

MOLÉCULAS DE EMOÇÃO

Coluna da Dra. Susan Andrews na Revista Época, publicado no livro *Por uma Vida de Verdade*, ed. Ágora

Quando estamos tristes, nosso fígado está triste, nossos rins estão tristes, nossa pele está triste

Um interessante incidente ocorreu durante a Guerra do Vietnã, quando soldados americanos e vietnamitas atiravam uns nos outros através dos arrozais. Subitamente, seis monges budistas, com seus mantos alaranjados e cabeças raspadas, surgiram caminhando em fila numa pequena barreira de terra que separava os arrozais. Eles não olharam nem para a direita nem para a esquerda, onde se defrontavam os dois inimigos, mas serenamente caminharam através da linha de fogo. Disse um dos combatentes americanos depois: “Foi estranho. Ninguém atirou mais. E, depois que passaram, toda a luta saiu de mim. Eu não sentia mais vontade de combater, pelo menos naquele dia. E parece ter sido assim com todo mundo, pois a batalha cessou abruptamente, e todos nos, americanos e vietnamitas, voltamos aos nossos acampamentos”.

Essa ressonância de tranquilidade em meio ao fragor da batalha é um claro exemplo daquilo que os neurologistas chamam de “circuito aberto” do sistema límbico, o cérebro emocional. Em sistema de “circuito fechado”, aquilo que estiver acontecendo à sua volta não o influencia. Um sistema de circuito aberto, entretanto, permanece

continuamente impactado pelos eventos externos: e é por isso que somos profundamente influenciados pelas pessoas à nossa volta.

O cérebro límbico, a porção emotiva de nossa mente, possibilita uma refinada sensibilidade ao nosso ambiente, que nos permite captar os sinais de alerta ou socorrer crianças em perigo. Essa é a razão pela qual “espelhamos” os outros tão perfeitamente: em minutos, o batimento cardíaco, e até mesmo o ritmo respiratório de um grupo de pessoas conversando, começam a se sincronizar. É por isso que até indivíduos que não se conhecem, sentados juntos em silêncio, transmitem suas emoções uns aos outros. Em pouco tempo, grupos em reuniões e times esportivos começam a compartilhar seus humores bons ou ruins, a despeito de estar triunfando ou fracassando.

Todos experimentamos o contágio emocional do júbilo de pessoas positivas à nossa volta, bem como a intoxicação gerada pelos colegas negativos, que nos sugam num redemoinho de irritação, sequestrando a harmonia coletiva. Mas o que dizer da poção emocional que nos mesmos preparamos – doce ou amarga – para aqueles que nos rodeiam?

A ciência desvendou esse entrelaçamento entre os sentimentos e a fisiologia estudando a bioquímica de nossas emoções. A cada mudança de humor, uma cascata de substâncias bioquímicas que os neurologistas chamam de “moléculas de emoção” – neurotransmissores e hormônios – é despejada pelo corpo, afetando os receptores, que são como discos parabólicos presentes em todas as células. Quando estamos tristes, nosso fígado está triste, nossos rins estão tristes, nossa pele está triste.

Como a neurologista Candace Pert explica, “essas moléculas de emoção são liberadas e distribuídas pelo corpo, instruindo as células sobre se devem ou não se dividir, se devem ativar este ou aquele gene. Tudo no corpo é mobilizado por essas moléculas mensageiras, que estão em toda parte”.

Cada emoção tem sua “assinatura bioquímica” particular. A hostilidade, por exemplo, está associada ao excesso de cortisol; o afeto, a ocitocina; a felicidade, a dopamina; as sensações de bem-estar, a serotonina e a endorfina. Os sentimentos de status superior numa hierarquia estão associados aos elevados níveis de testosterona; e os sentimentos de inferioridade, à baixa testosterona. Tais moléculas de emoção podem ser um balsamo ou um veneno à nossa saúde. A excessiva secreção do hormônio do estresse, o cortisol, que ocorre na raiva, esta ligada à doença cardíaca, câncer, aids, diabetes, Mal de Alzheimer, depressão e morte prematura. Como o psiquiatra Redford Williams, da Universidade Duke, nos Estados Unidos, alerta, “raiva mata”. Por outro lado, a ocitocina, associada à afeição e ao amor, reduz os níveis de cortisol e baixa a pressão, protegendo-nos das doenças relacionadas ao estresse.

As novas ciências da Medicina Mente-corpo e da Biopsicologia estão corroborando aquilo que os sábios do Oriente descobriram há milhares de anos: podemos mudar nossas atitudes com técnicas que equilibram o sistema hormonal. Simples práticas diárias como a respiração diafragmática, o relaxamento profundo e a meditação produzem duradouras mudanças positivas não apenas na saúde, mas na personalidade.

Podemos ser mestres de nós mesmos, ressoando assim paz e harmonia ao nosso redor.