



51. HOLO-BIBLIOTECA COMUNITÁRIA RITA DO PRADO GONÇALVES

Publicado em 23.06.07

O mundo moderno vem exigindo, progressivamente, mais conhecimento e iniciativa pessoal por parte daqueles que desejam ingressar no mercado de trabalho.

Esta afirmativa tem dois grandes significados: primeiro, refere-se, fundamentalmente, aos jovens; e segundo, a obtenção do trabalho – *meio através do qual a pessoa conquista dignamente o dinheiro para garantir a sua subsistência* – torna-se possível pela demonstração da bagagem cultural até então adquirida.

Diante do acima exposto, parece lógica a concentração dos esforços das autoridades constituídas, dos segmentos sociais formadores de opinião e dos familiares no sentido de atrair as crianças e os adolescentes para o ambiente escolar.

Este esforço conjunto denota maturidade individual e responsabilidade social rumo à melhoria da qualidade de vida de uma comunidade.

A melhoria da qualidade de vida de uma comunidade inclui a promoção cultural dos seus membros.

A pessoa detentora de maior grau de cultura terá mais chance de se posicionar melhor diante das diversidades da vida, sentir-se-á mais segura, saberá planejar conscientemente o seu futuro, terá mais cuidado na escolha dos seus alimentos, evitará maus hábitos e gozará de mais saúde e, certamente, será mais independente e mais orgulhosa de si, como pessoa e como profissional. Dará ao invés de pedir. Isto é tudo que os pais desejam para seus filhos.

Pensando assim, O Programa Holosófico de Saúde (PHS) contempla no seu Plano Geral de Ações a implantação da Holo-biblioteca Comunitária (HbC) em todos os bairros da cidade como ferramenta de promoção e manutenção da saúde (física, mental, social e espiritual).

O PHS está à frente da Coordenação Geral das cinco – *Cohab, Cruz Alta, Cruzeiro, Dom Bosco e Piscina* – equipes do Programa de Saúde da Família (PSF) e, por isso, dá prioridade à implantação da HbC, primeiramente, nesses bairros.

Estabelecido o critério de sorteio, a Cruz Alta foi a primeira felizarda, recebendo a sua HbC no dia 04 de julho de 2006, a Holo-biblioteca Comunitária Profa. Jamile Lourdes Elias.

Agora, às 18h30min. do dia 04 de julho de 2007, quarta-feira, será a vez do bairro Dom Bosco, ocasião em que se inaugurará a Holo-biblioteca Rita do Prado Gonçalves, à Rua José Bernardes da Silva, número 363. Portanto, você (leitor/a) e toda a sociedade cajuruense estão convidados a se fazerem presentes a este ato solene.

Uma das características das atividades do PHS é o compartilhar social. Portanto, a construção do prédio, a aquisição do acervo literário e a organização desta HbC devem-se a dezenas de pessoas amigas e sensíveis a uma boa causa.

Assim, queremos aproveitar esta oportunidade para, também, agradecer aos amigos colaboradores – *com terreno, material de construção, mão-de-obra, equipamentos, material de consumo e livros* –, que sem os quais este sonho não teria se realizado. Que Deus lhes retribua!

Obrigado!

52. SOLIDARIEDADE

Publicado em 14.07.07

Saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social. O PHS acrescenta... e **espiritual**.

A sensação de bem-estar nestes quatro planos é sentida por aquele que assume a atitude de solidariedade, tornando-se um solidário.

Logo, o solidário, quando na ausência de doença, deve ser considerado uma pessoa saudável, com “saúde plena”.

Fazendo-se a fusão das palavras “saúde plena”, obtém-se o vocábulo “saudena”. O PHS cria e utiliza este vocábulo para expressar o estado em que se encontra o Holósofo, por conseguinte, o solidário.

Ser solidário é manifestar-se favorável a situações, posições ou idéias de uma pessoa ou de um grupo de pessoas, explicitando-se aí a responsabilidade mútua. Geralmente o solidário encontra-se em situação privilegiada em relação àquele a quem hipoteca solidariedade.

Portanto, a construção, organização e inauguração da segunda Holo-biblioteca Comunitária em Cajuru, agora no dia 04 de julho, vem denotar o excelente grau de solidariedade da nossa gente, tornando-se um exemplo vivo de tão nobre sentimento.

Tal realidade merece, não apenas ser registrada, mas reconhecida como uma prática a se tornar rotina no nosso meio. Este será o caminho da redenção. O caminho para se resgatar a dignidade do ser humano que povoa os bairros da periferia de nossa cidade.

Enquanto estivermos decididos a nos unir na busca de soluções para os problemas sociais existentes em nosso meio, a esperança por um mundo melhor tende a aumentar.

Por isso, o sentimento de solidariedade deve ser cultivado intensamente para que possamos garantir aos nossos descendentes melhores dias. Mas também, para que possamos desfrutar da felicidade interior decorrente das atitudes positivas para com o próximo. Sempre que praticamos a solidariedade com alguém, sentimo-nos imediatamente gratificados.

Nunca será demais ressaltar a importância da solidariedade no processo de humanização da sociedade. Basta refletirmos sobre os acontecimentos de descaminhos diários da nossa juventude, em Cajuru e na maioria das cidades brasileiras, e do mundo.

Neste momento torna-se imperativo apoiarmos todos os movimentos sociais que acenarem na direção da melhoria da qualidade de vida. Este apoio é a própria solidariedade.

A solidariedade brota no coração bondoso de quem acredita na providência divina; ela é capaz de solucionar problemas sociais e de promover grandes transformações interiores nas pessoas envolvidas.

A Solidariedade é uma das variáveis da forma concreta de amar.

Compreende-se como sociedade um grupo de pessoas residentes em determinado território. Temos a sociedade urbana, sociedade estadual, sociedade nacional e sociedade mundial.

Nos primórdios o homem era nômade, portanto, não se fixava em nenhum lugar. Logo, não existia sociedade.

A partir da iniciativa do homem em criar animais surgiu a necessidade da moradia fixa, dando lugar à formação de grupos, o que viria dar origem à sociedade.

Mais tarde, algumas pessoas destes grupos passariam a acumular bens, ocasionando divisão natural dessa sociedade existente. Uma divisão na qual, de um lado estariam aquelas que tudo possuíam e do outro, aquelas que apenas trabalhavam.

Portanto, os bens viriam definir a que categoria social o indivíduo passaria a pertencer, se à classe rica (classe A) ou à classe pobre (classe B).

Com a evolução sócio-cultural e tecnológica a sociedade passaria a apresentar, basicamente, três divisões ou classes – *alta, média e baixa* –, mas sempre contemplando o acúmulo de bens materiais.

A convivência dessas pessoas num mesmo território passaria a exigir a criação de normas de comportamento.

As pessoas que mais se ocuparam com a determinação das normas de comportamento ou moral social foram os filósofos, destacando-se Aristóteles.

Como não poderia deixar de ser, as normas diziam que os pobres deveriam se comportar de forma a reconhecer a superioridade dos ricos, obedecendo a eles e respeitando-os incondicionalmente.

Por outro lado, era dado aos ricos o poder de punir os pobres que viessem burlar as normas. No caso dos escravos, de acordo com a gravidade do erro cometido, eles poderiam, eticamente, pagar com a própria vida.

Aristóteles chegou a afirmar que apenas os ricos e brancos tinham direito à felicidade, as mulheres e os escravos não. E isto era ético.

Com a melhoria das condições educacionais, a sociedade moderna vem promovendo movimentos de diferentes grupos no sentido de reformular as normas antigas, adaptando-as às realidades que se alteram de acordo com o momento histórico do homem.

Os movimentos dos diferentes grupos sociais são necessários para desbancar os detentores do poder e, a partir de então, construir-se uma nova sociedade. Numa nova sociedade as pessoas eliminarão os sofrimentos oriundos das desigualdades sociais e viverão de forma mais justa e digna.

Pelo acima exposto, reconhece-se que o homem é um animal social e histórico, o que nos leva a concluir que o caminho em direção às normas justas de comportamento da sociedade está diretamente relacionado ao nível educacional das pessoas.

54. O LIVRO

Publicado em 04.08.07

A escrita teve início em 3.500 a C, portanto, há 5.500 anos.

As informações, de diferentes teores, eram transmitidas através de escritos chamados papiros. Mais tarde surgiu o papel e, com este, o livro.

Com o livro o mundo ficou mais interessante. A partir de então pessoas com aptidão para transferir as suas idéias, da cabeça para o papel, passaram a escrever livros, informando e influenciando outras pessoas desejosas em conhecer tais idéias.

Assim, a sociedade mundial viria experimentar o maior fenômeno de comunicação, disseminação e troca de conhecimentos entre os povos de todas as nações, destacando-se a sua excelência, a “Alfabetização”.

A “Alfabetização” significa introduzir a pessoa no mundo das letras, proporcionando-lhe a capacidade de decifrar as idéias expressas pelo conjunto de sinais concebidos como alfabeto.

Estes sinais são agrupados dentro de um ordenamento que resulta na formação de palavras.

As palavras alinhadas numa seqüência lógica encerram um pensamento.

O pensamento elaborado por alguém que escreve é compreendido por aquele que lê.

O leitor passa a ter conhecimento do pensamento do escritor.

Logo, o maravilhoso milagre da transferência de conhecimento se estabelece. E, isto, através da palavra.

Atualmente, o indivíduo que desconhece o alfabeto deve se sentir extremamente deslocado sob o aspecto da convivência social, pois a sua realidade está com um atraso de cinco milênios e meio quando comparada com os alfabetizados, e mais algumas centenas de anos em relação aos doutores. O que é uma pena!

O analfabeto, privado do conhecimento, permanece mergulhado nas trevas da ignorância, tornando-se medroso e submisso, portanto, uma presa fácil nas garras dos alfabetizados inescrupulosos, oportunistas e exploradores.

Eis aí a razão primeira das grandes misérias – *as guerras, a fome, as doenças, a pobreza, o desemprego, a corrupção, a exploração sexual, as violências urbanas, as drogas, etc.* – do mundo através dos tempos.

Naturalmente, a pessoa que lê e estuda adquire uma considerável bagagem de informações, portanto, de conhecimentos, vindo a viver de forma igualitária com os seus contemporâneos. Esta realidade inibe ou impede as distorções sociais entre os detentores de conhecimentos, culminando com uma sociedade menos injusta e anômala.

O livro, pois, é o veículo através do qual são transportadas informações e conhecimentos, por isso, merecedor da atenção e ocupação daqueles que almejam um mundo mais digno, fraterno e humano. Um mundo com saúde plena, com **saudena**.

Com esta compreensão, o PHS, desenvolvendo as suas atividades médico-sociais em Cajuru, inaugurou a segunda Holo-biblioteca Comunitária da cidade, no Bairro Dom Bosco, na Rua José Bernardes da Silva, 363, na noite de 04 de julho de 2007. Foi um sucesso!

O ser humano tem como primeiro ambiente próprio para o seu crescimento o útero materno.

Com o nascimento, a família se constitui no segundo local de acolhimento e crescimento do indivíduo.

Naturalmente, chega o momento em que a criança passa a exigir ampliação de espaço para continuar crescendo. É a hora de ir para a escola.

Então, os pais dão início à escolha de uma escola, cujas características venham se somar em direção ao favorecimento do crescimento adequado do filho.

Por essa ocasião, os pais também se *preocupam* em mostrar à criança que a escola deve representar o prolongamento do seu lar.

O filho deve estar convencido de que a obediência e o respeito dispensados aos pais estarão presentes na relação professor/aluno. E que essa postura de reverência à autoridade do professor deverá se estender ao diretor e aos demais colaboradores administrativo-educacionais.

Por outro lado, o relacionamento com os colegas deverá acontecer de forma cordial e fraterna, a exemplo de como costuma ocorrer com os irmãos em casa.

O comportamento do aluno reflete a maneira de como a educação familiar se desenvolve, e, a escola, se valendo dos recursos disponíveis, contribuirá para o redirecionamento e/ou o aperfeiçoamento desse comportamento.

Sabe-se que a modernidade vem colaborando com algum grau de distanciamento dos pais em relação aos filhos, e isso tem resultado no aumento do número de jovens menos tolerantes com as medidas disciplinares. Tal fato se verifica com maior intensidade no âmbito da escola pública.

Diante disso, convém salientar que o exercício continuado da boa relação contribuirá para o estabelecimento de um clima propício ao crescimento do aluno como pessoa, assim como permitirá maior fluidez no processo de ensinamento/aprendizagem.

Com essa compreensão será dada à escola a chance de desempenhar seus dois papéis fundamentais, de formação e socialização da pessoa.

A formação oferece ao cidadão ferramentas capazes de melhorar a sua qualidade de vida, seja pela maior probabilidade de conquistar um trabalho bem remunerado ou pelo acúmulo de conhecimentos que venham lhe situar melhor na vida, o fato é que a escola representa uma fonte de inspiração para modelos humanos mais evoluídos. A socialização ensina como esboçar reações compatíveis a uma harmonia desejada.

Reconhece-se que a pessoa instruída e socializada estará apta a assumir as suas responsabilidades existenciais de forma consciente e a gozar de uma vida com saúde plena ou saudena.

Logo, a escola se nos apresenta como um agente promotor do ser humano e, também, da saúde.

Viva a escola!

Como vimos no artigo anterior – *A Escola* –, a formação e a socialização da pessoa está a cargo da escola.

No Brasil, mediante o movimento que levou à ditadura militar, em 1964, a escola sofreu algumas restrições na sua grade curricular, incluindo aí a retirada de disciplinas como a Sociologia e a Política.

A ditadura militar foi um regime político-social caracterizado pela concentração do Poder nas mãos dos militares e o conseqüente tolhimento da liberdade de expressão das pessoas e dos demais segmentos da sociedade brasileira. Ele perdurou por mais de vinte anos, infelizmente.

A liberdade de expressão deve ser reconhecida como um patrimônio individual inalienável e necessário à manifestação das idéias na construção de uma nação ideal, portanto, justa e fraterna.

As idéias nascem dos exercícios práticos regulares e continuados do pensar, os quais suscitam a reflexão e os questionamentos rumo ao aperfeiçoamento do cidadão enquanto criatura humana.

Os exercícios práticos regulares e continuados do pensar é tarefa própria da Filosofia. O pensar social é atributo da Sociologia. O pensar ético-existencial é a razão da Holosofia.

Por ser a Holosofia uma ciência/arte recém-criada (1994) e ainda não oficial, há de se compreender a sua não-inclusão na grade curricular da escola brasileira, mas é inaceitável a ausência da Filosofia e da Sociologia.

Sabe-se que a Filosofia e a Sociologia já comparecem nas salas de algumas escolas, mas de forma tímida, necessitando, pois, de ações conjuntas no sentido de se acelerar o processo de implantação efetiva de tais disciplinas em todas as séries de todos os cursos – *fundamental, médio e superior* – das escolas do país.

Esta sugestão se constitui no objetivo deste artigo. E a prova da sua necessidade se dá pela passividade do povo brasileiro diante das avalanches de notícias diárias de falcatruas no seio dos “Poderes Constituídos”. O que é uma pena!

A atual realidade clama por mecanismos de estimulação da formação do pensamento crítico do jovem brasileiro, fazendo com que o mesmo venha abandonar a deplorável zona de conforto da alienação, e se tornar agente no processo de resgate da soberania nacional.

É imperativo que cada pessoa seja preservada na sua auto-estima e possa desfrutar do orgulho de pertencer à sua própria sociedade. Com esta compreensão, o reconhecimento da importância da escola na construção do cidadão vem se fortalecer na convicção dos benefícios oriundos de uma grade curricular capaz de oferecer a Filosofia e a Sociologia como disciplinas fundamentais na formação da pessoa. Pense nisso!

O PHS vem contabilizando ganhos importantes na realização do Holo-cinema às terças-feiras, na Cruz Alta. A discussão em torno do filme, a cada sessão, vem estimulando o pensamento crítico nos participantes, a maioria, crianças e adolescentes. Muito legal!

A Organização Mundial de Saúde (OMS) diz: “Saúde é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social”.

O Programa Holosófico de Saúde (PHS) reconhece esta definição e ainda a complementa, acrescentando... **e espiritual**.

Com esta compreensão, há de se concluir que a pessoa sem nenhuma doença e que busca a sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual na prática do motociclismo é, essencialmente, um ser humano que almeja a saúde.

Logo, o motociclismo é uma terapia.

Dentro desta lógica, foi fundado, no dia 14 de agosto de 2006, o Holo-motos Cajuru Clube.

Convém salientar que a escolha do dia **14 de agosto** vem ratificar a mesma lógica, pois a proposta é levar ao nascido nesta data – o bi-campeão brasileiro de moto-velocidade, de 600 cilindradas e, também, cajuruense, Adilson Cajuru (Largato) – a sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual, pelo reconhecimento público da sua importância para a comunidade de Cajuru.

Por outro lado, aqueles que preferem assistir, admirar o motociclismo a se aventurar ao equilíbrio em duas rodas motorizadas, também estão tendo a sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual. É este o papel do entretenimento.

Portanto, parece justo, lícito e verdadeiro o termo Holo-mototerapia.

Assim, neste momento você acaba de conhecer mais uma fonte alternativa de tratamento. Tal qual as demais fontes, esta também apresenta efeitos adversos ou efeitos colaterais, quando não observadas as recomendações médicas. Neste caso, as recomendações do Dr. Sebastião Saraiva. E os membros do Holo-motos Cajuru Clube sabem disso.

A Holo-mototerapia consiste em passear de moto a sós, acompanhado ou em grupo; o piloto sempre sóbrio, com espírito aberto e adequadamente paramentado – *capacete com viseira, luva, jaqueta e calça de couro* –; a moto revisada – *faróis, pisca-alerta, freios, pneus, óleo e combustível* – e os documentos em dia.

É praxe, ao chegar ao destino, desfazer-se das roupas quentes e se ostentar o uniforme, trocar-se o capacete por boné ou pano-de-cabeça e curtir o ambiente com alegria e descontração.

Aproveitando o ensejo, o Holo-motos Cajuru Clube vem convidar a todos a se fazerem presentes ao Pátio do Ginásio de Esportes, a partir das 9h00min do próximo dia 02 de setembro, quando serão abertos os trabalhos de celebração do 2º Encontro de Motos de Cajuru e do 1º Aniversário do Holo-motos Cajuru Clube, com a presença das autoridades locais. Haverá apresentação de moto-show ao som de boas músicas; companheiros motociclistas convidados de outras cidades estarão aumentando o brilhantismo da festa; e todos estarão desfrutando de um encontro fraterno e de muita camaradagem. O encerramento está previsto para as 17h15min. Vai ser muito legal!

Finalmente, há de se registrar que o Universo conspirou de modo favorável para que esse encontro viesse acontecer no dia do aniversário do saudoso companheiro-irmão

Mateus, o qual será homenageado com a projeção do filme de inauguração do Holomotos Cajuru Clube ao longo do dia. Ele sempre será lembrado com a alegria de moleque que lhe era peculiar. Compareçam!

O professor é a pessoa que escolheu dedicar a sua vida à condução da luz do conhecimento rumo à extinção da escuridão da ignorância.

Esta profissão se constitui numa permanente atividade prática de altruísmo e de amor ao próximo.

A arte de ensinar não se restringe apenas à transmissão de informações ou conhecimentos na sala de aula, mas, também, à passagem de atributos próprios da pessoa do professor – *higiene pessoal, boa aparência, bom humor, empatia, amizade, compreensão, responsabilidade, compromisso, pontualidade, dedicação, disciplina, educação, respeito ao outro, sensatez, honestidade, justiça, competência e ética* – aos seus discípulos. Isto faz do mestre um modelo a ser seguido.

Logo, o professor tem a sublime e dupla tarefa de informar e formar o cidadão. A partir desta compreensão torna-se fácil concluir pela necessidade de se distinguir o professor como criatura humana especial, a começar pela promoção e manutenção da sua saúde, pois a solução dos problemas educacionais quase sempre envolve situações relacionais, culminando com significativo desgaste físico, mental e emocional.

Mas o que é Saúde? Saúde – *segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS)* – é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social. O Programa Holosófico de Saúde (PHS) acrescenta... e espiritual.

A saúde do professor, pois, implica, fundamentalmente, num ambiente de trabalho harmônico e fraterno, portanto, capaz de lhe proporcionar sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual. Este é o ponto!

O fato de o professor trabalhar com informações, ora recebendo ora transmitindo, faz com que o desenvolvimento do pensamento crítico seja uma das suas principais características, o que lhe confere menor vulnerabilidade às influências negativas externas nos ambientes familiar, trabalhista e social. Mas há de se estar alerta! Embora o professor do Curso Fundamental tenha carga horária e ambiente de trabalho razoáveis, o salário é sempre minúsculo, chegando às raias do ridículo em algumas cidades do interior brasileiro.

O profissional da educação do Curso Médio para conseguir remuneração também média pratica o maior malabarismo entre uma escola e outra.

Já o professor do Curso Superior sente-se obrigado a conciliar o número de aulas com o tempo necessário ao estudo e atualização, valendo-se do sentimento de idealista para minimizar as preocupações financeiras geradas por honorários defasados.

Por fim, resta ao professor juntar-se aos seus pares e, com maturidade, companheirismo e cumplicidade, preservar o mais precioso dos seus patrimônios, a saúde. E isto só é possível com muita união e sem qualquer traço de competição ou egoísmo.

Uma vez professor, professor até morrer! Então, todos por um e um por todos!

Enquanto isso viva as boas relações no trabalho!

Viva a saúde!

Viva a vida!

O ser humano nasce e morre aprendendo. Logo, todos nós somos alunos.

O espermatozóide aprende a esperar o momento certo para se encaminhar ao útero e prosseguir viagem através das trompas até encontrar o óvulo, momento em que aprende que o processo de fecundação necessita apenas da sua cabeça, dispensando a cauda.

O ovo, unidade vital formada pela fusão dos gametas masculino e feminino, quando não aprende que o local adequado da sua nidadação é a cavidade uterina provoca a indesejada e desastrosa prenhez ectópica. Essa realidade exige intervenção cirúrgica imediata, pois o médico aprendeu que tal situação põe em risco a vida da gestante.

O embrião normalmente implantado aprende que deve se valer dos nutrientes maternos para se transformar em feto, o ser humano já plenamente formado.

O feto aprende que a expansão progressiva do útero é um propósito da natureza para lhe permitir a hidroginástica, exercício necessário ao seu crescimento. Mas com o tempo, ele também aprende que tudo tem limite, por isso aceita ser expulso em silêncio.

O choro pós-natal denuncia o seu descontentamento pela saída da zona-de-conforto, mas anuncia um novo aprendizado, o da semi-interdependência. Antes, pura dependência.

O recém-nascido aprende que a sua vida só será possível com a iniciativa do respirar, chorar e sugar. Ele continuará aprendendo natural e inconscientemente até que alguém – *geralmente a mãe* – entenda que a partir de então deverá aprender de forma acelerada, quase sempre forçada, pois ainda não aprendeu que deve aprender de tal forma.

A criança aprende que o processo acelerado do aprender acontece em locais próprios – *escolas* – e em grupo, tornando-se aluna. Como não aprendeu o significado desta palavra, ela se revolta e resiste em se unir aos colegas, chorando para retornar ao lar.

Contudo, mais tarde ela aprende que o resultado desse choro não surte o mesmo efeito do choro pós-natal. Lá recebeu o leite, aqui palavras. Agora, ela aprende a se consolar com os argumentos da mãe e da professora.

A mãe aprende a combinar o conflito da separação com o reconhecimento de que o filho precisa aprender; a professora aprende a ser indiferente ao choro apelativo do aluno porque aprende que o aprender é necessário; e o aluno aprende que a escola é inevitável.

A experiência da vida grupal – *escolar* – imposta pelo aprender oferece ao aluno uma referência de comparação com o ambiente de aprendizado familiar.

Na escola, o indivíduo é aluno e aprende, além das disciplinas curriculares, novas ações e reações com pessoas semelhantes, na idade, no tamanho e no nível de compreensão do mundo; em casa ele é filho e é levado a aprender a fixar os modelos comportamentais de pessoas – *pai, mãe e parentes* – diferentes, na idade, no tamanho e no nível de compreensão do mundo.

Portanto, aprender essas sutilezas demanda esforço, consciência, equilíbrio, maturidade, paciência, determinação, tempo e boa vontade. Isto é, saúde plena ou saúdena!

Aprender essas sutilezas, tanto os alunos-alunos, como os alunos-pais e os alunos-professores, resultará no aprender a ter prazer pelo aprender, culminando com menor número de evasões, maior percentual de formados e enobrecimento do aluno. Nobre aluno!

Os dois últimos artigos – *O Professor; e O Aluno* –, vêm, com este terceiro – *Os Pais* – fechar o contexto educacional, formado por esses três personagens.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) diz que saúde é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social. O Programa Holosófico* de Saúde (PHS) abraça tal definição e, ainda, arredonda-a, acrescentado... e espiritual.

A responsabilidade maior do reconhecimento da importância das relações entre professor/aluno/pais recai sobre estes últimos. Cabe aos pais plantar na cabeça e no coração dos filhos a semente do “respeito-ao-outro”. Isto, já no período gestacional.

A consideração, o carinho, o cuidado e o respeito do futuro papai para com a grávida, e vice-versa, produz um marcante sentimento de afeto no embrião. Este marcante sentimento de afeto acompanhará o desenvolvimento desse pequeno ser até os últimos dias de sua vida; ele funcionará como base onde serão assentadas as demais virtudes dessa pessoa.

Este marcante sentimento de afeto com as demais virtudes serão explicitados na forma respeitosa com que a criança se relacionará com o pai e com a mãe, pessoas que desempenham o papel de autoridade.

A forma respeitosa de se relacionar com as autoridades familiares – *pai e mãe* – será repassada naturalmente para as futuras autoridades – *professores, diretores, reitores, patrões e autoridades constituídas, tanto civis como militares* – a serem encontradas ao longo da vida.

Os pais que concebem esta realidade como o verdadeiro caminho a ser trilhado rumo à formação do ser genuinamente humano e amoroso podem ser considerados detentores de saúde nos planos físico, mental, social e espiritual, ou seja, de saúde plena ou saudena.

Portanto, quando estivermos diante de pais com comportamentos diferentes ou contrários àqueles reconhecidamente adequados à humanização de seus filhos, cumpramos colaborar com os mesmos no sentido de torná-los capazes de reconsiderar os fatos e retomar o caminho da delicadeza, da bondade, do amor.

Para tanto, é necessário substituímos a postura do crítico de plantão pelo espírito fraterno e, assim, compreendermos o nosso papel social de cultivarmos a saudena. Talvez seja esta a maneira inequívoca de expressarmos o nosso estado de saudena também.

Jesus Cristo tinha um modo especial de aconselhar as pessoas a expressar o conteúdo físico e espiritual de sua saúde: “Amai-vos uns aos outros, assim como eu vos ameí”.

Na verdade, o amor sentimento se materializa nas boas ações para com o próximo no dia-a-dia. E como existe um comportamento elástico no Universo,

* Oriundo da Holosofia (Gr, holos, inteiro, pleno, completo; Sofia, sabedoria) Ciência/Arte cujos princípios proporcionam uma vida ético-existencial plena, mediante a expansão da consciência pela meditação.

conhecido como “Lei do Retorno”, sempre que fazemos algo de bom para alguém, mais cedo ou mais tarde, ele a nós retornará.

Quão dignificante será o dia em que o tripé professor/aluno/pais vier se relacionar de forma naturalmente respeitosa e afetiva! Tudo depende de nós!

Deus é de uma inteligência imensurável. A Sua criação guarda uma interdependência intrínseca e indissociável. O ser humano completo foi dicotomizado em homem e mulher. Daí a expressão “a minha cara-metade”.

Na relação sexual, o homem contribui com um inteiro-metade – *o espermatozóide* – e a mulher com o outro inteiro-metade – *o óvulo* – na formação do ovo. Esta formação representa a “**primeira nova forma de vida**”. A vida de um novo ser.

Por que inteiro-metade?

Ambos – *espermatozóide e óvulos* – são inteiros, mas correspondem à metade do futuro ovo, fazendo com que o futuro embrião tenha a carga genética total formada pela genética de cada um dos pais.

O ovo vai se fixar no útero (nidação) e evoluir de embrião a feto. Eis a “**segunda nova forma de vida**”.

O bebê é o feto recém-nascido. Aqui acontece a “**terceira nova forma de vida**”.

A criança, num determinado tempo de sua vida, passa pela experiência de mudanças corporais evidentes, graças à presença efetiva de hormônios – *hormônios sexuais* – antes latentes. Essa é a fase da puberdade, a “**quarta nova forma de vida**”.

Por razões biológicas e psicológicas, a criança se sente completa no seu contexto familiar, o que deixa de acontecer com a chegada da puberdade, quando os hormônios sexuais passam a despertá-la para a procura da sua metade. Agora, o (a) jovem quer se completar. Inicia-se o interesse pela pessoa do sexo oposto. Vai surgir o namoro, período de excepcional importância!

O namoro é fase da experiência de avaliação mútua das características físicas, psíquicas, emocionais, familiares, culturais, econômicas, sociais e religiosas que precede ao casamento.

O casamento se constitui na formação do casal a partir da união do homem com a mulher, assim como se formou o ovo pela fusão do espermatozóide com o óvulo.

Logo, o casamento representa a “**quinta nova forma de vida**”. Nesse ponto fecha-se o ciclo. O casal recém-formado manterá relações sexuais e as “**novas formas de vida**” dar-se-ão naturalmente na mesma seqüência.

Diante de tudo que é “**novo**” há de existir a consciência da necessidade de “**novas**” maneiras de pensar e de agir. O casal deve pensar e agir como tal.

Para tanto, o casal deverá centrar e concentrar. Concentrar toda a sua experiência, inteligência e energia na manutenção da sincronia, harmonia e equilíbrio entre as partes.

A inobservância a esta “Lei da Concentração” comprometerá a estabilidade do casal.

Vale ressaltar que ao longo da vida, cada metade, por características individuais e próprias do gênero – *masculino e feminino* -, sofrerá desgastes existenciais diferentes assim como terá momentos evolutivos diversos, mas a manutenção da sincronia entre os

dois, através de reavaliações periódicas das relações, manterá o conjunto satisfatoriamente ajustado até o fim da “linha”.

Reavaliações periódicas das relações! Estas implicam...

Reavaliações periódicas das relações! Estas implicam em diálogos. Diálogos frequentes, francos, abertos e sem melindres. Cuidado para não virar uma contenda!

Quando se fala que o homem e a mulher têm psicologias próprias, isto significa dizer que os sentimentos, as sensibilidades, os desejos, os prazeres, os sonhos e as formas de ver a vida são diferentes. Eles são diferentes desde a genética; enquanto o homem ostenta os cromossomas XY, a mulher exhibe os cromossomas XX.

Assim, o reconhecimento da necessidade dos diálogos como oportunidades de reavaliações periódicas das relações se constitui num ato de justiça mútua em direção à manutenção da igualdade funcional de duas “peças” desiguais, o homem e a mulher.

Para tanto, alguns dos muitos ingredientes – *humor, atenção, compreensão, dedicação, admiração, cuidado, respeito, altruísmo, liberdade e confiança* – devem ser utilizados, e com muita sabedoria.

A pessoa **bem humorada** demonstra distinguir os valores reais da vida, transformando esta numa permanente festa, permitindo o fluir de boas energias e alegrias.

Prestar **atenção** no outro torna possível a identificação de fatos sutis e faculto o exercício do elogio recíproco, o que eleva a auto-estima e aumenta o sentimento de afeto de ambos.

A postura de **compreensão** das facilidades e dificuldades do outro demonstra maturidade e vem confirmar o reconhecimento das diferenças individuais, eliminando o clima de cobrança desnecessária e tão danosa à relação do casal.

Dedicar-se um ao outro é fazer-se presente nos diferentes momentos do dia-a-dia.

A **admiração** representa a identificação das virtudes que um vê no outro e expressa, sem economia, através de palavras, atitudes e gestos. É importante, tanto falar quanto ouvir!

A forma de **cuidar** denuncia bem as diferenças entre o casal; o homem se concentra nas tarefas de sobrevivência e segurança, como se fosse o pai da companheira; a mulher atua como mãe, ocupando-se da alimentação, da indumentária e dos detalhes da casa, chegando até a pôr normas e limites no uso dos pertences, mesmo os adquiridos pelo próprio marido. Pareceria mais inteligente direcionar o cuidado à pessoa um do outro.

O **respeito** é um termo amplo, mas aqui queremos dar-lhe a conotação de respeito à vida do outro, elegendo a estabilidade emocional como fator de saúde e ausência de grosserias ou asperezas, de parte-a-parte. Silenciar no barulho do outro soa como respeito.

O **altruísmo** simboliza a consideração positiva, o amor de um pelo outro. Ao contrário, o egoísmo leva à competição. A competição é o caminho mais perto para a infelicidade.

A **liberdade** é o maior patrimônio individual depois da fé e da saúde. Deixar o outro sentir-se livre é mantê-lo oxigenado, portando vivo. Conviver com morto só outro morto!

A **confiança** é um sentimento de segurança interno individual que se mantém inabalado diante da liberdade do outro, pois a cumplicidade deve prevalecer. Isto não deve interferir na reação diante do que o(a) outro(a) fará com o voto de confiança recebido.

O casal é o encontro das “metades” humanas justificado pelo próprio fim, compartilhar vidas!

63. OS FILHOS

Publicado em 06.10.07

Os filhos vêm confirmar a capacidade dos pais de perpetuar a espécie, através do amor.

O amor que aproxima o casal, o amor que leva à gravidez, o amor que recebe o bebê e o amor que educa o filho. Sempre o amor!

O período pré-gestacional é, naturalmente, preenchido por planos e expectativas em torno da realização do casal como pai-e-mãe.

A feliz notícia contida nas tradicionais palavras “você(s) vão ser pai(s)” inaugura uma página especial na vida do casal. O amor sentimento, agora materializado no pequeno embrião, culmina com a sublime afirmativa: éramos dois, doravante seremos três. Graças a Deus!

Vemos aí expressa a rainha das virtudes, a gratidão – *graças a Deus*.

Vemos os pais agradecerem ao Pai por se tornarem pais. Isto, de tão maravilhoso, já nos permite vislumbrar com segurança o ambiente amoroso desse novo ser.

O amor e a gratidão se constituem na “base” onde se apoiarão todas as estruturas necessárias à construção de um ser humano feliz e de sucesso.

Portanto, os filhos que nascem de pais virtuosos serão virtuosos também, e tornar-se-ão motivos de alegria para a família, para a sociedade e para o mundo.

A virtuosidade dos filhos atuais são energias irradiantes e positivas a serem, automaticamente, repassadas a seus futuros filhos. Este processo progressivo de repasse de virtudes pessoais, de geração a geração, será capaz de promover a verdadeira humanização do Planeta, quando então cada cidadão reconhecerá, um no outro, o irmão Universal.

A inobservância da importância da “base” referida resulta na diversidade de caminhos (ou descaminhos) que se abrem para os filhos – *biológicos ou adotivos* – nos diferentes momentos da vida. E caminhos, quase sempre, tortuosos.

É o grau de tortuosidade desses caminhos que ditará o comportamento dos filhos diante de si, dos pais, da família, da escola, do patrão e da sociedade.

Daí a necessidade de se compreender a razão pela qual os filhos apresentam comportamentos distintos daqueles que gostaríamos que tivessem ou até mesmo daqueles que lhes recomendamos. Certamente lhes falta a “base” e, com frequência, o modelo. O modelo a ser seguido.

A falta da “base” ou a existência de uma “base” pouco sólida ou ainda o exemplo negativo clama por medidas que venham remediar a situação, às vezes com resultados positivamente surpreendentes.

Na maioria das vezes essas medidas exigem um trabalho conjunto, envolvendo pessoas – *pais, familiares, vizinhos, amigos, professores, chefes, patrões* – pertinentes ao mundo dos filhos e até profissionais – *psiquiatras e psicólogos* – da área comportamental.

Pelo visto, há de se investir na construção da “base”, o que se faz com exercícios de reflexão sobre a vida, a maternidade/paternidade responsável, o respeito ao outro e à autoridade, o valor do diálogo, a importância da escola, o papel do trabalho e o preço da honestidade.

Mas tudo com amor!

A mais genuína aspiração da pessoa saudável, num determinado período da sua vida, é constituir sua própria família, a família nuclear.

A família compreende o casal ou o casal e sua prole.

Buscando uma referência na Biologia, poderíamos dizer que a família formada pelo casal, seria uma família “bicelular”, enquanto aquela composta pelo casal e seus filhos consideraria-se uma família “pluricelular”.

A formação do casal se dá pela união de duas pessoas saudáveis e de sexos opostos, com o propósito de compartilharem a vida, optando por uma experiência a dois ou a mais pessoas, ou seja, sem filhos ou com filhos.

Convém salientar que a ênfase dada à “pessoa saudável” quer significar que o indivíduo não saudável, dependendo do grau de comprometimento da sua saúde, não desfruta da condição favorável a um projeto de vida futura, quase sempre por comprometimento de suas faculdades mentais.

Por outro lado, há pessoas saudáveis que, mediante sua liberdade de escolha, resolve viver de forma adversa, seja por preceitos religiosos ou por opção sexual.

Assim, parece óbvio que o presente artigo não tem outra pretensão senão a de abordar **a família** enquanto célula social, unidade social.

A saúde de uma sociedade resulta da soma das saúdes familiares que, por sua vez, refletem a saúde individual dos membros das famílias.

Portanto, em sendo a saúde o maior patrimônio da humanidade, é fácil concluir pelo tamanho e complexidade do desafio ao qual o homem moderno está exposto.

A postura egoística de segmentos sociais detentores do Poder, no mundo inteiro, vem promovendo a desestabilização do Planeta, através da produção de substâncias capazes de influenciar negativamente o ritmo natural do Cosmos.

Certamente, tais segmentos sociais já contabilizam inúmeras famílias pouco saudáveis e, se houver um aprofundamento na pesquisa, haverá de se encontrar indivíduos dignos de urgentes internações psiquiátricas. Esta afirmativa poderá soar como exagero ou força de expressão, mas uma análise competente dos fatos diários sinaliza para uma conclusão verdadeira, infelizmente. Esta verdade pode ser o caos, o fim dos tempos.

O tempo urge, por isso, há de se tomar medidas imediatas e eficazes. Dentre estas, destacam-se dois exercícios, o da meditação e o da reflexão. Com o primeiro se obtém consciência existencial, e com o segundo, se desenvolve o pensamento crítico. Ambos indispensáveis na construção da família. Construção da família saudável.

Por conclusão, a saúde orgânica está a cargo dos médicos, a comportamental encontra nos psicólogos um grande suporte, mas a saúde existencial/espiritual é conquistada com esforço próprio, exigindo renúncia, humildade, determinação, generosidade, paciência e amor ao próximo. Plante estas sementes em você, e elas germinarão no seio da sua família.

Viva a família!

A Gestante é uma pessoa que deve ser vista, sentida e tratada como especial.

Alojar um ser dentro de si implica em alterações bio-psico-sociais, cujas repercussões estão intimamente relacionadas com as características individuais de cada Gestante.

As **alterações biológicas**, por questões didáticas, podem ser agrupadas em duas categorias: modificações corporais aparentes e modificações corporais inaparentes.

01. As modificações corporais aparentes que mais se destacam são: a obesidade, a protuberância abdominal progressiva, a lordose lombar (coluna em cela), o aumento das mamas, a intensidade da coloração das auréolas mamárias e, às vezes, varizes dos membros inferiores (das pernas) e manchas na face.

02. As modificações corporais inaparentes dizem respeito à própria condição funcional do organismo, à sua fisiologia, e são evidenciadas através do exame clínico (feito pelo médico) e de laboratório; as mais comuns são: aumento da pressão arterial e diabetes. Geralmente, estas desaparecem ao término da gravidez.

As **alterações psicológicas** resultam na oscilação do humor, quase sempre decorrente de momentos de medo, insegurança e fantasias, pertinentes ao filho e a si própria.

Essas alterações bio-psíquicas ocorrem por conta dos hormônios presentes e necessários à gravidez, desde a nidação (fixação do embrião na parede uterina) até a manutenção do processo de crescimento e desenvolvimento fetais, a contração uterina na hora do parto e a produção do leite materno.

A lordose lombar se constitui num mecanismo de compensação postural, onde à medida que o peso do abdome se projeta para frente, o segmento superior do corpo se volta para traz, assegurando à Gestante o seu equilíbrio corporal.

As alterações sociais se manifestam nas mudanças comportamentais, muitas vezes assumidas “instintivamente” pela grávida, incluindo **a indumentária** – *substituição da roupa da moda por vestidos adequados aos diferentes momentos do período gestacional, e o abandono do uso de sapatos de salto-alto* –, **os hábitos alimentares** – *ingestão menor de sal, gordura e açúcar, e refeições em horários regulares* –, **os vícios** – *exclusão do uso de bebidas alcoólicas, cigarro e outras drogas* – e **os eventos públicos** – *a não-participação de atividades sociais de grande concentração de pessoas, como show musical, festas de rodeio, comícios políticos, jogos de futebol, etc.*

Pelo acima exposto, conclui-se que a afirmativa da primeira frase merece ser compreendida, refletida e internalizada, tanto pela Gestante – *para prevenir-se de problemas comuns na gravidez e preservar a integridade física e emocional do filho durante a vida intrauterina* – como pelo companheiro – *para que possa contribuir positivamente para o bem-estar do binômio mãe/filho, oferecendo-lhe atenção, compreensão, presença física, apoio, carinho e segurança.*

O clima de felicidade vivido pela Gestante tornar-se-á presente na vida futura do filho, razão pela qual as orientações repassadas pelo obstetra devem ser consideradas e seguidas.

Feliz daquele que reconhece, conscientemente, a presença de Deus em todos os fenômenos da Natureza, os quais se constituem sempre em maravilhosas lições de vida. Estas, quando praticadas, funcionam como autênticas e milagrosas orações.

Das maravilhosas lições de vida contidas na formação do feto, destacam-se três: a de **amor**, a da **união** e a da **troca**.

A lição de **amor** sinaliza para o caminho único da construção verdadeira, da construção de tudo aquilo a que o homem se proponha, das mais modestas às mais complexas. Construir um feto é realizar o milagre da transposição de duas vidas, a unificar-se num novo ser.

A lição de **união** ensina o quanto a harmonia é capaz de revelar o potencial individual na construção de tudo aquilo a que o homem se proponha, das mais modestas às mais complexas. Construir verdadeiramente um feto só é possível pela união simultânea dos corpos e das almas de um casal que se ama.

A lição da **troca** quer mostrar a dinâmica universal na construção de tudo aquilo a que o homem se proponha, das mais modestas às mais complexas. Construir um feto consiste na troca do patrimônio genético existente nos produtos trocados pelo casal, o espermatozóide e o óvulo.

Facilmente se conclui que o sucesso do feto, inquilino do paradisíaco ambiente intrauterino, dependerá da manutenção dos princípios fundamentais à sua origem.

O amor oferecido ao feto, tanto pela mãe como pelo pai, em todos os momentos da gravidez, perpetuar-se-á na vida futura do indivíduo, tornando-o uma pessoa saudável, equilibrada, próspera e feliz.

A harmonia vivenciada pelo casal durante o período gestacional proporcionará ao feto um clima de muita paz e segurança. Estes sentimentos acompanharão o filho por toda a sua vida, tornando-o uma criatura saudável, equilibrada, próspera e feliz.

A sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual, desfrutada pela grávida face aos momentos plenamente compartilhados no meio familiar, será repassada ao feto como experiência própria da boa vida. Esta sensação será internalizada e, ao longo da vida, buscada por atitudes altruístas, tornando tal cidadão uma pessoa saudável, equilibrada, próspera e feliz.

A vida fetal ou a vida intrauterina é o primeiro estágio da vida, é o momento em que o ser humano acumula todas as experiências a serem utilizadas e aprimoradas no segundo estágio, na vida extrauterina.

Portanto, o casal sabedor desta realidade, sentir-se-á consciente da responsabilidade própria da paternidade/maternidade, além de reconhecer o quanto os pais – especialmente a mãe – são capazes de influenciar no futuro dos filhos.

Logo, convém aos atuais pais rever as suas vidas e tentar melhorar o mundo, a partir do compartilhar destas verdades com seus filhos, construtores dos fetos que serão seus futuros netos, pessoas saudáveis, equilibradas, prósperas e felizes.

A gravidez é uma das experiências mais singelas ao alcance do ser humano.

O período gestacional envolve a todos, e causa grandes expectativas.

O nascimento do bebê é o ponto alto do processo de perpetuação da espécie. É nesta ocasião que os familiares se reúnem para celebrar o grande momento, a chegada do mais novo membro da família.

Imaginemos o nascimento do primeiro filho, de parto normal.

A mãe tem urgência em se certificar de que seu filho nasceu bem e é perfeito – *até esquece as afirmativas favoráveis do obstetra, corroboradas pelos exames de ultrasonografia ao longo do pré-natal* –; o pai deseja saber se tudo correu bem, com o filho e com a mãe; os avós ficam aliviados com a boa notícia e logo desejam ver com quem se parece o(a) netinho(a); os tios se contentam em contemplar a “figurinha” admirando-se diante do milagre da vida; e os amigos querem festejar com alegria o “final-feliz”.

Passada a euforia dos primeiros minutos, o recém-nascido (RN) chama a atenção de todos para o seu lanche inaugural; ele esboça um choro característico para que a mãe compreenda que deve saciar-lhe a fome. Talvez as fomes. As fomes física e afetivo-emocional.

A fome física, decorrente do esforço fetal para se ajustar às contrações uterinas e vencer os obstáculos próprios do canal de parto e, finalmente, apresentar-se como recém-chegado, ou recém-nascido; a fome afetivo-emocional, ocasionada pelo abandono impositivo do primeiro lar e da separação materna, mediante a secção do cordão umbilical.

A compreensão dessas duas fomes faz com que a mãe venha oferecer os seios com a convicção de estar alimentando o corpo e a alma do filho. É por isso que os obstetras orientam e estimulam o aleitamento materno a cada consulta do pré-natal, o que é continuado pelos pediatras nas consultas de rotina.

O aleitamento materno deve ser exclusivo durante os primeiros seis meses, e se prolongar até os dois anos de idade, complementado com refeições diversificadas.

O leite materno nutre plenamente, confere melhor digestibilidade, mantém o sistema imunológico mais efetivo e deixa o RN tranquilo, seguro e feliz; e as mamas maternas ficam mais saudáveis e resistentes ao câncer.

A higiene pessoal do RN ocupa o segundo lugar na escala de cuidados gerais, destacando-se os banhos diários – *proteger os ouvidos com algodão para evitar que caia água* – e a troca de fralda – *usar fralda de pano; a descartável é quente, acumula xixi e causa assadura* – imediatamente após cada micção ou evacuação, lavando o períneo com água corrente.

O clima ambiental deve ser adequado, respeitando-se a sensibilidade tátil, auditiva e visual do RN. Isto quer dizer que o manuseio do RN deva ser mínimo e com movimentos suaves, que as roupas devam oferecer conforto diante da temperatura ambiente nos diferentes momentos do dia; que o barulho deva ser evitado, incluindo os gritos das pessoas e o som musical; que a luminosidade – *solar e luz artificial* – seja controlada.

Ter um RN em casa é desfrutar da presença de Deus, manifesta na pureza e na inocência de um pequeno ser humano.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social. O Programa Holosófico de Saúde (PHS) abraça esta definição e acrescenta... **e espiritual.**

Naturalmente, quando se fala em criança, logo se pensa em saúde. Uma criança com saúde. A criança saudável é alegre, ativa e feliz. Saúde plena (saudena) é sinônima de felicidade.

Como vimos no artigo passado – *O Recém-nascido (RN)* –, o leite materno nutre plenamente o RN, deixando-o tranqüilo, seguro e feliz. Este desejo de felicidade, traduzido pela amamentação, deve perdurar por toda a vida da criança, através das palavras e atitudes dos pais.

A ausência de doença se obtém pelos cuidados rigorosos – *não neuróticos* – de higiene, pela boa alimentação e pela vacinação; a sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual se conquista com medidas próprias, específicas, a serem transformadas em sentimentos, em sensações. Neste particular destacam-se as boas relações.

As boas relações consistem, fundamentalmente, na ternura, no respeito, na delicadeza, na gentileza e no carinho com que o casal se relaciona.

O exercício desta prática no âmbito familiar se estende, naturalmente, para o meio social, onde o casal dispensará aos amigos um tratamento fraterno, com muita atenção, consideração, solidariedade e afeto; os temas abordados nos encontros quase sempre se relacionam com situações positivas e construtivas, enaltecendo-se as virtudes das pessoas e elogiando-se os ausentes, aqueles de quem se fala; as boas relações profissionais contemplam a responsabilidade, a sinceridade, a humildade, a honestidade, a cooperação, o bom humor, o comprometimento com o que se faz, a discrição e a ética.

A fé e a esperança cultivadas no lar, através de orações, e presentes nas ações do dia-a-dia do casal, numa fiel manifestação de amor ao próximo, tornam-se o testemunho da sua espiritualidade e da sua proximidade com Deus.

O modelo de pais acima descrito é uma parte daquilo que a criança precisa para sentir a sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual.

A outra parte – *que completa o todo* – está representada pela forma com que a criança é tratada nos diferentes momentos da sua vida, considerando-se as suas necessidades lúdicas – *brincar, correr, pular, gritar, cantar* –, sua necessidade de afeto e contato físico – *diálogo, carinho, beijos e abraços e “lutas” corporais* – sua necessidade de disciplina – *atenção ao horário das realizações diárias e cumprimento das tarefas de rotina* – sua necessidade de limites – *saber seus direitos e deveres e até onde pode ir* – sua necessidade de respeito ao outro – *pessoas mais velhas, familiares, amigos e colegas* – sua necessidade de reconhecimento de autoridade – *dos pais, diretores, professores*. Mas tudo com amor e convencimento, nunca pela grosseria e imposição.

E esta sensação de bem-estar nos quatro planos será internalizada e tornada um patrimônio existencial a ser repassado por essa criança às futuras gerações. Surgirá Nova Humanidade.

Só damos o que temos, e só temos o que recebemos.

Toda aquela bagagem de carinho, atenção e respeito fornecida à criança, foi internalizada e tornou-se um valioso patrimônio existencial, e agora será repassada para o adolescente. Foi isso que concluímos no artigo passado – *A Criança*.

O adolescente é uma pessoa que, na viagem da vida, encontra-se no trecho de maiores turbulências, tanto interna como externamente.

As turbulências internas são produzidas pela avalanche dos hormônios necessários à travessia rumo à idade adulta.

As alterações fisiológicas decorrentes da presença hormonal fazem com que o adolescente se sinta um estranho de si mesmo. O crescimento parece acelerado, o corpo ganha formas diferentes, os pelos axilares e pubianos chamam a atenção, as mamas adquirem volumes avantajados – *no adolescente, logo se normalizam, na adolescente, tende a crescer* – a voz apresenta um timbre característico, as espinhas na face se manifestam e surge uma cara nova.

Tudo isso contribui para introduzir o adolescente em uma situação desconhecida, a começar pelo chão movediço da relação amorosa, uma aventura da qual jamais se libertará. O adulto e o idoso sabem que isso é verdade.

O adolescente se comporta como se fosse um carro-pipa desejoso em abastecer a todos com a sua carga hormonal. Ele se acha o dono da verdade, por isso questiona tanto; ele ostenta muito poder, por isso quer resolver tudo, e na hora; ele se vê encantador, por isso quer seduzir; ele se imagina grande, por isso quer ser adulto.

Por outro lado, o adolescente, também, se sente confuso, por isso a insegurança, a timidez, a introspecção.

Com tantas mudanças internas, o mundo externo também se transforma. Então, o adolescente percebe-se pressionado a se posicionar de forma diferente daquela a que a criança estava acostumada. É aí que ele busca uma estratégia própria para se proteger; ele procura os seus iguais, ele procura se agrupar a outros adolescentes. Eles assumem a postura das ovelhas, vivem em rebanhos. Talvez, por isso, seja importante o “pastor” ficar atento!

Em alguns momentos o adolescente percebe o mundo como algo a ser conquistado, como um desafio a ser encarado, por isso se aventura sem muita cautela. Daí a necessidade de um suporte psicológico, o que se traduz por mais atenção e muitos diálogos.

As turbulências externas são representadas pelas relações humanas pouco cordiais e nada fraternas no mundo da maioria dos adultos. Há uma verdadeira carência de carinho, atenção e respeito entre eles. Por isso, o adolescente sem a bagagem inicialmente mencionada, fica à deriva, tornando-se presa fácil nas mãos desses adultos, também carentes, por isso, pessoas más, inconscientemente. Pessoas más para elas e para o adolescente.

O adolescente, por tudo que passa, merece compreensão e tratamento diferenciado. Por tudo que representa, merece mais carinho, atenção e respeito, mas com firmeza. Muita firmeza.

O adolescente é uma criatura especial!

Por questões didáticas, a vida, sob o aspecto cronológico, compreende duas fases, a intrauterina – *embrionária, os três primeiros meses da gestação; e fetal, do quarto mês gestacional ao nascimento* – e a extrauterina – *do nascimento ao óbito*.

A fase extrauterina é dividida em oito períodos.

Primeiro, **recém-nascido** (RN) – *corresponde aos primeiros 30 dias de vida*; segundo, **lactente** – *até completar o 1º aniversário*; terceiro, **criança pequena** ou pré-escolar – *até os 3 anos de idade*; quarto, **criança maior** ou escolar – *dos 4 aos 9 anos*; quinto, **pré-adolescente** – *dos 10 aos 12 anos* – ; sexto, **adolescente** – *dos 13 aos 21 anos*; sétimo, **adulto** – *dos 22 aos 65 anos, quando se aposenta*; e oitavo, **idoso** – *depois dos 65 anos (o Estatuto do Idoso considera o indivíduo como tal a partir dos 60 anos)*.

Como podemos constatar, a adultice é o mais longo – *33 anos* – período da vida da pessoa, tem início com o fim do crescimento e termina com o evidente declínio da sua capacidade produtiva, tanto física como intelectual.

Considera-se o adulto um indivíduo maduro, portanto, pronto para assumir a responsabilidade de conduzir o seu destino, o da sua família e o da própria sociedade.

O adulto conduz o seu destino utilizando, adequadamente, as experiências até então adquiridas, e reconhecendo a influência social do seu comportamento e atitudes. É nesse período que a criatura conclui os seus estudos, conquista uma profissão e opta por constituir a própria família.

Constituir a própria família implica na união com alguém pelo qual se nutre um forte sentimento de afeto, respeito e admiração. Tal união põe fim à liberdade individual da pessoa, e, isso precisa ser reconhecido. Esse reconhecimento é fundamental para a manutenção da harmonia do casal de maduros, de adultos.

Depois, com o planejamento para a chegada dos filhos, os dois adultos se articulam de forma a consolidar a relação e, assim, poderem conduzir o destino das crianças, a partir da instituição dos valores – *adequação, altruísmo, atenção, bondade, caridade, carinho, compromisso, cordialidade, generosidade, gentileza, gratidão, honestidade, humildade, respeito mútuo, responsabilidade, sinceridade, ternura, trabalho, etc.* – indispensáveis na construção do verdadeiro cidadão, do verdadeiro ser humano.

Naturalmente, uma sociedade formada por verdadeiros seres humanos refletirá, com fidedignidade, o grau de maturidade da sua população adulta.

Por tudo aqui posto, nada mais humano passa nos parecer do que o adulto refletir sobre a grandeza da sua responsabilidade existencial e, numa postura de quem goza de lucidez e saúde plena ou “saudena”*, conduzir o seu destino, o da sua família e o da própria sociedade.

* O autor funde as palavras saúde plena, para significar saúde nos planos físico, mental, social espiritual.

Aquele que ostenta idade cronológica compatível com a condição de adulto, mas ignora as exigências de tal condição, confessa-se profundamente enfermo e nada maduro, passando a merecer atenção terapêutica até completar o seu processo de maturação.

As misérias interiores do adulto decorrem das carências nos períodos anteriores.



Como vimos no artigo anterior, a vida extrauterina tem início com o RN e termina com o idoso. Esses dois polos guardam semelhanças entre si.

Enquanto o RN se apresenta dependente pela sua imaturidade neuro- psíquico-motora, o idoso se torna semi-dependente pela pós-maturidade desses segmentos. Por isso, ambos necessitam de atenção especial.

A Pessoa idosa expressa pelas rugas da pele e pelo branco dos cabelos o acúmulo dos anos vividos. Também, mostra, pela suavidade dos movimentos corporais e pelas falhas eventuais da memória, o quanto esgotou as suas energias. Energias físicas, mentais, emocionais e espirituais.

O esgotamento energético físico, mental e emocional se dá pela execução contínua dos trabalhos celulares dos diferentes órgãos do indivíduo ao longo da vida. O esgotamento energético espiritual, dependendo do nível de consciência individual, pode ocorrer, mas pode inexistir ou até se reverter em acúmulo de energia.

O esgotamento energético verificado no organismo do idoso não se trata de um esgotamento energético puro e simples, na verdade, aconteceram transformações e, simultaneamente, transferências e trocas energéticas. No Universo tudo se transforma!

A energia do idoso foi transformada, transferida e compartilhada com todos os setores de sua relação existencial – *cônjuge, prole, familiares, amigos, colegas de trabalho*.

O cônjuge inicialmente compartilha energias diferentes, por isso a relação é mais vigorosa; com o tempo as energias individuais se assemelham, e já não há mais troca, apenas o fluxo de uma mesma energia de um para o outro, daí o “relax” relacional.

Em cada filho há uma matriz energética, trazida dos pais. O aspecto “cuidar do filho” exige a criação de um campo magnético-emocional que consome grande carga energética dos pais, destacando-se o item “preocupação”, seja em relação ao comportamento, à segurança-integridade ou ao futuro do mesmo.

A existência de algum membro da família não-nuclear que venha exigir maior cuidado ou preocupação termina por se tornar um verdadeiro “vampiro” energético dos pais ou do(a) vovô(ó). Tal vampirismo pode se encontrar também nas relações sociais e profissionais.

As decepções acumuladas no campo amoroso, assim como a insatisfação pela não-afinidade com a profissão escolhida, mas exercida indefinidamente, aceleram o esgotamento energético e geram no idoso muita tristeza.

A tristeza encontra na ociosidade imposta pela aposentadoria a oportunidade para galgar o título de depressão. Este diagnóstico é cada vez mais frequente entre os idosos.

Quase sempre o salário do idoso aposentado é corroído pela cesta básica de medicamentos, o que lhe deixa de baixo astral, piorando o seu relacionamento com os familiares mais jovens, quase sempre assoberbados pelas tarefas diárias. O idoso sente-se muito solitário.

Lembremos, pois, que a atenção dispensada ao idoso é capaz de ressuscitá-lo das cinzas.

Parte da nossa energia veio dos nossos idosos, aproximemo-nos mais deles, enquanto há tempo.

Depois de haver contemplado as sete últimas Holo-colunas aos momentos evolutivos do ser humano – *da gestante ao idoso* –, parece-nos pertinente dar continuidade com sugestões de medidas de valorização da vida.

Enquanto embrião e feto a vida está quase plenamente à mercê da Força Divina, pois a interferência humana é pouco significativa; após o nascimento, os cuidados com a nova vida recaem, fundamentalmente, sobre a mãe, incluindo aí a amamentação, o aconchego, a higienização e o cumprimento do calendário de vacinação; a criança maior já se ocupa um pouco de si e passa a contar com outras pessoas auxiliares, destacando-se os familiares e os professores; ao atingir a adolescência, os cuidados com a vida tornam-se responsabilidade maior da própria pessoa, mas ainda com a participação dos familiares, professores, amigos, médicos e dentistas e, naturalmente, com a de Deus, que é perene; ao completar os vinte e um anos de idade o indivíduo adquire emancipação legal, o que significa ser ele, a partir de então, o responsável único dos seus atos ou dos cuidados com a sua vida pessoal. Nesse momento se instala o estado de semi-dependência ou interdependência, e os resultados e consequências estarão estritamente relacionados às escolhas que a pessoa vier fazer.

O exemplo de vida na família, os conselhos e ensinamentos acumulados nos diferentes momentos se reúnem como bagagem a ser utilizada no decorrer dos dias de vida de cada um. A diferença individual se faz pelo maior ou menor interesse e sensibilidade da pessoa à variedade dos caminhos que se abrem a cada instante.

Considerando-se a saúde como condição *sine qua non* para o indivíduo viver de forma efetiva e prazerosa, e poder desenvolver as suas potencialidades, deve ele se cuidar bem. Cuidar-se bem é valer-se da inteligência, conhecimentos e experiências para se manter saudável.

Neste particular, o presente artigo se propõe chamar a atenção para a importância da seleção consciente daquilo que será introduzido no organismo, com o objetivo de mantê-lo nos padrões fisiológicos normais, destacando-se os alimentos.

A boa alimentação respeita a função de cada órgão, portanto, a fisiologia humana como um todo, e tem como resultado a manutenção e promoção da saúde física, mental, social e espiritual.

Alimentar-se bem implica na observância da qualidade e quantidade dos alimentos de cada refeição, na mastigação e nos horários.

A alimentação ideal consiste em frutas, verduras, legumes, cereais, sementes, carnes (preferir as brancas), ovos e leite (preferir o de soja). Embora não seja uma tarefa fácil, o importante será escolher alimentos frescos e isentos de agrotóxicos, hormônios e antibióticos. Alimentos orgânicos.

As refeições devem ser balanceadas, e a quantidade ingerida visa apenas a saciar a fome, e não a encher o estômago de forma exagerada. Quem come compulsivamente tem um problema psico-emocional, portanto, necessita de tratamento.

Evitar o excesso de alimentos é prevenir a obesidade e a diabetes; dispensar o abuso ao sal, às frituras e aos alimentos gordurosos, é fugir da pressão alta e do derrame cerebral ou acidente vascular cerebral (AVC), e do colesterol.

Praticar regularmente qualquer modalidade esportiva ou atividade física, por menor que seja, como a caminhada, é estimular o sistema imunológico a lançar na circulação substâncias – *serotonina, dopamina e ocitocina* – do prazer, as quais elevam a auto-estima e “espantam” a depressão.

A mastigação correta – *média de 32 mordidas a cada bolo alimentar* – é capaz de produzir, nas refeições principais, um litro de saliva, sugerindo o uso de líquido (refrigerante causa anemia pelo impedimento da absorção de ferro, e osteoporose) somente uma hora depois, melhorando a digestibilidade e evitando a distensão abdominal. A prática de se alimentar a cada três horas inibe a sensação maior de fome, permitindo à pessoa comer moderadamente.

Hipócrates, o pai da Medicina, dizia: O teu alimento é o teu medicamento.

O artigo anterior quis chamar a atenção para a importância da seleção consciente daquilo que se introduz no organismo com o objetivo de manter os padrões normais da fisiologia humana, com ênfase na alimentação.

A proposta da presente Holo-coluna é convidar você para refletir sobre a introdução no organismo de substâncias desnecessárias e prejudiciais à saúde, pela simples inobservância da importância de uma seleção consciente. Seleção consciente.

Indubitavelmente, a respiração se constitui no primeiro fator essencial à vida, e o oxigênio representa o principal elemento do processo. Tal processo compreende a macro respiração – *que acontece pelo trabalho conjunto dos pulmões/coração* – e a micro respiração – *a qual se estabelece no interior das células de todos os órgãos do corpo humano* – e cuja dinâmica consiste na captação do oxigênio (O^2) e na eliminação do gás carbônico (CO^2). O primeiro é vida, o segundo é morte.

Quando analisamos a complexidade do funcionamento integrado da máquina humana, sentimo-nos pequeninos para reconhecer verdadeiramente o quão sábio foi e é o seu arquiteto, o seu idealizador.

O fato é que nascemos todos bem articulados e funcionando plenamente e, ainda, nos são dados, gratuitamente, os combustíveis indispensáveis à manutenção da integridade funcional dessa magna invenção da Natureza, inclusive o O^2 .

Mas, de nada teria adiantado o capricho na elaboração de tantos detalhes se não fosse dado ao homem a inteligência suficiente para identificar, com lucidez, tais detalhes. Essa inteligência é o maior detalhe, ela faz a diferença.

Entretanto, por razões pouco razoáveis, alguns exemplares humanos subestimam a sua inteligência e praticam atitudes contrárias aos princípios naturais de manutenção da vida saudável implícitos na lógica existencial. Ninguém nasce com chaminé na cabeça. A lógica existencial faz o papel do “Manual de Interação do Homem/Universo”. O “Manual” que norteia o comportamento humano, em relação ao cuidado consigo mesmo, com o outro e com o ecossistema.

Essas atitudes contrárias estão manifestas no tabagista e no usuário imoderado de bebida alcoólica. Isto sem falar no usuário de drogas ilícitas e no alcoólatra ou alcoolista, que são pessoas com grau mais profundo de auto-flagelação, tema a ser abordado oportunamente.

O tabagista ignora o quanto Deus lhe distinguiu, dando-lhe a vida de presente, e o O^2 de acréscimo. Por isso, paga, com o suor do rosto, para introduzir no seu organismo mais de 4.000 substâncias tóxicas, das quais duas – *alcatrão e cotinina* – são cancerígenas. O tabagista adulto é um dependente, quase sempre, manipulado ainda na adolescência, período de maior vulnerabilidade do ser humano aos equívocos existenciais. O que é uma pena!

Para se ter uma idéia do quanto a ignorância é cruel, basta lembrar o sofrimento a que é submetido o feto e o recém-nascido da mãe fumante. O fumo no útero e no leite materno causa lesões anatômicas, neurológicas e cognitivas no feto e na criança.

O usuário imoderado de bebida alcoólica finge desconhecer que o trabalho celular, incluindo os neurônios, só é possível na presença da água. O álcool é lesivo. Por isso, o imoderado é acometido, frequentemente, de pancreatite, cirrose hepática e embriaguez, estados que caracterizam o comprometimento das células do pâncreas, do fígado e do cérebro, respectivamente. No primeiro caso a dor é insuportável, no segundo a morte é quase inevitável, no último há múltiplas consequências – *agressões familiares e sociais, homicídios, mutilações e mortes* –, incluindo a diminuição dos reflexos e o registro da elevada estatística dos acidentes no trânsito.

Há de se concluir que aquele que assume postura contrária aos princípios de manutenção e promoção da vida saudável é um suicida, mesmo que inconscientemente. O que é uma pena!

Logo, o auto-cuidado representa o carinho que cada um dispensa ao presente – *a vida* – recebido do Criador.

A vida é um presente único; um presente dado por Deus. Portanto, deve ser valorizada.

A valorização da vida se dá pelo conjunto de cuidados direcionado à manutenção e à promoção da saúde.

Saúde – *segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS)* – é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social. O PHS acrescenta... e **espiritual**.

Logo, tudo aquilo que a pessoa vier fazer para evitar a doença e desfrutar da sensação de bem-estar nos quatro planos estará preservando a sua saúde e melhorando a qualidade de sua vida. Tal situação implica em a pessoa cuidar bem de si e dos outros, numa atitude de altruísmo, uma vez que o egoísmo impede a verdadeira sensação de bem-estar. (*Releia e analise esta afirmativa, ela deve ser internalizada como uma oração e repetida diariamente por quem crê nos ensinamentos de Cristo, o maior dos holósofos*).

O artigo “Auto-cuidado I” quis chamar a atenção para a importância da seleção consciente daquilo que deve ser introduzido no organismo, destacando os alimentos adequados à manutenção da saúde, enquanto o “Auto-cuidado II” se constituiu num convite à reflexão sobre a introdução no organismo de substâncias desnecessárias e prejudiciais à saúde. Mas ambos se referiram à introdução no organismo de substâncias concretas, objetivas.

Agora, entretanto, o “Auto-cuidado III” vem contemplar o valor da introdução no organismo de algo subjetivo, o pensamento.

Numa visão holosófica, o respeito à fisiologia humana inclui não apenas as substâncias sólidas, líquidas e gasosas, mas a energia in natura, não condensada, o pensamento.

O pensamento é energia com potencial extraordinário e capacidade, tanto para destruir – *quando negativo* – quanto para construir – *quando positivo* –, razão pela qual deve ser considerado por aquele que, conscientemente, deseja se dedicar ao auto-cuidado. O auto-cuidado altruísta, um dos princípios da Holosofia.

O pensamento negativo é capaz de interferir no funcionamento dos órgãos – *assunto estudado no capítulo das “Doenças Psicossomáticas”* – e causar-lhes doenças, desde as leves até as mais graves. O pensamento negativo causa sentimentos, também, negativos.

Alguns estudos relacionam o sentimento negativo de insegurança pessoal com problemas renais; o sentimento de excesso de responsabilidade com doenças da coluna; o sentimento do medo de mudanças – *de vida, de emprego, de residência* – com cárie dentária.

A pessoa que cultiva pensamentos negativos tende a sofrer rebaixamento da auto-estima, a se sentir incapaz, a ter graves problemas de relacionamento, a mergulhar na depressão, e até a tentar o suicídio.

Para se ter uma idéia da influência do pensamento sobre a fisiologia humana, basta lembrar o que acontece a alguém quando pensa num alimento da sua preferência,

ou em chupar um limão ou em comer algo doce. As glândulas salivares entram em ação e a boca enche d'água; É o pensamento – *subjetivo* – agindo sobre o órgão – *objetivo*. Portanto, a partir dessa compreensão, parece mais inteligente cultivar-se pensamentos positivos, tanto em relação a nós como em relação aos outros e à própria vida. Quando pensamos bem dos outros, provocamos em nós, internamente, uma sensação agradável, e nos sentimos uma pessoa boa. Quando elogiamos alguém, sentimo-nos uma pessoa mais segura e confiável. Quando desejamos bem ao outro, fica dentro de nós um sentimento de dignidade e nos sentimos uma pessoa de boa índole. Talvez esteja aí a verdadeira forma de cuidarmos de nós mesmos e respeitarmos a nossa vida em nome do Universo.

Assim, vimos desejar a você e digníssima família um Ano Novo com saude, paz e prosperidade, ou seja, um **2008** com a cabeça repleta de **pensamentos positivos**. Ao cuidarmos dos outros, Deus cuida de nós. (Um dos princípios da Holosofia).

O ser humano é um animal social; ele sente necessidade de viver em companhia de seus semelhantes, a começar pelos seus familiares, em especial a sua mãe.

A convivência harmônica entre a mãe e o bebê, ainda na vida intrauterina, proporciona a este a criação e o desenvolvimento da sua afetividade. Esta harmonia, após o nascimento, se traduz, fundamentalmente, pela prática da amamentação espontânea, e por tempo mais demorado, em situações normais de saúde de ambos.

O laço de afeto criado pelo bebê na sua relação com a mãe virá se constituir na sua matriz afetiva, a qual se diferenciará nas modalidades de afetos correspondentes às diferentes relações a serem estabelecidas com o mundo externo ao longo da vida do indivíduo, seja com as demais pessoas, com os animais ou com as plantas.

Tal afirmativa vem ressaltar a importância e a repercussão positiva da boa matriz afetiva no desenvolvimento e consolidação do sentimento amoroso do ser humano.

O sentimento amoroso permeia tanto o plano emocional quanto o racional, e o seu ponto de equilíbrio é a amizade. O equilíbrio lembra saúde. Logo, ser saudável é ser amigo.

O amigo é aquele que aceita o outro na sua forma original, sem pretender adicionar ou excluir algo, e ainda, se felicita com felicidade alheia.

Portanto, assumir a postura de verdadeiro amigo requer maturidade e consciência suficientes para reconhecer a transparência, a solidariedade e a cumplicidade como valores próprios da amizade.

Convém sublinhar que as relações amorosas são, quase sempre, recheadas com momentos de grandes turbulências, e isto acontece pelo fato do sentimento afetivo de uma ou de ambas as partes envolvidas habitar preponderantemente um dos planos, emocional ou racional, dando lugar à competição, à dominação e à manipulação.

O casal encontrará na amizade a consolidação da afetividade que um nutre pelo outro, ocasião em que o companheirismo e a admiração mútua estarão unidos em nome da paz. A paz exala o aroma da felicidade e dá o real sentido ao relacionamento.

Extrapolando o âmbito familiar, as relações com os colegas de trabalho ou mesmo nos meios sociais guardam variáveis graus de afetividade, e quando surgem situações capazes de aprofundar essa afetividade, o amigo se revela.

O indivíduo que se relaciona com os animais ou com as plantas, prestando atenção aos detalhes e se deixando envolver naturalmente, logo se sentirá transformado num amigo de todos. É antigo o aforismo: o cão é o melhor amigo do homem.

Também, há quem diga que amigo é aquele desinteressado pelo ter do outro. Talvez, por isso, alguém tenha dito que o cão só é o melhor amigo do homem porque não conhece dinheiro.

De qualquer forma, podemos sonhar com a transformação do mundo num paraíso, a partir do momento em que cada um de nós se permita tornar-se amigo.

O filho, que se preparava para prestar o exame vestibular e ingressar na Faculdade de Engenharia, deixava a família inteira na expectativa. Os pais já haviam passado por experiência semelhante, portanto, sabiam, quase exatamente, o que significava tal empreitada. O pai era médico e a mãe psicóloga.

Numa situação como esta é dispensável dizer o quanto o casal estimulava o filho a se concentrar nos estudos. Os pais, também, rezavam diariamente pela aprovação do filho.

O filho fez as provas e ficou aguardando o resultado, que sairia em uma semana. Aliás, uma semana que se tornou um século para os três.

Finalmente, saiu o resultado: “aprovado.”

Que felicidade!

O marido desempregado já iria entrar para o quinto mês de exaustiva procura de trabalho e distribuição do currículo. Ele, a esposa e seus quatro filhos menores rezavam muito, até resolveram fazer uma promessa: deixar a TV desligada por trinta dias.

Depois de alguns dias, o telefone tocou e alguém confirmara o novo emprego.

Que felicidade!

A esposa, uma senhora de cinquenta e oito anos, percebeu um caroço na mama esquerda. Logo, mostrou ao marido. Este partilhou o fato com os dois filhos, ele dentista, e ela enfermeira recém-formada.

Imediatamente providenciaram uma consulta ao especialista, o qual solicitou ultra-sonografia e retirada do material para biópsia. O resultado seria conhecido em três dias.

O pavor pela possibilidade de uma lesão maligna tomou conta da família.

Nas primeiras horas do terceiro dia o telefone toca e o médico informa: o resultado saiu, é apenas um cisto. Parabéns!

Que felicidade!

Depois dos exemplos acima, há de se perguntar: o que é felicidade?

A felicidade é um sentimento indefinível, é algo que acontece no íntimo da pessoa, no espírito do feliz.

Num sentido mais profundo concordamos com Osho, um sábio indiano, que diz: “se a tua felicidade tem uma razão ela é passageira, se não a tem, é eterna.”

A felicidade é uma questão de consciência, é você ter consciência holocósmica, ou seja, é você reconhecer o sentido e o valor de todo o Universo, inclusive o seu e o do próximo no referido contexto. É a partir dessa consciência que você se dá conta da magnitude da criação Universal e descobre Deus. O seu Deus interior.

Assim, você se tornará uma pessoa capaz de identificar maravilhas nas mínimas coisas da vida, e se sentir feliz por isso.

Em sendo a vida uma dádiva divina, só estar vivo já é motivo de felicidade, se tivermos tal consciência.

Certa vez chegou ao mosteiro um jovem para se tornar monge. O jovem era de família rica, mas admirava a vida de ermitão.

No primeiro momento o recém-chegado se apresenta ao mestre e fala da sua disposição em se juntar aos demais discípulos.

Então, o mestre sugere que o rapaz execute a limpeza dos banheiros como a sua primeira atividade rumo ao objetivo proposto.

O jovem, ao adentrar o recinto próprio para a realização das necessidades fisiológicas, se vê numa situação extremamente constrangedora para a sua condição de pessoa bem sucedida, pois, além do mau cheiro e da pouca higiene local, encontra ali apenas água e uma vassoura quase sem pêlos, e, mesmo assim, com o cabo quebrado, o que lhe obrigaria a se curvar sobre a sujeira enquanto limpasse.

O rapaz pensa duas vezes, e resolve ir até o mestre para expor o seu ponto de vista.

- Mestre, desculpe, mas eu gostaria de executar uma tarefa de nível melhor. Sinceramente, não estou preparado para trabalhos desta natureza.

- Então volte para casa, este não é o seu momento. Se você ainda não se acha preparado para uma simples limpeza de banheiros, como poderia estar preparado para se tornar um discípulo?

Infelizmente, as pessoas, quase sempre, estão focadas nos resultados finais e esquecem o longo e tortuoso caminho a percorrer.

A posição de mestre é bonita, admirável e sedutora, pois passa a idéia de alguém que consegue equacionar os problemas da vida e desfrutar a felicidade de forma tranquila e serena. E isto é verdade. Só que para isso o mestre transcendeu grandes obstáculos. Não obstáculos externos e identificáveis racionalmente, mas obstáculos interiores armazenados, inconscientemente, ao longo da vida.

Dentre os grandes obstáculos para o crescimento interior estão a arrogância e a prepotência; a primeira decorre do orgulho excessivo, e a segunda do sentir-se com poder.

Contudo, a humildade, como as demais virtudes, é possível aprender conscientemente, desde que haja boa vontade e determinação.

O exercício da humildade é uma experiência edificante, e requer a renúncia de muitos “valores” concebidos pela maioria das pessoas de todas as sociedades do mundo.

O exemplo maior de humildade está em Jesus, especialmente nos últimos minutos da sua crucificação, quando assim se expressou: “Oh Pai, perdoa-os, eles não sabem o que fazem.”

Com estas palavras, Jesus não quis simplesmente ressaltar a sua humildade consciente, mas, principalmente, demonstrar que o amor ao próximo tem na humildade a sua única e verdadeira fonte.

A vida é um caminhar rumo ao aprimoramento. O aprimoramento para a totalidade, não para a perfeição. A totalidade é uma dimensão possível e saudável, a perfeição é um ponto inatingível, um objetivo neurótico, como dizia Osho.

Enquanto caminhamos, realizamos grandes feitos e construímos muitos amigos, mas, também, cometemos vários equívocos e magoamos pessoas. E esta realidade está presente na vida de todas as criaturas.

Logo, todos nós precisamos manter acesa, internamente, a chama que ilumina a nossa consciência para, desse modo, reconhecermos o quanto devemos pedir perdão em alguns momentos e sabermos perdoar em outros. O exercício da reflexão nos auxilia muito nessa direção, mas é a meditação que, finalmente, nos convence.

A meditação enaltece o altruísmo em detrimento ao egoísmo, e faz com que o indivíduo conheça a humildade. Essa humildade, uma vez conhecida, tornar-se-á uma companheira inseparável. É no ventre da humildade que nasce o amor.

O amor é a tela na qual projetamos o nosso perdão, tanto o nosso perdão concedido quanto o nosso pedido de perdão.

Portanto, a dificuldade de pedir perdão ou a resistência em perdoar denuncia a escassez de amor da pessoa. E essa escassez de amor deve ser conscientizada para que o indivíduo não interrompa o seu aprimoramento enquanto vive.

A conscientização da escassez de amor deixa o indivíduo menos leviano e com novas posturas mentais, principalmente diante de figuras de sua reverência e admiração.

É nas ocasiões em que nos dirigimos ao Pai que temos a necessidade de sermos verdadeiros, sinceros e honestos, falando aquilo que realmente venha corresponder à verdade.

Quase sempre nos deparamos com pessoas, nas casas de oração, rezando o “Pai Nosso”, o que é muito louvável. Contudo, constatamos facilmente o quanto essas pessoas não se dão conta do que estão falando. Elas parecem apenas repetir as palavras que compõem a oração, mas não demonstram o compromisso com aquilo que falam. Assim, não crescem.

O “Pai Nosso” tem um trecho que exprime a responsabilidade e o compromisso implícitos nas palavras do orador diante de Deus: “... perdoai as nossas ofensas assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido...”

Se o religioso tem consciência do que diz, e procede igual, deve prosseguir rezando o “Pai Nosso” e se sentir uma pessoa digna e amorosa, mas se não a tem, o ideal será escolher uma reza menos comprometedora, pelo menos até atingir a coerência entre o falar e o fazer.

Enganar a si e aos semelhantes, apesar de feio, é possível. Enganar a Deus é uma tentativa insana e sem sucesso.

Talvez essa postura nada verdadeira e de pouca consideração com Deus seja a razão de alguns pedidos também não considerados. Deus é, naturalmente, bom, mas é justo.

O homem é um animal social, isto é, vive em sociedade. Logo, ninguém consegue viver isoladamente.

Nós nascemos dentro de uma pequena sociedade, que é a nossa família. Depois, vamos para a escola, uma outra sociedade. Mais tarde entramos para o mercado de trabalho, e lá estamos nós noutra sociedade. Finalmente, casamos e, com o(a) nosso(a) companheiro(a), formamos uma sociedade também, fechando-se, assim, o ciclo da formação de sociedades.

As inúmeras pequenas sociedades se unem e formam a grande sociedade, a sociedade a que, comumente, nos referimos.

Viver harmonicamente em sociedade implica em normas de comportamento necessárias à boa convivência, e, de forma implícita, exige cumplicidade.

Considerando a família como a nossa primeira sociedade, é justamente aí que aprendemos a reconhecer a cumplicidade como virtude de sustentação das relações.

O casal deve cultivar considerável parcela de cumplicidade, tanto em casa quanto em outras sociedades.

Aquilo que o pai decidir em determinado momento será validado pela mãe, mesmo que esta não esteja de acordo, e vice-versa. Posteriormente, o casal poderá retomar o tema e discutir em particular, mas para os filhos a decisão inicial prevalecerá. Esta postura de respeito mútuo consolidará a união do casal e comunicará aos filhos a firmeza e a segurança que eles tanto necessitam para a sua formação.

Em ambientes alheios ao lar, cada membro do casal deverá ter o cuidado de preservar a imagem um do outro, pois a ninguém interessa compartilhar intimidades.

No campo profissional, os colegas que desenvolvem a cumplicidade estão em situação privilegiada, uma vez que a mesma gera um clima de confiança recíproca capaz de deixar fluir as potencialidades individuais, rendendo melhores resultados.

É importante ressaltar que no presente contexto cumplicidade não é o mesmo que corporativismo nem compactuar com maus feitos, mas tão somente consubstanciar de forma ética a postura correta do outro.

Quando presenciamos pais, apressadamente, procurando tirar satisfações com professores pelo fato de o aluno ter sido repreendido por haver cometido um ato inadequado, identificamos a falta de cumplicidade dos pais para com a escola, uma instituição alinhada com os princípios educacionais almejados, consciente ou inconscientemente, pelos pais, portanto, uma aliada no processo educacional do filho.

O ideal é que os pais, diante das queixas dos filhos, ratifiquem a posição do professor, prometendo-lhe voltar ao assunto depois de conversar, cordialmente com a escola. Dessa forma o filho reconhece o respeito dos pais para consigo e para a escola, o que parece plenamente educativo, ético e justo.

Num mundo onde tudo acontece de modo muito rápido e onde a sociedade familiar se ressentida da presença dos pais, e os filhos carecem de limites, há de se contemplar a cumplicidade como “liga” indispensável na obtenção das boas relações nas diferentes modalidades de sociedade.

Compreende-se que na união do casal a postura de companheirismo esteja implícita, pois a mesma é indispensável para a manutenção e consolidação do processo relacional de ambos.

O companheirismo torna-se evidente em quaisquer situações, das mais simples às mais complexas. A presença espontânea do marido na cozinha para recolher o lixo produzido durante o dia já denota uma atitude de companheirismo, e passa para a mulher um sentimento de proximidade. Também, a esposa que mantém o ambiente familiar devidamente organizado e limpo e os pertences conservados com muito zelo, faz com que o marido reconheça aí a autêntica companheira.

Se em condições tão singelas atitudes de companheirismo parecem relevantes, imagine o que representa para a mulher, ao longo do período gestacional, poder contar com um companheiro sensível às suas necessidades, face à vulnerabilidade emocional e às limitações físicas impostas pela gravidez.

Naturalmente, a sensação de segurança experimentada pela futura mamãe, diante desse clima de companheirismo, será repassada para o filho ainda na vida intra-uterina.

Portanto, a criança que nasce em um lar onde o companheirismo é cultivado e contemplado como princípio fundamental para ressaltar a consideração que um nutre pelo outro haverá de ser uma pessoa igualmente companheira na vida adulta.

Com base nesse raciocínio lógico, conclui-se que os pais são a fonte inspiradora de virtudes para a sua prole, e a família uma “oficina” de modelagem da boa índole.

Na dinâmica atual do mundo globalizado o que parece prevalecer é a pressa, é a velocidade. Tudo acontece de modo muito rápido e até prematuramente, incluindo aí a paternidade/maternidade precoce.

Como pediatra, atendemos, não raramente, crianças doentes sendo conduzidas por “mães mirins”, mães com treze, quatorze e quinze anos de idade, e geralmente solteiras. Quase sempre, por trás dessas “mães mirins” estão os “pais mirins, jovens entre dezesseis e dezoito anos de idade.

Talvez a ausência de companheirismo entre os pais desses “pais mirins” seja uma causa determinante ou um fator de influência na paternidade/maternidade precoce.

O não-companheirismo dos pais foi repassado aos “pais mirins” que, carecendo do sentimento de companheirismo, se sentem indiferentes diante do não-companheirismo entre si. E esse sentimento de não-companheirismo, infelizmente, se estenderá para a terceira geração, essas novas crianças.

Enquanto o companheirismo produz saúde (sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual), o não-companheirismo resulta em doença.

Um programa de planejamento familiar que contemple o companheirismo como virtude culminará com a melhoria da qualidade de vida das futuras gerações.

A Holosofia ressalta a união como aspecto fundamental de apoio ao desenvolvimento potencial individual e realização social com humanidade.

Cada criatura é originária do processo de união, a união entre o pai e a mãe. Depois, ela passa a conviver numa segunda forma de união que é a sua família, incluindo os irmãos, os avós, os tios e demais membros.

Mais tarde, com a chegada da adolescência, o indivíduo passa a experimentar a sensação de “desgarrado”, o que lhe induz naturalmente à procura de um modelo novo de união, uma união com seus iguais. Eis a razão pela qual os jovens se sentem mais à vontade quando agrupados. É aí que eles compartilham seus desejos, suas aspirações, seus medos e suas fantasias.

A união desses seres humanos, numa fase da vida caracterizada pela insegurança na busca de identidade própria, também os encoraja rumo à aventura da paquera. A paquera é o ensaio para uma nova modalidade de união, uma união não mais de iguais, mas de diferentes. É a união homogênea de amigos dando lugar à união heterogênea de casais.

O casal de jovens encontra na união a fonte inspiradora de seus sonhos e os motivos para alavancar as suas potencialidades físicas, emocionais e intelectuais, ocasionando o início da elaboração de planos para o futuro.

Paralelamente, o casal estabelece outros tipos de união, a união com colegas de escola, colegas de trabalho e com amigos mais íntimos.

O tempo passa e o casal resolve reconhecer a união como um fato definitivo para ambos, acontecendo, então, a oficialização da união pelo casamento.

O nascimento do primeiro filho do casal testemunha o fechamento do ciclo existencial no contexto da união, e o processo continua, indefinidamente.

Até então, estivemos ocupados com a união como fenômeno essencial para o desenvolvimento e felicidade do ser humano, mas, agora, precisamos registrar que essa união resulta do sentimento de amor que as pessoas são capazes de nutrir umas pelas outras.

O amor individual deve crescer e ganhar corpo suficiente para se tornar um amor social. O amor social é identificado pelo laço de união presente em todas as camadas da sociedade, das mais humildes às mais abastadas.

É essa união social que promove a igualdade entre os homens, que realça a dignidade humana e que aproxima o filho do Pai.

A Sabedoria Universal ou Deus, ao enriquecer o homem com inteligência diferenciada e uma verdadeira coleção de virtudes e sentimentos, dentre elas o amor, quer reafirmar esse ser como o mais notável exemplar da criação.

Portanto, valer-se do amor para construir-se a união, em todos os espaços é, antes de tudo, um ato de gratidão diante da imensurável generosidade do Criador.

O ciclo da vida é incessante e guarda consigo profunda beleza.

O nascimento de uma criança é um acontecimento que felicita a todos e enriquece o mundo. É verdade, enriquece mesmo.

A maior e autêntica riqueza universal é a vida, uma reafirmação do milagre que mais encanta a humanidade, por isso, objeto de inspiração da emoção estética dos poetas e de investigação da ciência.

O fenômeno vida é a doce maravilha que desafia a imaginação do homem, tanto para compreendê-la quanto para preservá-la e vivê-la.

A vida é singular na sua essência, mas é plural na sua existência. A vida do recém-nascido consiste nas vidas de suas células, portanto, são bilhões de vidas manifestadas em uma única vida. Que lindo!

O homem primitivo, talvez pelo fato de ter estado focado na busca dos meios de sua subsistência, não lhe tenha sido possível refletir a respeito da vida dessa forma. O que é compreensível.

O homem moderno, talvez por se encontrar refém da ganância pelo acúmulo de bens materiais, não tenha se encontrado como ser vivente, mas como máquina cumulativa de patrimônio. O que é uma pena.

Reconhecer a vida como vida é uma felicidade. A felicidade é um sentimento que brota no interior da pessoa, é uma sensação de sintonia, de integração com o Universo. Esta sensação parece confirmar a presença do filho diante da Força Criadora, diante do Pai. Nesse instante acontece a entrega. Os dois se unificam.

O apego é um aferro excessivo. O indivíduo manifesta excessiva afeição à posse, estabelecendo uma situação de prisão a outras pessoas ou a bens materiais.

Imagine como deve se sentir uma criatura que passou a vida (não vivendo) amontoando patrimônios, na certeza de que este é verdadeiro sentido da sua existência, ao perder uma mínima parcela do que acumulou.

Dependendo da intensidade do apego, a pessoa pode contrair doenças – hipertensão arterial, acidente vascular cerebral, tristeza extrema (depressão), distúrbios de comportamento – tornar-se agressiva e, até, cometer suicídio. O Apego subestima a vida, infelizmente.

O apego, pelos seus desdobramentos prejudiciais a uma vida saudável, deve ser evitado. Como ele é um hábito que se desenvolve e se fortalece de forma sutil, há de se ficar atento para os primeiros sinais da sua presença e, quando já instalado deve ser tratado.

Os primeiros sinais do apego estão nas dificuldades em partilhar parte dos bens com alguém em situação de reconhecida necessidade, ou guardar aquilo que já não utiliza.

O tratamento do apego consiste na determinação de praticar doações regulares a quem necessita, mais no aspecto social que individual. Assim, além de educativo, serve a muitos.

O desapego será reconhecido no sentimento de felicidade que brotará no coração a cada ato de entrega do bem, que também é sua. Nessas entregas a unificação acontece.

Nada mais nobre do que a postura de reconhecimento da importância e necessidade de respeito ao outro, principalmente quando esse outro é a sociedade.

Na noite de 27 de março passado, o cajuruense teve a feliz oportunidade de exercer a sua cidadania, fazendo-se presente ao evento de prestação de contas dos investimentos públicos na área da saúde.

A Câmara municipal, nas pessoas dos vereadores presentes – José Barbosa, Norberto Cippiciani e Orlando Batista Tincani (Bebé) –, acolheu a todos – o Prefeito Municipal, João Batista Ruggeri Ré; a Secretária Municipal de Saúde, Cláudia Orsi Zacharias Beihy Menta; a Diretora de Saúde, Sônia Regina Álvares da Silva; as equipes da Estratégia de Saúde da Família (ESF), representadas pelo coordenador geral (e gestor do Programa Holosófico de Saúde – PHS) Sebastião José Saraiva Filho, as enfermeiras coordenadoras Ana Paula de Araújo Ferreira Constâncio, Carla Roberta Anacleto Godoi, Elaine Reis da Silva e Rosilene do Carmo Costa Matos, e o médico da família Luiz Geraldo Iunes Elias; os Diretores do CEMEC e do CEO, Eliana Bastos Nascimento e o Dr. Luís Carlos, respectivamente; os chefes dos setores da Vigilância Sanitária, Toninho; da Vigilância Epidemiológica, a enfermeira Roberta Araújo; do Transporte, Augustinho; da Promoção Social, Valdir; a Coordenadora do Núcleo de Apoio Social ao PHS, Tatiane Ferreira; e inúmeras outras pessoas da sociedade, dentre as quais uma comissão de representantes do bairro Dom Bosco – com carinho e as honras da casa. Foi uma noite inesquecível para aquele que acalenta o sentimento de amor ao próximo, no contexto social.

Estes são os momentos imperdíveis para o cidadão manifestar a sua esperança de mudanças sociais de forma não apenas especular, mas efetiva, através da sua presença.

Os recursos financeiros gerados pela arrecadação dos impostos dos munícipes e somados às verbas repassadas pelos governos estadual e federal são aplicados em benefício da população municipal e, neste particular, para a saúde.

Naturalmente, se o dinheiro do povo é entregue ao Poder Executivo para ser utilizado em benefício do povo, é óbvio que o Poder Executivo dê satisfação ao povo, dizendo como aplicou esse dinheiro. Esta prática enaltece a responsabilidade, a honestidade e a ética; ela interessa a ambas as partes, ao Poder Executivo e ao povo.

No ambiente familiar, quando o pai – o dono do dinheiro – dá algum valor para o filho efetivar uma compra, o que acontece? O fato produz em ambos a expectativa do êxito, e isto se dá no momento do retorno do filho, na prestação de contas. Esta prática é educativa e contempla a honestidade e a ética. Logo, comportamentos éticos são construídos.

Portanto, foi com este espírito que ali estavam todos. De um lado, o prefeito, respaldando os profissionais da saúde como expositores da maneira como o dinheiro público foi utilizado, e do outro os vereadores e o povo a tomar conhecimento das informações, e tendo a liberdade para aceitar ou questionar. O esboço de um belo exercício democrático.

A boa família dá bons filhos, a boa sociedade dá bons políticos.

A palavra desejo é definida pelos dicionários como vontade de possuir, ambição; vontade de comer, apetite; aspiração, anelo.

A Holosofia compreende o desejo como um sentimento humano de bipolaridade; ao polo negativo chama ambição, e ao polo positivo, aspiração.

O polo negativo do desejo lembra a avidez pelos bens materiais. Logo, a pessoa que se deixa levar por essa modalidade de desejo, invariavelmente, estará atraindo consequências indesejadas, tanto para si quanto para os outros.

A quase tudo que temos assistido de violência nas sociedades mundiais decorre do desejo negativo de pessoas, individualmente, ou de grupos de pessoas; aquelas que defendem a tese de que o fim justifica os meios.

É com esta concepção que a desigualdade social se alimenta e a elite do Poder se perpetua na função de explorador da massa pobre e ignorante, o que tão bem caracteriza o mundo capitalista. O atual mundo da globalização.

Mas, por outro lado, identificamos essa massa marginalizada desempenhando o que a psicologia denomina de papel complementar; ela, de forma inconsciente, se permitindo manipular rumo ao desejo de obter bens, muitas das vezes desnecessários.

No aspecto individual, a polícia vem contabilizando o aumento progressivo de roubos e assaltos, a maioria seguida de mortes, mesmo nas pequenas cidades, e até nas zonas rurais. Por quê? Pela presença do desejo negativo de possuir algo que o esforço pessoal não permite conquistar. Vale ressaltar que a realidade social é fruto da própria sociedade.

Na esfera **política**, ou melhor, na esfera **pulítica** – esta entendida pela Holosofia como travesti daquela – o desejo, da maioria, de se manter no domínio resulta na pouca atenção dispensada à essencial ferramenta de libertação do povo, a Educação. Não uma educação fundamentada no simples repasse de informações, mas uma educação inteligente. Uma educação de “provocação mental”, de “pensar”. Aliás, esta educação é possível fora da escola, também; ela é possível no meio familiar, nas rodas sociais e no ambiente de trabalho.

Há de se perguntar, por que o desejo negativo é tão fácil de prosperar?

Porque as pessoas – de lá e de cá – não têm consciência, pois se a tivesse não seria possível. Daí a importância e a necessidade da expansão da consciência, pela meditação, segundo a Holosofia (brevemente, Cajuru contará com o Jesus' Meditation Center)

O polo positivo do desejo sinaliza para o singelo sentimento da aspiração, autêntico atributo indispensável à realização humana. Aqui existe o desejo pelo possuir bens também, mas este desejo guarda, intrinsecamente, o sentido de necessidade real, compromisso, responsabilidade e ética.

O desejo positivo é eticamente construtivo. Individualmente, a pessoa alimenta o desejo de realizar algo que não apenas sonhou, mas que dedicou grande esforço nessa direção. É o desejo de crescer, humanamente. Portanto, é um desejo legítimo, lícito e legal.

No campo social, o desejo positivo está focado no bem-comum, na felicidade de todos e na paz de espírito. Unamo-nos, pois, em torno deste desejo.

85. GENEROSIDADE

Publicado em 26.04.08

A palavra generosidade significa bondade. Generosidade é uma virtude própria das pessoas sábias.

O processo evolutivo das sociedades tem conduzido os indivíduos ao sistema capitalista, o qual contempla a competição como o caminho mais próximo à obtenção do sucesso. O sucesso que se caracteriza pelo acúmulo de capital, de bens materiais.

Nesta realidade prevalece o espírito da força ao invés da força do espírito. O egoísmo se sobrepõe ao altruísmo. Enquanto aquele elege o interesse pessoal como prioridade, permitindo às pessoas se manterem indiferentes às necessidades do outro, este deixa fluir o amor ao próximo em forma de generosidade.

A pessoa generosa aproveita todos os momentos da sua vida para expressar a sua bondade para com os seus semelhantes; ela está sempre disposta a dar algo de si, seja um sorriso, um perdão, um elogio ou um ombro amigo; ela também entende que a oferta de recursos materiais a quem necessita é um ato generoso.

Considerando-se que o cidadão é o resultado de tudo aquilo que lhe foi dado e negado, portanto, uma construção social a partir da família, é lícito defender a idéia de que a generosidade seja lembrada como ingrediente precioso e indispensável na formação de nossas crianças e de nossos jovens.

Este deve ser o pensamento de quem reconhece o papel de educador, não só nos pais e na escola, mas em todas as pessoas da sociedade. Por isso, torna-se imprescindível que cada um de nós esteja consciente do quanto pode contribuir com a saúde e a paz sociais, a partir de atitudes individuais de generosidade.

Temos pouco tempo, portanto, aproveitando a velocidade do “trem-bala” dos dias de hoje, entremos urgentemente no vagão do altruísmo e façamos a nossa parte, sejamos generosos com os nossos filhos, com o(a) nosso(a) companheiro(a), com os nossos idosos, com os nossos amigos, com os nossos colegas de trabalho, com os nossos vizinhos, enfim, com todos.

Logo, a generosidade deve ser a virtude com a qual preencheremos o vazio existente nas relações inter-pessoais, nas diferentes esferas do convívio humano, no mundo inteiro.

Somente assim poderemos continuar acalentando a esperança de resgatar o verdadeiro espírito humanitário próprio do homo sapiens e, finalmente, banir as grandes mazelas familiares e sociais produzidas por comportamentos nada generosos.

Este é o momento para você, deliberada e conscientemente, decidir realizar atos de generosidade e sentir-se saudável e feliz. Esta foi a minha escolha de hoje.

A vida se constitui numa viagem ininterrupta que vai do nascimento à morte. Ao longo deste breve trecho encontram-se incontáveis vias alternativas de acesso às realizações, algumas bastante estreitas e outras muito largas, algumas cheias de obstáculos e outras planas e livres, algumas escuras e outras iluminadas.

Escolher estas vias alternativas a cada momento é o desafio a que todos nós estamos submetidos. E para isso, é necessário coragem. Coragem para decidir.

A coragem é filha da autoconfiança e impulsiona o indivíduo a novas experiências, desde as mais simples às mais complexas.

O corajoso difere do inconsequente. Enquanto aquele escolhe a estrada de forma consciente e se prepara para responder com habilidade diante de possíveis riscos, este se aventura ignorando as consequências.

A coragem do indivíduo para dirigir um carro numa cidade movimentada está na decisão de se habilitar e, posteriormente, assumir a direção do auto. Embora isto possa parecer banal, há pessoas sem tal coragem.

O simples fato de se reconhecer as virtudes alheias, de se elogiar alguém e de se desculpar frente a equívocos ou erros cometidos, requer coragem.

A pessoa que decide abandonar a sua zona de conforto, mudando-se da cidade onde nasceu para um estado ou país diferente, é reconhecida como corajosa.

Aqueles que desenvolvem atividades profissionais de risco, embora devidamente qualificados e paramentados – policiais, bombeiros, mergulhadores, pilotos de avião, comandantes de navios, pára-quedistas, mantenedores de rede elétrica de alta tensão, operários de edifícios e repórteres de guerra – demonstram coragem.

O astronauta, mesmo tendo recebido o mais demorado e minucioso treinamento, é considerado como detentor de muita coragem.

A pessoa que se descobre homossexual e decide, a partir de determinada ocasião, manifestar-se publicamente, sabe o quanto o enfrentamento do preconceito familiar, profissional e social é inevitável, por isso, haja coragem.

A realização de ideais sociais implica na contrariedade de interesses dos dominantes, gerando grandes conflitos e atos de violência, portanto, impossível sem boa dose de coragem.

A Holosofia entende a coragem como um atributo necessário à construção positivista, assim sendo, desconhece como coragem a disposição perversa de alguém a praticar o mal, a si ou a outrem. Logo, o suicida e o homicida não existem pela coragem, mas pela patologia.

Na ausência da coragem, instala-se o medo. Este tem a capacidade de imobilizar, de engessar as pessoas, tornando-as reféns da inveja, das lamúrias e das reclamações, portanto, infelizes.

Façamos, pois, da coragem uma companheira imprescindível às nossas realizações.

Como eu percebo a mim mesmo?

Como eu percebo o universo?

Como eu me percebo no universo?

O resultado destas percepções define as minhas ações e reações, esteja eu consciente ou não a respeito desta verdade.

A auto-percepção consciente tem um papel importante na adequação comportamental do indivíduo, tornando possíveis as boas relações, tanto no ambiente familiar quanto no escolar, no profissional e no social. É a partir dela que a pessoa exerce a auto-crítica e, conseqüentemente, o auto-aprimoramento, culminando com a elevação da auto-estima e a humanização da pessoa. Estas condições são indispensáveis para a obtenção da saúde – *saúde é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual* * –, do sucesso e da felicidade.

A auto-percepção desperta o indivíduo para a sua relação consigo mesmo, destacando-se os cuidados voltados para a manutenção do funcionamento orgânico, incluindo a qualidade dos alimentos, da água, do ar e do sono, a atividade física regular e a ausência de vícios.

Criaturas com este perfil são bem humoradas, gentis e educadas, também otimistas, e entusiastas, e passam boas energias. Ao ambiente familiar emprestam um excelente modelo de valorização existencial, permitindo a todos a racionalização e a responsabilidade individual diante da vida. Na instituição escolar, como educadores, exercem suas atividades com simpatia e proficiência, e como discentes, comportam-se de modo respeitoso e cordial, transformando o processo do ensinar/aprender numa experiência de prazer.

A auto-percepção proporciona ao indivíduo lucidez suficiente para o reconhecimento dos seus limites, fato decisivo para o bom relacionamento nos contextos profissional e social.

Aquele que percebe o universo como **uno** apesar de **diverso** é capaz de contemplar o Criador nos detalhes, nas maravilhas e nas contradições da criação e, assim, viver a vida sem se deter na tentativa de explicar o inexplicável.

A dinâmica universal tem uma constante, é a mutação. Esta engloba todos os seres, movimentando-os, transformando-os e extinguindo-os. O ser humano experimenta estas três circunstâncias; ele se movimenta voluntariamente de um lugar para outro; ele se transforma pela maturidade natural com o passar dos anos; e ele se extingue, individualmente, com a morte.

Esta maneira de como eu (o ser humano) me percebo no universo faz com que eu me sinta um mero e efêmero passageiro – na forma física – desta nave terrestre. Tal percepção auxilia na tomada de consciência do quanto devemos viver a vida como uma missão universal a ser cumprida. E que seja num clima de irmandade, humildade,

* Segundo o Programa Holosófico de Saúde (PHS).

solidariedade, afeto, consideração, respeito, atenção e amor ao próximo. Esta, uma percepção holosófica da vida.

Um dos maiores sentidos da vida é a realização.

A realização é a fase que precede aos sonhos, ou seja, é a transformação dos sonhos em realidade. Logo, a realização só é possível para os sonhadores.

O jovem judeu iluminado e dedicado discípulo dos essênios (*escolas secretas do Egito e da Índia*) alimentou o sonho da igualdade humana, através do amor ao próximo. A realização do seu sonho se fez pela implantação deste mesmo sonho no mundo dos sonhos de seus seguidores. O sonho de Jesus se realizou no Cristo.

Aquela criança – *Alberto Santos Dumont, mineiro da cidade de Palmira, hoje Santos Dumont/MG (1873-1932)* –, que dedicava parte do seu tempo a contemplar o voo dos pássaros, imaginara o quanto seria agradável voar. Essa imaginação fixara residência no mundo dos seus sonhos e, mais tarde, tornou-o o “pai da aviação”.

O sentimento de desconforto gerado pela fumaça e o flamejar dos lampiões a iluminar as noites escuras levou o garoto a sonhar com a idéia de ter uma chama fixa e protegida por um invólucro de vidro transparente. A realidade desse sonho, ocorrida em 1879, levou ao reconhecimento de Thomas Alva Edison (1847-1931) como inventor da lâmpada.

O sonho de se comunicar com familiares e amigos a longas distâncias tornou-se um desafio à capacidade criativa do escocês Alexander Graham Bell (1847- 1922), por algum tempo. No dia 14 de fevereiro de 1876, o sonhador viria a realização de o seu sonho ser batizada com nome de telefone.

A diversidade dos desenhos dos prédios das diferentes cidades conhecidas pelo menino brasileiro – *apenas nascido em Toulon, na França* – despertou o sonho da mágica geométrica. A realização do sonhador perpetuou-se nas obras inauguradas no dia 21 de abril de 1960, no planalto brasileiro. Lúcio Marçal Ferreira Ribeiro Lima Costa (1902-1998) – *professor, colega e parceiro do ainda atuante Oscar Ribeiro de Almeida de Niemeyer Soares (1907)* – sonhou e realizou muito.

O garoto humilde de Pernambuco ouvia dizer que a insatisfação das necessidades básicas de vida suas, de seus familiares e de seus conterrâneos decorria da indiferença dos políticos. Tal sentimento fez com que Luiz Inácio Lula da Silva incluísse nos seus sonhos a idéia de ser Presidente do Brasil. O tamanho do sonho fora tanto que a realização aconteceu no dia 27 outubro de 2002 e se repetiu no dia 29 de outubro de 2006.

Naturalmente, há sonhos simples, há sonhos complexos; alguns até parecem absurdos e inalcançáveis. Mas a realização dos sonhos está na dependência da intensidade com que o sonhador sonha, e também age.

O caminho percorrido do sonho à realização é chamado ação-determinação.

Façamos, pois, da vida um palco de grandes realizações, a partir de belos sonhos, sempre com amor.

Em algum momento a nossa existência foi um objetivo na vida dos nossos pais ou da nossa mãe, no caso de “produção” independente.

A paternidade/maternidade se constitui em um dos objetivos de vida de quase todos os homens e mulheres.

Homens e mulheres que objetivam a paternidade/maternidade, mas impedidos de sê-los, biologicamente, encontram na adoção a realização do seu objetivo.

O objetivo parece ser uma inspiração da alma subjetiva a convidar a pessoa objetiva a preencher, objetivamente, a vida com metas a serem alcançadas.

Portanto, é o objetivo que dá sentido à vida. Objetivo a curto, médio e longo prazo.

O recém-nascido, pela imaturidade que lhe é própria, ainda não consegue elaborar conscientemente os seus objetivos, claro, mas, de forma instintiva, identifica e abocanha o seio materno, atingindo, assim, o seu objetivo. O objetivo de se alimentar, de se manter vivo.

À medida que a criança vai crescendo e adquirindo noção da vida, naturalmente, objetivos passam a ser estabelecidos.

Neste particular, a presença efetiva dos adultos no dia-a-dia da criança tem um papel decisivo como fator estimulante ao estabelecimento de objetivos.

O estudar, que inicialmente é objetivo dos pais, posteriormente passa a ser objetivo do filho. E isto se dá pela tomada de consciência da responsabilidade pessoal rumo à construção da própria vida.

Na adolescência, a tendência ao agrupamento denota o objetivo da busca da identificação tranqüilizadora com seus iguais. Mais tarde, o exacerbado cuidado com a aparência denuncia o desejo da conquista como objetivo maior nessa fase da vida.

O objetivo de adentrar no mundo acadêmico deixa o jovem numa situação de extrema expectativa, mas é por isso que ele se encoraja a se preparar para transpor o desafiante vestibular.

O empenho e a dedicação destinados à formação profissional mostram o quanto o indivíduo está convicto do seu objetivo nesta direção.

A pontualidade, a assiduidade, a atenção e o modo cordial com que a pessoa se relaciona com os seus colegas de trabalho exprimem o objetivo do sucesso pelo reconhecimento legítimo do trabalhador eficiente e ético.

O objetivo de formar uma família ideal faz com a pessoa estabeleça critérios e seja cautelosa na aceitação do/a parceiro/a, assim como utilizará dos meios disponíveis para um planejamento familiar adequado.

Por tudo isso, torna-se precioso o hábito das reuniões em família e do diálogo entre pais e filhos, irmãos, professores e alunos, e amigos. A partir de então, novos objetivos estarão povoando muitas vidas. Vidas com verdadeiros sentidos. Vidas cheias de vida.

Por falar nisto, quais os seus objetivos?

Quando alguém demonstra firmeza em suas decisões e em suas ações logo é reconhecido como uma pessoa determinada.

A determinação é um dos atributos imprescindíveis no processo de transformação de sonhos em realidades; ela impulsiona o indivíduo rumo a seus objetivos, garantindo o sucesso almejado.

A determinação tem muito de individual, mas algo pode ser construído. Neste particular os pais têm um papel extremamente relevante.

Desde cedo, a criança capta dos pais e do ambiente familiar a firmeza com que todos desenvolvem as suas atitudes no dia-a-dia. Esse sentimento de firmeza vivenciado e acumulado no inconsciente da criança se constituirá num patrimônio pessoal a ser utilizado nas suas realizações futuras, sob a forma de determinação.

Num segundo momento, os pais também exercem a função de construtores da determinação, ao estimular e encorajar a criança a encarar e resolver seus “probleminhas” por si mesma, isto é, dentro da visão pertinente à sua faixa etária. Essa experiência tende a elevar a auto-estima e, conseqüentemente, a autoconfiança do filho.

Também, incentivar o jovem a desenvolver o hábito da boa leitura parece uma iniciativa, cujo ganho resultará em valores de favorecimento à postura de pessoa determinada.

Aquele que age com determinação sente-se como legítimo desbravador e autêntico responsável pelas suas conquistas, e comunica a todos o seu ar de vitorioso, com sua simpatia e admiração.

No mundo moderno, a velocidade vem ocupando espaço cada vez maior; os fatos acontecem mui rapidamente, seja na esfera material ou na relacional, senão vejamos.

No mercado, o lançamento de um produto cuja tecnologia de ponta é identificada, já trás a previsão de quando este se tornará obsoleto. Isto mostra, de um lado, a determinação do produtor em manter o fluxo da lucratividade, e do outro, a falta de determinação do consumidor, ao deixar-se manipular facilmente.

A paciência, a generosidade e a compreensão presentes nas relações estáveis dos casais de outrora cederam lugar aos traços de desvalia afetiva dos “ficantes” eventuais de hoje. Esta situação denota o quanto as relações humanas estão carentes de determinação.

A realidade atual convida a cada um de nós para um momento de reflexão. É necessário refletirmos sobre a nossa condição de ser pensante e, assim, determinarmos a importância da determinação, para nós e para os nossos descendentes.

É com esta óptica que a Holosofia vislumbra a melhoria da qualidade de vida das pessoas, individualmente, a harmonia familiar e profundas transformações sociais em direção à humanização das nações.

91. COMPROMETIMENTO

Publicado em 07.06.08

Comprometer, segundo o lexicógrafo Aurélio Buarque de Holanda, é obrigar por compromisso.

O compromisso está presente na vida das pessoas, queiram elas ou não, estejam conscientes ou inconscientes.

Logo ao nascer, é imposto ao indivíduo o compromisso de se manter vivo, pela respiração. E isto ele faz involuntário e inconscientemente. A partir de então, novos compromissos vão aparecendo, indefinidamente.

Nos primeiros anos, por razões óbvias, a maioria dos compromissos infantis é partilhada com os pais, os quais assumem a sublime função de construtores dos filhos.

Construir os filhos de hoje é edificar os homens de amanhã. E nesse processo inclui-se a arte de ensiná-los a identificar e assumir os compromissos, de forma consciente e responsável.

Naturalmente, os valores cultivados no ambiente familiar precisam ser reforçados pela escola, através dos professores, uma vez que a instituição educacional exerce uma influência expressiva na formação do senso crítico do discente. Daí a necessidade de se ressaltar, insistentemente, a importância da interação do binômio escola/pais.

O real comprometimento dos pais com o papel da maternidade/paternidade aliado ao comprometimento da escola com a educação resultará no comprometimento do educando com ambos, estabelecendo-se, portanto, um clima de pleno comprometimento.

O jovem habituado a encarar o estado de comprometimento como algo inerente à própria existência, desenvolve a habilidade de responder aos seus compromissos com dedicação e zelo, passando a merecer o respeito e a admiração de todos. É esta situação favorável que impulsiona o indivíduo a trilhar com entusiasmo o caminho do bem, consolidando a cada dia a sua boa reputação.

Na idade adulta, aquele que aprendeu o valor do comprometimento estará sempre se manifestando com clareza e determinação, e se constituirá num diferencial dentre aqueles que ignoram ou negligenciam tal aspecto.

A pessoa comprometida é espontaneamente autêntica, se envolve com tudo que realiza e comunica confiabilidade. Tudo parece fluir de modo a desconhecer obstáculos, e o êxito se torna uma constante.

Por outro lado, não raro, encontramos pessoas que, pela falta da prática do exercício do comprometimento, desenvolvem suas atividades de modo superficial, sem se comprometer com as tarefas nem com os companheiros de caminhadas, por isso, passam a vida a se lamentar e a acumular experiências de fracasso. Esses fracassados causam desconfiança e são nada confiáveis.

Eis porque o apreço da Holosofia pela base de valores e princípios oriundos do trabalho conjunto da família e a da escola como fator de sucesso e promoção humana.

É comum alguém dizer ao mal sucedido que tudo aconteceu pelo fato do mesmo não haver pensado antes.

Nesse caso, quem não pensou antes, o crítico ou o fracassado?

O crítico talvez tenha se apressado o suficiente para não perceber o seu pensamento antes de fazer a crítica, embora possa ter alguma razão em relação ao fato de criticar. Mas o ideal teria sido o crítico ouvir o que o criticado pensou antes de agir, uma vez que toda ação pressupõe um pensamento. Isto vem contrariar aqueles que afirmam ter feito algo sem pensar. Sem pensar nas conseqüências, seria preferível assim dizer.

Com esta assertiva, a Holosofia quer defender a idéia de que toda ação é precedida de um pensamento, consciente ou inconscientemente.

Assim, por razões didáticas, poderíamos classificar o pensamento em duas categorias: pensamento não-pensado; e pensamento pensado.

O pensamento não-pensado é aquele que ocorre de forma automática ou inconsciente ou distorcida; ele costuma culminar com atitudes cujos desdobramentos podem surpreender o pensador, positivo ou negativamente. Há um misto de insanidade e irresponsabilidade.

O pensamento não-pensado é a causa das misérias existenciais e quase sempre sinaliza para algum grau de comprometimento da saúde do “semi-pensador”; ele ocasiona fatos inaceitáveis e comportamentos condenáveis capazes de atingir a muitos, como os desvios do dinheiro público, a corrupção, a indústria do arsenal bélico, incluindo navios submarinos e porta-aviões, as guerras e tantas outras modalidades de violência do homem contra o próprio homem e o ecossistema.

O pensamento pensado passa por um processo complexo de elaboração e tem na reflexão a condição necessária para oferecer ao pensante a garantia da construtividade boa e ética; ele permite que as ações sejam praticadas com consciência.

Ações praticadas com consciência são aquelas que denotam real sintonia do racional com o emocional, da mente com o coração, do corpo com o espírito, do filho com o Pai.

Os pensadores de pensamentos pensados são exemplares, por isso, respeitados, cultuados e idolatrados pela massa semi-pensante; eles representam por si a condição de humanidade do ser humano.

As civilizações que nos antecederam chamaram os seus pensadores de pensamentos pensados de sábios, filósofos e mestres, os quais fizeram escolas e até religiões, e permanecem vivos entre nós. Destacamos Siddhartha Gautama (Buda) – “O que somos é a conseqüência do que pensamos” –; Sócrates – “Achei que me convinha mais correr perigo com o que era justo que, por medo da morte e do cárcere, concordar com o injusto” –; Jesus Cristo – “Amai-vos uns aos outros” – Osho – “Se a tua felicidade tiver alguma razão ela será efêmera, mas se não a tiver ela será eterna”.

Você acha justo permitir que os seus pensamentos prejudiquem a sua vida, na família, no trabalho e no ambiente social? Fique esperto!

No contexto da respeitabilidade o verbo respeitar exhibe uma farta lista de significados, e isto se constata facilmente mediante a leitura das seguintes frases:

Meu filho, você deve tratar a todos com respeito (*considerar*).

Digno de confiança é aquele que respeita (*honrar*) a palavra empenhada.

O que você sugeriu eu respeito (*acatar*).

O católico respeita (*venerar*) a imagem dos santos.

Aquele que respeita (*observar*) os sinais de trânsito trafega com mais segurança.

Eu trabalho com dedicação e respeito (*cumprir*) o meu horário.

Aquela moça sabe se dar ao respeito (*impor*), por isso é admirada por todos.

Eu respeito (*compreender*) a condição de analfabeto do meu vizinho.

O dicionarista Celso Pedro Luft afirma que a palavra **respeito** é um substantivo masculino que denota acatamento, reverência, ponto de vista, aspecto, referência e relação.

Com tais considerações conclui-se que para realçar a importância das virtudes individuais em nome das relações humanas respeitadas seja no âmbito familiar, escolar, profissional ou social, parece fundamental recorrer aos ensinamentos básicos e elementares da Língua Portuguesa.

Apesar de a respeitabilidade ser aprendida pela experiência pessoal, ela é reforçada pela prática da leitura reflexiva. E ela contribui para a sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual.

Logo, respeitabilidade é, além de educação, **saúde**.

Portanto, a sociedade que opta por cultivar uma convivência respeitosa demonstra maturidade e inteligência e, de acréscimo, reafirma o seu estado de saúdena* (*saúde plena*).

A vida consiste num processo perene de aprimoramento individual, refletindo no reparo das imperfeições humanas em direção a um mundo melhor de se viver. Essa concepção abomina a crítica e contempla a reflexão, a compreensão e o respeito ao outro.

Em toda família e em toda comunidade há comportamentos relacionais compatíveis com aquilo que a maioria preceitua como normais, mas o reconhecimento da complexidade própria do ser humano impede a postura ridicularizadora do próximo diante de fatos aparentemente esdrúxulos.

O Programa Holosófico de Saúde (PHS) vem desenvolvendo uma modalidade de ação médico-social, “Holo-ressurreição Feminina (HrF)”, junto às detentas de Cajuru, cujos dados parecem sinalizar para uma realidade caótica de inexistência da respeitabilidade à vida digna.

Naquele cárcere público estão cumprindo penas as vítimas da não-respeitabilidade, talvez desde a vida intrauterina, são mulheres que, de modo

* Termo criado pela Holosofia para exprimir saúde nos planos físico, mental, social e espiritual.

equivocado, buscaram nos atos anti-sociais as soluções dos seus problemas. O que é uma pena.

Por tudo isto, resta-nos cuidar das grávidas, crianças e jovens com respeitabilidade.

As experiências acumuladas encontram na oportunidade a chance de sua utilização, mas a oportunidade, por si, permite o acúmulo de experiências, também.

A vida é paradoxal, e isto se verifica em relação ao contexto empregatício, pois se sabe que, de um lado, existem pessoas experientes desempregadas, e do outro, a dificuldade de emprego para os inexperientes.

Indiscutivelmente, o mundo moderno está ficando, cada vez mais exigente, por isso, além dos conhecimentos próprios da capacitação profissional, todas as experiências pessoais devem estar a serviço do indivíduo por ocasião da primeira oportunidade de sua entrada no mercado de trabalho.

À medida que a criança vai galgando nova série na escola a cada ano, ela também vivencia novas situações relacionais nos ambientes familiar, escolar e social, o que contribui para o desenvolvimento do seu potencial humano.

A bagagem de orientação comportamental que a família passa aos filhos se reverterá, naturalmente, em importante diferencial não apenas no momento de pleitear um emprego, mas durante a sua permanência na instituição, e até para futuras promoções internas.

Logo, há de se acompanhar o aproveitamento escolar dos jovens assim como marcar presença no seu dia-a-dia. Ambos os aspectos denotam, além do amor, a consciência dos pais no tocante à formação plena dos seus filhos. E isto é necessário e útil.

Pelo acima exposto parece fácil concluir o quanto prejudicial se torna a ausência dos pais, especialmente da mãe, na vida dos filhos. Mas é esta triste realidade que se verifica no mundo atual, e se deve ao fato da necessidade de complementar a renda familiar para honrar as despesas domésticas.

A maioria das crianças dos bairros da periferia de Cajuru não é exceção; essas pequenas criaturas, ao retornarem da escola, ficam sozinhas, à deriva, permanecendo grande parte do tempo nas ruas, quase sempre descalças e com roupas pouco limpas.

O Programa Holosófico de Saúde (PHS), compreendendo a importância de se oferecer um “porto seguro”, uma oportunidade, para esses seres humanos inocentes e deixados à própria sorte, optou por estabelecer **Holo-bibliotecas Comunitárias** (HbC) nos bairros – Cohab, Cruz Alta, Cruzeiro, Dom Bosco e Piscina – de maior risco social.

Assim, no próximo dia 04 de julho o bairro da Cruz Alta estará comemorando o 2º aniversário da HbC Prof^{ca} Jamile Lourdes Elias, enquanto o Dom Bosco festejará o 1º aniversário da HbC Rita do Prado Gonçalves. Será um dia de festas e alegrias para muitos.

O bairro da Piscina receberá, na manhã de domingo (29 de junho), os primeiros trabalhadores voluntários para demolir o pequeno cômodo ali existente, como atividade preliminar da construção da sua HbC, à qual será anexado o **Centro de Meditação**. O Projeto é de autoria do arquiteto José Eduardo. E na noite de 3ª feira (1º de julho), às

18h30min haverá uma **Holo-reunião Comunitária** no Ginásio de Esporte da APAE.
Tema: A **HbC**.

Nossos jovens, os futuros cidadãos cajuruenses, estão precisando é de oportunidade.

Ideal é aquilo que move o indivíduo rumo às suas realizações e cujas convicções garantem a continuidade de sua marcha.

A existência das diferentes atividades humanas indica a diversidade própria do campo ideológico.

Contudo, há de se compreender que existem pessoas desenvolvendo atividades por força das circunstâncias – influência familiar, oportunidade de mercado, elevação do status social, aspiração de maior ganho financeiro, etc. –, por isso, privadas do incomparável sentimento de alegria existencial proporcionado apenas pelo fazer ideológico.

Logo, conceber uma idéia e transformá-la num ideal faz do idealista uma pessoa obstinada e feliz, o que, em última instância, significa um ser humano plenamente saudável, ou seja, um detentor da sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual.

A razão maior da vida consiste na busca da felicidade, motivo pelo qual cada criatura almeja a paz, a harmonia e a igualdade social. Essa razão, para o idealista, torna-se a sua própria forma de viver, requerendo para isso muita dedicação, grande esforço e sacrifício dos interesses pessoais.

Como exemplo de idealista destaca-se aquele que opta pelo magistério, cuja proposta é iluminar o mundo escuro da ignorância onde vivem os buscadores do conhecimento, seus diletos alunos.

Entretanto, a escola do início do século XXI vem apresentando uma exigência adicional, o desafio de administrar o ímpeto de agressividade dos alunos, geralmente provocado pela falta de orientação dos pais e, outras vezes, decorrente do uso rotineiro de drogas ilícitas.

A frequência com que os fatos violentos vêm acontecendo nas escolas do país inteiro vem contribuindo para o número progressivo de desistência de professores em sala de aula, assim como para a dificuldade em arregimentar novos educadores, o que tem ensejado debates, tanto no âmbito da Educação quanto no da Saúde.

Com o objetivo de motivar os professores, de poder contar com a presença dos pais e de sanear o problema comportamental dos alunos na rede municipal de Cajuru, a Secretaria Municipal da Educação formulou ao Programa Holosófico de Saúde (PHS) pedido de colaboração, desde o segundo semestre de 2007, quando foi instituído o módulo denominado Holo-harmonia Educacional (HhE).

O projeto desenvolvido e apresentado para a execução do módulo HhE se fundamenta em atividades reflexivas e em três momentos. Inicialmente, palestras para a escola – diretores, professores, monitores e funcionários da administração –; depois, para os alunos –, do Jardim ao Magistério –; e finalmente, para os pais dos alunos.

Os resultados serão conhecidos tão logo se conclua o trabalho – 06 de agosto 2008 – e se proceda a análise do mesmo. Mas repercussões positivas já são sentidas por todos.

Assim, fica claro o quanto é importante e necessário aliar a união à fé em nome da sobrevivência do sonhador, do idealista. Ele faz a diferença.

Confraternização – substantivo feminino – ato de confraternizar. Confraternizar é ligar, unir como irmãos; irmanar. Assim, ensina o Aurélio Buarque de Holanda.

A confraternização permite a convivência harmônica entre as pessoas, no sentido mais puro da palavra; ela faculta a promoção individual e coletiva, cuja contribuição maior encontra-se na humanização e, conseqüentemente, na minimização da desigualdade social.

Considerar o próximo como irmão significa romper todas as barreiras relacionais naturalmente construídas por uma sociedade egoísta, a qual, de moço velado ou não, estabelece distinção, em sentido pejorativo, entre o rico e o pobre, entre o erudito e o ignorante, entre o branco e o preto, entre o homem e a mulher e entre o adulto e a criança.

O rico tornar-se-ia mais rico mediante a experiência de partilhar não apenas parcelas dos seus bens materiais com o pobre, mas de sua afetividade e atenção. Esse partilhar se refere à oferta de oportunidade para que o pobre desenvolva o seu potencial pessoal com dignidade, o que acontece através do trabalho.

O trabalho precisa do estudo para melhorar seus resultados e aprimorar o trabalhador, razão pela qual, escolas, cursos e seminários devem ser disponibilizados, tanto para os empregados quanto para os seus dependentes. O importante é oportunizar o conhecimento, democratizando-o.

A espécie humana é única, embora existam fenótipos – olhos puxados, cabelos loiros, abundância maior de melanina na pele – capazes de realçar diferenças externas entre os povos e/ou entre pessoas de uma mesma nação. O japonês, o alemão, o índio e o africano são igualmente seres humanos, e é assim que devem ser tratados.

A perpetuação da humanidade só é possível pela procriação, fenômeno realizável pela união do homem com a mulher. Logo, o mérito de tão singela façanha cabe a ambos, tornando, pois, inexplicável qualquer postura discriminatória. O momento histórico dos terráqueos clama por profundas reflexões existenciais, cujos desdobramentos, desejam-se, venham culminar com a contemplação da igualdade entre os humanos masculinos e femininos.

O alicerce da sociedade está representado pela sua população infantil, incluindo embriões e fetos, por isso, aqueles que detêm o poder – político, econômico e científico –, independentemente do seu espaço geográfico, devem convergir suas atenções para as gestantes, as crianças e os adolescentes, objetivando uma base sólida onde será edificada uma nova sociedade. Uma sociedade de seres humanos. Seres humanos de verdade.

Com essa visão, a Holosofia vem se utilizando do Programa Holosófico de Saúde (PHS) para estimular o senso crítico das pessoas nos bairros – Cruz Alta e Dom Bosco – da periferia de Cajuru através do Holo-cinema. Oportunamente, outros bairros receberão a mesma iniciativa. A metodologia consiste em assistir aos filmes e, em seguida, discutir as diferentes mensagens ali contidas.

Considerando os 6.500.000.000 de globais, a ação do Holo-cinema nesses bairros guarda uma proporção microscópica, é verdade, mas existe. Quiçá com a “virulência” dos micróbios (micro bios).

A interação (inter+ação) é concebida pelos lexicólogos como a ação que se exerce mutuamente entre duas ou mais coisas, ou duas ou mais pessoas; ação recíproca.

A própria vida nos ensina o milagre da interação. O homem interage com a mulher na formação do casal; a interação do espermatozóide com o óvulo resulta no ovo. Este necessita interagir com o útero para que a nidação (fixação na parede uterina) se estabeleça e as mudanças seguintes produzam o embrião.

É a interação funcional favorável do embrião com a grávida ao longo do período gestacional que permite o estágio fetal e o nascimento do bebê e, conseqüentemente, a perpetuação da espécie humana.

A interação do homem e demais seres vivos com o ecossistema é responsável pelas trocas que tornam a vida possível, destacando-se a respiração. Portanto, não seria exagero nenhum afirmar que o mundo “respira” interação.

Observar as atividades organizacionais de algumas espécies como as formigas, as abelhas e os cupins notam-se a beleza operacional de uma vida social que corre por conta da interação espontânea e “irracional” – se assim podemos dizer – entre seus membros e o meio ambiente.

O homem, por ser dotado de inteligência racional e sentimento de justiça, vivencia a importância da interação de forma consciente, o que o coloca em posição privilegiada do ponto de vista da sociabilidade.

Nas duas últimas décadas o mundo vem assistindo ao processo de globalização, especialmente no setor econômico, resultando na expansão do comércio e da indústria dos países desenvolvidos, assunto, aliás, fartamente divulgado pelo sistema de comunicação, também globalizado.

A supremacia das nações ricas sobre as sociedades subdesenvolvidas se traduz pela imposição daquelas sobre estas no tocante à absorção das produções tecnológicas, como acontece na telefonia celular, na computação, nos aparelhos de TV, na indústria automobilística e nos equipamentos médico-hospitalares.

A força presente na economia se constitui numa locomotiva a puxar os vagões dos demais setores, incluindo o da cultura. Isto equivale reconhecer a necessidade de melhor preparar os jovens para competir no mercado de trabalho.

A melhor qualificação da juventude depende, fundamentalmente, da sensibilidade daqueles que detêm o poder sócio-cultural e político, a partir da qual oportunidades são criadas e disponibilizadas como ferramenta de interação social.

Foi com essa compreensão que a Holosofia introduziu no Programa Holosófico de Saúde (PHS) uma atividade destinada a estimular a apresentação e o debate de temas de interesse da comunidade cajuruense, denominado Chá Holosófico.

O Chá Holosófico acontece na 2ª terça-feira de cada mês e representa um encontro de interação sócio-cultural entre amigos e intelectuais da cidade, objetivando o despertar para uma realidade cada vez mais exigente de inteligência e mão-de-obra especializada. Mas sempre num clima informal e de camaradagem. É muito legal!

O ser humano é, por natureza, um animal que não consegue viver isolado, portanto, a vida, os sonhos e todas as realizações do homem decorrem da sociabilidade.

A sociedade precede ao indivíduo (sócio; lat. sociu, companheiro), pois a existência da grávida comprova a formação de uma sociedade prévia entre o pai e a mãe, fazendo com que a criança já venha nascer num ambiente social, no meio familiar.

A família é reconhecida como a célula da sociedade, por isso o empenho de todos para preservar essa unidade social.

O indivíduo que tem a felicidade de desfrutar da boa experiência – atenção, bons modos, delicadeza, respeito mútuo, admiração, afeto e carinho – no seio familiar estará apto ao sucesso em qualquer outro âmbito social, seja a escola, o trabalho ou o espaço social propriamente dito.

É sabido que o sucesso individual está mais relacionado com o que a pessoa é do que com o que ela faz. E isto significa a supremacia do ser sobre o fazer e o ter. Eis a razão maior da sociedade familiar, inculcar valores positivos nos seus membros.

A proliferação das sementes dos valores positivos semeadas pela família é observável nas atitudes futuras do indivíduo como referência de boa origem, de “berço”, o que resulta em relações humanas satisfatórias.

Pelo acima exposto torna-se fácil concluir o quanto é danoso ao indivíduo uma sociedade familiar não-harmônica, cujos valores positivos sejam escassos e/ou inexistentes. As consequências negativas dessa realidade recairão sobre as demais sociedades – a escola, o trabalho e o próprio meio social –, ocasionando transtornos de toda ordem, o que, em última instância, se traduz em comprometimento da saúde – saúde é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social (OMS); e o Programa Holosófico de Saúde (PHS) acrescenta... e espiritual.

Entendendo que a saúde e, também, a felicidade fluem pela sociabilidade, a Holosofia incluiu no PHS a criação do **Holo-motos Cajuru Clube**, uma sociedade de adeptos da sensação de liberdade sobre duas rodas motorizadas.

Os holo-motociclistas cajuruenses quando se encontram deixam transparecer a idéia de que uma sociedade construída de forma espontânea e em torno de algo prazeroso tem o dom de eternizar a jovialidade e transformar seus membros em verdadeiros irmãos, não importando a idade, a cor, o sexo, a profissão ou o estatus quo.

É com esse espírito humanitário que o Holo-motos Cajuru Clube estará recepcionando seus convidados – motociclistas das cidades vizinhas – por ocasião da celebração do 2º aniversário de fundação e do 3º Encontro de Holo-motociclistas de Cajuru, a ter lugar no próximo dia 17 de agosto de 2008, no período das 09h00min às 17h00min, no pátio do Ginásio de Esportes.

A esse evento, espera-se que todos compareçam para confirmar a importância da sociabilidade como base sobre a qual as pessoas saudáveis e amorosas são capazes de construir um mundo melhor de se viver.

As pessoas saudáveis e amorosas vivem a experiência da tomada de consciência do seu Deus interior e contemplam o compartilhar desse fenômeno como a dinâmica essencial da vida. É Deus se recriando através da Sua Criação!

Participação é o ato ou efeito de participar.

Participar (Do lat. participare) é um verbo tão versátil que ora funciona como transitivo direto, ora como transitivo direto e indireto e ora como transitivo indireto.

Queremos contemplá-lo como verbo transitivo indireto, significando associar-se pelo pensamento ou pelo sentimento. Isso com base no Aurélio.

É através da participação que o ser humano consegue se integrar e se realizar, seja no aspecto afetivo, cultural, educacional, profissional ou social. E esteja ele consciente ou não desse sutil mecanismo.

O sentimento de amor experimentado pelo homem em relação à mulher ou pela mulher em relação ao homem representa o ponto alto da participação afetiva. E é essa participação o fator determinante para a formação do casal e, conseqüentemente, da família.

As características culturais de um povo denunciam a força da participação de seus membros. Aí estão as festas folclóricas para ratificar essa afirmativa.

A transmissão/aquisição de conhecimentos torna-se possível graças ao empenho e a dedicação das partes envolvidas, de um lado, quem ensina, e do outro, quem aprende. Essa participação mútua é o segredo.

O sucesso profissional é construído pelo trabalho, especialmente quando realizado por pessoas associadas pelo pensamento e pelo sentimento, isto é, criaturas que conseguem, ao mesmo tempo, alinhar as idéias e nutrir o respeito, o carinho e a admiração entre si. Esse clima de plena participação é o ideal.

Os sofrimentos individuais causados pela injustiça e a desigualdade sociais decorrem da não-participação ou da pseudo-participação. Nesse contexto as experiências diárias não sinalizam para qualquer possibilidade de associação, nem pelo pensamento nem pelo sentimento. E quase sempre se verificam pensamentos ou sentimentos contrários.

O segmento científico da Holosofia reside, fundamentalmente, na obtenção dos mesmos resultados quando utilizada a mesma técnica da participação na solução de inúmeros problemas sociais. Por isso, a Holosofia é uma ciência social.

A aplicabilidade efetiva da participação social numa comunidade tradicionalmente egoísta exige um novo saber e requer muita paciência, convicção e trabalho. Buscar um novo viver é uma arte. Assim, a Holosofia é uma arte, também.

É essa ciência-arte que dá origem ao Programa Holosófico de Saúde (PHS), o qual contempla a **Holo-reunião Comunitária (HrC)** – atividade desenvolvida nos bairros da periferia – como iniciativa voltada para o estímulo à participação social.

Se a não-participação gera os problemas sociais, a participação é a solução também social desses problemas. É a lógica.

Por outro lado, o fato de o PHS vir assumido a **Coordenação Geral das Equipes de Saúde da Família (ESF)** – Cohab, Cruz Alta, Cruzeiro, Dom Bosco e Piscina – e implantando o espírito participativo, o fenômeno “participação social” vem se firmando a cada dia. Agora, está sendo elaborado o Programa de Internalização da Saúde Comunitária (PISC) como ferramenta expressiva nessa direção.

A vida egoística deveria ser uma utopia, a altruísta uma realidade.

Raízes.

As raízes são essenciais para a existência dos vegetais.

É através das raízes que as árvores se fixam no solo e retiram da terra as substâncias nutritivas, necessárias à sua sobrevivência.

Raízes.

As raízes são as primeiras manifestações da futura árvore, cujo processo evolutivo resultará na construção dos demais segmentos, incluindo a produção de flores e frutos, quando frutíferas.

Raízes.

São as raízes que se aprofundam no chão para garantir a exuberante elevação das plantas. E o chão é a linha divisória entre as raízes e a parte aparente da árvore. E quanto mais a árvore cresce para cima, as raízes crescem para baixo. O crescimento externo corresponde ao crescimento interior.

Assim, de forma análoga, a manutenção da vida humana e a garantia das formações sociais estão nas “raízes” dos indivíduos. Inicialmente, no feto, depois na criança.

É com essa percepção que a Holosofia repassa ao Programa Holosófico de Saúde (PHS) a doce incumbência de cuidar das raízes da sociedade cajuruense. Isto se dá pelo **Plantão Diurno em Pediatria**, nas segundas-feiras – Pronto Socorro Central. Ali o Dr. Sebastião Saraiva realiza um atendimento holo-pediátrico de urgência.

O atendimento holo-pediátrico de urgência guarda consigo um diferencial, uma vez que a conduta terapêutica consiste, primeiro, numa abordagem didática voltada a explicações sobre a doença – objeto da consulta – e ações preventivas contra a mesma, depois, vem a prescrição medicamentosa, quando necessária. A tradicional e expressa receita de remédios químicos muitas vezes cede lugar a medidas terapêuticas naturais e previamente orientadas. A consulta torna-se um autêntico ato médico-ético-educacional.

Flores.

As flores encantam a muitos, tanto pelos seus aromas quanto pela variedade de suas cores e tonalidades, pelos seus tamanhos, formatos e disposições. Elas são necessárias, mas encantadoras também.

Flores.

As flores são o prelúdio da chegada dos frutos; elas anunciam as realizações da árvore e comunicam a todos a beleza de um trabalho pouco perceptível aos olhos dos distraídos. A Natureza nos ensina a importância da comunicação.

A Holosofia aprende e se inspira na Natureza.

Logo, a **Holo-coluna**, um espaço no jornal – “O Jornalão” – semanal da cidade, existe pelo objetivo de partilhar com os leitores idéias, conceitos e atividades sociais realizadas pelo PHS.

Esta **Holo-coluna** – de número 100 – completará o segundo volume do livro de mesmo nome, o qual será publicado e entregue à sociedade o mais breve possível.

Observam-se, pois, que as oito últimas **Holo-colunas** declinam as dez modalidades de ações médico-sociais já implantadas pelo PHS, em Cajuru, e cujas repercussões positivas são sentidas por aqueles que estão em sintonia com a cidade.