

Ruminação: a arte bovina de digerir duas vezes o que a mente insiste em reter

A ORIGEM DA RUMINAÇÃO: DO LATIM AO CURRAL

A palavra ruminação vem do latim *ruminatio*, derivada do verbo *ruminare*, que significa mastigar novamente. No boi, o fenômeno é preciso: o animal, no pasto, engole o capim apressadamente e quase sem mastigar, acumulando o à cavado no rúmen, câmara que, em bovinos adultos, pode reter até duzentos litros de massa vegetal. Depois, em repouso, contrações cíclicas do rúmen e do retículo empurram porções desse bolo de volta ao esôfago; movimentos antiperistálticos conduzem o alimento até a boca, onde ele é remastigado com fartura de saliva e redeglutido. Apenas depois dessa segunda mastigação o material segue para o omaso e o abomaso, onde finalmente é hidrolisado e absorvido. O boi não digere de uma vez. Ele devolve o alimento à boca quantas vezes forem necessárias até que a fibra ceda.

É desse gesto fisiológico, concreto e repetitivo, que a língua portuguesa herdou o sentido figurado registrado nos dicionários desde ao menos o século dezanove: refletir por largo tempo, repassar no espírito alguma ideia, sujeitar um pensamento a longa cogitação. A metáfora não é recente nem exclusiva da psicologia contemporânea; já se usava ruminar para a erva que o gado mastigava, e cronistas antigos já aplicavam o mesmo verbo ao pensamento que não sai da cabeça.

A psicologia formalizou essa metáfora no século vinte, ao definir a ruminação como o foco repetitivo nos sintomas do próprio desânimo e em suas causas, significados e consequências, mostrando que esse estilo de resposta prolonga e intensifica episódios de sofrimento em vez de resolvê-los. A mente humana, nesse sentido, faz o que o boi faz: devolve o bolo à boca. A diferença é que o boi ruminante tem um destino claro para o gesto, a absorção do nutriente e a expulsão do resto, enquanto a mente ruminante, sem esse destino, frequentemente devolve o bolo à boca indefinidamente, sem nunca o deglutir de novo em direção ao intestino.

APRENDA COM OS BOVINOS

O boi não é um ruminante ansioso. A ruminação nele tem função e tem fim. Cada porção volta à boca porque ainda contém fibra bruta a ser quebrada, e para de voltar assim que o nutriente foi extraído e o bolo pode seguir viagem para as câmaras seguintes. O animal não remastiga pedra, não remastiga metal, não remastiga o que já não tem mais o que ceder. É essa disciplina biológica, seletiva e temporária, que a mente humana em sofrimento costuma perder: ela rumina um mesmo pensamento sem critério de parada, devolvendo à boca inclusive o que já foi mastigado, absorvido e deveria ter seguido para a expulsão. Aprender com os bovinos é reaprender que ruminar tem começo, meio e principalmente fim, e que a segunda mastigação existe para preparar a absorção, não para substituir a digestão indefinidamente.

É a partir desse aprendizado fisiológico que se pode compreender o trânsito completo do pensamento, da captação bruta à defecação mental, como uma sequência de câmaras, cada uma com sua função, nenhuma delas destinada a reter para sempre o que já cumpriu seu papel.

RÚMEN-RETÍCULO: A CAPTAÇÃO BRUTA E O ESFÍNCTER DA TRIAGEM

Chega o estresse, a ofensa ou a ameaça abstrata. No gado, entra o capim fibroso; na mente, entra a frase cortante do chefe ou o medo da escassez. O erro humano é o ego reter o metal no retículo: lamber a ferida, guardar o print da mensagem, guardar o prego, o corpo estranho que perfura a parede psíquica. O ato libertador é aplicar o filtro de granulometria e perguntar se aquilo tem substrato real e passível de ação agora, ou se é apenas lixo indigerível. Sendo lignina pura, hipótese catastrófica sem controle, corta-se a entrada; não se deixa fermentar.

OMASO: A DESIDRATAÇÃO E O FOCO LAMELAR

No omaso, suga-se a água e espreme-se o excesso para que o bloco densifique. O paralelo mental é retirar a carga dramática, o adjetivo choroso, o por que comigo. Desidrata-se a narrativa até restar o osso cru do fato: perdi o prazo X porque errei o cálculo Y. A libertação está em parar de diluir o pensamento em bruma emocional e compactar o dado bruto em sua forma lamelar seca, sem drama, apenas geometria do problema.

ABOMASO: O BANHO ÁCIDO E A DESNATURAÇÃO DO DOGMA

O pH cai a dois, rompendo a estrutura da célula microbiana e transformando massa em aminoácidos úteis. O paralelo mental é o banho de realidade analítica e de ceticismo construtivo. Submete-se a crença limitante ou a culpa a um banho de ácido crítico: essa culpa é minha, por responsabilidade direta, ou é resíduo de exigência alheia? Rompe-se a carcaça da persona que sofria; o que era culpa dogmática desnatura-se em dado neutro, nutriente para o aprendizado.

INTESTINO DELGADO: A ABSORÇÃO E O APROVEITAMENTO

Aqui se extrai o suco útil: o aprendizado técnico, o limite que deve ser imposto na próxima vez, a falha de processo corrigida. O ego não guarda o trauma; absorve apenas o vetor de correção.

INTESTINO GROSSO: A FERMENTAÇÃO SECUNDÁRIA E A MODELAGEM DO BOLO

É o silêncio e o repouso psíquico após a digestão pesada. Deixa-se que o inconsciente processe, nos porões do ceco e do cólon, os últimos fiapos de resíduo conceitual que não viraram aprendizado consciente. O bolo fecal mental ganha forma: a narrativa se fecha com um ponto final, assunto encerrado.

A DEFECAÇÃO MENTAL: O ATO DA EXPULSÃO

É o relaxamento do esfíncter anal psíquico. Manifesta-se no esquecimento saudável, quando o cérebro perde o interesse no assunto porque ele não gera mais ATP nem adrenalina; na enunciação definitiva, já resolvi, não me pertence mais; e no descarte literal, apagar o e-mail, fechar o caderno, mudar o foco para o solo fértil do dia seguinte. O resultado são fezes psíquicas firmes e modeladas, resíduos secos de um passado que virou adubo orgânico para o chão do presente, sem cheiro de infecção nem peso no reto da consciência.

O segredo da sanidade não é mastigar melhor o lixo, mas ter um trânsito rápido, capaz de reconhecer o que é celulose nobre, que vira energia, e o que é fezes estéreis, que se descarrega sem olhar para trás. E o segredo da ruminação saudável, aquele que o boi já domina há milhões de anos, é saber quando parar de trazer o bolo de volta à boca.

Todas as fontes e os dados pesquisados para este artigo estão reunidos e disponíveis no portal www.loterio.com.br.

Ainor Lotério, engenheiro agrônomo, filósofo e teólogo, criador da Agrosófia e desenvolvedor da Agroteologia.

Contato para palestras, cursos e participações: ainorfloterio@gmail.com | WhatsApp (47) 99967-5010