

## O QUE É A DOR III

Se os vasos sanguíneos são, estruturalmente, os mesmos por todo o corpo, então, por que uma dor na coxa não aparece com tanta frequência como uma dor de cabeça?

Qualquer dor é uma sensação tátil e qualquer sensação tátil é uma dor. Quando essa pressão externa que causa a sensação tátil ultrapassa o limite para o desconforto, então ela causa o que chamamos de dor. Neste último caso, por exemplo, uma coçada é uma dor, um vento batendo no rosto é uma dor e até um beijo é uma dor.

A ciência médica diz que a dor é percebida no cérebro através de sensores espalhados por todo o corpo. Quando me dói a perna, consigo, então, medir a distância do cérebro até aquele sensor. Isto me permite dizer aonde está doendo. Mas, quando me dói a cabeça, fica difícil fazer uma medida. Se a ciência tivesse dito que a dor é sempre percebida no cotovelo, então eu conseguiria medir. Mas, doendo no "percebedor", qualquer que seja ele, fica difícil fazer a medida.

Se dor é uma sensação tátil, a causa, a princípio, seria uma pressão externa. Então, o que está causando a dor de cabeça? Claro que na causa de uma dor existe também aquilo que é chamado de inércia, ou seja, mesmo depois que o mecanismo que causava a pressão desaparece, aquela pressão continua de algum modo. Então, para a dor de cabeça existe um fator externo ou os próprios sensores táteis começam a trabalhar por conta própria, como se estivessem desregulados. Se eu fizer uma pressão naquele ponto que está doendo, a dor aumenta. Então, os sensores não estão desregulados. A pressão que faço se soma à "pressão fantasma" que já existia. Se paro de pressionar, só fica a "pressão fantasma". Então, talvez, o alívio poderia vir se eu removesse a "pressão fantasma" como eu removo a pressão que eu fazia.

A inércia da qual falei, ocorre tanto na colocação da pressão como na retirada dela. Assim, a princípio, se eu pressionar de tal forma que doa duas vezes mais do que está doendo, quando eu remover a pressão que faço, ela será removida em dobro, o que deveria resultar em alívio. O problema é que, na dor de cabeça, eu não consigo achar o ponto onde estão os sensores de dor. Só o "pressionador" fantasma sabe onde estão estes pontos. Para mim eles parecem estar mais para dentro da cabeça, inalcançáveis para mim. Talvez estejam inteligentemente inalcançáveis por causa de suas estruturas, que não suportariam uma pressão material, o que poderia destruí-los e levar o organismo como um todo a uma situação bem pior do que a dor de cabeça corrente.

Por outro lado, existe a possibilidade da causa da dor de cabeça estar bem longe desses sensores. É ali que está sendo feita uma pressão que não pode ser sentida pelos sensores que lá estão. Ou será que os sensores têm ramificações que vão longe e essas ramificações, em si, são insensíveis, servindo apenas para transmitir as informações até os seus respectivos sensores? Isso implica que existem sensores de vários tipos e tamanhos.

Agora fica mesmo difícil localizar a causa da dor, pois ela pode estar em qualquer lugar. Para descobrir, seria necessário descobrir antes os sensores envolvidos. Uma vez descobertos, passa-se a descobrir onde está o pressionador. Se um não for localizado, ou ele não é material ou são os sensores que tem um mecanismo que parece um descontrole, como se estivessem fazendo uma simulação de pressão, para verificar a funcionalidade do sistema. Talvez não possam ficar inativos por muito tempo. Daí o motivo de aparecer uma dorzinha aqui, outra ali, seja uma coceira ou uma dor mesmo.

Mas, por que existem pessoas que nunca sentem dores, ou as sentem em doses bem menores que outras? Então não deve existir esse teste simulado. Não existe o descontrole. Assim, a causa é material ou não material (emocional).

No caso da dor de cabeça comum (que não é causada por algo material, como uma pancada, por exemplo) a causa só pode ser emocional ou um desarranjo fisiológico (este, por sua vez, pode ter causa emocional também).

Quando não percebemos o “desarranjo” emocional, começamos a achar que é feitiço, vodu, ou uma maldição qualquer, e só nos resta rezar (e continuar sofrendo). Na verdade, rezar ajuda, pois, mesmo sem querer (porque não admitimos o desarranjo emocional) estamos nos acalmando, criando um controle emocional.

Na verdade, o pressionador fantasma do qual falamos é o nosso inconsciente, aquilo que fazemos sem o que chamamos de vontade consciente. Pena que essa vontade consciente é incapaz de desfazer o que o inconsciente faz, pelo menos não rapidamente. Mas, é possível aumentar o controle sobre o inconsciente para evitar que ele fique contra o consciente. Mas, esse controle só pode ser exercitado enquanto estamos conscientes, principalmente quando acordados. Quando estamos dormindo, porém, perdemos totalmente o controle. Algumas pessoas são até capazes de terem consciência em seus sonhos, saberem lá que estão sonhando. Eu mesmo passo por isso de vez em quando.

A maioria absoluta das causas de dor de cabeça são de origem fisiológica. Quando se trata de um alimento mal digerido, ou ingestão acidental de alguma substância prejudicial, é possível conseguir o alívio através de tratamentos específicos disponíveis em hospitais e farmácias. Mas, quando o desarranjo é causado por atividades emocionais do corpo, fica difícil obter um tratamento, principalmente porque as causas ficam escondidas, indetectáveis.

Por exemplo, a maioria absoluta de meus ataques de enxaqueca ocorrem no final de meu sono, isto é, eu acordo com a enxaqueca. Muito dificilmente, quando eu acordo me sentindo bem, sofro um ataque. É raro, raríssimo.

Através de exames posteriores (acordado) que já fiz, foi determinado que aperto os dentes de cima contra os de baixo. Provavelmente, também, aperto muitos os olhos (pressionando as pálpebras uma contra a outra, como faço com os dentes). Isso pode causar desarranjos fisiológicos cujas causas são difíceis de detectar, porque os exames posteriores só “pegam” os rastros deixados, que podem ter tido muitas causas diferentes. O normal, no caso desse pressionador que eu crio, é que a dor ficasse localizada ali, mas ela aparece na cabeça. Assim, a única explicação é que bem ali existem terminações dos sensores localizados em vasos sanguíneos da cabeça e não existem sensores locais, pelo menos não para aquele tipo de pressão que está sendo feita.

Mas, uma pergunta que também surge é: por que a dor não aparece na hora em que a pressão está sendo feita? Ou ela é feita no final do sono? ou o efeito retardado é causado pela inércia? Mais: como saber se a causa primária foi física (apertar os olhos, os dentes) ou fisiológico (alimento mal digerido)? Uma maneira de testar seria ficar acordado e sem se alimentar, mas, por quanto tempo?

Infelizmente, um teste deste tipo não pode durar muito tempo, caso contrário, algo pior do que a dor de cabeça sobrevirá e piorará o quadro.

No meu caso, já controlei o sono e já controlei a alimentação. Assim mesmo a dor de cabeça veio ou permaneceu. Sono e alimentação podem ser classificados como itens externos ao corpo. Tirando esses itens externos, só sobra o corpo. Daí, se os dois primeiros já foram controlados sem sucesso, a causa só pode estar localizada no terceiro: no corpo. Se ela for física (algum desarranjo no próprio corpo), a cura pode nunca vir. Se ela for psicológica (diz-se psicossomático), a cura pode ser alcançada ou não.

Praticamente eu já fiz todos os exames físicos e fisiológicos possíveis e nenhuma possível causa das enxaquecas foi encontrada. Como não existem exames psíquicos, ainda não fiz um. A causa pode até estar aí, mas não sei nem como começar a visualizá-la, quanto mais removê-la.

A lateralidade da enxaqueca indica que a causa não está no mesmo lugar onde está a dor, pois a causa, nesse caso estaria sendo “transportada” pelo sangue, o que implica que o outro lado (e todos os vasos atingidos por aquele sangue) teria que doer também. A única explicação é que os sensores da enxaqueca têm ramificações bastante longas, chegando até aos intestinos, pois, até a dor de cabeça comum tem causas que se originam apenas entre o estômago e os intestinos. No meu caso específico, de alguma maneira sinto que a causa de minha enxaqueca está localizada na porção intestinal que se assenta abaixo do umbigo. O meu problema é que, tanto os choques fisiológicos quanto os choques emocionais costumam explodir exatamente naquela região, seja em grau maior ou menor.

Assim, de novo no meu caso, a causa secundária se encontra no corpo e a causa primária parece estar localizada na mente.

Se a causa não estiver no corpo e nem na mente, aí, sim, é feitiço, é vodu.

Brasília – Junho/2010.

PS: Eu tinha, pelo menos, quatro enxaquecas por semana. No início de 2013 resolvi praticar alguns exercícios de respiração. Na verdade, o que eu fiz foi reaprender a respirar, da mesma maneira que um recém-nascido respira: encher/esvaziar a barriga e não o peito! Talvez eu tenha pegado o vício de encher o peito quando comecei a fazer aqueles exames em que o médico diz: *Enche o peito*.

Voltando a respirar corretamente, meus ataques de enxaqueca mudaram para cerca de dois por mês! Uma melhora e tanto. Isso reduziu minha despesa com o único remédio que me curava: Zomig 2,5mg, 20 reais cada comprimido!!!

A partir de julho de 2014, praticamente acabei com meus ataques de enxaqueca: Por três dias seguidos, a minha pressão arterial permanecia em 14/9, quando sempre foi 12/8, depois foi para 13/8. Também, meu peso foi para 80Kg, uma marca que nunca tinha atingido nos meus 60 anos de vida (tenho 171cm de altura). Notei também que minha micção tinha diminuído, ou seja, eu estava retendo líquidos, o que levou ao aumento da pressão.

No quarto dia comecei a tomar um medicamento (Co-Pressotec 10/25). No quinto dia o meu peso tinha caído para 77.5Kg e a pressão se estabilizou em 12/7.

Resolvi tomar esse remédio continuamente, com a pressão agora se mantendo por volta dos 13/8. E um bom efeito colateral resultando foi que minha enxaqueca desapareceu quase que completamente. De julho até hoje (04/01/2015) tive dois ataques bem leves.

A conclusão então é que a minha dor era mais de origem fisiológico do que de origem emocional, porém, a causa primária era, certamente, emocional, pois, quando você passa a respirar corretamente, além de conseguir uma oxigenação correta das células, você também se acalma, e a oxigenação correta contribui para o aumento dessa calma.

Enfim, a causa primária das dores de cabeça está nas emoções que geram tensão no corpo. Em alguns casos que achamos que a causa está nos intestinos ou no estômago, não estaremos tão errados assim. Porém, essas causas serão mais secundárias do que primárias.

Brasília – Janeiro/2015.