

Felicidade e Saúde

Jorge Cecílio Daher Júnior
Associação Médico-Espírita de Goiás
endocrinologista@gmail.com

Felicidade faz bem para a saúde. O que era uma assertiva da sabedoria popular virou prescrição médica desde que uma série de artigos, que datam desde a década de 80, demonstraram efeitos benéficos de estados relacionados ao que chamamos felicidade, como o sorrir alegremente, o viver sem preocupação com o dia de amanhã, planejar o futuro com otimismo, ter uma rede saudável de amigos reais (e não virtuais, como o que ocorre com as redes sociais da internet).

Na década de 80 uma série de pesquisas iniciadas na UCLA, Universidade da Califórnia em San Francisco, demonstrou a íntima relação entre estados de humor e sistema imunológico, mediado pelos neuropeptídios, que se encontram por todas as regiões cerebrais. Relações entre queda imunológica e depressão, mediados por transmissores celulares, chamados citocinas e interleucinas, e hormônios, como o CRF (Fator Liberador de Corticotropina) foram demonstrados e uma nova disciplina surgiu, chamada de Psiconeuroimunologia.

Entre os estudos da UCLA, um testou o efeito de sorrir-se alegremente. No momento da gargalhada realmente feliz, os níveis dos chamados hormônios do estresse, e assim são chamados porque são mediadores das reações inflamatórias do estresse, caem abruptamente, o que provou que sorrir alegremente traz benefícios sobre a saúde.

Alcançar a felicidade é um roteiro mais que filosófico ou metafísico. É uma construção árdua, contínua, cujo êxito se obtém após muitas frustrações. Em verdade, podemos dizer que sem frustrações não há felicidade.

Sigmund Freud foi o grande estudioso da alma humana. Em um texto extremamente bem elaborado, “Muito Além do Princípio do Prazer”, o neurofisiologista vienense relata que (por instinto) somos levados, desde a infância, à busca da satisfação de prazeres, que vão desde a relação com os esfíncteres à satisfação dos impulsos sexuais. E essa pulsão não tem fim, exceto se contrariada por frustrações, e são as frustrações que permitem desde simples ordenações sociais às mais complexas, desde a vida em um pequeno grupo ao relacionamento pacífico entre povos e culturas distintas.

A proposta de Freud foi reavivada com os estudos da moderna neuroimagem funcional, que é o estudo das imagens cerebrais, através de aparelhos sofisticados, capturando um momento de estabilidade, como também após um estímulo específico.

Um estudo de neuroimagem funcional muito ilustrativo foi apresentado por João Ascenso nas V Jornadas Portuguesas de Medicina e Espiritualidade, em Maio de 2010 e também em Junho de 2011, no Congresso Médico Espírita do Brasil. No estudo apresentado por Ascenso, os sujeitos pesquisados receberam dois tipos de estímulos, um de recompensa que foi imaginarem que ganharam uma fortuna, o outro, de frustração, foi de imaginarem que a fortuna não ficaria com eles. Nesse segundo estímulo, os sujeitos tiveram duas opções, ou doariam tudo o que tinham para uma entidade filantrópica ou deixariam que tudo se perdesse. Analisando as imagens neurofuncionais por ressonância magnética, o autor do estudo apresentado por Ascenso, M. Benchimol, percebeu que quando

as pessoas eram estimuladas pela recompensa, ativavam áreas cerebrais correspondentes a estruturas básicas e instintivas, o mesmo se dando quando ocorria a frustração com a opção de perderem tudo e não doarem. Todavia, os sujeitos do estudo que optaram por doar a recompensa, ativavam áreas cerebrais correspondentes aos lobos pré-frontais.

A região pré-frontal do neocortex é a área das realizações superiores, segundo informação do espírito André Luiz na obra psicografada por Chico Xavier, No Mundo Maior, na década de 1950. Os estudos modernos comprovam que essa região cerebral é estimulada pelas pessoas que se sentem felizes.

Outro dado interessante é que esses achados são compatíveis com a proposta de Mario Beauregard em seu livro O Cérebro Espiritual. O pesquisador canadense, da Universidade de Montreal, obteve o mesmo tipo de imagens, mas após modificação do padrão cerebral por terapia, efeito placebo ou estado de atenção sobre si mesmo, ou mindful state.

Para obter esse tipo de padrão de neuroimagem, correspondente à ativação de regiões cerebrais que equivalem a estados de felicidade, uma frustração anterior teve que ocorrer, ou seja, a intenção deliberada de modificar-se o estado mental anterior, ou ir muito além do princípio do prazer, como disse Freud.