

O CORPO

2ª feira: 12/Janeiro/2004

Bom dia ouvinte. Este é o quadro Escutar e pensar, uma produção da SBPRJ e da Rádio MEC. Você certamente já notou que quando vem chegando o verão algumas coisas sempre acontecem. Têm as chuvas, o calor...E uma corrida pras academias de ginástica, todo mundo querendo preparar o corpo pra ser exibido na praia, nos clubes, e nas roupas decotadas. Tudo pra ser admirado. Nossos corpos funcionam como uma espécie de cartão de visitas que apresentam a nossa imagem ao olhar dos outros. Afinal, a primeira coisa que é visto é o corpo. Mas, como diz o ditado, as aparências podem enganar. Nem sempre somos o que aparentamos. E quando a aparência não combina com aquilo que a gente é, vem uma sensação de insatisfação. Um enorme vazio...

Você já deve ter observado como há tanta gente parecida na forma de vestir, de andar e até os corpos são parecidos. Há uma espécie de padrão dentro do qual todos procuram se enquadrar. A televisão, as revistas e o cinema reforçam este comportamento. E muitas pessoas, especialmente os jovens, não resistem a este apelo e fazem tudo pra se enquadrarem no padrão. Acontece que é impossível ficar exatamente do jeito que nos fazem pensar que temos que ficar. Afinal, por mais que a gente tente, nunca deixaremos de ser nós mesmos. Nunca caberemos com exatidão nos modelos que procuram nos impor. Isto acaba gerando infelicidade em muitas pessoas que não conseguem encontrar alegria com aquilo que são de verdade. As pessoas não se dão conta de que tentar atingir um ideal estético apregoado pela mídia faz girar uma indústria milionária. Complementos alimentares, academias de ginásticas cada vez mais sofisticadas, equipamentos de musculação, roupas especiais pra cada, cirurgias plásticas, medicamentos: tudo isto é comercializado em abundância justamente por causa dessa busca desenfreada de encontrar o corpo perfeito.

Um corpo belo, para os padrões estéticos atuais, é um corpo magro de gordura e musculoso. E é interessante notar que esse corpo considerado ideal muitas vezes apresenta traços infantilizados e andróginos, borrando as fronteiras da diferença entre homem e mulher e entre jovem e velho. Vale a pena pensar um pouco sobre isso. Tantas vezes nós dizemos que gostamos ser o que somos, que queremos escolher o que nos agrada, que valorizamos nossa independência e que não queremos ser cópia de ninguém. No entanto, sem perceber, vamos caindo nessa armadilha que tenta transformar toda gente em cópia de um só modelo. Todo mundo igualzinho, homem, mulher, jovem, velho, todo mundo igual, com corpos iguais, fazendo as mesmas coisas, gostando das mesmas coisas, comprando as mesmas coisas... Na verdade, a moda sempre teve essa influência sobre as pessoas. Já foi moda mulheres gordas e flácidas e homens magros, sem

músculos que faziam o gênero intelectual. E tem moda pra tudo. Até pra planta e animal de estimação! Já foi a samambaia chorona, hoje são as bromélias; não se vê mais um pequinês na rua...

É preciso lembrar que há muitos fatores envolvidos na construção da nossa imagem e da nossa identidade. E cuidar pra não sermos arrastados por uma onda que nos tira a capacidade de escolher o que é melhor pra cada um. E quando perdemos esta noção, temos muito pouca chance de nos sentirmos bem. Mesmo tendo belos corpos!

Pense nisso, ouvinte, e até amanhã com o quadro Escutar e pensar. Um bom dia pra você.

3ª feira: 13/ Janeiro/ 2004

Bom dia ouvinte. Este é o quadro Escutar e pensar, uma produção da SBPRJ e da Rádio MEC.

Você já deve ter ouvido falar em doença psicossomática, em somatização. Não tem nada a ver com somar, da matemática. A palavra soma tem a ver com corpo. E o termo psicossomática indica como as nossas emoções, a psique, e o nosso corpo estão interligados intimamente. Na verdade, são uma coisa só. Mais ou menos como o café com o leite que você toma de manhã. Tem café e tem leite, mas os dois funcionam juntos, são inseparáveis, e formam uma coisa só.

Algumas pessoas confundem a somatização com a hipocondria, mas são situações bem diferentes. O que estes dois sofrimentos têm em comum é que ambos envolvem um mal-estar localizado no corpo ou nas funções corporais. A hipocondria é mania de doença, a pessoa toda hora sente coisas e vive no médico, fica procurando sintomas e doenças novas, e tem a certeza de que está a ponto de morrer de alguma doença incurável...A hipocondria é sempre doentia. A somatização não. Em algum momento da vida, todos nós temos. Você mesmo deve ter experimentado em algum momento de sua vida, um desconforto no corpo, mesmo sem uma doença propriamente dita. É uma dor de barriga às vésperas de uma prova, o coração na boca antes de se encontrar com a pessoa amada, ou uma sensação de sufocamento quando o salário acabou bem antes do mês acabar...São exemplos de somatizações normais.

Atualmente, estamos muito expostos ao stress e isso pode fazer com que as somatizações se tornem mais intensas e freqüentes. A insônia, por exemplo, pode Ter várias origens, até doenças muito graves. Mas muita gente tem insônia por medo de perder o emprego ou outras angústias fortes. Aí, nesse caso, a insônia é um quadro psicossomático. Qualquer função do organismo pode ficar alterada por causa de somatização: digestão, visão, respiração, sexualidade, dores em qualquer parte do corpo... É preciso entender que embora o quadro psicossomático altera

realmente determinadas funções, e a pessoa tanto sofre a angústia que provocou o quadro como a dor física. E precisa portanto tanto de atenção pra angústia quanto pro problema orgânico que está apresentando. A questão é que em geral a pessoa não relacionam seu mal-estar corporal ao sofrimento emocional, mesmo que esteja visivelmente ansiosa ou deprimida. Acaba sofrendo em tratamentos medicamentosos e até cirúrgicos, sem se dar conta que o mais importante seria aprender a falar sobre suas angústias e frustrações.

A frustração, todo mundo sabe que é inevitável, mas mesmo sabendo disso, tem gente que não tolera frustração. Sente uma angústia insuportável e descarregam essa angústia imediatamente no corpo, pra se livrarem dela. Claro que nada disso é de propósito, premeditado: não é consciente. A pessoa nem se dá conta de que suas angústias estão sendo empurradas pra baixo do tapete, que não está podendo pensar e dizer o que sente. E assim vai ficando meio mudo afetivamente.

Mas o que adianta querer falar e compartilhar nossos sentimentos e mal-estares se, do outro lado, não encontramos quem nos ouça? É difícil dizer o que vem antes, mas é inevitável relacionar as duas coisas: a distância entre as pessoas e o sofrimento psicossomático. Pense nisso, ouvinte, e até amanhã com o quadro Escutar e pensar. Um bom dia pra você.

4ª feira: 14/ Janeiro/ 2003

Bom dia ouvinte. Este é o quadro Escutar e pensar, uma produção da SBPRJ e da Rádio MEC. Vamos conversar hoje sobre uma moda cada vez mais difundida: a tatuagem e o piercing. Piercing, em inglês, quer dizer perfurar: são as bijuterias que exigem a perfuração do corpo pra serem usadas. Pode ser na orelha, no nariz, sobrancelhas, língua, lábios, umbigo, em qualquer parte do corpo. Pra muitos de nós pode parecer esquisito como alguém pode aderir a essa moda que envolve riscos de infecção, inclusive pelo vírus da AIDS, além da dor que a perfuração acarreta. Tem também a escarificação que é a marca provocada por arranhões. Como podemos compreender esta moda? O que ela revela sobre o comportamento da juventude atual? Como é possível que dor possa se associar à beleza?

Vivemos um momento de supervalorização da imagem. A imagem dos nossos corpos diante das outras pessoas, e o impacto que ela causa, é uma preocupação permanente de muitas pessoas. Frequentemente beira o exagero. Perde-se a noção da essência, daquilo que somos e que está além da imagem. Os adolescentes, pelo próprio momento que vivem, precisam se sentir reconhecidos e aceitos em sua individualidade. Estão em busca de uma identidade. E a tatuagem funciona exatamente como uma tentativa de obter uma marca de identidade. Bem à flor da pele. E também é uma forma de se identificar com os membros da tribo da qual fazem parte.

Há milhares de anos os adereços e as marcas no corpo são usados pra identificar as pessoas, sendo utilizados também em diversos rituais. A cultura indígena está repleta de exemplos. Mas o que se vê hoje em dia é diferente: vivemos em um mundo de indiferenciação. A cultura da massificação torna cada vez mais difícil nos sentirmos nós mesmos, autênticos, diferentes da massa. A tatuagem, o piercing ou a escarificação são tentativas de obter uma espécie de selo de individualidade que faria a pessoa se sentir ela mesma. Instantaneamente. E, principalmente, diferente dos pais.

Acontece que o sentimento de ser uma pessoa, a sensação de ter autonomia, de pensar por si mesmo, o sentimento de independência emocional, não vêm com essas marcas. As marcas são superficiais e a identidade depende de experiências internas. Mudar a aparência sem transformar a essência, nunca trará a sensação de sermos nós mesmos, com a nossa própria subjetividade. A tatuagem e o piercing, mesmo atravessando a pele, nunca chega atingir o interior do ser. A dor que se sente pra obter essas marcas talvez signifique que a pessoa se submete a um sacrifício pra conquistar uma identidade. Se dói, é porque a pessoa experimentou alguma coisa pra valer. Está vivo. E isso pode parecer uma conquista diante da anestesia de se sentir ninguém, tão comum nos dias de hoje.

As marcas que nos tornam gente estão em outro lugar, você não acha? Estão nas lembranças dos primeiros contatos com a nossa mãe, no cheiro do leite com que ela nos nutriu, nas brincadeiras e broncas com pai, irmãos, nos encontros ternos que vivemos vida a fora. Mas quando não se pôde viver ou não se consegue recuperar esses momentos posteriormente, talvez precisemos recorrer às experiências superficiais. As marcas na pele talvez sejam uma tentativa...

Pense nisso, ouvinte, e até amanhã com o quadro Escutar e pensar. Um bom dia pra você.



[Programa de Rádio
"Escutar e Pensar"](#)