

REFLEXÕES SOBRE A SAÚDE

Uma Abordagem Educacional

Autor: Walther Hermann Kerth

Sinopse

Uma rápida reflexão sobre alguns conselhos e práticas que podem contribuir para resgatarmos hábitos mais simples e saudáveis de vida. Especialmente levando em conta que muitos dos males que assolam os dias de hoje são consequências diretas do estilo de vida aprendido nas grandes cidades, ou será que você já viu um camponês se queixar de ansiedade ou um índio de síndrome de pânico ou depressão? Basta assistir documentários na televisão para descobrir que mesmo os verdadeiros problemas sociais tais como fome, pobreza verdadeira, etc., não assustam ou paralisam aqueles que vivem em tais condições!

Contexto

Considerando que a ciência não foi adquirida por inspiração divina, como algumas instituições religiosas afirmam sobre a conquista de suas doutrinas, muita dedicação e muito esforço ainda deve ser empreendido até que a humanidade conheça algo de realmente verdadeiro de si própria. Não obstante, a história da humanidade está repleta de evidências de que, em cada época, diferentes soluções foram encontradas para gerenciar alguns de nossos maiores desafios: a manutenção da saúde. Assim sendo, embora muito da sabedoria popular tenha sido abandonada em favor da tecnologia de saúde, parece estar já formado um contra-movimento em busca de soluções mais simples e humanas para equacionar os dramas que a medicina não tem poder para solucionar.

Artigo

Ser profissional da área de saúde não garante necessariamente imunidade contra doenças nem uma boa saúde. Se considerarmos o nível de tensão e insalubridade dessas profissões, então talvez cheguemos à conclusão de que são algumas das profissões menos saudáveis.

As razões da existência desse artigo se relacionam com minha aproximação aparentemente casual com alguns dos profissionais da área de estética e saúde num evento de 1998, o 1º Congresso Brasileiro de Micropigmentação.

Agradavelmente surpreso com o público presente e a qualidade do evento, constatei a importância de um movimento de sensibilização de todos esses profissionais para a necessidade de um certo “treinamento interior” que lhes proporcionasse melhores condições e ferramentas para lidar com tantas situações de estresse próprias dessas profissões relacionadas com a saúde emocional, auto-estima, auto-respeito, higiene e a própria saúde física, no caso de aplicações reparadoras, recuperação ou terapia.

Acima de tudo, creio que mesmo os melhores desses profissionais também sejam seres humanos e, como tais, pessoas suscetíveis a dúvidas, sentimentos e desejos. Neste momento, lembro-me de uma entrevista concedida pelo Dalai Lama (líder supremo do Budismo Tibetano), quando lhe perguntaram sobre sua existência como pessoa. Ele serenamente respondeu que quando estava bravo, ficava bravo... Quando estava feliz, ele ficava feliz... E, quando estava triste, ficava triste! Pensando nisso, lembrando as dificuldades, dúvidas e incertezas que acompanham a minha existência, parei para refletir sobre a responsabilidade que muitas pessoas depositam em alguns profissionais da área de saúde que, apesar de tudo, também são humanos.

Como educador, hipnoterapeuta e conferencista, neste momento, me vêm à mente as várias mudanças de atitude que são observadas nesses profissionais ao longo de suas carreiras. Isto é, eventualmente, a escolha de uma profissão por um estudante sofrerá algumas mudanças e adaptações durante sua própria vida. Muitas motivações conspiram para essas transformações próprias da natureza humana. Homeopatas que já foram expoentes da medicina ortodoxa. Indivíduos que, um dia necessitados dos serviços profissionais de algum colega, constataram a importância de uma humanização das relações nessas profissões. E tantos outros exemplos que indicam a fragilidade de algumas posturas profissionais rígidas que se amolecem ou se dissolvem no momento de um possível encontro com uma doença séria.

Lembrando tantas incertezas, ainda poderíamos projetar nossa existência para o futuro perguntando-nos: “O que nos faria mudar de área profissional?”; “O que teria de acontecer em nossa vida para nos fazer completamente diferentes?”. Tão diferentes que nós mesmos nos estranhássemos! Naturalmente, cada um de nós já conheceu alguém que atravessou essas transformações e que, um dia, se tornou um estranho. Essas são algumas contingências do fato de estarmos vivos. Agora pense como isso se desenrola na vida de um profissional de saúde. Sim, aqueles incumbidos de gerenciar essas dificuldades dos outros!

Dados trágicos, como a Faculdade de Medicina da USP, na década de 80, possuir o maior índice de suicídio de alunos de toda a universidade; alunos dos cursos de psicologia e psiquiatria apresentarem grande parte dos sintomas ou patologias que estudam; altos índices de infecção hospitalar em algumas instituições; e tantas outras evidências... Talvez estejam de alguma forma relacionados com um episódio simples e familiar, porém revelador, que presenciei informalmente quando perguntei a uma prima, recém-formada em psicologia, o que havia sentido quando lera um livro que lhe dera, e ouvi a seguinte resposta: “O meu negócio é pensar, e não sentir”!

Como terapeuta, lembro-me com carinho de uma das mais enfáticas recomendações de um de meus professores, o Dr. Erimá Moreira, um dos mais importantes hipnólogos brasileiros, quando ministrava seminários para profissionais de saúde (médicos, dentistas, psicólogos e enfermeiros): “Quando prescreverem uma receita médica, expliquem para o cliente ou paciente como tal procedimento ou medicamento vai atuar no processo de cura”.

Se nos lembrarmos do surpreendente fenômeno do efeito placebo e as experiências de duplo-cego, nas quais, as substâncias ativas de cada medicamento nunca superam em mais de 30% os efeitos de um placebo, compreenderemos o alcance daquelas recomendações e a importância do estado interior do profissional ao conquistar a confiança do cliente. Quem sabe aí estejam muitas das soluções para a cura.

Casualmente, o trabalho que apresentei no congresso mencionado se distancia muito das mais populares apresentações dos usos e aplicações da Hipnose, tais como demonstrações de palco, regressões, sugestões ou relaxamentos. Diferente de tudo isso, a hipnose, quando aplicada à educação, é uma metodologia de hiperestimulação das funções tipicamente associadas ao funcionamento do hemisfério cerebral direito, tais como aumento de percepção, criatividade, poder de visualização, estimulação do processo criativo inconsciente, capacidade de síntese e compreensão de conteúdos ambíguos ou paradoxais, consciência expandida, entre outros fenômenos do transe.

Coisas tão simples como olhar profundamente nos olhos de uma outra pessoa, podem ser tão distantes quanto nos utilizarmos do nosso olfato para escolhermos os alimentos próprios para consumo em determinado dia. Um de meus grandes mestres, um tanto irreverente, costuma dizer que a natureza é muito sábia e que, se colocou o nariz acima da boca, é para cheirmos os alimentos que entram em nosso corpo. Caso contrário, estaria localizado na base da coluna vertebral! Mesmo que, socialmente, ainda consideremos falta de educação cheirar o que comemos, devemos nos lembrar de que o ser humano civilizado talvez seja o único animal que não cheira o que come! Detalhes simples como esse podem revelar as razões ocultas de um crescimento inimaginado das práticas de saúde alternativas, sejam elas quais forem, desde a medicina alternativa até o crescimento de cultos e seitas religiosas. Quem sabe esse movimento tenha nascido do anseio humano de resgatar sua natureza, sensibilidade e sentimentos.

Parece haver uma conspiração silenciosa para o resgate da percepção e da sensibilidade humanas. Em minhas fantasias, às vezes reflito sobre um importante “vírus” conceitual herdado de C. J. Jung: ele dizia que o ser humano possuía acesso ao inconsciente coletivo. As evidências do comportamento humano parecem indicar que é o Inconsciente Coletivo que possui o Homem!

Concluindo, após esse breve convite à reflexão, pergunte-se: “Em que momentos eu me sinto mais como eu mesmo?”. Se preferir, considere então a seguinte questão. Se você acredita existir algo maior que nós, que normalmente as pessoas chamam de Deus, e se algum dia encontrar esse algo, certamente nunca escutará a pergunta (que muitos pais fazem a seus filhos): “Fulano, por que em sua vida você não foi mais parecido com ciclano? Por que não fez mais como beltrano?”. Não, Alguém que criou a diversidade nunca faria essa pergunta! Possivelmente, perguntaria: “Fulano, por que em sua vida você não foi mais parecido com você mesmo? Por que não seguiu mais o caminho que te foi destinado? Por que não foi mais você mesmo?”.

Conclusão

Muitas vezes encontrei pessoas deslumbradas com a simples constatação de que as soluções que buscava há anos estiveram sempre debaixo de seus próprios “narizes”! Respostas para dúvidas existenciais profundas, dificuldades de aprendizado, problemas de saúde, etc., são alguns dos sinais ativados pelo distanciamento de si mesmo e da simplicidade de uma vida perceptiva, como já afirmavam os mestres de todas as eras. Porém, o assombro provocado pela grande parafernália tecnológica do mundo moderno acaba ofuscando o homem atual, cegando-o para a percepção de si próprio.