

A VOZ DENTRO DA RELAÇÃO PSÍQUICO-ORGÂNICA: ESTUDO SOBRE A INFLUÊNCIA DAS EMOÇÕES NA VOZ DO ATOR

Elvira Fazzini da Silva¹

RESUMO: Este artigo tem como objetivo, apresentar a relação da consciência, da mente e do estado psicológico com a produção da voz. A pesquisa, tendo a história como a linha condutora, analisou como os transtornos psíquicos foram tratados no decorrer do tempo em relação à saúde física e, principalmente no que se refere aos aspectos da voz do ator, esta, tão envolvida pelos fatores emocionais.

PALAVRAS-CHAVE: voz, mente, psicanálise, neurociência.

ABSTRACT: *This article considers the relationship of consciousness, mind and psychological condition with voice production. From the stance of History, an investigation was made of how mental disorders have been treated over time in relation to physical health, particularly regarding aspects of the actor's voice, which is so involved by emotional factors.*

KEY WORDS: *voice, mind, psychoanalysis, neuroscience*

*“Se é a razão que faz o homem,
é o sentimento que o conduz”.*
Rousseau

INTRODUÇÃO

Início este artigo, buscando as idéias de Jorge Larrosa, em seu livro *Pedagogia Profana*, o qual aborda magnificamente a figura de Jean Jaques Rousseau, filósofo e

¹ Mestre em Artes Cênicas pela Universidade Federal da Bahia – UFBA; professora Assistente da Faculdade de Artes do Paraná – FAP; pesquisadora do Grupo de Pesquisa Artes Cênicas – Teatro cadastrado no CNPq.

pensador suíço que se faz personagem de uma história que narra a si mesmo, mostrando suas *Confissões*, numa busca de sua própria consciência, ou seja, uma inquietude, que o leva a uma busca interminável. Eis que, Rousseau repentinamente, diante de um texto que tinha em suas mãos, no bosque de Vincennes, consegue descobrir-se a si mesmo, ver-se realmente como era. O personagem ansiava por eliminar o véu ilusório que cobria as coisas e que se interpunha entre uma pessoa e ela mesma, ou seja, ele próprio e sua consciência... São as oposições que pairam no ser humano, entre seu corpo e sua mente. O impacto das emoções e dos transtornos psíquicos sobre a saúde orgânica é muito maior do que anteriormente se supunha. O aspecto psicológico é tão importante quanto a genética e o estilo de vida, no estudo do desenvolvimento das mais diversas doenças, inclusive naquelas relacionadas com a voz. Uma pessoa que está com problemas emocionais, demonstra-os claramente, pelo seu modo de emitir a voz. O número de pessoas que sucumbem fisicamente às suas próprias emoções é enorme, sendo assim, não podemos descartar, ao contrário, temos que focar a classe artística, especialmente os atores, os quais se envolvem emocionalmente com seus personagens, pois precisam expressar diversos sentimentos e emoções através da voz, que é, sem dúvida seu principal instrumento de trabalho. Como preparadora vocal, trabalhando com alunos atores e professores de teatro, ressalto a importância desse estudo, para encontrar um entendimento maior sobre as influências emocionais no trabalho do ator, com relação à voz empregada em cena.

A HISTÓRIA E A CIÊNCIA

Ao longo da história, pudemos observar que, vários autores relataram a influência das emoções, positivas ou negativas sobre a saúde. Buscando as idéias na revista *Veja* (2006), em seu artigo; “Quando o cérebro é o médico e o monstro”, relata a evolução dos estudos das influências das emoções no orgânico do ser humano. Hipócrates² (460-377 a.C.), considerado o pai da medicina, sustentou a ideia de que a boa saúde, inclusive a personalidade do indivíduo, dependia do equilíbrio entre o que acreditava serem as quatro substâncias essenciais ao organismo – as biles, amarela e

² Hipócrates, (460–Tessália, 377 a.C.) é considerado por muitos, uma das figuras mais importantes da história da saúde, frequentemente considerado “pai da medicina”. Hipócrates era um *asclepiade*, isto é, membro de uma família que durante várias gerações praticara os cuidados em saúde.

negra, a fleuma e o sangue. A melancolia decorreria de um excesso de um elemento frio e seco no organismo, a bílis negra. A teoria dos humores predominava nessa época, e dividia a humanidade em quatro humores: o melancólico (bílis negra), o colérico (bílis amarela), o sangüíneo (sangue) e o fleumático (água). A melancolia seria, portanto, decorrente de uma predisposição natural do organismo, deixando de ser vista como uma doença, e se inserindo na própria natureza do sujeito.

Ao médico Galeno³ (129-216 d.C.) devem-se as descobertas de anatomia e fisiologia, como por exemplo, a descrição dos nervos sensoriais e motores, estudos que são importantes até hoje. Galeno foi o primeiro a perceber a ação do cérebro sobre todas as manifestações físicas dos doentes romanos. Defendia a teoria de que as paixões, como a tristeza, a raiva, a luxúria e o medo, representavam doenças e deveriam ser diagnosticadas e tratadas como tal.

No século XIX, o psiquiatra Johann Christian August Heinroth⁴, é um dos primeiros a usar o termo “psicossomático”. Para ele, ao contrário de seus colegas, a pesquisa da história pessoal de cada paciente é essencial para o sucesso de um tratamento, teoria até hoje praticado pela área médica que é denominada *anamnese*. O médico alemão pesquisou sobre a melancolia e os efeitos sobre o organismo humano.

O “fundamentalismo psicológico” denunciado por Susan Sontag⁵ escritora, roteirista e autora do livro “A Doença como Metáfora”, por suas idéias contrárias sobre

³ Galeno (129-200) nasceu em Pérgamo quando esta era colônia romana e aí estudou Medicina. Foi médico de gladiadores e foi viver para Roma em 161, aonde veio a atingir uma posição conceituada, vindo a ser nomeado médico do filho do imperador Marco Aurélio, Cómodo, que foi igualmente imperador em 180. Galeno baseou-se na Medicina hipocrática para criar um sistema de patologia e terapêutica de grande complexidade e coerência interna

⁴ Johann Christian August Heinroth, nasceu em 1773 em Leipzig e morreu nessa mesma cidade em 1843. Em 1818, foi nomeado professor catedrático em Leipzig na primeira cadeira alemã para “medicina psíquica”. Em 1818, publicou seu *Compêndio dos Transtornos da Vida Psíquica*, que ao lado das *Contribuições para o Ensino das Doenças* de 1810 oferece os principais esclarecimentos sobre sua versão do conceito de melancolia.

⁵ Susan Sontag nasceu em Nova York, em 1933, e foi criada em Tucson, Arizona. cursou filosofia na Universidade de Chicago e fez pós-graduação em Harvard. Ousada e polêmica, a autora sempre teve papel ativo na defesa dos direitos humanos, e foi uma das principais líderes do movimento intelectual contrário à Guerra do Vietnã. Em 2001, voltou a fazer barulho ao escrever na revista *The New York* que, de certa forma, o próprio governo norte-americano poderia ser responsabilizado pelos atentados de 11 de setembro. Autora de 17 livros, além de inúmeros artigos e ensaios, Sontag ajudou a popularizar nos Estados Unidos os trabalhos de intelectuais europeus como Walter Benjamin, Roland Barthes e Elias Canetti. Entre seus livros mais conhecidos estão *Notes on Camp* (1976), *Sobre Fotografia* (1976), *O Amante do Vulcão* (1992), *A Doença como Metáfora* (1979) e *Na América* (2000), pelo qual recebeu o prêmio National Book Award. Mudou-se para Sarajevo, na Bósnia-Herzegovina (1993), onde passou grande parte de seu tempo até que recebeu o título de cidadã honorária (1996). Em seu primeiro ano na capital fez suas últimas produções teatrais, *Esperando Godot*, de Beckett. Escreveu romances, ensaios, peças de teatro e roteiros de filmes, assim como ensaios para publicações como *The New Yorker*, *Granta* e *New York Review of Books*. Escreveu 17 livros e entre seus trabalhos mais conhecidos, estão *Notes on Camp* (1964), um estudo sobre a estética homossexual.

a influência do psicológico no orgânico, atrasou o progresso de um campo da medicina, que só agora reclama sua posição no mundo científico. Susan, ao receber a notícia de ser portadora de um tumor maligno no seio, ouviu de muitas pessoas que o câncer era uma doença típica de pessoas com personalidades cinzentas, que reprimiam suas emoções ou não as demonstravam a contento. Diante deste tipo de comentário, postulava que os pacientes viam-se obrigados a arcar com um duplo peso: o do próprio tumor e o da culpa por tê-lo criado e julgava ser essa proposição, uma tese sem nenhum respaldo científico. Suas teorias atrasaram os estudos sobre a influência dos estados emocionais no corpo humano.

O que comprova o entrelaçamento entre corpo e mente, são as evidências físicas extraordinárias apresentadas no organismo pelos fatores emocionais e psicológicos, inclusive no que acontece com a voz, quando o indivíduo é vítima de um abalo emocional. Ouvi de inúmeras pessoas o relato de que perderam a voz ao sofrer um abalo emocional. As vísceras e todas as glândulas do corpo são comandadas por feixes dos sistemas: simpático e parassimpático, que devem conviver em equilíbrio constante. Quando ocorre uma sobrecarga de emoções constantes, o sistema de nervos é submetido a um ritmo de ajustes que ele não consegue acompanhar. O resultado são alterações, tais como: doenças digestivas, problemas de pele e, principalmente, o que me preocupa e que é o alvo de meu estudo, problemas vocais e ainda, outros mais.

No final do século, surge o grande neurologista e psiquiatra Sigmund Freud (1856-1939)⁶ que desenvolveu uma teoria da mente e da conduta humana, e uma técnica terapêutica para ajudar pessoas afetadas psiquicamente. Na atualidade os estudos da neurociência chegaram para impor suas “verdades”; mas a verdade é que Freud propôs um dos melhores modelos de estudo para a “mente humana” de que se tem notícia.

Freud propõe a divisão da mente emocional em três partes: o “id”, o “ego” e o “superego”. O id seria o que resta de “animal” em nós (“animal” entre aspas, porque os verdadeiros animais não têm culpa). Michael Kahn⁷ (2007, p.46) “compara o”id” ao

⁶ Sigmund Freud nascido no ano de 1856 em Freiberg, na Morávia, Sigmund Freud é considerado o pai da psicanálise. Estudou medicina na Universidade de Viena e desde cedo se especializou em neurologia. Seus estudos foram os pioneiros acerca do inconsciente humano e suas motivações. Ele, durante muito tempo (de fins do século passado até início do nosso século), trabalhou na elaboração da psicanálise.

⁷ KAHN, Michael, autor do livro “Freud básico” Pensamentos psicanalíticos para os aponta que numa época em que se tornam cada vez mais comuns o uso de drogas como o Prozac e a busca cada vez maior por terapias alternativas, mostra como as teorias de Freud permanecem insuperáveis para se entender o comportamento, as motivações e as ações.

monstro do conto *Dr. Jekyll and Mr. Hyde (O médico e o monstro)*, de Robert Louis Stevenson. O id quer realizar todos os nossos desejos e não entende que uma recusa ao “prazer momentâneo” pode se converter em “prazer duradouro”. Aí entra o ego. O ego ou a “consciência” faz a mediação entre o “id”, insaciável, e o superego. Este último serviria para nos punir e para frear nossos instintos, com base nas experiências anteriores.

Kahn dá um exemplo ótimo: aprendemos, quando crianças, com os nossos pais, que não devemos transgredir certas normas sociais; no início, somos punidos e corrigidos por eles; mais tarde, sua mera *presença* nos faz lembrar de como devemos nos comportar; com o tempo, incorporamos as lições dos nossos pais em nós, de tal forma que o superego assume o papel de vigia *dentro da nossa cabeça*.

O superego é aquela voz que nos diz que “alguém pode estar olhando”. Kahn sugere a imagem de um “porteiro”, que decide (como no conto de Kafka) quem deve ou não atravessar a “porta da consciência”. Mas o superego pode ser traiçoeiro, crescer demais na vida de uma pessoa e, por meio da “culpa”, impedir que ela se desenvolva como ser humano. O superego pode ainda protelar um “desejo” indefinidamente, de modo que ele se transforme em “recalque” – e lá vai o sujeito engrossar o coro dos recalcados.

Em sua obra mais conhecida, *A Interpretação dos Sonhos*, Freud explica o argumento para postular o novo modelo do inconsciente e desenvolve um método para conseguir o acesso ao mesmo, tomando elementos de suas experiências prévias, com as técnicas de hipnose. Como parte de sua teoria, Freud postula também a existência de um pré-consciente, que descreve como a camada entre o consciente e o inconsciente (o termo subconsciente é utilizado popularmente, mas não é parte da terminologia psicanalítica). A repressão em si tem grande importância no conhecimento do inconsciente. De acordo com Freud, as pessoas experimentam repetidamente pensamentos e sentimentos que são tão dolorosos, que não podem suportá-los. Tais pensamentos e sentimentos (assim como as recordações associadas a eles) não podem ser expulsos da mente, mas, em troca, são expulsos do consciente para formar parte do inconsciente.

A psicanálise, método criado por Freud, é o método que vai mais fundo na exploração dos conflitos íntimos. Por isso também é a mais longa. Já foi possível observar que, depois de alguns anos de sessões, a psicanálise é capaz de alterar a química cerebral, assim como os remédios. No consultório pude comprovar e concordar

com as idéias de Freud, pois, quando ocorrem disfonias psicógenas, isto é, por problemas emocionais, o trabalho da fonoaudiologia precisa do auxílio da psicologia, já que não se observam problemas a níveis orgânicos. As pregas vocais, quando observadas através da laringoscopia, apresentam-se normais, sendo o psicoterapeuta o mais indicado para resolver os problemas vocais.

Entre os seguidores de Freud, destaca-se Carl Gustav Jung⁸, que defende o princípio da individuação, que mostrava a necessidade imperiosa de ir até o inferno e voltar para mostrar o caminho de volta àqueles que ficaram perdidos pelo caminho da vida. Jung descobriu que além do consciente e inconsciente pessoal, já estudados por Freud, existiria uma zona ou faixa psíquica onde estariam as figuras, símbolos e conteúdos arquetípicos de caráter universal, freqüentemente expressos em temas mitológicos. Podemos citar como exemplos, o mito bíblico de Adão e Eva comendo do fruto da árvore do Conhecimento do Bem e do Mal e, por isso, sendo expulsos do Paraíso, e o mito grego de Prometeu roubando o fogo do conhecimento dos deuses e dando-o aos homens, pagando com a vida pela sua presunção, são bem parecidos com o moderno mito de Frankenstein, elaborado pela escritora Mary Schelley⁹ após um pesadelo, e que toca fundo na mente e nas emoções das pessoas de forma quase "instintiva", como se uma parte de nossas mentes "entendesse" o real significado da história: o homem, sempre paga um alto preço pela ousadia de querer ser Deus. Jung tornou-se uma resposta corajosa ao nosso tempo, disse: "sou eu próprio uma questão colocada ao mundo e devo fornecer minha resposta; caso contrário, estarei reduzido à resposta que o mundo me der".

Em 1878, o neurologista francês Paul Broca¹⁰, observou a existência de uma região abaixo do córtex, na superfície medial do cérebro dos mamíferos, constituída por

⁷ Carl Gustav Jung nasceu a 26 de julho de 1875, em Kresswil, Basileia, na Suíça, no seio de uma família voltada para a religião. Seu pai e vários outros parentes eram pastores luteranos, o que explica, em parte, desde a mais tenra idade, o interesse do jovem Carl por filosofia e questões espirituais e o pelo papel da religião no processo de maturação psíquica das pessoas, povos e civilizações.

⁸ *Frankenstein ou o Moderno Prometeu (Frankenstein; or the Modern Prometheus*, no original em inglês), mais conhecido simplesmente por Frankenstein, é um romance de terror gótico com inspirações do movimento romântico, de autoria de Mary Shelley, escritora britânica nascida em Londres. O romance relata a história de Victor Frankenstein, um estudante de ciências naturais que constrói um monstro em seu laboratório. Mary Shelley escreveu a história quando tinha apenas 19 anos, entre 1816 e 1817, e a obra foi primeiramente publicada em 1818, sem crédito para a autora na primeira edição. Atualmente costuma-se considerar a versão revisada da terceira edição do livro, publicada em 1831, como a definitiva. O romance obteve grande sucesso e gerou todo um novo gênero de horror, tendo grande influência na literatura e cultura popular ocidental

núcleos de células cinzentas (neurônios) que chamou de lobo límbico (do latim *limbus*: círculo, anel, em torno de...), pois forma uma espécie de borda em volta do tronco encefálico. Essas estruturas, que mais tarde receberam o nome de sistema límbico, surgiram com os mamíferos inferiores; elas coordenam comportamentos necessários à sobrevivência, criam e modulam funções que permitem ao animal distinguir o que lhe agrada ou desagrada, além de aí se desenvolverem funções afetivas, como a tendência das fêmeas de cuidar de suas crias, ou desses animais a desenvolverem comportamentos lúdicos.

A voz é regulada pelo sistema límbico, na medida em que é afetiva, caso específico da atuação do ator e também sofre influências do sistema endócrino. O sistema endócrino, através do hormônio luteinizante e o folículoestimulante, produzidos pela hipófise, controlam as funções reprodutoras, como a produção de espermatozóides e de sêmen, a maturação dos óvulos e os ciclos menstruais; controlam as características sexuais masculinas e femininas. Tais como: a distribuição dos pêlos, a formação dos músculos, a textura e a espessura da pele, a qualidade da voz e os traços da personalidade.

Podemos confirmar os efeitos dos hormônios sobre a voz, quando nos reportamos à história. No início do século XVI, devido à necessidade de vozes agudas nos coros das igrejas, já que a igreja católica não aceitava a participação de mulheres no coro, jovens cantores eram castrados¹¹. Nas óperas, onde também era vetada a presença do sexo feminino, ocorria o mesmo, jovens castrados faziam os papéis femininos. Esse procedimento era usado para evitar que os jovens ficassem com a voz agravada, isto é, permanecessem com a voz aguda, para desempenhar os papéis femininos.

A castração antes da puberdade (ou na sua fase inicial), impede então, a libertação para a corrente sanguínea das hormonas sexuais produzidas pelos testículos, as quais provocariam o crescimento normal da laringe masculina (para o dobro do comprimento), em torno de dez milímetros, o que faz a voz agravar-se em toeno de oito

⁹ Paul Pierre Broca (Sainte-Foy-la-Grande, 28 de junho de 1824 — Paris, 9 de julho de 1880) foi um cientista, médico, anatomista e antropólogo francês. Os seus trabalhos revolucionaram a neurologia e, em particular, a neuroanatomia, existindo várias estruturas anatómicas que recebem o seu nome, delas a mais conhecida sendo a área de Broca.

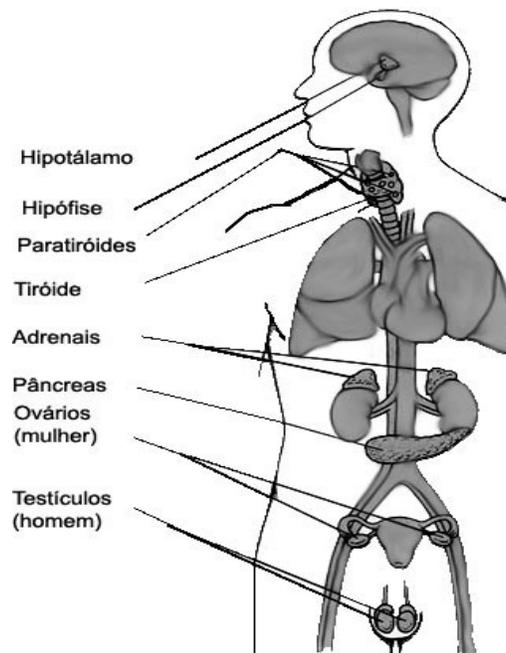
¹⁰ *Castrato* (plural *castrati*) é um cantor masculino cuja extensão vocal corresponde em pleno à das vozes femininas, seja de (soprano, mezzo-soprano, ou contralto). Esta faculdade numa voz masculina, só é verificável na sequência de uma operação de corte dos canais provenientes dos testículos, ou então por um problema endocrinológico que impeça a maturidade sexual. Conseqüentemente, a chamada "mudança de voz" não ocorre.

a dez tons, diferentemente das mulheres, nas quais a laringe cresce aproximadamente três a quatro milímetros, sendo que a voz agrava apenas três a quatro tons, sendo quase imperceptível. Entre outras características sexuais secundárias, ocorre também o crescimento dos pelos da face e do corpo.

Quando o jovem *castrato* chega à idade adulta, o seu corpo desenvolve-se, nomeadamente em termos de capacidade pulmonar e força muscular, mas a sua laringe não. A sua voz adquire assim uma tessitura única, com um poder e uma flexibilidade muito diferentes, tanto como da voz da mulher adulta, como da voz mais aguda do homem não castrado (contratenor).

O termo contratenor refere-se aos cantores que cantam em contraposição à linha melódica dos tenores. Há registros dos primeiros contratenores no século 14, em Portugal e Alemanha. Um exemplo de contratenor, no Brasil é o cantor Edson Cordeiro. Os jovens castrados eram utilizados nas cerimônias religiosas, pois os dogmas diziam que as mulheres deviam permanecer caladas durante as cerimônias religiosas. Por outro lado, a maturidade e a crescente experiência musical do *castrato* tornavam a sua voz marcadamente diferente da de um jovem. O termo *castrato* designa não só o cantor mas também o próprio registro da sua voz. Atualmente os papéis nas óperas são desempenhados por cantoras ou contra tenores.

Na figura abaixo podemos visualizar as partes componentes do sistema endócrino, tanto no homem como na mulher.



O sistema límbico controla a maioria das funções vegetativas e endócrinas do corpo e vários aspectos do comportamento emocional. Emoções e sentimentos, como: ira, pavor, ódio, alegria, amor, e tristeza, tão comumente externados pelos atores, através da voz, são criações dos mamíferos, originados no sistema límbico, o qual também é responsável por alguns aspectos da identidade pessoal e funções importantes ligadas à memória.

No ser humano, mais especialmente no cérebro, a área da linguagem, recebeu o nome de “área de Broca”. O neurologista ainda deu nome a uma afasia. Afasia é o nome dado a alguns dos distúrbios da linguagem falada causados por acidentes vasculares cerebrais na sua fase aguda. Entretanto, nem todos os distúrbios da linguagem podem ser chamados de afasia. São chamados de afasia apenas aqueles que atingem regiões realmente responsáveis pelo processamento da linguagem e não distúrbios do sistema motor, do sistema atencional, e outros que seriam apenas coadjuvantes do processo. Ao contrário de um doente que não consegue falar devido à paralisia de um nervo facial, os portadores de afasia podem apresentar problemas de linguagem sem ter qualquer problema no funcionamento muscular facial. Segundo Lopes Filho (1997), “a afasia é um distúrbio lingüístico-simbólico”.

O cérebro dos mamíferos superiores é um cérebro racional, formado por uma complexa rede de células nervosas altamente diferenciadas, capazes de produzir uma linguagem simbólica e, dessa forma possibilitando ao homem a realização de atividades intelectuais como: escrita, leitura e cálculos matemáticos.

Na década de vinte, os neurofisiologistas Walter Cannon¹² (1871-1945), fisiologista notável criou o termo homeostase, ampliando-o tanto a parâmetros emocionais quanto a físicos. Através de suas pesquisas com animais, percebeu que, quando estes eram submetidos a estímulos desequilibradores de sua homeostase, se preparavam para “a luta ou fuga”, apresentando alterações somáticas e que estas alterações eram desencadeadas “por descargas adrenérgicas da medula da supra-renal” e de noradrenalina em fibras pós-ganglionares. Cannon e Philip Bard, formularam teorias

¹² Fisiólogo norte-americano, nascido em 1871 e falecido em 1945, doutorou-se em Medicina na Universidade de Harvard em 1900. É nesta instituição que desenvolve toda a sua atividade profissional e de pesquisa. Desenvolveu investigações sobre o impulso da fome e da sede, sendo o autor do conceito de "homeostasia". Este termo (que significa estado estável) é utilizado para designar a estabilidade do ambiente interno do organismo. Os impulsos surgem como respostas aos desequilíbrios na homeostasia. Com os seus colaboradores desenvolve experiências que o levam a constatar a importância do hipotálamo nas emoções. Para ele, as emoções são reações adaptativas do organismo a situações de emergência. As suas investigações são consideradas pioneiras influenciando não só pesquisas atuais na área da fisiologia como da psicologia.

sobre a importância das estruturas subcorticais na mediação entre as emoções e o resto do organismo. Pesquisando com animais, especialmente os gatos, observaram respostas emocionais integradas, mesmo quando o córtex cerebral desses animais era removido, entretanto, não ocorreram respostas quando o Hipotálamo, que é uma estrutura subcortical, era removido, provando assim, os efeitos do impacto do stress sobre o organismo. Ele denominou essa cascata de eventos de “síndrome da fuga e da luta”, o conjunto de reações disparadas pelo organismo em situações de perigo ou de pressão. Ele foi o criador de duas expressões mnemônicas na língua inglesa, que durante muito tempo, ilustraram as diferenças funcionais entre a divisão simpática e parassimpática do Sistema Nervoso Autônomo (SNA). Segundo ele, a função simpática seria *fight or flight* (lutar ou fugir), enquanto a parassimpática seria *rest and digest* (repousar e digerir). Influenciado pelas idéias de Cannon, o doutor Hans Seyle¹³ desenvolveu o conceito de estresse, enquanto estudava o uso de medicamentos, na cidade de Praga. Empregou pela primeira vez, como termo médico a palavra inglesa stress, para caracterizar qualquer agente ou estímulo nocivo ou benéfico, capaz de desencadear no organismo, mecanismos neuroendócrinos de adaptação.

Na década de trinta, vários psicanalistas europeus emigraram para os Estados Unidos. Entre eles, o húngaro Franz Alexander. Sendo discípulo de Freud, foi o responsável pela inclusão do estudo da psicanálise em cursos de medicina. Para Alexander¹⁴, muitas das doenças, resultam da repressão dos afetos, tais como: úlcera duodenal, hipertensão e asma.

Na década de quarenta, nos últimos anos da guerra mundial, durante a batalha de Anzio, na Itália, o anestesista americano Henry Beecher¹⁵ (1904-1976), percebe que alguns

¹³ Dr. Hans Seyle, que é reconhecido internacionalmente como criador da Teoria do Estresse, nasceu em Viena em 1907 e emigrou para o Canadá em 1932, onde residiu em Montreal e na Universidade de Montreal realizou a maioria dos trabalhos que o fizeram mundialmente conhecido.

¹⁴ Franz Alexander (1891-1964) foi um da segunda geração de psicanalistas. Ele nasceu em Budapeste, onde frequentou sua escola de medicina, formando-se em 1912. Ele conduziu pesquisas sobre bacteriologia no Instituto para Patologia Experimental até a Primeira Guerra Mundial, quando ele praticou microbiologia clínica no *front* italiano, principalmente combatendo a malária. Após a guerra, ele se juntou ao departamento de psiquiatria na Escola de Medicina da Universidade de Budapeste como pesquisador do cérebro. Esta pesquisa levou a um encontro com o trabalho de Freud e em 1919 ele tornou-se o primeiro estudante no Instituto Psicanalítico de Berlin. Em 1930, tornou-se um professor visitante de psicanálise na Universidade de Chicago e em 1932 fundou o Chicago Psychoanalytic Institute. Estabeleceu o instituto independente das sociedades psicanalíticas, levando o instituto de Chicago a ser uma das mais criativas do pensamento psicanalítico.

¹⁵ Dr. Henry Beecher foi o criador do neologismo Bioética, que Henry Beecher divulgou o artigo que mais assombro provocou na comunidade científica mundial, desde o anúncio das atrocidades cometidas pelos médicos engajados no nazismo.

soldados não precisavam de morfina para o alívio das dores. Ao receberem injeções de uma solução salina, acreditando ser de morfina, os combatentes paravam de sentir a dor. O médico cria então, o temo “efeito placebo” que é considerado, uma das grandes provas de poder de sugestão do cérebro, no tratamento das mais diversas doenças de fundo psicossomático.

Na década de cinquenta, ganha impulso a teoria de que, eventos traumáticos, tais como: morte de um parente, um divórcio ou demissão inesperada podem causar perturbações psicossomáticas. Na seqüência, nas décadas de setenta e oitenta, surge a psiconeuroimunologia, ou seja, seriam as perturbações de um sistema que se reflete no outro e vice-versa. E, de fato, faz muito sentido que estes dois sistemas sejam fortemente integrados, pois ambos são responsáveis pelo relacionamento do organismo com o mundo externo, ambos avaliam se os elementos da realidade externa à pessoa são inócuos ou perigosos, ambos servem à defesa e adaptação, ambos possuem memória e aprendem pela experiência, ambos contribuem para o equilíbrio do ser no mundo e consigo próprio. Esta linha de pesquisa investiga as interações entre o comportamento, as funções neurais e o sistema imunológico. Até então, não se acreditava numa ligação entre os sistemas imunológico e nervoso central.

EU MESMA E A CIÊNCIA

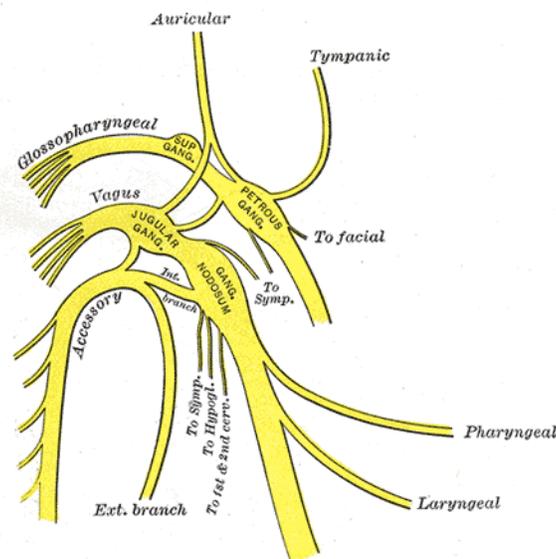
No ano de 2000, um estudo publicado na revista *Nature*, sugere novas pistas de como o organismo pode combater as infecções. Cientistas descobrem o papel do nervo vago na modulação dos processos inflamatórios – ele se comunica com as células do sistema imunológico e regula a produção de citocinas, as moléculas que carregam a mensagem que é preciso combater uma infecção. O vago é o principal nervo do sistema nervoso autônomo parassimpático, responsável pela troca de informações entre o cérebro e o restante do organismo. O nervo vago¹⁶ ou pneumogástrico é o décimo par craniano.

A curiosidade me impeliu à observância das ações do nervo vago e foi de forma significativa, uma das vias que me dirigiram para este estudo, pois me encontrava no consultório de um médico gastroenterologista, quando estabelecendo um

¹⁶ Sai do crânio pelo forame jugular e possui dois gânglios: o gânglio superior (jugular) e o inferior (nodoso). É responsável pela inervação parassimpática de praticamente todos os órgãos abaixo do pescoço que recebem inervação parassimpática (pulmão, coração, estômago, intestino delgado, etc), exceto parte do intestino grosso (a partir do segundo terço do cólon transversal) e órgãos sexuais.

diálogo com um dos pacientes, este me relatou que ali estava, devido ao fato de que o médico gastroenterologista, havia seccionado seu nervo vago, com a finalidade de impedir que as emoções afetassem seu sistema digestório, ocasionando, por consequência úlceras gástricas de repetição. Com meus conhecimentos da ação do nervo vago no aparelho vocal, adquiridos quando da minha graduação em fonoaudiologia, comecei a pensar como o sistema cerebral interferia no processo de elaboração da voz, já que com a secção do nervo vago, as úlceras desapareceram.

Através deste estudo, verifiquei que os problemas de voz são realmente afetados pelos estados emocionais e, diante do fato, concluí que, se os fatores emocionais afetam o estômago que é inervado pelo nervo vago, o mesmo que inerva a laringe, através do ramo glossofaríngeo. Sendo assim, se conseguirmos controlar nossos estados emocionais, problemas vocais, sem alteração do orgânico, poderiam ser evitados. Retornando à anatomia e fisiologia do nervo vago, se constata que o mesmo se projeta para o sistema nervoso central, incluindo o sistema límbico (que rege as emoções) onde acarreta a alteração de neurotransmissores como a serotonina¹⁷, que é fundamental para a percepção e avaliação do meio que rodeia o ser humano, e para a capacidade de resposta aos estímulos ambientais.



Apesar de serem poucos os neurônios no nosso cérebro com capacidade para produzir e libertar serotonina, existe um grande número de células que detectam esse neurotransmissor. Desse modo, a serotonina desempenha um importante papel no

¹⁷ A serotonina é um neurotransmissor, isto é, uma molécula envolvida na comunicação entre as células do cérebro (neurônios). Ela é quimicamente representada pela 5-hidroxitriptamina (5-HT), sendo também frequentemente designada por este nome.

funcionamento do nosso sistema nervoso e existem numerosas patologias relacionadas com as alterações na atividade desse neurotransmissor, além disso, ele ainda acarreta a alteração da noradrenalina e dopamina, substâncias estas, que têm como função a atividade de estimulação e regulação do sistema nervoso central.

O nervo vago, ou seja, o décimo par craniano é responsável pela aferência das sensações do paladar, do tato e da dor, do palato mole, tuba auditiva, faringe, laringe e traquéia. Sendo responsável pela inervação da laringe, quanto à sua mobilidade e também sensibilidade e, sendo as pregas vocais pertencentes à laringe, conclui-se que problemas de ordem emocional, afetam a laringe e, por conseqüência, a produção da voz, já que a voz é produzida pela laringe.

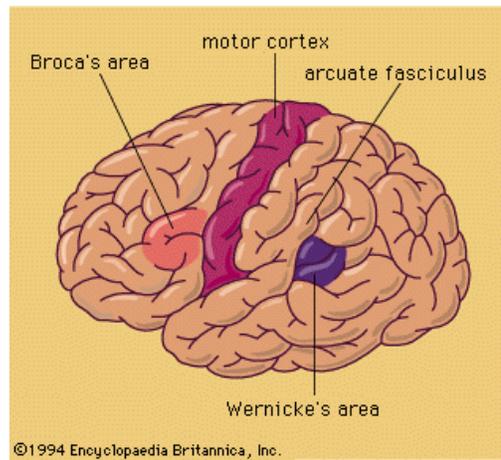
É no tronco cerebral que residem os reflexos e os instintos. Essa parte do cérebro é, como diríamos, a base instintiva, sobre a qual se assentam nossos sentimentos. É aí que se funda nosso estado geral de excitação. No plano do chamado sistema límbico, vivemos emoções como a irritação, sob a forma de estados de espírito, inconscientes que exercem forte influência sobre nosso comportamento. De especial importância há aí uma estrutura chamada amígdala. Em cobaias, ao serem estimuladas certas regiões da amígdala, observa-se uma esperada reação agressiva, acompanhada de gestos "irritados".

O sistema límbico envia sinais ao cérebro reptiliano, em especial à porção chamada hipotálamo. Essa estrutura cerebral possui íntima vinculação com a hipófise - nossa glândula hormonal suprema - que controla o nível dos hormônios. Desse modo, ao experimentar a emoção da raiva, o corpo é de imediato "acionado para o ataque". Ele libera hormônios do estresse, como a adrenalina, os folículos pilosos se eriçam (filogeneticamente, gesto primordial da sensação de ameaça, que, no homem, se manifesta por intermédio da pele arrepiada), aumentam a pressão arterial e os batimentos cardíacos, melhorando a irrigação dos órgãos. Com isso, nosso metabolismo se adapta à situação causadora da irritação.

Paralelamente, o sistema límbico cuida ainda, para que nosso modo de expressão se conduza de acordo com a emoção vivida: o sentimento se manifesta tanto no tom de voz, como na mímica, como nos gestos. No plano superior desse nosso modelo simplificado do cérebro, está o córtex cerebral. Em termos gerais, essa parte do cérebro governa os movimentos voluntários, processa conscientemente os estímulos sensoriais e é a responsável por processos cognitivos complexos, tais como o pensamento ou a fala.

Vivemos as emoções conscientes, sobretudo por meio do lobo frontal - a porção anterior do córtex. Assim, podemos, em vez de relegá-las à periferia da consciência como sensações indistintas, temos a possibilidade de voltar nossa atenção para elas, analisá-las e nomeá-las. É isso que, de acordo com o contexto, transforma a irritação em inveja, em vingança ou em decepção.

Na figura abaixo podemos visualizar as várias regiões cerebrais com seus lobos e sulcos e a área do cérebro, especialmente dedicada ao processamento da linguagem, ou seja, no lado esquerdo do cérebro, a área de Broca.



Atualmente, com os exames de neuroimagem, que permitem flagrar o cérebro em plena atividade, firma-se a relação entre o funcionamento cerebral e a manifestação e a recuperação de várias doenças, inclusive as relacionadas com a produção da voz. No caso de gastrites e úlceras gástricas, apesar dessas doenças estarem relacionadas com a bactéria *H. pylori*, que é uma bactéria que infecta o revestimento mucoso do estômago humano, muitas úlceras pépticas, alguns tipos de gastrite e de câncer do estômago são causados pela infecção pela *H. pylori*, apesar da maioria dos humanos infectados nunca chegar a manifestar qualquer tipo de complicação relacionada à bactéria. Essa bactéria vive exclusivamente no estômago humano e é o único organismo conhecido capaz de colonizar esse ambiente altamente ácido, em parte pela sua capacidade de excretar uma "nuvem" de amônia que a protege do ácido. Ela tem formato de hélice (daí o nome helicobacter), podendo literalmente se "parafusar" na camada de muco que protege o epitélio gástrico do ácido que produz.

Os médicos já demonstraram que o estresse faz com que o sistema nervoso estimule a produção de ácido clorídrico, que corrói a parede estomacal e que pode

também afetar as pregas vocais. Nos casos de hérnias de hiato, o principal sintoma é a azia, que pode causar dores no peito, aumento de salivação. Ocorre uma volta do conteúdo estomacal no sentido da boca, sem enjôo ou vômito, freqüentemente com azedume ou amargor e, não raro determina tosse, pigarro e alterações na voz, pois a acidez volta pela árvore respiratória atingindo assim a laringe e por consequência, as pregas vocais.

Para confirmar esse fato, recorro à descrição de um caso, o de uma paciente que se apresentou em meu consultório com problemas de voz, e já havia recorrido à vários tratamentos fonoaudiológicos e, infelizmente, sem sucesso. Realizando a anamnese, que representa perguntas sobre o histórico pregresso do distúrbio e suas relações, inquiri sobre a presença de azias, pesquisando assim, a presença de refluxo gastresofágico. A paciente relatou que “sofria muito com o excesso de acidez, que não podia comer quase nada e, que quase toda a alimentação lhe provocava azia” (sic). Diante dos fatos relatados, encaminhei-a a um gastroenterologista, o qual diagnosticou a presença de uma hérnia de hiato e, por consequência, presença de refluxo gastro esofágico e, diante disso, submeteu-a a uma cirurgia, através de vídeolaringoscopia. Sanado o problema estomacal por meio da intervenção cirúrgica, em pouco tempo, a paciente conseguiu resolver seus problemas de voz, pois o que causava a rouquidão, era a queimadura nas pregas vocais, causada pela acidez proveniente do estômago, através dos gases, comprovando assim, que os problemas vocais eram então, apenas um sintoma secundário.

Vários são os sintomas vocais e correlatos descritos em pacientes com refluxo laringofaríngeo. Uma lista parcial inclui: disfonia crônica ou intermitente, rouquidão, fadiga vocal, quebras de sonoridade, pigarro, aquecimento vocal prolongado, sensação de muco espesso, boca seca, halitose... (BEHLAU, 2005, p.191).

Uma das causas mais freqüentes de problemas estomacais e, por consequência, distúrbios vocais, decorre do estresse. O estresse é definido como uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz. É importante conceitualizar o estresse como sendo um processo e não uma reação única, pois no momento em que a pessoa é sujeita

a uma fonte de estresse, um longo processo bioquímico instala-se, cujo início manifesta-se de modo bastante semelhante, com o aparecimento de taquicardia, sudorese excessiva, tensão muscular, boca seca e a sensação de estar alerta. Mais adiante, no desenvolvimento do processo do estresse, diferenças manifestam-se, de acordo com as predisposições genéticas de cada indivíduo, que são potencializadas pelo enfraquecimento, que se desenvolve no decorrer da vida, em decorrência de acidentes ou doenças.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo me permitiu comprovar as influências das emoções sobre a produção da voz. A voz é realmente emocional. Para os atores a emoção é um produto, é o resultado de um processo onde o intérprete, para mostrar o personagem recorre às emoções, para dar-lhe vida. A voz é o meio de excelência da comunicação humana e é um termômetro de nosso estado emocional. O estudo dos mamíferos demonstra claramente que os sons vocais, as atitudes corporais e os gestos tornam-se tão mais intensos quanto mais estressado está o animal. Isso não é diferente com os seres humanos, que expressam estados emocionais através de sua voz.

O leigo reconhece que o impacto das diferentes emoções na voz pode ser tão intenso a ponto de desestruturar totalmente o padrão vocal habitua, podendo levar o indivíduo à afonia. A correlação entre voz e emoção é direta e automática no dia a dia, embora nem sempre consciente e com níveis de manifestação diversos, de acordo com seu treinamento de controle emocional. (BEHLAU, 2005, p.311)

Para o ator é importante controlar o estresse e o estado de ansiedade. Como preparadora vocal, oriento sempre os alunos atores no sentido de evitar, sempre que possível, as situações que gerem estresse físico e emocional. Assim como a mente influencia no corpo, o contrário também pode acontecer, nosso corpo também tem condições, se bem trabalhado e controlado, através de exercícios de concentração e meditação, controlar as nossas emoções.

As emoções são decorrentes de sentimentos. Damásio (2003, p.35) diz que as emoções ocorrem no teatro do corpo e os sentimentos ocorrem no teatro da mente. Os sentimentos são invisíveis, porém as emoções são visíveis a olho nu, no rosto, na voz. Os sentimentos são invisíveis, são de propriedade exclusiva do organismo em cujo

cérebro ocorrem, já as emoções podem ser vistas ou medidas pelos níveis hormonais sanguíneos. A voz sofre os efeitos dos sentimentos ocultos e aparece nas emoções. Como escreve Patrícia Bispo em seu artigo: “Voz: um termômetro das emoções”, o qual relaciona os problemas emocionais com a voz do ator:

Nossa voz modifica-se constantemente, dependendo, entre outras variáveis, de estados emocionais e do ambiente o qual nos encontramos. O estresse cotidiano faz com que se perca o hábito natural de respirar para falar. Os ciclos respiratórios tornam-se irregulares demonstrando agitação e até descontrole ao ouvinte. Quando estressados, normalmente produzimos uma voz mais tensa e vozes tensas soam mais agudas, com esforço percebido pelo outro, podendo até ser considerada desagradável. A velocidade de fala também tende a aumentar, podendo demonstrar ansiedade, falta de tempo e tensão. O ator precisa tornar-se senhor absoluto de si mesmo e só consegue seu intento, quando realiza uma completa obediência ao seu corpo e ao seu estado psicológico.

Um caminho seguro para chegar a um controle e a uma observância de seu próprio corpo é a tomada de uma consciência corporal, um autoconhecimento profundo que pode levar o ator a uma segurança maior, para proporcionar uma melhor expressividade vocal. Uma das técnicas que utilizo em sala de aula, para que os alunos cheguem a um autoconhecimento corporal e vocal é a técnica da *hatha yoga*, que visa transcender a consciência, no entanto, a metodologia utilizada é baseada no fortalecimento do físico, ou seja, do orgânico. Seus praticantes acreditam que o corpo deve estar bem trabalhado e preparado para suportar a força e o peso da elevação espiritual.

Os exercícios devem ser praticados com consciência, respeitando os limites do corpo e buscando alcançar o relaxamento. Atingindo um bom nível de relaxamento, os alunos são levados a sentirem mais seus próprios corpos e conseguem, através dessa consciência corporal, um maior controle de suas emoções e, por consequência, um melhor desempenho vocal em cena.

Considero ainda, importante continuar meu estudo na área, devido ao grande número de artistas que cometem suicídio. Segundo Mitchell (1994), (apud. Behlau, 2005) “o suicídio é líder na mortalidade entre estes profissionais”.

Ainda, de acordo com Marcio Moreira, “a vivência do ator se baseia no agir de tal forma natural, que pareça serem eles mesmos naquela situação. E isso inclui não só as ações como a forma de falar, andar e gesticular. Precisam que essa personalidade reverbere em seus corpos de forma verdadeira e de tal modo que o público acredite que

existe alguém ali e que, esse alguém não é o ator que o está interpretando”. Este mergulhar em seus personagens todos os dias, pode ser traumatizante, mesmo para atores experientes, podendo desencadear crises depressivas.

Certeza tenho que meus estudos não param por aqui. Com o avanço da neurociência, novos caminhos são abertos para que as pesquisas. As pesquisas dos efeitos das emoções na voz não é estanque e como toda ciência nunca se esgota e a ciência é a única forma de obter conhecimento válido e que haverá ciência enquanto houver homens e mistérios para desvendar, vamos andando sempre em frente, buscando entender mais e mais, os mistérios que envolvem o corpo e a mente, as emoções e a voz..

REFERÊNCIAS

BEHLAU, Mara. *Voz: o Livro do Especialista II*. Rio de Janeiro: Revinter, 2005.

BISPO, Patrícia. Artigo: *Voz: um termômetro das emoções*. Disponível em http://www.sinal.org.br/site_rio/noticias_2.asp?id=8464&reformas= Consulta em 04 Abril.2009

DAMÁSIO, Antônio. *Em busca de Espinosa: prazer e dor na ciência dos sentimentos*. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

FREIRE, Christina A. *O Corpo reflete o seu drama: somatodrama como abordagem psicossomática*. São Paulo: Agora, 2000.

GREENBERG, Jay & Mitchell (1994), *Relações Objetivas na Teoria Psicanalítica*. Trad. Emília de Oliveira Diehl. Porto Alegre: Artes Médicas.

KAHN, Michael. *Freud básico pensamentos psicanalíticos para o século XXI*. Trad. De Luiz Paulo Guanabara 3ª ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2007.

KELEMAN, Stanley. *Anatomia Emocional: a estrutura da experiência*. Trad. Myrthes Suplicy Vieira. São Paulo: Summus, 1992.

LOPES FILHO, Otacílio. *Tratado de Fonoaudiologia*. São Paulo: Roca, 1997.

LARROSA, Jorge. *Pedagogia profana – Danças, piruetas e mascaradas*. Trad. Alfredo Veiga Neto, 4 ed. Belo Horizonte: Autentica, 2006.

MOREIRA, Márcio. *O Ator Presente: Viver X Vivenciar*. Disponível em <<http://invisiveis.subtom.com.br/blog/2007/10/>> Acesso em 14 abril 2009.

BUCHALLA, Ana Paula; NEIVA, Paula. Quando o cérebro é o médico e o monstro. Revista *Veja*. Abril, São Paulo, junho 2006

<<http://pt.wikipedia.org/wiki/Hip%C3%B3crates>> Acesso em 07 maio 2009.

<<http://www.culturabrasil.pro.br/freud.htm>> Acesso em 06 maio 2009.

<<http://pt.wikipedia.org/wiki/Frankenstein>> Acesso em 06 maio 2009.