

LUTA E FUGA x FIRMEZA RELAXADA

Quando a vida nos apresenta algum evento desconfortável, algum obstáculo ou algum confronto, normalmente o que é acionado em nosso corpo/mente é o "automático" lutar ou fugir (ou "resposta de luta e fuga").

A adrenalina está sempre pronta para desencadear ação, estimulando o sistema nervoso simpático.

Mas a verdade é que na maior parte das vezes não seria necessário lutar nem fugir. Bastaria relaxar e observar, e a partir daí agir com consciência e serenidade. Ou então deixar os acontecimentos se desenrolarem naturalmente deixando o Universo agir e fazer a sua parte.

Ao lutar ou fugir – o que, é claro, algumas vezes é necessário - nós nos contraímos, e a Psicologia corporal sabe que contrair e não respirar são as formas mais eficientes de não sentir, de não se entrar em contato com as emoções e com os sentimentos.

Nosso complexo mente/ego está sempre alerta para nos proteger, mas o preço desta proteção geralmente é a nossa limitação.

A manutenção constante desse estado adrenalinado de luta e fuga é o chamado *stress*, que tem uma primeira fase que é o *stress* em si, a segunda fase é a de alarme, onde pode ocorrer alta de pressão arterial, enxaqueca, gastrite, insônia, impotência, depressão, e a terceira fase que é a de falência, quando a pessoa pode, por exemplo, fazer um infarto, um AVC ou um câncer.

A resposta de luta e fuga é uma situação fisiológica normal que deve ocorrer em momentos específicos da vida quando se tem que, como diz o nome, lutar ou fugir, como por exemplo em uma final de campeonato, ou quando se vai conquistar alguém. Aí o coração bate forte, se sua frio, se treme. O corpo fica preparado para a ação.

O problema é que ao acabar o jogo de futebol ou o jogo da sedução, tudo deveria voltar para o seu lugar. Mas como vivemos tempos altamente "simpaticotônicos" onde a ansiedade, a irritação e o medo são sentimentos presentes e constantes na atmosfera urbana moderna, a "pilha" acaba não baixando e fica-se vivendo no *stress*, na adrenalina constante.

No *Yoga* diz-se que devemos "alongar sem contrair" porque o alongamento deve acontecer não pelo forçar, mas por se ceder onde há

resistência. Ceder. Relaxar. Para vencer a rigidez. Para esticar e liberar o que está bloqueado. E ser como as árvores que são firmes mas não são rígidas.

Ser simultaneamente firme e flexível, profundo e ser leve, ativo e relaxado, esse é o desafio.

E já que falamos em *Yoga* (e já que falamos também que não respirar é uma forma inconsciente de se proteger da dor) duas coisas interessantes sobre respiração :

- No *Yoga* é amplamente conhecida a relação entre a frequência (velocidade) respiratória e a frequência mental. Ao excitar um, excita-se o outro, obrigatoriamente.

Repare como a respiração dos estressados é rápida, curta e alta (no peito), forçando uma hiperventilação constante que estimula o sistema nervoso simpático.

Por outro lado, repare como na Meditação rapidamente a respiração se acalma, às vezes dando a impressão de que vai parar. Assim aumenta o nível de CO₂ no sistema estimulando o sistema parassimpático, e consequentemente a serenidade física e mental.

- *W. Reich* dizia que a amplitude da respiração está completamente relacionada com a amplitude do contato com as nossas emoções, ou seja, com a forma ampla ou contraída com que nos relacionamos com elas. Ampliou uma, amplia a outra. Limitou uma, limita a outra.

Então, procurar equilibrar os sistemas simpático e parassimpático, equilibrar adrenalinas e endorfinas, ação e relaxamento, firmeza e flexibilidade, leveza e profundidade, é o caminho para a saúde física, emocional e mental.

E *Yoga* e *Tai Chi Chuan*, por exemplo, são excelentes para isso.

ERNANI FORNARI