

Mais além da cisão mente-corpo: a representação cultural de psicossomática na mídia impressa

Vera Lucia Pereira Alves

INTRODUÇÃO

O interesse e a familiaridade com produções culturais populares são decorrentes da realização de um recente estudo sobre literatura de autoajuda (Alves, 2005), cujo desenvolvimento demandou intenso contato com esse tipo de material na realização da pesquisa que se ateve particularmente às obras direcionadas ao estabelecimento e tratamento da conjugalidade. Do contato com essas publicações, ressaltou-se a frequência com que a área de saúde é abordada por obras de autoajuda. São inumeráveis os exemplares alocados nas prateleiras das livrarias que versam sobre autoajuda na esfera da saúde. A crença subjacente ao trabalho então realizado e que também se faz presente fundamentando o estudo atual, é a de que esses produtos marcam e representam, simultaneamente, o imaginário popular. Acredita-se que cultura e individualidade se encontrem profundamente imbricadas, criando-se e recriando-se mutuamente, uma vez entendida a cultura como a enuncia Geertz (1989):

“a cultura fornece o vínculo entre o que os homens são intrinsecamente capazes de se tornar e o que eles realmente se tornam, um por um. Tornar-se homem é tornar-se individual, e nós nos tornamos individuais sob a direção dos padrões culturais, sistemas de significados criados historicamente em termos dos quais damos forma, ordem, objetivo e direção às nossas vidas” (p. 37).

Ainda, no decorrer do estudo citado, foi constatado que os magazines vendidos semanal e mensalmente, nas bancas de revistas, têm se tornado, eles próprios, textos de autoajuda, popularizando ainda mais o estilo literário, em razão do preço menor em relação aos livros. Somando-se esta experiência de pesquisa, ao trabalho desenvolvido na área de psicologia da saúde, decidiu-se realizar um estudo acerca da representação cultural do campo da psicossomática, veiculadas na mídia impressa.

As revistas específicas sobre saúde e também as semanais, bem como as femininas, ocupam-se, frequentemente, com a produção de textos que versam sobre a saúde de forma geral. Atêm-se a publicar reportagens sobre diversas patologias, a divulgar novas descobertas decorrentes de pesquisas acadêmicas com o objetivo de esclarecer a população e com a intenção de que condutas de cuidado e prevenção sejam estabelecidas a partir da leitura de seus textos.

De toda essa produção literária, optou-se por estudar os artigos que se atêm às patologias que são apresentadas como conectando saúde física e mental. Este objetivo é parte de um projeto maior a ser desenvolvido a partir de agosto de 2006. Constitui, na verdade, a segunda de três fases de uma pesquisa integralmente projetada sobre o campo da psicossomática. Contudo a intenção do trabalho, que ora se apresenta neste XV Congresso Brasileiro de Medicina Psicossomática, é partilhar os dados, a análise e as considerações de um sucinto estudo-piloto sobre a questão da representação cultural de psicossomática, realizado no último mês e compartilhar e/ou checar com os colegas presentes a pertinência desta fase da pesquisa.

O ESTUDO-PILOTO

Objetivos

Objetivou-se analisar os elementos que podem ser entendidos como descritores de psicossomática: conceituação da temática, definição de quadros clínicos, prescrições de suas condutas e atitudes, entre outros, a fim de captar os sentidos e as implicações desses produtos culturais, da mídia impressa.

Material

Foram analisados oito artigos de duas revistas populares, nacionais, da editora Símbolo – *Viva Saúde e Estilo Natural*, que versam sobre o tema da psicossomática ou que a ela se referem. São artigos publicados em agosto, outubro e novembro de 2005 e janeiro, fevereiro e março de 2006, acessados nas páginas de Internet das próprias revistas. Os artigos não foram selecionados, em virtude da patologia abordada, mas, sim, pelo debate acerca do tema de interesse, mesmo que não mencionassem diretamente a temática ou que não utilizassem a nomenclatura psicossomática, porém, que abordassem a relação entre corpo e mente para o estabelecimento, tratamento e prevenção de doenças. As duas revistas foram escolhidas, para o estudo-piloto, apenas pelo único critério de facilidade de acesso virtual.

Procedimentos de Análise

A metodologia qualitativa utilizada baseia-se na Análise de Conteúdo de Bardin (s/d). Dos textos de cada artigo, buscou-se destacar as frases que delineavam os indicativos de como a temática era apresentada e concebida. Num segundo momento, agruparam-se os mesmos indicativos de todos os

artigos de modo a se construir, posteriormente, a análise das publicações e de se captar os elementos descritores de psicossomática nestas revistas.

Resultados da Análise

Os temas abordados pelos artigos são: a relação entre boas energias e saúde; discussão sobre doenças que geram problemas emocionais; ansiedade; fibromialgia; depressão; estresse; síndrome do intestino irritável; o isolamento social de idosos e a conseqüente aparição de doenças físicas e emocionais; e a prática de exercícios no combate e prevenção a doenças.

A concepção de psicossomática surgiu expressa, diretamente, apenas em dois artigos. Um único cita como doenças psicossomáticas a gastrite, a depressão e a fibromialgia (*Estilo Natural*, março/2006). Em outra publicação, o uso do termo se faz acompanhar da ressalva de que "os males físicos não são falsos", mas pode haver neles uma motivação inconsciente. (*Viva Saúde*, fevereiro/06).

Quanto à correlação corpo mente, presentes nas considerações sobre a causalidade das patologias, um dos artigos que apresenta a doença debatida (S.I.I.), como fruto de causas multifatoriais, faz desaparecer dentre elas a causa psicológica: "É fundamental salientar que se trata de um distúrbio médico real de causas multifatoriais e não uma reação nervosa imaginária ao estresse e à sobrecarga psicológica cotidiana" (*Viva Saúde*, fevereiro/06).

A correlação mente–corpo, expressa nos textos, apresenta uma importante característica que é a da ênfase, em um ou outro, quando se aborda ou quando se pretende delinear uma seriedade à patologia em questão. Com o uso da preposição, até se faz a ligação entre mente e corpo. Quando a doença

em questão no artigo é física, a expressão *até* aponta as possíveis consequências advindas do não correto diagnóstico. O mesmo se dá quando se diagnosticam problemas emocionais, sendo as consequências, então, físicas.

Todos os artigos fazem uso do recurso a opiniões de um ou mais médicos especialistas, supostamente entrevistados para a produção da matéria. Apenas um dos artigos identifica o entrevistado como professor. São referenciados três psiquiatras, um gastroenterologista, um reumatologista, um neuropsiquiatra e um imunologista. Entre eles, quatro são autores de livros citados nos artigos. Obras que tratam da mesma temática debatida no artigo em questão.

Em todos os textos, as patologias abordadas têm seus sintomas detalhadamente descritos, por vezes, com destaque gráfico: quadros sintéticos e coloridos com explicações. Em alguns artigos, não apenas os sintomas físicos, mas também o contexto e a forma como são apreendidos tornam-se destaques iniciais dos textos, como, por exemplo: "Pânico, sufoco, desespero... são algumas das sensações comuns no dia adia de quem sofre de Síndrome do Intestino Irritável, ou S.I.I." (*Viva Saúde*, fevereiro/2006).

Ainda, no tocante à sintomatologia, constata-se o uso frequente de narrativas de supostos pacientes entrevistados para a matéria.

Esses sintomas são apresentados como indicativos de patologia, frequentemente, apenas por uma questão de grau em sua expressão: "Os momentos de solidão são necessários em qualquer idade, porque dão espaço à reflexão e ao autoconhecimento. O sentimento constante, porém, pode trazer complicações à saúde física e mental" (*Viva Saúde*, fevereiro/2006).

Os textos dos artigos estão compostos também pelas citações de dados epidemiológicos e referências a pesquisas, quando da explicitação e contextualização da sintomatologia e da doença.

As causas ou as correlações da doença com as emoções e/ou com outros aspectos psicológicos são apresentadas ou de forma a ligar características de personalidade específicas à propensão a certas patologias. Os tímidos seriam propensos à depressão (*Viva Saúde*, agosto/2005) ou enunciando o campo das emoções como causadores de patologias em contextos de traumas, perdas e/ou estresse (*Viva Saúde*, novembro/2005).

A menção à psicoterapia ou ao auxílio proveniente da esfera da psicologia que se segue, nos poucos artigos em que surge, ao debate acerca das emoções apontado acima, denota a psicoterapia como tratamento complementar, igualado a ioga ou ao relaxamento (*Viva Saúde*, agosto/2005). Ela também se encontra igualada a um processo de aprendizagem: "O psicólogo e o psiquiatra têm um papel importante no tratamento da síndrome (S.I.I.). Com a terapia, o indivíduo aprende a controlar a angústia e o estresse" (*viva saúde*, novembro/2005). Essa parece ser a concepção central de psicoterapia, pois, mesmo quando é apresentada como um locus de compreensão das emoções, a abordagem mais indicada é a cognitivo-comportamental (*Viva saúde*, agosto/2005).

Discussão

A análise deste material ressalta de início a intenção pedagógica dessas produções. Mesmo que se concorde com Louro (2002), que entende "a cultura e, mais especialmente, as múltiplas formas da cultura popular, como 'pedagogias

culturais" (p.232), há que se destacar a explícita intenção nos produtos afeitos ao estilo autoajuda e nas revistas populares, nos magazines, que, como já se disse anteriormente, são também representantes do estilo literário, pois objetivam, com os conhecimentos que divulgam, tratar diversos aspectos da vida dos leitores, por meio da instrução e do estímulo à construção de novas condutas de vida.

Essas publicações parecem ocupar um lugar específico entre as duas possibilidades de *resposta à aflição* humana como compreendidas por Fry e Howe (1975, apud Alves, 2005). Segundo os autores, no aplacamento de sofrimentos e anseios individuais decorrentes de problemas referidos à saúde ou à inserção no sistema ou, ainda, à esfera afetiva, operam dois tipos de agência: as seculares e as religiosas, sendo as primeiras concernentes aos serviços especializados e as últimas a práticas de todos os credos que se oferecem para solucionar todos os tipos de aflições. O tipo de literatura em questão constitui-se numa terceira agência. Transitando entre essas duas, oferece também solução para todos os tipos de problemas, como a religião, porém trata cada problema, em particular, da mesma forma que as agências seculares, sem ser, na verdade, especialista nas diversas soluções oferecidas. No caso dessas revistas, os especialistas, reconhecidos como tal, são chamados a referendar as matérias.

O objetivo dessas publicações parece ser o de habilitar o leitor ao autodiagnóstico. Para tanto, a preocupação em detalhar os sintomas e contextos das patologias é acrescida pelo recurso a testes curtos, simples e editados para que o leitor melhor se reconheça. (Em um dos artigos encontra-se reproduzida parte da Escala de Ansiedade de Beck).

Constata-se, como recurso de mesmo objetivo, o uso das narrativas de supostos portadores da patologia em questão. Essas, se não clarificam ainda mais os sintomas, exploram a importância de uma atenção prematura a todo e qualquer sinal de doença. Cumprem o papel de ênfase ou alerta ao leitor, pela via da intimidade que com ele estabelecem, pois, como explica Gay (1999), o uso em textos dá "voz à primeira pessoa tem algo de intimidade, ao relatar de sua perspectiva a história que se desenrola, o narrador se abre para compartilhar o tipo de confiança que se espera, de um amigo, numa atmosfera confessional" (p.264).

Os dados epidemiológicos e as referências às pesquisas acadêmicas, alinhadas às consultas aos especialistas e suas publicações, traduzem igualmente a intenção de promover o conhecimento sobre as patologias e suas implicações.

Todos esses recursos revelam a importância que se dá ao conhecimento e à noção que dele se tem. Operacionaliza-se todo um processo centrado na capacidade de racionalidade dos indivíduos. A eles se pede que se distanciem de si para analisar, compreender e controlar seus atos, baseando-se para tanto, cada vez mais, em sistemas de conhecimentos crescentemente desenvolvidos e divulgados, em nossa sociedade, como o fazem essas próprias publicações. Trata-se do estímulo ao desenvolvimento de uma compreensão mediada que o indivíduo deve ter de si e do mundo. Mediada pelos *sistemas de especialistas*, como ressaltam Beck (1997), Giddens (1993 e 1997) e Lasch (1997), ou pelo cientificismo, como nomeia Mattos (1978), que "*faz com que tudo --coisas e indivíduos-- passem a ser aprendidos sob o modo da cientificidade, e é dela que o indivíduo passa a retirar sua maneira de pensar e de ser*" (p.210). A repercussão

e as consequências que o fenômeno da cientificidade provoca, na área da, já se encontram bem descritas, como, por exemplo, em Costa (2004). Contudo, nessa esfera mais restrita, da representação cultural da psicossomática, ela parece remeter a outros aspectos que se ensaiam abordar aqui.

A via, exclusivamente cognitiva, desta pedagogia, ocorre não apenas pela própria acessibilidade ao material, que só pode ser contatado pela leitura; processo reflexivo da ordem da cognição, mas também pela própria crença que preside a construção desses textos. O conhecimento e a informação são vistos como detentores do poder de alteração da vivência daqueles que a ele têm acesso, como expresso em um dos artigos: "O melhor 'raio x' para o diagnóstico é o conhecimento dos sintomas da síndrome" (*Viva Saúde*, novembro/2005) ou ainda em outro: "Comece a prestar atenção em você mesma. Após um ou dois minutos, pergunte-se: o meu ritmo está bom? Para descobrir, concentre-se nas sensações de seu corpo" (*Estilo Natural*, março/2006).

O imperativo da cognição, da racionalidade faz-se presente, para além do formato pedagógico, ele compõe igualmente o cerne das prescrições oferecidas à prevenção e cuidado das doenças. Um dos artigos, com dicas do autor do livro nele apresentadas, chega a preconizar diretamente ao leitor o distanciamento das emoções com o objetivo de controlá-las: "Em vez de se emocionar e se envolver com a história de um filme, por exemplo, procure observá-la e analisá-la no controle das emoções" (*Viva Saúde*, janeiro/06). A prescrição alcança ainda a esfera das relações pessoais: "a compreensão de uma pessoa que não se deixa envolver completamente pelos problemas dos outros é ainda melhor" (*viva saúde*, janeiro/06).

A postura racional que o leitor deve criar para si nesta aprendizagem está imbuída da crença de que pode e deve comandar sua mente: “olhe para a dificuldade, procure entendê-la, aumente suas informações e seu conhecimento sobre ela [...] se não for possível encará-la, tente não pensar nela – distraia a mente com outra coisa e até ‘brigue’ com sua cabeça se for preciso” (*Viva Saúde*, outubro/05). Trata-se de uma proposta de controle que, por vezes, apresenta-se de forma ambígua ou disfarçada. No mesmo artigo citado acima, em linhas depois, encontra-se um contraditório conselho: “abra mão da prepotência de seu cérebro e entenda que não somos superpoderosos que tudo possuímos o poder para controlar” (*Viva Saúde*, outubro/05). Com prescrições de controle emocional, disfarçadas ou não, constata-se que as emoções são remetidas a um lugar outro que não a possibilidade de sua expressão. Elas são também consideradas nefastas e até causadoras de doenças, vide a forma, como já se mostrou estarem elas, correlacionadas. O descontrole é, por exemplo, sinônimo ou causa de estresse: “o indivíduo acaba desencadeando sentimentos negativos e emoções explosivas, causando o estresse” (*Viva Saúde*, janeiro/06).

No complemento dessa concepção de emoção e na priorização do aspecto cognitivo, a possibilidade de psicoterapia só poderia mesmo ser referida à aprendizagem do controle de emoções, o que é, por sua vez, compatível com o destaque dado à abordagem cognitivo-comportamental.

Não se trata aqui de julgar benefícios ou malefícios deste produto da mídia, visando a proteger o leitor, por considerá-lo, eventualmente, uma vítima deste produto. Acredito ter, cada leitor, várias possibilidades de atribuir significados diversos àquilo que lê e até defender-se, se este for o caso. Mas,

concordo com o que diz Barbero (1995), que não se pode chegar ao idealismo de "crer que o leitor faz o que lhe der vontade [...]. É claro, portanto, que importa o que se lê, como é importante o que se consome" (p.55), até porque se trata de um produto que, em se tratando de questões de saúde, vida e morte dos indivíduos, tem, deste modo, um poder ainda maior de adentrar e marcar o imaginário de cada um de nós. E eles estão delineando um campo de saúde concebido de forma em que a cisão mente corpo se adensa e se prolonga a uma segunda cisão, separando nos aspectos mentais, emoção e cognição, colocando-se assim "mais além da cisão mente-corpo", porém aquém da unidade. Representam e estimulam concepções de saúde em que a emoção é o aspecto nefasto. Representam e estimulam uma concepção de indivíduo como apto, capaz e devedor de um amplo controle sobre sua vida emocional. Quais podem ser as implicações destes materiais, com suas informações necessárias, úteis e pertinentes, no imaginário popular? Como os leitores passam a compreender saúde, emoção e a correlação mente corpo?