



UMA LEITURA DO "ESTAR DOENTE"

MARISA DUTRA MARTINS

***"O corpo físico sozinho, sem comunhão com o espiritual é uma concha vazia, uma rolha sobre as ondas, mas quando há união, a vida é uma alegria, uma aventura de interesse absorvente, uma jornada cheia de felicidade, saúde e conhecimento".
(BACH, Edward, 1991)".***

O HOMEM SUAS AMARRAS E POSSIBILIDADES

"Quando o sujeito não dá conta o corpo grita"

Quando os afetos ou emoções não podem ser expressos, a energia que fica retida pode se manifestar desencadeando disfunções orgânicas.

Uma crise afetiva, um conflito interior ou mesmo a vivência de impasses existenciais, vão minando a resistência interna, e criando condições patogênicas que desencadeiam a doença. A doença faz parte integrante da nossa maneira de ser e de viver, representa uma saída possível para os nossos conflitos, uma tentativa mal sucedida de equilíbrio: a desarmonia.

As estruturas psíquica e espiritual se alinham à individualidade e constituem o nosso veículo de expressão; os atropelos aos quais nos submetemos, nos colocam diante das possibilidades do adoecer. Os sintomas surgem a partir daquilo que necessita ser trabalhado e do que, nele, precisa ser entendido e evoluído. São os informes das discordâncias e dissonâncias desse processo.

Estamos sob a influência constante de múltiplos fatores, procurando nos adaptar às novas situações, vivendo de acordo com o meio, resistindo às agressões.

Por causa das mutações constantes, podemos nos desequilibrar conforme a nossa sensibilidade e adaptabilidade ante uma situação estressante que a vida impõe, e nesse momento a doença pode advir. Assim, tratar a saúde é tratar o ser doente e não a doença. Quanto maiores os conflitos, desalentos que acometem as pessoas, maior o risco de somatizações.

"Interessa-te por ti mesmo, isto é, baseia-te na liberdade, através do domínio do Eu. E esse Eu pode estar aqui, agora, em ti, no que deixou -te Ser". (SÓCRATES).

Os excessos do "ter" em detrimento do "ser"

Abordar a essência humana é caminhar na obscuridade, e se atrever nas entranhas. Não vamos entrar nessa complexidade, apenas refletir sobre o mal estar que ronda a civilização. Sabemos que homem algum é uma ilha; cada homem é um pedaço da natureza, uma parte do universo. Por isso somos caracterizados pelas nossas relações grupais. Vivemos integrados, nos afiliamos, somos parte de um sistema de engrenagens, de forças e pressões baseadas na competição como estímulo para a evolução. Somos atraídos pelo mundo das "coisas" que nos conferem o poder do "ter".

O consumismo cresceu numa proporção avassaladora que quase destituiu o ser da sua totalidade. Essa euforia empreendedora fomentou a agressão, a ganância, e a arrogância dos humanos. Todos os excessos são repudiados porque desorganizam o equilíbrio da espécie que é naturalmente matéria e espírito. O homem é um complexo de potencialidades, capaz de se transformar e evoluir.

A sobrevivência não é só um estado de gozo, mas uma oportunidade de ascensão, um refletir sobre a nossa própria Divindade. Quando estamos em comunhão com a nossa alma, nosso Eu superior, compreendemos a grandeza do nosso próprio destino e alcançamos a nossa liberdade. Assim, nos aperfeiçoamos e fortalecemos a medida que percebemos aquilo que realmente somos.

Em obediência aos padrões culturais atuais, escrevemos os papéis que desempenhamos ao longo da vida. E assim, as escolhas que fazemos vão nos delineando e nos tornando personagens dessa trama.

Somos seres desconhecidos de nós mesmos, às vezes alienados, vivendo atrelados a "verdades" questionáveis que nos ofusca e nos aprisiona.

Estamos acostumados a caminhar por trilhas já desenhadas, isso nos "assegura" de que estamos no caminho certo, porque certamente alguém já percorreu essa mesma estrada e esse aprendizado supostamente será gratificado pela conquista e pelo êxito!

Pode ser que sim, mas quantas perdas muitas vezes irreparáveis fizeram parte desse empreendimento! Os efeitos colaterais podem ser cruéis. O individualismo tem sido o tormento dos tempos atuais.

Vivemos alienados da verdade e por isso vamos focando em coisas banais, sem sentido. Vamos nos embotando e endurecendo nessa marcha de passos marcados, como soldados de uma existência inventada.

Há vezes em que a quietação é necessária, a ordem é agir; a praticidade absoluta, a pressa, a pressão, aquela coisa que aperta o peito e machuca a alma; temos depressão e diante dos nossos próprios anseios não satisfeitos, temos ansiedade; o medo de falhar e fracassar nos aprisiona.

Somos utópicos ao tentar viver com as incoerências que criamos. À medida que vivemos, deveríamos evoluir no sentido de nos potencializar, sermos generosos, mais observados, flexíveis e solidários, pacientes e tolerantes. Poderíamos compartilhar sentimentos e dons; tentarmos decifrar os enigmas, a sabedoria dos deuses da natureza, apreciarmos a beleza que nos foi ofertada, ouvirmos as revelações do universo!

Apesar dos pesares, de tudo que pode nos ser adverso, não perdemos a capacidade do afeto e do aconchego.

"Ei de endurecer, porém perder la ternura jamais!" (GUEVARA, Che).

Esta frase preserva o humano de forma sublime e genuína:

Mesmo na crueldade das desavenças ainda podemos nos valer da suavidade.

Isso só nos confirma a legítima potencialidade humana, muitas vezes adormecida, mas possivelmente alcançável!

**Quando uma ave se liberta, inova a sua vontade, dá asas ao seu destino! Eleva-se!
(MARTINS, Marisa).**

Saúde: um "bem" possível

Podemos avaliar a nossa saúde através da nossa felicidade.

A felicidade reside nas pequenas coisas, e geralmente não se tem a consciência da importância da predominância do bom humor, da atmosfera interna de harmonia e esperança que resume a paz e o amor que flui de, e para o universo de cada ser, iluminando cada célula, cada órgão, cada movimento.

A simplicidade retrata a verdade pura, que não precisa ser analisada discutida ou estar envolta em muitas palavras, ornamentos, mecanismos, aparatos ilusórios e artificiais.

Somente precisamos ser convencidos a respeito das coisas não essenciais e complicadas da vida. A felicidade é uma condição íntima. Dentro de nós repousa toda verdade, e essa sintonia, só poderá ser alcançada através da observação silenciosa que nos possibilita comunicar com a nossa própria alma.

É através da calma, de pensamentos e ações tranqüilas que nos tornaremos mais eficientes em tudo aquilo que empreendermos. Vivenciar a paz é imaginar que nossas mentes são como lagos sempre calmos, coexistindo com as ondulações que possam atingir a sua superfície. Assim, os problemas e inquietações do mundo não nos roubam a serenidade e a possibilidade de alcançar a paz que transcende a compreensão.

"A nenhum de nós é dado mais do que pode realizar e a nenhum de nós é pedido mais do que está dentro do nosso poder!" (BACH, Edward, 1991).

Passamos muito tempo culpando os microorganismos, o tempo, o alimento que comemos como as causas da doença. Mas muitos de nós somos imunes a essa causalidade. Sendo assim, nada do que vem de fora pode nos abalar quando somos felizes e vivemos em harmonia com o nosso eu verdadeiro. A natureza comunga com a nossa alegria. Quando permitimos que a dúvida, a melancolia, a indecisão ou o medo imperem dentro de nós, nos tornamos vulneráveis às turbulências externas.

Através do desenvolvimento destas virtudes podemos aprender a lidar com as adversidades e restabelecer a harmonia, acreditando na predominância do bem sobre o mal, do amor sobre o ódio, da luz sobre a escuridão.

A doença é um produto final, um resultado de forças profundas de certa duração, fruto da discórdia entre o nosso Eu Espiritual (o princípio) e o Eu Mortal (transitório).

O adoecer é um sinal de que o processamento dos impulsos e emoções não está adequado; esta compreensão pode significar o início do caminho da cura.

Qualquer ação terapêutica dirigida unicamente ao corpo poderá reparar apenas superficialmente o dano, mas a causa estará resistindo, operando e usando a recorrência do mal. A recuperação aparente é extremamente prejudicial, oculta do paciente a verdadeira causa de seu problema e o fator real camuflado pode ganhar força e se manifestar de forma ainda mais potente.

Compreender a nossa essência espiritual e aceitar esse preceito de ação, proporciona o alívio das aflições e sofrimentos, libertando-nos para prosseguirmos em nossa evolução. Obedecendo aos ditames do eu superior apreendemos o que realmente importa, de maneira instintiva, intuitiva.

As doenças são desvios, ações contrárias às leis e ao curso da natureza.

O sintoma é um enunciado revelador que proporciona compreender os deslizes da interação orgânica. Certamente essa percepção pode nos parecer complexa porque não compreendemos ainda essa unidade. Entretanto, os erros da comunicação exterior/interior produzem efeitos no organismo. Essa leitura traduz a unidade do organismo que se comporta de maneira reflexiva. Sendo assim tudo tem sentido e correspondência.

O orgulho, que é arrogância e rigidez da mente, produzirá dureza no corpo; as penalidades para o ódio são a solidão, a agressividade e as perturbações mentais; as doenças da introspecção (neuroses) roubam a alegria das pessoas e são causadas pelos excessos do amor próprio; a ignorância trás dificuldades para a vida diária e se houver persistência na recusa de enxergar a verdade, a visão e a audição poderão ser prejudicadas; a instabilidade mental afeta os movimentos e a coordenação motora; o resultado da ambição e esforço de dominação dos outros levam às doenças que tornarão o seu portador uma vítima do seu próprio corpo; o

coração, fonte de vida e de amor, pode ser atacado quando as potencialidades de viver o amor não estão sendo satisfeitas; a mão debilitada denota falha ou erro na ação; o cérebro quando afetado indica descontrole da personalidade.

Assim, gostar da vida é um importante fator de sucesso.

Precisamos ver a existência não exclusivamente como um dever a ser cumprido, mas desenvolver a alegria pela ventura de viver cada dia. Uma das maiores tragédias do materialismo talvez seja o tédio e a perda da verdadeira felicidade interior, que faz com que as pessoas busquem desesperadamente o prazer imediato, as diversões e os dotes materiais, como compensação para seus problemas, frustrações e insatisfações, que apenas proporcionam o esquecimento temporário das dificuldades.

Por outro lado, o medo tem aumentado na proporção da importância que damos às posses materiais. Isso gera em nós uma ansiedade pelo medo de perdê-las, pois sabemos que essas coisas são transitórias e, portanto difíceis de serem obtidas e mantidas. O medo, por seu efeito depressivo sobre a nossa mente, causa desarmonia; vestimos armaduras para nos assegurar de que nada vai mudar; respiramos mal, nos postamos de maneira defensiva, contraímos a nossa musculatura e aos poucos vamos nos endurecendo, nos petrificando.

O medo nos aprisiona, mas quando escolhemos a liberdade estamos nos livrando do maior de todos os tormentos.

O divertimento, o entretenimento e a trivialidade são bons para todos nós, mas apenas quando não dependemos persistentemente deles. O antídoto para o tédio é manter o interesse vivo e ativo por tudo que está em nosso redor.

“Eu sou o sujeito de minhas ações, o autor de meu personagem, o artesão do meu mundo...” (EY, Henry).

Website: <http://www.acupuntura.psc.br>