



Margarida Seco de Oliveira

Saúde Mental Integrativa do Ser Evolutivo

Padrões energéticos da personalidade

"Onde há livre fluxo de Qi, não há dor. Onde há estagnação, há dor."
Princípio clássico da Medicina Tradicional Chinesa

Criador

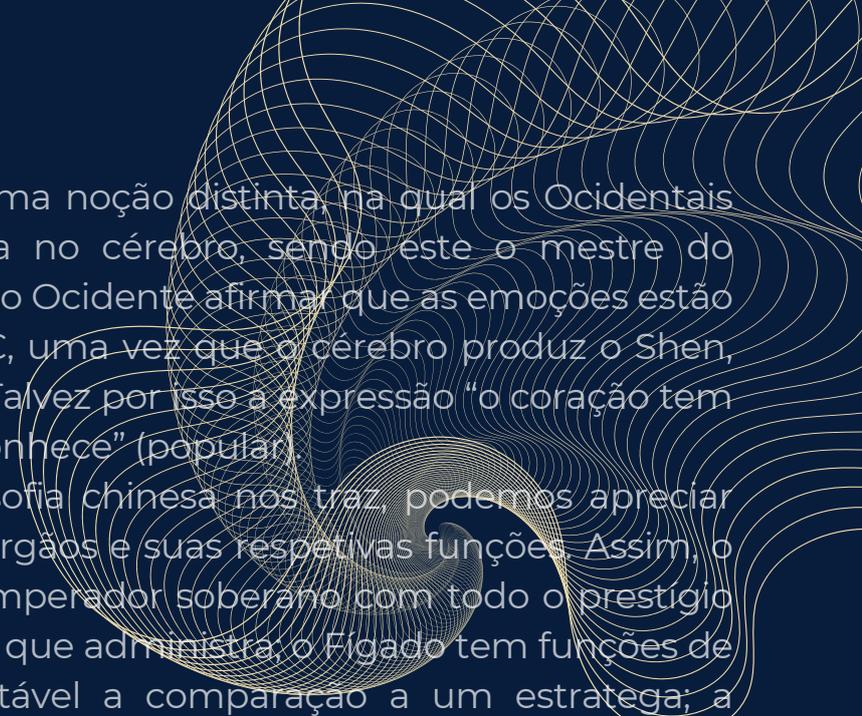
Margarida Seco de Oliveira | 2009

A afinidade entre a Medicina Chinesa, e a Psicologia ocidental moderna poderá parecer, a priori, uma incongruência. A lacuna entre as duas culturas mantém-se, visto só agora se procurarem estruturas essenciais concomitantes. A acupunctura descreve constituições e temperamentos que vão ao encontro de modelos psicossomáticos da antiguidade, como é o caso da teoria de Hipócrates e mais tarde de Galeno na qual este definiu quatro temperamentos: o colérico, o sanguíneo, o melancólico e o fleumático, inspirando os modernos trabalhos de biotipologia e de caracterologia. Também o neurofisiologista Mac Lean distingue seis emoções gerais que são: o desejo que leva ao comportamento de pesquisa, a cólera que conduz à agressividade, o temor que resulta na necessidade de proteção, a mágoa que leva ao abatimento, e a alegria que produz o sentimentos de gratidão e afeto. Cada uma destas tendências pode desorganizar o sujeito (por exemplo, a cólera em excesso prejudica o fígado).

Damos conta que a Medicina Chinesa fala de emoções e da reatividade ao exterior, do mesmo modo que as modernas teorias do comportamento. A acupunctura é uma medicina real e profundamente psicossomática, mas foi necessário esperar a chegada do século XIX para que a palavra “psicossomática” fosse criada para definir no ocidente a origem psíquica, emocional e afetiva das perturbações orgânicas e funcionais. Compreende-se assim mais facilmente porque é que a palavra “psicologia” em chinês é formada pela associação de dois ideogramas que designam “origem no coração”.

Assim, na MTC a atividade psíquica não se encontra separada da atividade orgânica. Textos antigos afirmam que “Se o Psiquismo estiver em paz, o sujeito está isento de doenças” (Mussat, 1974). O estudo do psíquico vai ao encontro da ideia de “alma vegetativa”, conhecido entre nós por entidades viscerais (Po, Shen, Hun, Yi, Zhi), onde cada “shen” está em relação direta com o comportamento psíquico do seu órgão.

Torna-se perigoso se esquecermos que a fisiologia Ocidental difere da Oriental, uma vez que esta é fisioenergética e imaterial. Enquanto os chineses estabeleceram relações entre as desordens energéticas dos meridianos e os sintomas ocasionados sem conhecerem uma única molécula, nós, tendo progredido ao contrário, levámos séculos para descobrir doenças que haviam sido há muito determinadas.



Deparamo-nos também com uma noção distinta na qual os Ocidentais afirmam que tudo se organiza no cérebro, sendo este o mestre do comportamento. Mas o facto de o Ocidente afirmar que as emoções estão no cérebro não contradiz a MTC, uma vez que o cérebro produz o Shen, que é armazenado no coração. Talvez por isso a expressão “o coração tem razões que a própria razão desconhece” (popular).

Com toda a riqueza que a filosofia chinesa nos traz, podemos apreciar serenamente a hierarquia dos órgãos e suas respectivas funções. Assim, o Coração apresenta-se como o imperador soberano com todo o prestígio espiritual; o Pulmão é o ministro que administra, o Fígado tem funções de cálculo e reflexão, sendo inevitável a comparação a um estratega; a Vesícula Biliar é quem toma as decisões de como reagir ou operar; o Mestre do Coração é o delegado ministerial das alegrias e o grande protetor do coração; o Baço/Estômago fazem o abastecimento dos nutrientes e líquidos a todo o organismo; o Intestino Grosso fica com a função de passagem das substâncias tóxicas; o Intestino Delgado acumula a função química da digestão; enquanto o Rim é dotado da habilidade da criação; a Bexiga faz a retenção dos humores e transforma a energia; enquanto que o Triplo Aquecedor equilibra e faz a irrigação. A filosofia Taoista chinesa antiga assume o dinamismo, a complementaridade, a alternância e a transformação necessárias nos dias de hoje.

Focando-nos nas cinco constituições físicas da Medicina Chinesa, damos-nos conta da beleza e profundidade descrita em cada uma delas, de acordo com os cinco movimentos. Assim:

A Constituição Madeira simboliza a aurora, o crescimento do yang, o primeiro movimento, a vida. Estes sujeitos morfologicamente são altos, magros, com mãos e pés grandes, bem como os olhos, apresentando uma boa musculatura. Na infância podem apresentar alergias ao sol ou a alimentos. São crianças geralmente turbulentas, nervosas, com tiques, e roem as unhas. Em adultos podem apresentar fadiga matinal, instabilidade emocional, falhas de memória, agressividade e agitação. Esperam-se doenças como alergias alimentares, urticárias, eczemas, herpes, conjuntivites, miopia, crises de fígado, dores occipitais ou frontais, taquicardia, HTA, vertigens, e claustrofobia. São sujeitos que apreciam a Primavera mas temem-na, pois normalmente vem acompanhada de vento, que os enerva. Em termos gastronómicos tem preferência por pratos ácidos e picantes.

A Constituição Fogo, estes sujeitos apresentam pele avermelhada, cabeça pequena, quadris arredondados, mãos e pés pequenos. Em crianças podem ser hipersensíveis, mentirosos, influenciáveis, de humor variável, desobedientes e agitados. Em adultos sofrem de fadigas brutais, depressão e sono curto. No entanto gozam de uma memória extraordinária e de uma capacidade de concentração fora de comum. Podemos esperar que apresentem doenças como transtornos cardiovasculares, taquicardia, angina de peito, hipotensão ou hipertensão, colesterol, ácido úrico e perturbações venosas. Receiam o calor e preferem alimentos de sabor amargo.

Na Constituição Terra, morfologicamente estes sujeitos são obesos, tem um rosto redondo com bochechas, tendência para apresentarem narinas e boca abertas, lábios grossos, tez amarela, coxas e ventre gordos, mãos e pés grandes e rechonchudos. O recém-nascido terra é grande, normalmente são crianças fáceis de educar, alegres, despreocupadas e dorminhocas. Tem frequentemente prisão de ventre, parasitas intestinais, soluços e enurese. O adulto terra é resistente ao esforço prolongado. A fadiga vem em acessos curtos mas intensos, com sensação de fome súbita. Pode ainda apresentar gastralgias, úlceras, aftas, hérnias, diabetes, obesidade, celulite, edemas, diarreia ou prisão de ventre, e ou, transtornos cardíacos, perturbações da ovulação, irregularidades menstruais, frigidez, ejaculação precoce e calvície. São sujeitos otimistas, despreocupados, mas podem ter momentos de grande nostalgia. Temem a humidade e o calor, e trocam tudo por um doce.

A Constituição Metal, simboliza a idade madura, o recolhimento espiritual, a introspecção. Morfologicamente são magros, de pele branca e seca, nariz longo, mãos longas e estreitas com dedos compridos e pouco flexíveis. As crianças metal são magras, com falta de apetite e pálidas. Sofrem normalmente de rinofaringites, bronquites, otites, asma, eczemas, e prisão de ventre. Podem apresentar enurese e na puberdade criptoquidia ou amenorreia. São sábias mas distraídas. Em adultos apresentam fadiga, pouco tónus muscular, e necessidade de dormir cedo e durante muito tempo. Podem ter bronquite, sinusite, rinite, enfisema e tuberculose (doença das paixões tristes). Podem desenvolver desordens cutâneas como acne, psoríase e eczemas. Tendinites, epicondilitis e frouxidão ligamentar podem também ocorrer. A nível endócrino pode apresentar hipotiróidismo, insuficiência de secreção da policulina e progesterona. Intellectualmente apresentam falta de concentração e atenção.

São depressivos, com falta de coragem, reflexivos, pessimistas e com humor triste. Gostam do Outono mas temem o frio. Gastronomicamente preferem pratos picantes e condimentados, bem como laticínios dos quais abusam.

A Constituição Água, simboliza a última estação da vida, a imobilidade, o início do fim do ciclo. Os sujeitos são longilíneos, a pele é escura, a cabeça é grande com espáduas estreitas, ventre gordo, coluna comprida mas rígida, testa alta, nariz fino, olheiras, mãos curtas e moles. Em crianças apresentam magreza, são friorentas, vulneráveis em ORL, e podem ter atraso no início da puberdade. Caracterizam-se por serem sensíveis, discretas, tristes e introvertidas. Em adultos apresentam pouca vitalidade, fragilidade, fadiga global e crónica, e memória fraca. O humor é depressivo ou melancólico, o desinteresse quase constante. O desânimo, o desgosto, o isolamento e os medos fazem parte dos seus traços de personalidade. Em termos físicos podemos esperar que apresentem cistites, infeções urinárias, edema palpebral, lombalgias, artroses, e um sistema imunitário deficiente. Temem o Inverno, onde se sentem congelados, havendo quase uma necessidade de hibernação. Preferem alimentos com sabor salgado.

Vivemos anos de convergência entre disciplinas e correntes. As velhas dicotomias mente/corpo dão lugar a uma visão do homem eclética e integracionista.

Somos uma atividade complexa e global em que participam indissociavelmente o corpo, a mente e as emoções que nós convencionamos serem na cabeça, mas os Orientais afirmam ser no coração. A formação dos temperamentos depende da nossa herança genética, do ambiente, do meio envolvente e das interações familiares, e podem ser modificados recorrendo a técnicas energéticas que recuperam conjuntamente o equilíbrio físico, emocional e energético da nossa personalidade integral.

Esta visão do homem que nos é oferecida pela Antiguidade Oriental coloca a Medicina Chinesa como uma medicina de terreno, um modelo de prevenção e reparação em qualquer campo. Os laços que nutre com o pensamento psicológico Ocidental levam a caminhos esquecidos, levando-nos a um leque enorme de possibilidades e pesquisas