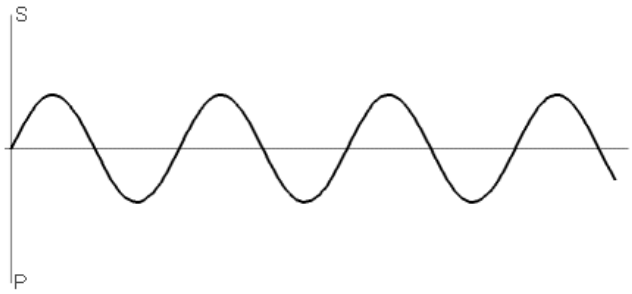
- os olhos retomam o "repouso"
- o fígado volta a armazenar glicogênio
- a digestão retoma sua tarefa
- a "equipe de manutenção" (reposição de tecidos danificados ou gastos) entra em ação (como a equipe de apoio nas corridas de fórmula 1 entram em ação para "consertar" o que for necessário)
- o sistema imunológico volta a patrulhar contra a invasão de inimigos
- o lúdico (a curiosidade, a experiência e a possibilidade de aprender despertam)
- sexo pode tornar-se de novo saudavelmente interessante

Enquanto o nosso ancestral descansa da corrida para escapar do leopardo, vamos examinar três características importantes do mecanismo regulador do estresse:

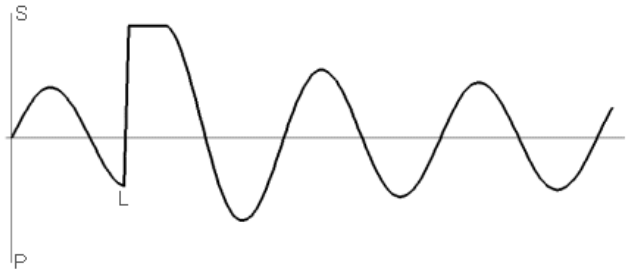
1) Em circunstâncias "normais" nenhum dos dois "**S**" ou "**P**" se anula, mas fica inibido pela excitação do outro. Pavlov provou isto num famoso experimento com cães. Aliás, esta é também a razão pela qual muitas pessoas dormem bem mesmo após tomarem café: é que nelas a excitação de "**S**" está fortemente inibida pela alta ativação de "**P**". Se o "**P**" falta cronicamente no serviço, pode acontecer um "desligamento" súbito da "máquina", por esgotamento! Como a rede elétrica de uma casa: se a voltagem aumenta subitamente, cai a chave geral!

2) Em circunstâncias "normais" (saudáveis), tanto o "**S**" quanto o "**P**" querem "igualdade de poder" ou, se você preferir, querem participar da "competição". Por isso, quanto mais tempo e mais intensamente um deles ficou no poder, na corrida, tanto mais "ansiosamente" o outro insistirá em voltar para a pista (é o que se chama de "potencial de ação intensificadora").

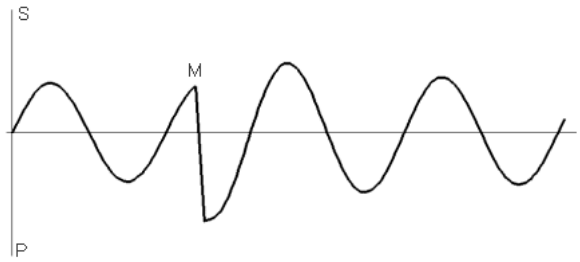
A relação entre as características de "**S**" e "**P**" (a excitação de um inibir o outro e o "potencial de ação intensificadora") resulta num "ir e vir" entre "**S**" e "**P**", comparável ao movimento de um pêndulo. Seguindo Wilhelm Reich, vamos chamar este fenômeno de "aptidão natural à pulsação".



Este movimento oscilatório pode ser modulado por fatores externos. Foi o que aconteceu com o nosso antepassado no início deste artigo: o leopardo acionou o alarme no "sistema" do nosso ancestral. Naquele momento o pêndulo foi lançado abruptamente na direção de "**S**" alto. E lá ficou até a situação emergencial ter-se resolvido. Chegou então o "potencial de ação intensificadora" que fez o sistema retornar ao equilíbrio.



Aproveitando a ocasião, o nosso antepassado primitivo fez uma boa refeição, o que lhe provocou um "**P**" alto (não confunda a "queda" da linha no gráfico com um "**P** baixo"!) e lá ficou até "alguma coisa" despertar-lhe a vontade de se mexer.



Até aqui parece filme de Hollywood: tudo está dando certo para o nosso herói, que está vivenciando um verdadeiro "paraíso fisiológico". Mas vamos examinar outros roteiros:

- nosso antepassado está frente à frente com o leopardo, mas encurralado num barranco e não pode mexer-se, ou, a Maricota está assistindo um filme de terror, grudada no sofá, sem se mexer, devorando nervosamente batatas chips.
- você já está atrasada para a gravação de uma entrevista sobre Rolfing que deveria ir hoje ao ar durante o Jornal Nacional e o trânsito para: tudo o que você pode fazer é movimentar os pés no freio, embreagem e acelerador.

- o aventureiro João vai no Hopihari e dá o mais belo salto de bungee-jump. Logo em seguida toma uma ou duas caipirinhas para "comemorar."

O que aconteceu em todos os casos? A adrenalina foi despejada na circulação, o coração acelerou, a pressão sangüínea subiu, a musculatura ficou tensa, a traquéia expandiu-se, as pupilas dilataram-se, os olhos ficaram secos, o suor começou a sair, o fígado despejou glicogênio, as pessoas estão um tanto insensíveis à dor, os intestinos da Maricota estão "desligados" (apesar dela continuar a encher ainda mais seu estômago com batatinhas chips), o sistema imunológico está diminuído, ninguém está com o lúdico presente e o cérebro de todos funciona furiosamente...

E o que acontece? Nada!

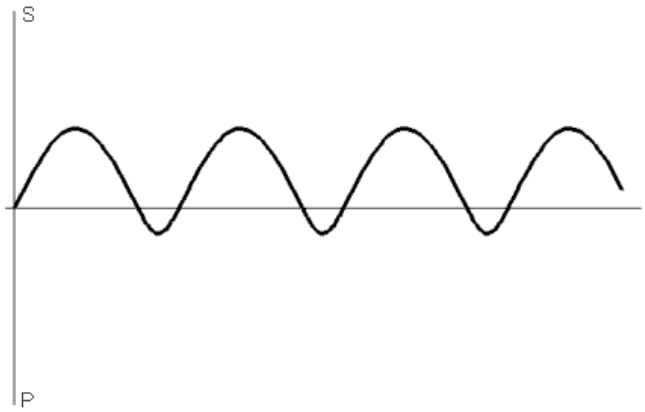
O motor do fórmula 1 está em alta rotação no grid de largada, mas os freios estão totalmente acionados também! O bólido faz um barulho incrível mas não sai do lugar. O "suspense" vira "rigidez". (Não é de espantar que as seguradoras de vida americanas notaram uma relação inegável entre os quilômetros rodados por uma pessoa e risco de infarte). Chamemos esta forma de estresse de "estresse de imobilização": o nosso homem primitivo está "imobilizado" entre o barranco e o leopardo, a Maricota está imobilizada no sofá, você está imobilizada no trânsito e o João imobilizou-se com as caipirinhas logo após o salto fenomenal de bungee-jump.

O QUE ACONTECEU MESMO?

Se você estiver pensando: "que bom que a gente não habita mais as savanas!" saiba que isto é apenas meia-verdade: atualmente há um excesso de oferta de leopardos! E mal sabemos como nem onde encontrar abrigo!

- a Maricota já não sabe mais como pagar os salários dos funcionários de sua pequena empresa
- você está prestes a perder "aquela oportunidade" de divulgar o Rolfing (e o seu sucesso pessoal) na maior rede de TV nacional
- o João tem vestibular amanhã. Este é o terceiro ano que tenta Medicina.
- O Luizinho tem medo de ir à escola porque algumas crianças zombam e batem nele.

Em todos estes casos o "**S**" predomina claramente sobre o "**P**".

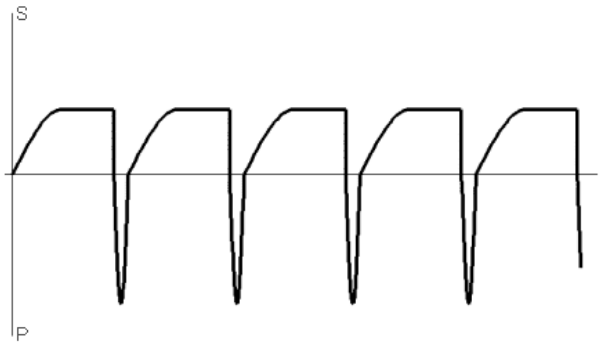


Examinemos com curiosidade algumas idéias do genial e intuitivo Wilhelm Reich, que embora cientificamente questionáveis, valem bastante como estímulo intelectual. Ele e seus sucessores apontam que:

1) a tendência à "**S**" (gráfico acima) promove a rigidez muscular crônica (que pode resultar em dores nas costas e dores de cabeça), pressão sangüínea elevada, glaucoma e doenças intestinais causadas por inércia intestinal.

2) O "**P**" ficou tanto tempo no banco da reserva, e por isso muito destreinado, que acabou gerando uma nova característica: o "**S**" não está mais sendo "controlado" (diminuído) pela atividade de "**P**" (que está muito fraquinho), mas o "**S**" acaba cedendo por "puro esgotamento" do sistema. Ao invés de "relaxamento ativo" ("**P**") existe apenas a opção "recuar". Segundo Reich, esta condição criaria digestão preguiçosa (flatulência), enfraquecimento da imunidade, e, além das doenças citadas anteriormente, criaria também as condições para o câncer.

3) Nas duas condições acima o "**S**" está em excesso e o "**P**" está insuficiente. Mas há situações em que o "**P**", ao invés de se dar por vencido, explode em valores altos e prejudiciais à saúde, produzindo um gráfico como o abaixo:



Este padrão de comportamento de "**P**" cria solo propício para o desenvolvimento de vários tipos de doenças, conforme foi demonstrado pelo Dr. Heiko Lassek (Instituto Wilhelm Reich em Berlim). Alguns exemplos:

- caso da asma: um acesso de asma típico desenvolve-se pelo estreitamento intenso dos brônquios (ação de "**P**") e apesar da tremenda falta de ar que a pessoa sente, e que é acompanhada de muito medo ("**S**"), os brônquios não se dilatam. Aplica-se uma inalação no paciente que força o aumento de "**S**" e assim encerra-se aquele acesso de asma, mas que possivelmente prepara o terreno para ataques de asma ulteriores.
- ou o caso das úlceras gástricas: há muitas indicações que uma das maneiras mais "eficientes" para se criar uma úlcera gástrica é despejar repentina e repetidamente ácido clorídrico ("**P**") depois que a mucosa esteve algum tempo pouco irrigada (durante a ação de "**S**") e assim provocar a redução do muco protetor.
- Provavelmente alguns tipos de enxaqueca (dilatação excessiva dos vasos "**P**"), assim como reumatismo e alergias (que podem ser vistas como um tipo de defesa imunológica exagerada outra vez "**P**"), tenham relação com este tipo de regulação entre "**S**" e "**P**" desequilibrada.

Examinamos então 3 formas básicas de possíveis distúrbios no equilíbrio dinâmico entre "**S**" e "**P**". Talvez existam outros. Porém, entre os examinados até
aqui todos têm algo em comum:
- o descarrilamento inicia-se com um excesso de domínio de "**S**" sobre "**P**". É o que chamo de "hipertonia-simpática crônica".

Talvez ainda existam distúrbios em que o descarrilamento se inicie com um excesso de domínio de "**P**" sobre "**S**". Poderia ser que os tipos "perdedores", como os "desistentes", os alcoólatras, os toxicômanos e outros tivessem a origem de seus problemas num descarrilamento deste tipo?

Talvez a condição de "hipertonia-simpática crônica" seja o preço que pagamos por insistir numa "sociedade produtiva", na qual a condição "**P**" é interpretada como "sem fazer nada", "perder tempo", ou "apenas vagabundear". Ou na qual ser um "ser" humano está mais para um "fazer" (que desaprendeu a percepção de seus processos interiores) do que para um "ser".

Um famoso adágio da nossa época é: "Tempo é dinheiro! Ganhe dinheiro não perdendo tempo." Outro

adágio atual, embora não expressado claramente como aquele, mas vivido intensamente pela grande maioria é:

"**S**" é dinheiro e "**S**" é lazer ou diversão. Tentamos esticar o tempo acelerando-nos ao máximo possível durante o processo de "fazer dinheiro", como se "fazer dinheiro" fosse "O" lazer ideal. Acaba não sobrando tempo para o lazer (para "**P**", para o lúdico) e eventualmente percebemos que "**S**" em excesso não produz "dinheiro" mas acaba custando caro e não tem graça!

Um sinal muito interessante da gravidade da crise de carência de "**P**" é o consumo do medicamento Viagra e todo o frisson causado pelo mesmo: tanto o interesse sexual em geral quanto a ereção masculina estão sendo "**P**"-induzidos (por um enfraquecimento dos músculos constritores dos vasos sangüíneos). Há trinta anos atrás Moshe Feldenkrais já escreveu que a cultura ocidental tinha a tendência (perversa) de transformar o sexo (originalmente "**P**") num esporte competitivo "**S**" e assim destruí-lo.

Vale lembrar aqui que o "alarme-leopardo" foi adquirido e é reforçado inúmeras vezes por dia, muitas delas por bobagens como o adiamento de uma sessão pelo cliente, pela bagunça no quarto das crianças, ou pela demora de atendimento no restaurante. Mas acreditamos que o "alarme-leopardo" pode ser re-organizado pela organização e aprendizagem de uma combinação de novos estímulos.

tradução do original em alemão: Gerti Rohonyi

revisão e adaptação: Mônica Caspari

ROLFING BRASIL N.5, São Paulo, SP, março de 2001, pp. 3-6, Parte I

ROLFING BRASIL N. 6, São Paulo, SP, julho de 2001, pp.3-7, Parte II

AUTOR: Zorn, Adjo

TRADUÇÃO: Rohonyi, Gerti

REVISÃO E ADAPTAÇÃO: Caspari, Monica