

A PSICOLOGIA DA HIPERTENSÃO

INDICAÇÕES PARA COMPREENDER SUA ORIGEM

A hipertensão é um transtorno estreitamente ligado a aspectos emocionais, que devem ser levados em conta para um tratamento adequado.

Dr. MIGUEL LUQUI GARDE
(Médico Homeopata)

O radical hiper, como todos sabem, indica excesso. No caso da hipertensão, refere-se à pressão com que circula o sangue, já oxigenado e carregado de nutrientes, com destino a cada uma dos bilhões de células que nos constitui.

A simples prova da medição da pressão arterial nos dá uma valiosa referência a respeito do funcionamento do sistema circulatório e, em geral, de todo o organismo, já que não há nada em nós que funcione de forma isolada e separada, mas, ao contrário, cada parte é reflexo do todo e este é uma expressão composta e matizada por cada uma de suas partes.

AS CAUSAS

Ao excesso de pressão, de um ponto de vista geral e puramente mecânico, pode-se chegar de duas formas: porque há demasiado líquido circulante para a capacidade do sistema, ou porque o diâmetro dos tubos se reduziu ou perdeu elasticidade.

Os tratamentos habituais levam em conta somente estes aspectos mecânicos e tentam reduzir o líquido circulante obrigando o filtro renal a eliminar mais líquidos (através de diuréticos) e/ou atuam sobre a musculatura lisa da parede dos vasos sanguíneos, forçando um funcionamento mais relaxado, diminuindo a resistência à passagem do sangue. Este ponto de vista mecânico é muito limitado, já que o problema tem muito mais matizes e não pode ser reduzido a uma simples questão hidráulica.

Na regulação da tensão arterial intervém de forma direta o Sistema Nervoso Vegetativo, que modulando a tonicidade das paredes dos vasos sanguíneos com seu funcionamento dual (simpático/parassimpático) é a expressão física de todos os mecanismos que não passam pela consciência. Com isto pode-se dizer que é reflexo e expressão de nosso inconsciente.

A ação equilibrada do simpático e do parassimpático (um contrai e o outro relaxa) se expressará como o fiel da balança, na tonicidade e na flexibilidade da parede arterial, responsáveis pela resistência à passagem do sangue, e que determinará a pressão de todo o sistema.

A INFLUÊNCIA DAS EMOÇÕES

Assim como se pode dizer que o Sistema Nervoso Vegetativo possui os elos que expressam o inconsciente no corpo, podemos nos referir ao sistema hormonal como a expressão física do emocional. As emoções são veiculadas no corpo através dos hormônios e estas vão ser responsáveis, dentre outras coisas, pela tensão arterial, ao regular de forma direta a quantidade de líquido que circula no organismo.

Observamos que, exceto um pequeno número de casos em que a causa é tumoral ou degenerativa, na maior parte das ocasiões em que encontramos altas taxas de tensão arterial, se trata de problemas funcionais, nas quais estão envolvidas hábitos alimentares,

prática de exercícios e, de forma determinante, padrões emocionais e de comportamento que ficaram instaurados nas primeiras etapas de formação da personalidade.

UM PROBLEMA SILENCIOSO

A profundidade na qual estão ancorados os modelos de funcionamento e os marcos de referência que determinam respostas biológicas, com freqüência aprendidos por imitação dos pais, ou por um determinado tipo de educação, estipulam hábitos que se incorporam ao paciente - de maneira que, para ele esta forma de viver é a única que conhece e passa a ser entendida como normal. Este fato faz com que o tratamento da hipertensão apresente uma dupla dificuldade.

Por um lado, se trata de um mal funcionamento “*tolerado*”, que não desencadeia alarmes. Não dói, nem o paciente nota nada de estranho, motivo pelo qual dificilmente vai mobilizar a grande força curativa que denominamos “Vontade de curar-se”. Sem esta força, em parte consciente e em parte inconsciente, nenhum tratamento funciona.

A outra dificuldade, vai sentir o médico que quer curar realmente, atendendo às causas inconscientes e emocionais da enfermidade, já que estas se encontram soterradas nas profundidades, e das quais chegam à superfície somente sinais débeis, inclusive para o observador mais sensível e experiente.

Isto faz do tratamento da hipertensão uma tarefa que requer muita paciência, na qual **a mudança de hábitos alimentares** - dieta com pouco sal e gordura animal, sem café e outros excitantes - e **a prática regular de exercícios suaves e constantes**, como o caminhar, por exemplo, ocupam no princípio do processo curativo um lugar de destaque.

Pouco a pouco, sem a distorção acarretada por hábitos insalubres, as pressões que nos submete a vida irão ficando evidentes e aparecendo os nós que foram tecendo a enfermidade e que permanecem dissimulados sob o tapete onde os colocamos

CAUSAS ENCOBERTAS

O aumento da pressão arterial faz parte dos mecanismos de defesa que o corpo coloca em ação quando nos sentimos ameaçados, seja por uma imagem, um som ou uma sensação mais difusa que interpretamos como perigosa. Para que obtenhamos o máximo rendimento da musculatura e do intelecto para a defesa ou a fuga, é necessário que o sistema suba a pressão ao máximo e que se mobilizem todos os nossos recursos. Uma vez passado o alarme, a água deveria voltar ao seu leito e caminho habitual. Esta reação natural é indispensável para a sobrevivência em qualquer circunstância.

Mas quando a ameaça não é algo concreto e objetivo, mas sim uma questão mais complexa que nos mantém em tensão constante, a pressão arterial não volta à normalidade.

- **Estresse Ambiental**

O ouvido é o sentido que nos mantém em conexão mais constante com o medo, o sentinela que nunca dorme nem tem a possibilidade de fechar a porta às sensações que vêm com o ar. Os ruídos ambientais constantes, as sirenes, as freiadas, os roncões dos motores etc, são sinais dos “titãs” que nos rodeiam, sobre-humanos, ameaçantes fragores metálicos de nosso tempo. Provocam um constante estado de alarme aos quais também nos adaptamos, pois acabamos por não ser conscientes de todos esses ruídos - faixa sonora de filme de terror da qual participamos como personagens involuntários.

O fragor da “aldeia” moderna faz com que utilizemos em excesso nosso potencial defensivo, provocando o esgotamento nervoso, predispondo a pessoa à hipertensão arterial. O *Kalium phosphoricum* é um medicamento homeopático bem indicado nestas situações. Permite aliviar esses estados em que se esgota a capacidade de resposta por um estresse mantido por demasiado tempo. Esta substância será eficiente para a hipertensão quando esta se apresenta associada à fadiga crônica.

- **Agressividade Contida**

Outra grande ameaça interna é a própria agressividade, tão difícil de administrar, e sobre a qual recebemos uma formação freqüentemente hipócrita, negando-a e exercendo-a ao mesmo tempo.

A agressividade não expressa é energia contida que pressiona para sair e se transforma numa ameaça. O *Argentum Nitricum* é um remédio eficaz nessas situações nas quais a agressividade já não é vivida como tal, pois o paciente sente a ameaça em forma de angústia. Se essa energia não encontra saída - geralmente através do sistema digestivo, na forma de úlcera de estômago, ou de uma colite ulcerosa - favorece estados hipertensivos.

A falta de expressão da agressividade dá lugar a situações patológicas muito variadas que podem acompanhar-se de hipertensão. No caso do tipo homeopático *Staphisagria*, se trata de uma pessoa com uma alta estima de si mesma, muito digna e com grande sentido de honra, situação ideal para sentir-se ferido, ofender-se facilmente e acumular um grande potencial agressivo que a própria imagem de si mesmo ou a circunstância externa impede de manifestar no momento ou com quem a provoca. A duras penas a violência é mantida no interior e não é raro que retorne de forma desproporcional e fora de contexto, com a conseqüente surpresa das pessoas que a rodeiam ou da própria pessoa. O desequilíbrio que esta *ofensa* provoca comumente é acompanhada de dor de cabeça intensa e freqüentemente hipertensão.

- **Sentimento de Culpa**

Entre as ameaças que interiorizamos, o sentimento de culpa anima uma das fantasias internas mais terríveis. O sentimento de haver transgredido sem saber bem que norma, forma o núcleo de muitas patologias. Aqui, a hipertensão costuma fazer parte do cortejo de sintomas que encobrem e ao mesmo tempo põem de manifesto a horrível sensação de que qualquer castigo pode vir e ser merecido.

No caso do tipo homeopático *Thuia*, a sensação de ter algo rechaçável obriga ao ocultamento, tanto na atitude social, gerando um falso personagem a gosto dos demais, como no biológico, tentando esconder tudo o que o corpo possa manifestar de desagradável. Essa exigência constante de atenção para que não aflore o que se imagina merecedor de castigo não raro gera estados de hipertensão com um forte componente obsessivo.

Nos casos de *Aurum*, a culpa leva ao desespero e o paciente sente que perdeu a possibilidade de ser querido para sempre. Se esta patologia se não se expressa a nível físico, gera um dos estados depressivos mais graves, daqueles que podem levar ao suicídio.

- **Vulnerabilidade e Dificuldade de Adaptação.**

O medo nos coloca rígidos. E quem se sente mais vulnerável que uma criança? Sobretudo quando já não se é uma criança o que os demais vêem. A exigência do meio é igual para qualquer outro, mas a pessoa segue sentindo-se pequena e vulnerável como quando tinha cinco anos. *Barita Carbônica* é o remédio da hipertensão do ancião que vive sua segunda infância, se mostrando diminuído e choroso, necessitando de

proteção e direcionamento, pondo de manifesto em suas artérias endurecidas e mineralizadas em excesso, sua falta de capacidade para adaptar-se às mudanças. Barita melhora a circulação cerebral e facilita também uma maior flexibilidade a nível geral, e, por suposto, também das artérias.

A hipertensão, como qualquer outro signo de enfermidade, dever ser entendida dentro da vida de cada pessoa, como um traço a mais dos que compõem sua totalidade. Nesse quadro composto por traços físicos e psicoemocionais, os sintomas adquirem significado, e uma vez compreendida a mensagem que trazem, podem ser eliminados desde o núcleo onde se originam, com o remédio adequado, sem o risco de provocar outros sintomas ou impulsionar a enfermidade para planos mais profundos e mais sutis, sempre mais difíceis de tratar.