

Coletânea de Artigos

Luiz Sérgio Gomes

Sumário

Introdução	3
Falando Sobre Medicina Integral	4
Receita De Sofrimento	8
Sempre Temos Uma Escolha	10
A Banalização Da Violência.....	13
O Medo Da Entrega	16
A Criança Interior	21
Stress	24
Saúde e doença	27
O Caminho Do Meio	32
A Lição Dos Surfistas.....	35
Mudanças	38
Otierid Larberrec Oirefsimeh O Odnasu	41
O Casamento Real	44
Medicina De Especialistas	46

Introdução

Prezado leitor,

apresento a você uma pequena coletânea de artigos escritos há alguns anos atrás, onde pude deixar a imaginação e o cotidiano embalarem as palavras.

Espero que lhe sirva de reflexão para a vida do dia-a-dia.

Boa leitura!

Luiz Sérgio.

Falando Sobre Medicina Integral

Esse artigo pretende ser uma pequena introdução ao que entendo ser a Medicina Integral.

Todos nós conhecemos a chamada "medicina tradicional", cuja característica principal é buscar a extinção dos sintomas que caracterizam as doenças e incomodam as pessoas, utilizando-se de variados recursos para tal (medicamentos, cirurgias, intervenções, etc). Com o avanço tecnológico, os exames e recursos para diagnóstico e tratamento, tornaram a medicina moderna altamente capacitada para diminuir o sofrimento humano.

O modelo médico vigente é estruturado nas bases do paradigma newtoniano/cartesiano onde o importante, como já vimos anteriormente, é a análise das partes, como se o corpo fosse uma máquina e a doença, o enguiço ou mau funcionamento de algumas de suas peças. A partir desta premissa perdeu-se a noção de um ser inteiro (pessoa) e o doente passou a ser representado por um vasto conjunto de órgãos e sistemas que para ser saudável, deveria funcionar plenamente.

Dessa visão departamentalizada surgiram os super especialistas, profissionais que detem um profundo saber acerca de um setor específico do conhecimento mas que

não conseguem ter a percepção global, esquecendo-se de que o coração, os rins, os pulmões, a pele e cada órgão que compõe o corpo humano não existem isoladamente e sim, como partes inseparáveis de um ser único. Apenas para exemplificar – um cardiologista pode entender que todos os enfartos têm, mais ou menos, a mesma fisiopatologia, mas não pode perder de vista que a vivência de sofrer um infarto é única, característica e totalmente subjetiva.

Com o advento do paradigma holístico, a visão da medicina acadêmica terá oportunidade de expandir seus horizontes ao integrar aos seus conceitos, novos planos de manifestação do Ser. A psicossomática, a homeopatia e a acupuntura são exemplos de áreas já aceitas pela medicina oficial que expandem os limites do ser.

Se continuarmos nosso mergulho nas profundezas do ser, vamos encontrar além do plano material e energético, o que as religiões denominam de Espírito e as escolas psicológicas mais abertas denominam de Eu profundo, Self ou Eu superior.

Tal instância – o centro do ser – se assim podemos nos expressar, seria a Essência, responsável pela vida dos afetos, dos sentimentos e da transcendentalidade.

Podemos didaticamente conceber no HOMEM INTEGRAL, três níveis de manifestação.

- nível físico – seria o plano material que nos coloca em contato direto com o mundo concreto e seus desafios.
- nível energético – mais sutil, onde a saúde e a doença podem acontecer antes de se manifestar no corpo físico.
- nível espiritual – o mais transcendental, onde a Essência comandaria todos os processos do que conhecemos como vida.

Tais níveis permanecem em constante processo de interação e interdependência, influenciando-se mutuamente.

A maioria das pessoas procura os médicos quando lhes ocorre algum problema, principalmente no nível físico, objetivando o desaparecimento dos sintomas e um retorno à situação anterior de equilíbrio. É mais fácil tomarmos um comprimido para aliviar a dor de cabeça do que compreender a mensagem que se oculta por trás do sintoma. Tal postura de acomodação ainda faz parte do ser humano e, hoje em dia é muito estimulada pela indústria farmacêutica e pelo próprio imediatismo de nossa sociedade.

Chegamos, portanto, às seguintes conclusões:

- Saúde e doença são polaridades, faces distintas de uma mesma moeda. A doença no plano físico pode, muitas vezes, nos impulsionar para

mudanças em planos mais profundos. É comum observarmos certos pacientes terminais estarem desfrutando de paz interior indescritível a partir do momento em que se conscientizam de sua doença.

- A doença, entendida desta forma, pode constituir-se em instrumento valioso de transformação, trazendo-nos um confronto com partes nossas muitas vezes negadas ou reprimidas. A função do terapeuta neste caso, é a de ser um facilitador do processo para que o indivíduo enfermo acesse os recursos internos que o movimentarão no sentido da cura integral.
- Apesar de reconhecermos a importância dos vetores externos na produção de certas doenças, com a compreensão holística, descortinamos horizontes mais amplos e mudamos o foco externo dos desequilíbrios para o interior do ser que adocece, procurando entendê-lo em todos os seus significados – físico, energético, emocional e espiritual.
- O conceito de saúde no enfoque holístico devolve ao enfermo a responsabilidade pela própria cura, na medida que o conscientiza da necessidade de retificar as posturas internas que estão perpetuando o padrão de desequilíbrio, ao contrário da medicina tradicional que transfere a responsabilidade da cura para a ação do médico e dos medicamentos.

Receita De Sofrimento

1- INVENTE PROBLEMAS:

Encha seu cotidiano de complicações reais ou fictícias e procure dar muita importância aos insucessos. Se os seus próprios problemas já não forem suficientes, assuma os dos outros como se fossem seus. Nunca faltará motivos para você se sentir deprimido.

2- TENHA SEMPRE RAZÃO:

Não tente compreender o ponto de vista dos outros. Evite ampliar sua visão de mundo e mantenha-se o dono da verdade. Essa atitude afastará seus amigos e colegas, e seus familiares irão achá-lo um chato.

3- SÓ PENSE NO FUTURO

Despreze o presente e jogue sempre seus objetivos para a frente, longe de você. Cultive o pessimismo, veja sempre a metade vazia do copo. Acredite que as coisas

sempre vão dar errado. Assim você desistirá facilmente de seus objetivos e se sentirá um fracassado por antecipação.

4- SEJA SEU PRÓPRIO CARRASCO:

Nunca perdoe suas próprias falhas e limitações. Escolha um erro que você cometeu no passado e lembre-se dele o tempo todo. Se alguém pondera que às vezes a situação foge do controle e que ninguém precisa ser perfeito, duvide. Seja mau com você mesmo. Nunca ache tempo livre para fazer as coisas que gosta.

5- DESVALORIZE-SE

Jogue sua auto-estima no chão. Desdenhe de suas conquistas e duvide de qualquer elogio que porventura façam a você. Tudo o que você faz bem não é nada mais do que sua obrigação. Só de ouvidos às críticas. De tanto dizer a si mesmo que é um incompetente, você acabará acertando.

Sempre Temos Uma Escolha

Meus amigos, todos sabemos que a humanidade atravessa uma fase de crise e de intensas transformações.

Dentro deste cenário, encontramos situações que, à primeira vista podem parecer contraditórias. De um lado aumentam a violência, as injustiças sociais, a corrupção, a maldade desenfreada. O ser humano chafurda-se no lamaçal dos vícios de toda a sorte, o egoísmo é a regra comum deixando a ética como coisa do passado.

De outro lado, registramos o aumento considerável da preocupação pela sobrevivência do planeta; organizações não governamentais de todos os cantos do mundo mobilizam a opinião pública numa cruzada gigantesca contra a poluição e o desmatamento. Pessoas e grupos se dispõem a organizar campanhas contra a fome e a miséria. Essa aparente contradição representa por certo, um momento em que o ser humano (re) descobrirá que faz parte de um Universo onde todas as coisas e todos os seres estão interligados numa imensa teia cósmica. Por maiores que sejam as resistências, inevitavelmente a consciência de que somos mais do que o corpo físico e que nossa essência divina tem um tropismo irresistível para a luz,

fará com que as estruturas da sociedade sejam renovadas pelo sopro do amor e da fraternidade.

Como podemos participar de forma produtiva nesse gigantesco movimento? Em primeiro lugar, tendo consciência do necessário mergulho dentro de nós mesmos em busca da reconexão com o Eu superior, o Deus interno que fala silenciosamente em nosso interior. Em segundo lugar, necessário se faz que tenhamos um efetivo controle sobre nosso campo mental, pois sabemos que nossa energia é direcionada para onde vão nossos pensamentos. E nesse ponto que surge a capacidade de fazermos escolhas. Podemos acatar o sutil envolvimento da mídia e sintonizarmo-nos com as notícias fartas sobre crimes, calamidades, roubos e escândalos ou podemos desligar a TV, o computador, fecharmos o jornal e nos recusarmos a “engulir” todo esse lixo deteriorado e corrompido.

Podemos fazer a opção de nos aquietar e dedicar uma pequena parte do nosso dia para meditar, entrando em sintonia com a frequência do Amor, dos pensamentos de paz e fraternidade que estão continuamente sendo alimentados por milhares de pessoas/grupos que laboram

o bom combate, onde definitivamente as trevas serão banidas e um novo mundo nascerá.

Participar desse momento ímpar é opção que está agora, diante de nossos olhos.

De qualquer forma, você sempre terá uma escolha...

A Banalização Da Violência

Amigos venho observando ultimamente um fato que é ao mesmo tempo interessante e entristecedor. Percebo que, principalmente nos grandes centros urbanos, as pessoas vêm se acostumando com a violência do cotidiano, ficando cada vez mais indiferentes, como se fosse muito natural se viver sob o signo do medo e da insegurança.

De tanto ouvir e ver no noticiário diário pessoas sendo assaltadas, morrendo vitimadas por balas perdidas, crianças sendo espancadas e até mesmo mortas, escândalos de políticos corruptos, dilapidações de toda sorte das coisas públicas, achamos que o mundo é “assim mesmo” e nada pode ser feito.

É aí que mora o perigo como se costuma dizer, pois um povo não pode jamais perder a capacidade de indignar-se, de lutar e reagir diante das injustiças e iniquidades que apareçam a sua frente.

Noto as pessoas estão como que anestesiadas, indiferentes, acomodadas na frieza de quem se comporta como mero

espectador diante da vida. Pode ser que eu esteja me transformando num “velho ranzinza”...pode ser...

De qualquer forma, não podemos perder de vista o fato de que o social é reflexo de nosso comportamento individual e que formamos uma enorme teia de interconexões físicas, energéticas e emocionais uns com os outros. De certa forma nos ligamos numa única vibração que, ultimamente, não anda lá grande coisa...

O instinto de agressividade que tanto nos ajudou a sobreviver enquanto espécie nos primórdios da humanidade, constitui herança biológica importante que deve ser trabalhado com a ferramenta da inteligência e da racionalidade que nos caracteriza como espécie.

Acho importante questionar se não chegamos ao ponto em que chegamos por direcionar nossa motivação de vida exclusivamente para objetivos materiais que julgamos absolutamente necessários, mas que na verdade são ilusórios e passageiros. Não que não seja importante termos uma boa condição material de vida. Tal ambição é

perfeitamente aceitável desde que seja temperada com a consciência de que somos parte de um todo, e de que tudo que acontece ao nosso semelhante, de certa forma, tem reflexo em nós mesmos.

Precisamos investir mais em nosso Ser Interno, em valores afetivos, redescobrir o prazer de fazer amigos, a capacidade de rir de nós mesmos e a alegria de perceber e curtir as coisas simples da vida.

Faça de sua vida um oásis de paz e simpatia e, em pouco tempo você verá o deserto ressequido da sociedade de hoje, transformar-se em formoso jardim, viçoso e pleno de vida e beleza.

Mesmo sendo ranzinza, não perdi as esperanças e continuarei a acreditar sempre que no interior de todo ser humano, por “pior” que este possa parecer, brilha sempre a luz de Deus.

O Medo Da Entrega

Minha gente, vivemos hoje num mundo cada vez mais complexo e cheio de paradoxos. Ao longo do tempo, passamos da era industrial com seus métodos de produção em massa para a era da informação, onde somos continuamente bombardeados por um sem número de estímulos, muitos dos quais acabamos por não absorver nem registrar.

O conhecido cientista social Alvin Toffler, em seu livro “O choque do futuro” já chamava a atenção para uma das mais marcantes características do nosso tempo, por ele denominada como transitoriedade, ou seja, o ritmo de consumo frenético faz com que, fascinados pela mídia, envolvidos pelo mito do moderno, venhamos a compulsivamente trocar nossos objetos pessoais, roupas, aparelhos eletro-eletrônicos por modelos de ponta, sempre cada vez mais novos (e aí nos defrontamos com o velho dilema do ovo e da galinha – consumimos mais produtos novos porque eles estão aí ou eles aí estão porque nós temos sede de consumo?)

Esse consumismo tornou-se uma doença generalizada que atinge níveis epidêmicos, independentemente de raça, cor, ou nível socio-econômico.

Outra característica de nosso tempo é a tal da globalização, onde os interesses e modelos regionais são de certa forma anulados em favor de produtos e interesses internacionais. Assim, todos nós, habitantes do planeta, bebemos a mesma coca-cola e nos orgulhamos de ter o mesmo tênis nike novinho em folha...

Transpondo essas observações para o mundo subjetivo das emoções e dos sentimentos, podemos perceber que as pessoas, em sua grande maioria, estão carentes, ávidas de amor.

E por que isso acontece? Quais os motivos de tamanha carência?

Precisamos do outro para crescer. Sem o outro, sem os relacionamentos, nossa vida é apenas biológica e não afetiva. Somos transformados e transformamos através dos encontros (e desencontros)

As pessoas que cruzam nosso caminho vão nos carimbando com marcas indeléveis que ficam para sempre, sejam elas boas ou ruins. Tais marcas tecem a

malha com a qual vamos confeccionando o tecido de nossa existência.

Por isso é tão importante o outro. Por isso é tão importante o encontro (e o desencontro)

E aí chega-se ao paradoxo – em pleno séc. XXI, na era da comunicação, não estamos conseguindo nos comunicar!

Se bem que até tentamos... ou melhor procuramos o outro mas temos medo de nos entregar nos relacionamentos. Prova disso são os sites de relacionamento na internet, cada vez mais procurados. O medo nos faz optar pelo namoro virtual ao invés do “olho no olho”...

Nas festas de nossos adolescentes, o namoro – uma prática onde os parceiros vão gradativamente se reconhecendo e descobrindo afinidades, foi substituído pelo “ficar”, onde beijos, abraços e carícias podem ser trocados por vários parceiros numa única noite, sem um maior aprofundamento ou compromisso.

Apenas “azaração” como eles dizem...

Muitas pessoas carentes e solitárias procuram substituir o calor de um afeto verdadeiro pelo vazio do sexo em série

sem obter sucesso. E iludidas, continuam a suplicar migalhas de afeto.

O que está ocorrendo com o ser humano?

Precisamos desacelerar para achar a resposta. Desacelerar o pensamento, a mente, para poder escutar os apelos do coração. Retirar as armaduras com as quais enfrentamos as pequenas guerras do cotidiano para nos reconhecermos frágeis, inseguros, sonhadores e por isso mesmo, humanos.

É isso! Não devemos temer nossa humanidade!

Não devemos ter medo de amar. Não devemos ter medo da entrega.

É certo que muitas vezes sofremos, nos decepcionamos e acabamos por nos fechar com medo de uma nova dor. É até natural que tenhamos um certo receio de nos entregarmos ao outro.

Mas... sem entrega não há encontro.

Sem encontro não há troca.

Sem troca não há vida

E sem vida não nos resta mais nada a fazer a não ser continuar sobrevivendo, zumbis hipnotizados pelo mundo afora, famintos de afeto e sedentos de amor.

Amor de verdade...

A Criança Interior

Minha gente, hoje vou abordar um tema que considero de extrema importância nos tempos difíceis que estamos vivendo.

Todos nascemos pequeninos e atravessamos a infância – um período de aprendizado que nos capacita para a vida. Alguns, dela se lembram com agradáveis recordações, enquanto outros não querem nem saber que passaram pela infância, tantas foram as agruras vividas.

Se observarmos uma criança, com seu sorriso inocente, correndo atrás de bolinhas de sabão ou escutando inebriada sua avó a lhe contar a história da branca de neve e os sete anões, vamos perceber a pureza e a ilimitada amplitude do seu universo.

Quando crianças, tudo podemos; voar, saltitar entre as nuvens, sonhar acordados, dominar dragões e habitar lindos castelos...

Mas... chega um dia em que crescemos!

O mundo azul claro e cor de rosa desaparece, dando lugar ao mundo das obrigações e deveres. Perdemos a magia da criança e após atravessarmos as tormentas e tempestades da adolescência, nos tornamos gente grande...

Adultos responsáveis e produtivos...

As cores do arco íris são substituídas pelo cinza padrão, politicamente correto.

A sisudez emudece os sorrisos fáceis.

O comportamento adequado substitui a espontaneidade

E os bons tempos da infância vão ficando cada vez mais distantes, vivendo apenas nas fotos das festas de aniversários.

A boa notícia, entretanto, é que a criança continua a existir dentro de nós, apesar do nosso corpo crescer e nos tornarmos adultos! Sim, de certa forma ela não morre nunca! É a porção do ser que os psicólogos denominam da CRIANÇA INTERIOR.

Ela se manifesta nos momentos em que nosso lado adulto se distrai...quando comemos sorvete e nos lambuzamos, quando rimos de uma piada bem contada, quando fazemos ou dizemos uma bobagem qualquer, quando olhamos uma flor ou um pôr de sol e nossos olhos se enchem de lágrimas.

No mundo adulto, dos “normóticos”, somos obrigados a funcionar com a nossa parte adulta, mas a criança interior fica sempre dentro de nós, a influenciar (positiva ou negativamente) o nosso comportamento e os nossos sentimentos.

Que possamos manter aberto o canal de comunicação com nossa criança interior.

O mundo está muito sério, sisudo e preocupado. Talvez a pureza, a alegria e o amor de nossa criança possa ser mais útil neste momento.

Que ela possa fazer com que possamos rir dos próprios erros (e aprender com eles).

Vamos combinar um segredo?

Após ler esse artigo, faça uma pausa na vida do cotidiano – falte a um dia de trabalho, coma uma enorme fatia de bolo com chantily, faça uma pequena (ou grande travessura), toque a campainha de uma casa e saia correndo, enfim, libere por alguns momentos, sua criança interior e depois diga-me se não foi muito gostoso, diga-me se eu não tinha razão...

Viva a vida!

Plenamente!

É o que lhe deseja de coração, a minha criança interior...

Stress

Vivemos hoje numa época que se caracteriza pela grande aceleração dos acontecimentos e pelo excesso de competitividade na sociedade industrializada. Tudo acontece de forma vertiginosamente rápida e todos nós somos expostos a uma sobrecarga de estímulos que nos sufoca e oprime. É o conhecido STRESS que, de uma forma ou outra, atinge a todos nós.

O stress não é, em si próprio, uma doença, mas um conjunto de respostas desencadeadas por múltiplos fatores. Segundo o dicionário, stress é um conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa e outras capazes de perturbar-lhe o equilíbrio.

A resposta do corpo ao stress pode ser resumida da seguinte maneira:

A percepção de uma ameaça ou perigo eminente ou de um evento traumático é percebida pelo córtex cerebral que aciona certas áreas específicas do cérebro (sistema límbico e hipotálamo) ligados ao controle das emoções. Tais alterações movimentam o sistema glandular, fazendo com que as supra-renais aumentem a produção de seus

hormônios, a adrenalina e a nor-adrenalina. Esses hormônios têm ação em praticamente todos os tecidos do corpo, alterando a resposta imunológica e favorecendo o aparecimento de processos infecciosos.

Evidentemente, certo nível de stress não só é normal, como até desejável; o perigo é quando esse mecanismo se torna crônico e repetido.

Nessa situação, surgem conseqüências físicas e emocionais, como perda da concentração mental, irritabilidade, palpitações, suores frios e dores de cabeça. Os efeitos devastadores do stress crônico podem se estender até o sistema digestivo, provocando gastrites, úlceras ou dificuldades intestinais como prisão de ventre ou diarréia. No sistema cardiovascular, pode favorecer o aparecimento de doenças cardíacas, dores precordiais e angina.

Como recursos para a prevenção do stress destacamos a necessidade de uma parada em nossas atividades, seja através de férias ou até mesmo passeios de fins de semana. Atividades de lazer, exercícios físicos e a mudança de certos padrões que já não mais são necessários em nossa vida, podem também contribuir para uma diminuição

desta tensão diária que vai minando, pouco a pouco a qualidade de nossa vida.

Saúde e doença

Não é necessário muito esforço para se perceber que vivemos numa época caracterizada pela grande quantidade de informações que chega, dia a dia ao nosso conhecimento, influenciando de diversas maneiras o comportamento, as crenças e atitudes de todos nós.

Dentro de tal contexto, surge naturalmente a preocupação com a saúde – dicas, conselhos, teorias de como viver uma vida saudável surgem de todos os cantos, algumas coerentes, outras exdrúxulas e mirabolantes. Mas... o que é mesmo uma vida saudável?...O que vem a ser o estado de saúde?

Sempre que se pensa a respeito, associamos o conceito de saúde aos aspectos físicos do ser humano. Entretanto, a saúde é muito mais do que a simples ausência de doenças físicas.

Saúde é um conceito multifatorial de grande abrangência.

A própria OMS – Organização Mundial de Saúde, define o termo como sendo o “bem estar bio-psico-social-espiritual do ser”, entendendo que além dos aspectos físicos há que se levar em consideração os aspectos

psíquicos (emocionais) e sociais (relacionamentos) na compreensão global do que venha ser um estado de saúde.

A esta visão agregaríamos outros fatores que julgo de grande importância para uma vida equilibrada e saudável:

1. UMA RELAÇÃO DE EQUILÍBRIO ENTRE O HOMEM E O MEIO AMBIENTE.

Felizmente, cada vez com mais intensidade, se revela a conduta desastrosa e egoísta do homem em relação à sua morada cósmica. Poluição de rios e nascentes, desmatamento generalizado, aumento do buraco da camada de ozônio e tantos outros danos ecológicos enchem as manchetes de nossos jornais.

Já é tempo do ser humano perceber que, se continuar com tais atitudes, colocará em risco a sobrevivência da própria espécie. Os fenômenos climáticos dos últimos tempos são um recado claro de que a Mãe Terra não está mais suportando a conduta destrutiva de seus filhos.

2. A DESCOBERTA DOS CAMPOS ENERGÉTICOS HUMANOS.

Recentes pesquisas vem apontando para a existência, no ser humano, de um campo energético que regula e se relaciona com cada célula de nosso organismo.

Tais evidências vem confirmar a base de doutrinas médicas já existentes, como a homeopatia (criada por Samuel Hahnemann em 1796) e a acupuntura (praticada pelos chineses há milênios)

A percepção desta rede energética no ser humano se estende às áreas psíquicas , pois se percebe que a maneira de pensar e as crenças que trazemos conosco, moldam a própria realidade. A psiquiatria e a psicologia holísticas (do grego HOLOS = todo) vem demonstrar que o otimismo, a esperança, a prática de boas ações (serviço voluntário) e o sorriso são atitudes altamente terapêuticas, conduzindo o homem à saúde e ao bem estar.

3. BUSCA DE UMA BASE ESPIRITUAL:

Percebe-se na atualidade, uma grande busca pelo homem de alguma direção espiritual, expressa na procura cada vez mais crescente dos mais variados movimentos religiosos.

Independentemente de quaisquer outras razões, o homem se defronta com a realidade de sua finitude material, debruçando-se nas questões de sua transcendentalidade. A morte é o fim de tudo, ou a essência do ser sobrevive ao fim de seu corpo físico? No bojo das ciências psíquicas, vemos surgir a psicologia transpessoal, levando em conta os aspectos espirituais da existência, ao estudar os estados alterados de consciência, não como distúrbios psicopatológicos e sim como possibilidade de se atingir planos mais sutis da própria existência.

Como pudemos perceber nessas breves linhas, o Ser Humano deste começo de século caminha celeremente para uma compreensão holística de si mesmo e de suas relações com seus semelhantes e com o próprio planeta.

Tal visão, com certeza, trará novos desafios e sepultará de vez, velhos conceitos que não mais terão utilidade na compreensão da vida.

Nunca como nos dias atuais, o homem esteve tão perdido e – paradoxalmente, tão perto do encontro consigo mesmo.

Precisamos definitivamente entender o propósito de nossa vida e trabalhar para que o fenômeno da globalização não ocorra apenas (e de forma egoísta e mesquinha) no terreno da economia e sim transforme realmente esse mundo num lugar mais justo e igualitário.

Aí sim, poderemos nos dizer seres saudáveis, vivendo fraternalmente, num mundo de paz e felicidade!

O Caminho Do Meio

"O momento está chegando para um novo tipo de espiritualidade, que nos levará a uma existência mais equilibrada, onde o material e o espiritual mantêm balanço dinâmico. O material sem o espiritual é cego, e o espiritual sem o material é fantasia. Nossa humanidade reside na interseção dos dois." - Marcelo Gleiser (Prof. de física).

A citação do professor Marcelo Gleiser que abre nosso artigo nos remete a uma série de reflexões. A primeira delas - são os valores da atual sociedade que geram e acabam por determinar comportamento de cada um de nós ou, ao contrário, seriam os impulsos, atitudes e pensamentos de cada indivíduo que ditam as regras do mundo em que vivemos?

Outra pergunta a nos fazer - será que o desenvolvimento tecnológico, o conforto material e o pensamento centrado na aquisição de bens, realmente trouxeram a tão desejada felicidade a ser humano?

Por outro lado, podemos afirmar com convicção que a negação das necessidades materiais e a dedicação

exclusiva ao reino do espírito trouxe soluções definitivas aos velhos dilemas humanos?

Tais perguntas se encaixam perfeitamente no cenário de grandes transformações sociais que estamos vivendo.

Visitemos, ainda que por instantes, o nosso próprio ser...

Somos uma Essência, algo que transcende o nosso físico e vai mais além. Somos mais do que nossas células, nossa fisiologia, nossos pensamentos. Esta parte que está para além do físico e da mente é o Espírito, nosso ser superior, diretamente conectado com a perfeição de tudo o que é. Nesse sentido, já somos perfeitos em nossa origem.

Além desta perfeição original, podemos perceber que estamos conectados a tudo no universo e que, de certa forma, somos todos UM em essência, diferindo apenas no nível do ego, que é a manifestação da individualidade na matéria.

Aí - no nível do ego, ocupando temporariamente um corpo físico, somos diferentes uns dos outros e vivenciamos as experiências que nos são necessárias para o despertar de nossas potencialidades. Neste nível físico é perfeitamente natural e compreensível que tenhamos

ambições materiais, desejos que nos tornem a vida prazerosa e satisfatória.

O perigo é nos deixarmos seduzir pelo véu de maya (ilusão) e esquecermos de nossa origem. A sabedoria está, como dizem os budistas, no caminho do meio.

E não adianta procurar fora de nós porque não existem regras prontas. No processo de viver a vida cada um deve descobrir o seu ponto de equilíbrio, cada um deve encontrar o seu caminho do meio...

A Lição Dos Surfistas

O dia amanhecera nublado e de vez em quando o vento trazia uma garoa miúda que não conseguia abrandar o calor abafado daquele verão... mesmo assim fui andar na praia.

Minha atenção foi despertada para um grupo de surfistas ao longe...

Eram exatamente quatro, com suas roupas pretas, esperando o momento certo para galgar as ondas que se formavam bem ali onde eles estavam.

Como cavaleiros audazes montavam em suas pranchas e deslizavam suavemente, chegando em poucos instantes à beira da praia.

Em seguida reiniciavam o processo, retornando com a força dos próprios braços até o ponto onde pegariam uma nova onda para um novo deslizar...

Enquanto eu fazia minha caminhada, eles ficaram surfando no dorso das ondas generosas que os conduzia à beira da praia e, em seguida voltavam para o mar adentro. Não pude deixar de fazer minhas comparações...

Todos nós, de certa forma, somos surfistas no mar da vida.

Vamos em frente, nos impulsionando com firmes braçadas até o local onde as ondas se formam e, de repente, lá vamos nós extasiados, curtindo a “onda” que logo acaba na areia...

Quantas vezes lutamos, sofremos, nos sacrificamos para atingir um determinado objetivo e ao alcançá-lo, podemos vivê-lo intensamente até que outra meta surja, como uma nova onda a se formar.

E com isso, o que aprendemos com os surfistas?

Eles nos mostram que a impermanência e o movimento são as características do Universo!

Todas as ondas se parecem umas com as outras. Mas apenas na aparência, pois em sua essência, cada uma delas é única, insubstituível, trazendo sempre uma história para nos contar.

A mudança e a fluidez são constantes na vida e a grande ilusão é se querer que as coisas, pessoas, ou situações possam ser retidas e para sempre guardadas, seguramente, para que não as percamos de nós (como se um surfista “delirante” desejasse que a onda nunca acabasse)

A onda acaba...

Tudo passa. As coisas boas e as coisas ruins...

Que aprendamos a viver com intensidade o momento presente (deslizar na onda) e descobrir que a vida é um surfar constante e que se cairmos, temos sempre uma nova oportunidade, uma nova onda para conquistar e usufruir...

Sejamos um com a prancha, um com a onda e descobriremos que a vida é um eterno ir e vir sem fim...

Mudanças

*"Nada do que foi será
de novo do jeito que já foi um dia...
Tudo passa, tudo sempre passará...*

*Como uma onda (Lulu Santos -Nelson
Motta)*

Na lida com as pessoas, uma das maiores dificuldades que observo em meus pacientes e amigos é a aceitação das mudanças e os ciclos da vida. Tudo no universo está em constante processo de mutação. Já dizia o filósofo que não se pode mergulhar duas vezes no mesmo rio, pois a segunda vez será, necessariamente diferente da primeira. A natureza nos dá o exemplo com as estações do ano se sucedendo em processo contínuo de transformação e renascimento. Nosso corpo nos ensina a lição da mudança com a renovação periódica de suas células. O dia abre as portas para a noite que ao se despedir traz consigo a luz de uma nova aurora...

Mudanças, ciclos, transformações, movimento constante... Apesar de vermos tudo isso, nós bichos humanos, teimosos que somos, vivemos na ilusão de conseguir uma vida estável e segura. E aí sonhamos em chegar em algum

lugar mágico onde tudo seja estável e a regra, a não mudança.

Poderíamos nos comparar ao dono de um barco que o mantém permanentemente amarrado a um cais. Com isso se considera seguro e, portanto, feliz...

Mas, o que é um barco parado? Qual a finalidade de um barco?

O dono de um barco parado é um ser que deixou de cumprir a sua função existencial de navegar. Lembrem-se, navegar é preciso!

Por certo, o navegador e seu barco metafórico enfrentarão os perigos mais variados - ondas gigantescas, terríveis tempestades, aportarão em praias desconhecidas onde poderão ser atacados por animais ferozes ou selvagens agressivos.

Sim, tudo isso pode acontecer ao navegador e seu barco. Mas, viver é isso mesmo. Viver é aventurar-se rumo ao desconhecido! Viver é aceitar que um dia é diferente do outro; que hoje está chovendo mas amanhã poderá fazer sol. Hoje meu time é campeão e amanhã poderá ser rebaixado; hoje minha namorada me chama de querido e amanhã poderá dizer que o amor acabou...

O equilíbrio consiste em tentar se conciliar o aparentemente inconciliável - ou seja, trabalhar para alcançar certo nível de estabilidade, mas estar aberto ao fluxo de mudanças que algum dia, com certeza nos atingirá.

Difícil? Certamente!

Arriscado? Poderei me machucar? Claro que sim!

Mas, como diz Fernando Pessoa- " Tudo vale a pena se a alma não é pequena..."

E você, com certeza, não tem uma alma pequena, não é mesmo?

Otierid Larberec Oirefsimeh O Odnasu

Já há algum tempo, os estudiosos do comportamento humano descobriram que do ponto de vista funcional, as duas metades do cérebro- denominadas hemisférios cerebrais, ligadas por um feixe de fibras conhecido como corpo caloso, apresentam importantes diferenças. Usa-se o termo "dominância cerebral" para se dizer que um dos hemisférios é dominante em relação ao outro em certas funções. Ainda que existam variações de pessoa para pessoa, a linguagem é essencialmente representada no hemisfério esquerdo, enquanto as habilidades não verbais tendem a ser executadas pelo hemisfério direito.

Para se ter uma idéia geral, vejamos o quadro abaixo:

<i>Hemisfério esquerdo</i>	<i>Hemisfério Direito</i>
linguagem verbal (palavra)	linguagem não verbal
controle sobre o lado direito do corpo.	(símbolos)
masculino, animus, yang	controle sobre o lado esquerdo do corpo
concreto - lógica	feminino, anima, yin
focal - detalhista	criatividade - intuição
pensando com palavras	pensando com imagens
ligado ao consciente	ligado ao inconsciente
sequencial.	simultâneo
analítico	sintético

Nossa cultura ocidental, materialista e pragmática, acabou nos últimos séculos, privilegiando o hemisfério esquerdo. Desde crianças somos estimulados a acumular conhecimentos, saturando o intelecto com uma carga de informações que, muitas vezes, não tem utilidade na vida prática do dia a dia.

Felizmente,, muitos educadores já se sensibilizam com essa questão e vem trabalhando para que as crianças, além das atividades usuais, possam também realizar atividades criativas ligadas ao hemisfério direito, tais como: teatro,

expressão corporal, pintura, canto, instrumentos musicais e atividades manuais em geral.

Sugiro para que, na vida diária, tenhamos atenção para, sempre que possível, alternemos atividades relacionadas aos dois hemisférios cerebrais. Por exemplo, após algumas horas no computador, vale a pena uma parada para um breve passeio num parque da cidade, ou apenas para ouvir o canto dos pássaros ou o voejar das borboletas no jardim do vizinho.

Procure descobrir uma distração nova, um passatempo qualquer que o faça se desligar das atividades rotineiras. Resgate algum prazer antigo, brinque, volte a ser criança! E por falar em brincadeiras, se você ainda não decifrou o título do nosso artigo, aí vai uma dica - tente escrevê-lo ao contrário e assim, matará a charada...

O Casamento Real

O mundo assistiu (e aí também nos incluímos) nesses últimos dias ao casamento do príncipe Willian da Inglaterra com a plebéia Kate Middleton, trazendo novamente aos olhares da mídia as intimidades da monarquia inglesa.

Uma bela cerimônia por sinal, que nos remete a certos valores arquetípicos que estão profundamente arraigados em nosso inconsciente coletivo. Em primeiro lugar, qual a mulher que em algum momento de sua vida não sonhou em encontrar um príncipe encantado (a recíproca é verdadeira, ou seja, os homens também procuram suas princesas...)

Em segundo lugar, quem sendo plebeu, não gostaria de fazer um “up grade” e ingressar no mundo dos nobres, aristocratas e poderosos?

Denominamos esses temas de arquetípicos, segundo a visão do grande psicólogo Carl G. Jung, porque eles aparecem (e persistem) em todos os tempos, nas mais variadas culturas e civilizações.

Os sonhos e aspirações são, até certo ponto, um refrigerio necessário para a alma “escapar” por algum tempo, da

realidade do cotidiano. Até aí, nada de mais...O problema é que muitos de nós perdemos a consciência e o senso crítico de que nossa vida só existe no presente, o eterno aqui-agora, único tempo possível. E então, ao invés de nos permitirmos alguns momentos de sonho, refugiamo-nos nos castelos imaginários, no reino do faz de conta, fugindo da vida concreta que passa a ser vista como dura e insatisfatória.

Imagine uma criança brincando de fazer bolhas de sabão...Os sonhos são como as bolhas – lindas, brilhantes, subindo no ar...e estourando algum tempo depois. Enquanto estamos a observá-las, são reais e podemos curtir sua existência. Mas logo após se desvanecem e voltamos a ser a criança brincando na sua realidade física. Quero dizer com isso que devemos ter sonhos (alguns impossíveis, outros realizáveis no tempo) mas não podemos perder a perspectiva do aqui-agora. Nossa vida só pode ser vivida no presente!

Ou será que vamos preferir ser eternas crianças a assoprar bolinhas de sabão?

E ia esquecendo – desejo toda a felicidade deste mundo aos nubentes reais...

Medicina De Especialistas

Com esse título, o jornal "O GLOBO" (domingo - 22/05/2011) publicou matéria de relevante interesse com o título acima. Nela reflete sobre a tendência da medicina brasileira (que segue o modelo americano) em produzir um número cada vez maior de especialistas, em detrimento do clínico geral, médico generalista de formação abrangente. Na matéria, o dr. Gustavo Gusso, presidente da Sociedade Brasileira de Medicina da Família e Comunidade, afirma: "*A cultura (do médico de família) se perdeu (na classe média). Mesmo que o plano ofereça, as pessoas não valorizam, não tem tanta confiança, preferem ir ao especialista, acham que esses caras são ótimos e que o médico de família é para os pobres. Pobres dos ricos brasileiros.*"

Aprofundando o assunto, trago alguns trechos do capítulo - A MEDICINA ESTÁ DOENTE, do meu livro MEDICINA INTEGRAL - uma janela para o futuro :

" - Um breve olhar sobre o panorama atual da assistência médica na atualidade nos leva a indagar: o que está acontecendo com a medicina de nosso tempo?

Vejamos alguns fatos:

- Cada vez mais se pratica uma medicina armada, provida de ferramentas ultra sofisticadas advindas de uma tecnologia de ponta que nos surpreende com suas notáveis conquistas. Entretanto, apesar de tais recursos, segundo a Associação Médica Americana, a cada ano, cerca de milhares de pessoas morrem devido a efeito colaterais de medicamentos, o que já é a quarta causa de mortes no país.
- Doenças infecto contagiosas consideradas já erradicadas, retornam com força total, ceifando milhares de vidas, principalmente entre as camadas mais pobres da população.
- Médicos muitas vezes despreparados, estressados e insatisfeitos por não terem condições mínimas de trabalho, vêm-se obrigados a trabalhar em 3 ou 4 empregos para sobreviver e sustentar suas famílias. Empresas multinacionais e nacionais implantam planos de saúde que, ao mesmo tempo que cobram muito dos seus usuários, remuneram precariamente ao médico, transformando-se em verdadeiras “atravessadoras” da

relação médico-paciente e engordando suas receitas anuais em milhares de dólares.

- Enquanto possuímos uma das floras mais ricas do planeta – verdadeiro tesouro terapêutico, praticamente inexplorado e a mercê da biopirataria, a grande indústria farmacêutica mundial encontra em nosso país um verdadeiro paraíso, faturando milhões de dólares ao despejar remédios e mais remédios na população que, por sua vez apresenta acentuada tendência a buscar a auto medicação nos balcões das farmácias pelo Brasil afora.

O modelo médico vigente é estruturado nas bases do paradigma newtoniano/cartesiano onde o importante, como já vimos anteriormente, é a análise das partes, como se o corpo fosse uma máquina e a doença, o enguiço ou mau funcionamento de algumas de suas peças. A partir desta premissa perdeu-se a noção de um ser inteiro (pessoa) e o doente passou a ser representado por um vasto conjunto de órgãos e sistemas que para ser saudável, deveria funcionar plenamente.

Precisamos finalmente, refletir até que ponto os cuidados médicos são, efetivamente responsáveis pela melhoria da qualidade de vida das pessoas. Um estudo da universidade de Stanford, nos Estados Unidos, relacionou os fatores que levam uma pessoa a viver mais de 65 anos. O resultado mostra em % que tais fatores estão ligados a:

10% - assistência médica adequada.

17% - fatores genéticos.

20%- fatores relacionados ao meio ambiente.

53%- fatores ligados ao estilo de vida da pessoa.

Tais números demonstram claramente a intenção existente na sociedade capitalista atual de se implantar a idéia de que a assistência médica é fundamental e prioritária na manutenção do estado de saúde. Pela referida pesquisa percebe-se que, muito mais relevante é a mudança de hábitos das pessoas.

E para terminar esse artigo, volto a recorrer ao dr. Gustavo Gusso:

"Não é razoável cada um ter o seu cardiologista, o seu ortopedista. Não dá para transformar a medicina num shopping center."