

101. COMPREENSÃO

Publicado em: 30.08.08

Compreensão (lat. *comprehensione*) é a faculdade de perceber.

Faculdade diz-se da capacidade natural ou adquirida de fazer algo.

Perceber consiste em adquirir conhecimento de, através dos sentidos.

Pelo acima exposto, parece que os estudiosos da etimologia e das acepções das palavras escolhem se manter fiéis ao campo puramente gramatical, o que é compreensível. Contudo, quando se quer enfatizar a “verdadeira” compreensão há de se incluir o aspecto espiritual.

Jesus, antes do último suspiro, clama: Oh, Pai! Perdoa-os; eles não sabem o que fazem.

Essa é a autêntica demonstração da “verdadeira” compreensão. Aliás, mais uma das grandes lições deixadas por Cristo e, como quase todas elas, pouco compreendida pela humanidade.

A “verdadeira” compreensão potencial se deve à condição espiritual natural do ser humano. E existem dois caminhos para torná-la atual, ou seja, fazer a pessoa “verdadeiramente” compreensiva, ou pela dor ou pelo amor.

A dor propicia a “verdadeira” compreensão, mas de forma pontual: é aquele indivíduo que compreende “verdadeiramente” o outro pelo fato de se encontrar numa situação idêntica àquela a que ele já vivenciou antes, e sofreu por isso.

O amor se traduz na vontade deliberada da pessoa em contemplar o seu lado bom e, como consequência, o lado bom do outro e o lado bom da vida como um todo, passando a desfrutar do estado de “verdadeira” compreensão, de modo pleno, graças à expansão da consciência pela meditação.

O processo de crescimento interior individual pela meditação rumo à “verdadeira” compreensão prevê três momentos capitais.

O primeiro momento consiste no da auto-compreensão – eu compreendo a mim mesmo –, e isto acontece a partir da consciência da minha própria existência; o segundo momento é compreender o outro, e tal compreensão só é possível pela percepção e reconhecimento da individualidade minha e do outro; e o terceiro momento diz respeito à compreensão da relação entre ambos – eu com o outro. Este outro são os nossos semelhantes e tudo mais que nos rodeia.

Optar pela “verdadeira” compreensão é decidir pelo caminho da construção, da bondade humana, é procurar sentir-se digno, justo, ético e saudável.

A “verdadeira” compreensão valoriza a todos, incondicionalmente; ela busca enaltecer as virtudes até mesmo daqueles que apenas exibem vícios e defeitos.

A postura do “verdadeiramente” compreensivo se caracteriza pelo elogio, pelo pensar, desejar e fazer o bem ao outro. Isto se deve ao cultivo dos pensamentos positivos, os quais estimulam a produção dos hormônios do prazer, proporcionando alegria e saúde física, mental, social e espiritual, ou seja, a saúde plena, a **saudena**.

O pseudo-compreensivo é um ator cujas máscaras estão prestes a cair, enquanto o incompreensivo é um “peixe-fora-d’água” a se debater entre a ignorância e as doenças somatizadas pelas frustrações acumuladas. Ambos são egoístas, críticos e tiranos.

Compreensão, uma amarga receita de caminhada para uma doce chegada à felicidade.

102. ESPONTANEIDADE

Publicado em: 06.09.08

A espontaneidade é um agir natural ou uma forma de ser de natural.

Quando ouvimos dizer que alguém age espontaneamente ou que é uma pessoa espontânea, logo transportamos essa pessoa para o mundo da criança.

Certamente, esse transporte automático faz sentido, pois a criança se manifesta como que por instinto, sem premeditação.

A criança é pura, é sincera; ela é livre das amarras da representação, livre das máscaras, por isso se manifesta sem constrangimentos.

Infelizmente, à medida que a criança vai crescendo, também vai percebendo a não-espontaneidade dos adultos.

Inicialmente, a criança fica perplexa diante de situações nas quais os seus modelos agem não-espontaneamente, mas com o tempo se vê impelida a copiá-los.

Imagine o que se passa na cabecinha de uma criança que, ao atender ao telefone de alguém que deseja falar com a sua mãe, é orientada pela própria mãe a informar que não se encontra em casa. Pense nisso!

Como a criança é autêntica e pura, responde: a mãe mandou dizer que não está em casa.

A mãe ouve aquilo e acha muito engraçado, chegando a comentar o episódio com familiares e amigos. Mas ninguém se dá conta do tamanho do estrago causado por essa experiência, aparentemente, inofensiva. Pare. E pense em outras menos inocentes!

Os tempos passam. E situações de não-espontaneidade se repetem. Então, a criança termina por compreender, como corretas, essas novas formas de agir e de ser, infelizmente.

É a partir daí que a criança sente e vê ruir o pedestal onde mais tarde viria depositar as imagens exemplares dos seus pais. Esse sentimento de desapontamento ficará no seu inconsciente para sempre, podendo ser a base da desconfiança e insegurança presentes no campo das relações interpessoais futuras.

As relações interpessoais sinceras e espontâneas permitem o estabelecimento da auto-confiança, da confiança no outro, da solidariedade e da felicidade. Ao contrário, instala-se o medo, a desconfiança, a competição e a infelicidade.

Portanto, observando-se o comportamento humano no seio das famílias, nas escolas e universidades, nos ambientes de trabalho e nas relações entre nações, conclui-se que, apesar de o homem ser detentor de grandes conquistas nas esferas da ciência e da tecnologia, ele ainda está engatinhando no contexto das relações humanas. Por isso, tanta miséria, doenças e sofrimentos.

Convém ressaltar que a espontaneidade da criança, quando não corrompida, não adulterada, será perene, e garantirá ao indivíduo a dignidade de ser humano e a verdadeira condição de filho do Pai.

A espontaneidade da criança acontece pela inocência, na pessoa adulta pela consciência. Há de se buscar por espontânea e boa vontade. Jesus é um exemplo.

É bonito testemunhar a ternura que encerra a espontaneidade, mesmo num singelo sorriso ou num simples abraçar, ou ainda num sincero elogio ao outro.

A vida seria mais interessante, saudável e natural se optássemos pela espontaneidade.

103. VALORIZAÇÃO

Publicado em: 13.09.08

A valorização é o ato de valorizar, ou seja, o de dar valor.

A valorização implica, inicialmente, na auto-valorização, e a partir daí, na valorização do outro – pai, mãe, irmão, companheiro, amigo, colega de trabalho, situação, experiência, bens materiais, ecossistema, etc.

A auto-valorização é fruto da consciência de que tudo – sem exceção – tem seu valor, incluindo a vida e as experiências do próprio valorizador.

A tomada de consciência acontece, naturalmente, pela meditação, mas pode ocorrer mediante a reflexão, seja ela espontânea ou circunstancial.

A reflexão espontânea denota a vontade do reflexivo em ordenar seus pensamentos de modo racional em direção a determinado foco, enquanto a reflexão circunstancial resulta de vivências marcantes e ocasionais.

A auto-valorização já brota na infância, e tem suas sementes plantadas, essencialmente, pelos pais. Mas pode ser cultivada a qualquer momento desde que haja determinação pessoal do interessado.

Os pais que prestam atenção e valorizam as atitudes de seus filhos, sejam elas relevantes ou aparentemente sem importância, estão elevando a auto-estima dos mesmos e, conseqüentemente, construindo o sentimento de auto-valorização no adulto de amanhã.

Esse adulto se distingue dos demais pela facilidade com que elogia e valoriza a todos e a tudo; ele se apresenta como uma pessoa simpática e amiga, por isso, admirada, respeitada, e muito querida.

Considerando-se, pois, que a boa qualidade de vida e o sucesso individual e coletivo passam pelas relações interpessoais satisfatórias, conclui-se que a valorização seja uma ferramenta importante e necessária para a realização humana.

Por outro lado, a pessoa adulta de hoje que não sabe se valorizar nem valorizar o outro é porque não aprendeu, isto é, deixou de ser valorizada quando criança. O que é uma pena!

Essa pessoa destituída da capacidade de exercer a valorização se sente pouco motivada e quase sempre privada da alegria do compartilhar; ela demonstra insegurança e pouco interesse em realizar trabalhos em equipe e geralmente assume a posição de crítica, tornando-se um tanto rejeitada e, por isso, triste.

No ambiente familiar, enquanto criança, o indivíduo recebe valores positivos e negativos, mas ao se tornar adulto o ideal é que ele faça uma avaliação desses valores, conservando os primeiros e dispensando os segundos, ou até mesmo positivando-os.

A não-valorização tem dado lugar a frases famosas: “só valorizamos algo depois que o perdemos”; “os filhos só valorizam os pais quando eles também se tornam pais”; “alguém só tem valor depois que morre ou se muda”. Por que isso?

Dentro daquilo que preceitua a Holosofia, através do Programa Holosófico de Saúde (PHS), a atitude de valorizar o outro promove, internamente, tanto o valorizador quanto o valorizado, e ambos inspiram outros a se movimentarem nessa direção.

Finalmente, a valorização deve ser compreendida como um exercício vital na construção e consolidação das boas relações, em todas as esferas – familiares, escolares, profissionais e sociais; ela se constitui num ato de amor, de amor ao próximo.

104. RECONHECIMENTO

Publicado em: 20.09.08

Numa ação heróica, o bombeiro salvou a vida de uma criança retida no apartamento de um prédio em chamas; depois de alguns dias ele foi promovido. Essa promoção soou como “reconhecimento” pelo relevante serviço prestado à sociedade.

Para sacramentar a transação comercial do automóvel, a empresa vendedora solicitara do comprador um documento com a sua assinatura, ratificada pelo cartório. A esse procedimento denomina-se “reconhecimento” de firma.

O cadáver carbonizado da vítima do acidente aéreo fora depositado na geladeira do Instituto Médico Legal (IML) para que seus familiares, posteriormente, pudessem identificá-lo como tal. Essa determinação legal permite o “reconhecimento” do corpo da vítima.

Como vimos, a palavra “reconhecimento” tem vários sentidos, embora esteja, quase sempre, sinalizando para a confirmação (confirma + ação).

No contexto psico-social o “reconhecimento” tem um papel importante no processo motivacional e, por consequência, na realização humana.

A alegria e o entusiasmo expressos pelos familiares diante dos primeiros passos da criança representam o “reconhecimento” da importância da singela proeza, o que torna o pequeno ser, também, alegre e motivado a repetir a façanha. A soma dessas experiências “reconhecidas” manterá a elevação da auto-estima da criança ao longo do seu desenvolvimento e servirá de reforço para as boas realizações vindouras.

Essa criança ao atingir a adolescência terá aprendido o significado do “reconhecimento” e, naturalmente, fará uso dele nas suas relações interpessoais futuras, o que será um diferencial decisivo para o seu sucesso.

Eis aí mais uma demonstração da influência positiva da família no destino das crianças e, por extensão, no destino da sociedade. Como a boa família é importante!

Por outro lado, o que acontecerá com a criança cujos pais ficam a maior parte do dia fora de casa, e quando chegam apresentam pouca disposição para prestar atenção aos seus feitos.

Quando esses pais são daqueles que tiveram a felicidade de ter recebido a atenção devida na infância e aprenderam o quanto é valioso o “reconhecimento”, conclui-se que farão algum esforço para minimizar as repercussões negativas decorrentes de suas ausências, dando mais qualidade para os poucos momentos possíveis, o que implicará no “reconhecimento” de tudo que vier dos filhos, as boas palavras, as boas idéias e as boas atitudes.

Entretanto, se os pais não tiverem tido a experiência do “reconhecimento” na infância jamais se darão conta de tamanha falha, pois não terão condições de reconhecer o “reconhecimento” como fator de valorização e estimulação de seus filhos rumo ao crescimento pessoal, o que é uma pena.

Como “trabalho-de-casa”, passe a verificar a dificuldade que seus amigos têm em praticar o “reconhecimento” – nos meios familiar, escolar, profissional e social –, mesmo se valendo de um simples elogio.

Um simples elogio já faz a diferença!

105. PRESTÍGIO

Publicado em: 27.09.08

As boas sensações e os bons sentimentos impulsionam as pessoas de forma positiva. É isso que acontece a quem se sente prestigiado, seja no seio da família, na escola, no trabalho ou no ambiente social.

O processo educacional familiar traz implícito o prestígio, contemplando a reciprocidade, isto é, num primeiro momento, os pais se prestigiam mutuamente e prestigiam as crianças, num segundo momento, as crianças prestigiam os pais.

A mãe que tem o cuidado de conversar, regularmente, com os filhos a respeito da posição de destaque do pai no núcleo familiar – lembrando que o almoço e o jantar devem ser servidos depois que o pai chegar do trabalho, para que as refeições sejam feitas com todos reunidos; reservando o lugar preferido do pai à mesa; orientando para o fato de que as notícias pouco satisfatórias a serem transmitidas ao pai que o sejam através da mãe, evitando, assim, possível inadequação ou mal-entendido; sugerindo que haja silêncio nos momentos de repouso do pai – está prestigiando a figura paterna aos olhos das crianças.

O pai que tem o cuidado de conversar, regularmente, com os filhos a respeito da posição de destaque da mãe no núcleo familiar – demonstrando compreensão e paciência diante das reclamações que a mãe faz em relação à dinâmica da casa como co-administradora do lar; estimulando os filhos a colaborar com os afazeres domésticos, incluindo a arrumação do quarto e medidas que venham evitar o desperdício de água e luz, assim como o uso racional do telefone; e ressaltando a importância à obediência às determinações da casa – está prestigiando a figura materna aos olhos das crianças.

Essa relação afetiva e respeitosa, em que cada um procura prestigiar o outro, funciona como modelo a ser seguido pelas crianças; elas aprendem que é assim que as pessoas devem se tratar, portanto, estarão se prestigiando reciprocamente e prestigiando os pais.

Essas crianças afetivas e respeitosas estarão repetindo na escola o hábito de prestigiar, agora, os colegas, os professores e os funcionários. Tal postura tornará essas alunas admiradas por todos, além do que poderá se traduzir na melhoria do aproveitamento escolar.

Essas alunas tornar-se-ão profissionais, e, certamente, mais aprimoradas na prática do prestigiar, proporcionando, pois, ao ambiente de trabalho um clima de harmonia e fraternidade. Pessoas com esse perfil conquistam amigos e são, mais facilmente, fadadas ao sucesso; elas demonstram o quanto são grandes, maduras.

A sociedade cujos membros optam pela supremacia do altruísmo sobre o egoísmo é reconhecida pela fluidez natural do verbo prestigiar, em todos os seus segmentos. O prestígio se transforma em símbolo de amor ao próximo.

Ao contrário, crianças privadas de exemplos positivos pervertem seus olhares, e percebem o prestígio como a arte de “puxar-o-saco”, termo chão e desprovido do mínimo traço de bondade e generosidade, mas com livre trânsito no mundo desses futuros adultos, numa confirmação da lógica. O que é uma pena!

A Holosofia garante que a potabilidade da água-adulta é conferida pelo merecido prestígio dispensado à fonte-criança. E isso é verdade! É verdade! É ...!

A palavra “política” vem do grego, polis, que significa cidade.

Político, pois, é o indivíduo que se ocupa das ações de interesse da cidade, da sociedade.

Partindo-se do princípio de que todo cidadão não-egoísta está voltado para as iniciativas de interesse da comunidade, torna-se fácil identificar os altruístas, ou seja, os políticos, os seres humanos sensíveis às necessidades da coletividade.

Os políticos podem ser classificados em políticos partidários e políticos não-partidários.

Políticos partidários são aqueles que idealizam uma forma de melhor desenvolver as atividades destinadas a promover o bem social, e se agrupam a outros que também se identificam com essa forma, sob o nome de partido.

Portanto, a diversidade de partidos políticos corresponde à diversidade de ideais.

Os partidos políticos definem o seu olhar, a sua filosofia de trabalho, tão claramente que são capazes de atrair novos correligionários, isto é, pessoas que se filiam pelo fato de comungarem do mesmo ideal.

Depois de exaustivos debates internos, os partidos escolhem os companheiros que mais se destacam, especialmente, pela retórica, para se candidatarem aos pleitos de acordo com a estrutura político-partidária vigente na sociedade.

O Brasil adota o sistema político-social conhecido como Democracia – em que o poder emana do povo – e conta com três Poderes: Executivo (Presidente da República; Governadores de Estado; e Prefeitos Municipais); Legislativo (Senadores; Deputados Federais; Deputados Estaduais; e Vereadores); e Judiciário (Desembargadores, Juízes, Promotores e Delegados).

Nesse sistema político-social o povo atua diretamente, através do voto pessoal, elegendo seus representantes. Isso apenas nos Poderes Executivo e Legislativo, por ocasião das eleições, as quais são precedidas de um movimento de divulgação – na TV, rádios, jornais, revistas, panfletos e cartas-abertas ao público e, ainda, debates – dos ideais dos partidos políticos assim como do plano de governo e propostas dos candidatos.

Mediante identificação com a ideologia partidária e análise das propostas de ação dos candidatos, o eleitor sufraga nas urnas, de modo secreto, os seus representantes legais. Os eleitos se mantêm no poder por quatro anos, podendo ser re-eleitos por uma vez (Executivo) ou indefinidamente (Legislativo).

Políticos não-partidários trabalham em prol da sociedade pelo prazer de servir, podendo realizar isoladamente ou em pequenos grupos. Esses idealistas contemplam o “ensinar a pescar” a “dar o peixe”. Quase sempre essas pessoas se dedicam com amor e privilegiam a espiritualidade.

A Holosofia resolve abordar este tema para contribuir com o momento político, pois amanhã Cajuru, assim como as demais cidades brasileiras, estará elegendo seus vereadores e prefeito municipal. Aliás, pela movimentação social local, pode-se antever a re-eleição do atual mandatário de Cajuru.

Retomando o tema, vimos no artigo anterior, portanto, antes das eleições, que os políticos são pessoas altruístas, são seres humanos sensíveis às necessidades da coletividade, por isso, facilmente identificáveis. Lá, também, os políticos foram classificados em **políticos partidários** e **políticos não-partidários**.

Agora, apurados os resultados e conhecidos os **políticos partidários** eleitos – vereadores e prefeito – para os próximos quatro anos, a sociedade contará com a união destes com os **políticos partidários** não-eleitos que, por sua vez, se unirão aos **políticos não-partidários** para a execução de atividades em prol da sociedade.

A união das duas primeiras categorias de políticos se dá num segundo momento, o momento de relaxamento das tensões, uma vez que a disputa eleitoral deixa, naturalmente, os concorrentes com os ânimos exaltados.

Em se tratando de Cajuru, essa atitude de união dos políticos nas três esferas, além de servir como louvável modelo sócio-comportamental, se revestirá de grande importância para o processo de continuidade da construção da comunidade.

Nessa construção comunitária, mesmo de forma modesta, a Holosofia, através do Programa Holosófico de Saúde (PHS), vem desenvolvendo um trabalho médico-social plural, cuja meta principal é a promoção humana. Os moradores da periferia, população com maiores necessidades de oportunidades, mormente as crianças e adolescentes, têm recebido maior atenção.

O PHS é uma iniciativa de saúde preventiva que contempla a elevação da auto-estima do cidadão como ponto alto em direção à conquista da dignidade e liberdade das pessoas. Ele apresenta uma diversidade de ações – *Holo-biblioteca Comunitária, Holo-cinema, Holo-reunião Comunitária, Holo-harmonia Educacional, Holo-ressurreição Feminina, Holo-motos Cajuru Clube, Chá Holosófico* – por isso comporta a união das diversas modalidades de políticos. Aliás, uma união que confirma o excelente grau de maturidade, compreensão e responsabilidade de todos, deixando claro que o interesse social está acima das convicções partidárias, e que o egoísmo cede lugar ao amor ao próximo.

Há de se convir que a realidade acima se constitui numa situação ideal, a qual só será possível com muito trabalho, determinação e boa vontade, atributos próprios dos verdadeiros altruístas, dos autênticos construtores de uma sociedade justa, amorosa, saudável e feliz.

Qualquer pessoa sensata concorda que os pilares de uma família são os pais, pais que transmitem aos filhos a sensação de segurança e paz; sensação esta oriunda da união estabelecida entre ambos, pai e mãe.

Cajuru é uma família, uma família numerosa; toda família numerosa tem numerosos problemas, é natural. Natural, também, é que todos se unam na busca das soluções. No fim, restarão apenas alegria e união.

A união é uma tarefa que aprendemos a fazer antes mesmo de sermos gente, quando éramos apenas espermatozóide e óvulo, lembra? Imagina agora, com a inteligência, a coragem e a responsabilidade que temos!

Basta abrir o coração e deixar Deus entrar, mas de verdade. Cria!

108. O MÉDICO

Publicado em: 18.10.08

A coincidência de o “Dia do Médico” ocorrer num sábado, dia da circulação do “Ojornalão”, conspira, favoravelmente, para o registro desse nobre e devotado profissional.

Tudo começa com a família... e com a criança.

O casal (é uma família) planeja aumentar a população mundial, a partir do seu lar. Então, a gravidez aparece, e com ela, a convergência da atenção de todos sobre o abdome abaulado da gestante. Não pelo abdome em si, lógico. Mas pelo conteúdo uterino.

Não raro, no período gestacional, os pais já cogitam sobre o futuro do neném. É compreensível a tendência que cada um (pai e mãe) tem de expressar a sua preferência por determinada atividade profissional, especialmente pela sua, se desfruta de prestígio e sucesso. Eis aí duas influências – da genética e do meio ambiente – muito importantes, embora não determinantes, na escolha futura desse(a) filho(a).

A criança nasce num clima de alegria e harmonia familiar, recebendo todos os cuidados necessários ao seu crescimento e desenvolvimento, incluindo o afeto e o leite materno; mais tarde esses cuidados se continuam com o modelo do respeito mútuo, honestidade e cordialidade, a boa alimentação, a escola e o estímulo à prática esportiva, por isso, com saúde e enorme possibilidade de sonhar e realizar.

O adolescente encontra-se no momento ímpar da sua vida, é a ocasião de grandes mudanças e decisões. Mudanças físicas e psicológicas; decisões por grupos de amigos, pela pessoa do sexo oposto e pela futura profissão.

Em determinado momento o adolescente “bate o martelo”: quero ser médico. Nesse instante eclode, em pensamento e sentimento, o resultado de tudo aquilo que foi acumulado como experiência de vida; ele reconhece que a árdua tarefa de estudar com afinco e indefinidamente encontra nos atos de aliviar a dor, diminuir sofrimentos e até salvar vidas de seus semelhantes a verdadeira razão da sua escolha. É uma missão.

A notícia de aprovação do(a) jovem no exame vestibular para medicina invade os corações dos familiares e a felicidade é completa.

Depois de seis anos de faculdade, o heróico estudante partilha a festa de sua formatura com a família e os amigos que lhe são caros, e se torna médico.

Mas, para penetrar no mercado de trabalho e exercer a profissão de forma segura, ética e profícua necessitará de uma especialidade, cujo tempo de estudo e trabalho oscilará entre dois e quatro anos.

Caso opte pela vida acadêmica, como docente, terá que se dedicar a estudos e pesquisas para defender as teses de mestrado e doutorado, o que implicará em, aproximadamente, mais quatro ou cinco anos.

Portanto, além do(a) médico(a), talvez, só os pais saibam o quanto custa a construção de um ser humano, a realização de um sonho, a formatura de um(a) médico(a). É uma vida... é uma vida dedicada a muitas vidas!

Doutor(a), hoje, dia 18 de outubro, é uma data consagrada, a você, a mim, a nós, por merecimento.Parabéns!

109. PROBLEMA

Publicado em: 25.10.08

A palavra problema significa vida, na linguagem da Existência. Vida com inteligência diferenciada, lógico.

Quando Deus criou o homem, o dotou de inteligência diferenciada em relação aos demais seres vivos, criando aí o maior e enigmático problema para o Homo sapiens.

No contexto da relatividade, a vida ou o problema pode ser positivo ou negativo, e a solução também. Aqui, o problema adquire uma conotação adversa da tradicional.

A paixão é um problema positivo, que tem na consolidação futura de uma família bem estruturada uma solução positiva (+ = +); a luxação do joelho esquerdo do atleta é um problema negativo, que encontra na terapêutica satisfatória a solução positiva (- = +); o desejo de adentrar a uma faculdade é um problema positivo, mas a reprovação no exame de vestibular é uma solução negativa (+ = -); o jovem encontrar-se sem rumo é um problema negativo, e enveredar pelo mundo das drogas é uma solução negativa (- = -).

O estabelecimento das relações amorosas é um problema, cuja solução reside no equilíbrio entre o emocional e o racional, deixando fluir o sentimento afetivo em ambas as direções, do homem para a mulher e da mulher para o homem. Todos conhecem o mágico, movediço e inevitável terreno da paixão.

O namoro é o período próprio para a análise dos problemas individuais do casal assim como dos problemas existentes nas famílias dos dois. É nessa fase que se conclui pela viabilidade ou não de uma definição da relação, sob o nome de casamento.

As providências destinadas à cerimônia do casamento já se constituem num conjunto de problemas a ser resolvido pelas pessoas envolvidas, problemas positivos.

A gravidez é um problema que exige planejamento do casal para que se torne a verdadeira solução de seus anseios paternal/maternal.

A educação e a instrução da criança se constituem num problema a ser partilhado (solucionado) com a família, a escola e os amigos.

A prática esportiva é um problema a ser solucionado pelo interessado em melhorar a sua qualidade de vida, portanto, ter os seus problemas equacionados, mas também, é um problema que desafia a inteligência dos estudiosos e fabricantes de equipamentos próprios.

O trabalho é um problema originário da necessidade de interação social e sobrevivência, consistindo em serviço, criação ou construção de algo como solução.

A morte é um problema fim; nela o problema se unifica. A morte faz do problema a própria solução, a solução do ciclo da vida, do ciclo problemático.

Atualmente se define inteligência como a capacidade de resolver problemas; os professores modernos utilizam a problematização como mecanismo de motivação dos alunos em torno dos temas apresentados.

A vida, pois, é um processo contínuo de criação de problemas e busca de suas respectivas soluções, havendo pessoas que criam mais problemas e oferecem menos soluções, e vice-versa. Por isso, a desigualdade social representa o problema que envolve o maior número de pessoas comuns e especialistas, no mundo inteiro.

Mas, o que seria da vida, se não houvesse os problemas?

Um caos, na compreensão da Holosofia.

110. MOVIMENTO

Publicado em: 01.11.08

O movimento manifesta mobilidade e denota vida, veja os espermatozoides.

O movimento de rotação da Terra sobre seu próprio eixo resulta na criação dos dias e das noites.

O movimento de translação – a terra gira em torno do sol e ocasiona as estações do ano – acontece num período de tempo igual a 365 dias e 6 horas, e é denominado ano.

O movimento do ar é chamado vento. E o vento se movimenta.

O movimento do vento transporta a areia, produzindo sons e construindo dunas. Também, faz as ondas no mar e balança as florestas.

O movimento dos motores do avião põe o homem nas nuvens.

O movimento das naves espaciais transforma terrestres em lunares ou lunáticos.

O movimento das asas dos pássaros permite, além de belos vôos, a liberdade de migrar a grandes distâncias.

O movimento da maçã rumo ao chão dá origem à lei da gravidade e o conceito de gravitação universal, através do físico e matemático inglês Isaac Newton (04.01.1643-31.03.1727), um dos principais precursores do iluminismo, um movimento ideológico predominante nos séculos XVII e XVIII.

O movimento das águas dos rios em direção ao mar deixa a natureza mais bela ao exibir lindas cachoeiras.

O movimento das marés determina os melhores momentos para zarpar e atracar em porto seguro.

O movimento ininterrupto de entrada e saída do ar pelas narinas garante a função respiratória.

O movimento, em forma de fole, assumido pelos pulmões cursa com o fenômeno da hematose, transformação do sangue venoso – *rico em gás carbônico* – em arterial – *rico em oxigênio*.

O movimento cardíaco apresenta duas fases: a de contração – *sístole* – e a de descontração – *diástole*, distribuindo e recolhendo o sangue corporal, respectivamente.

O movimento do sangue nas artérias – saindo dos pulmões, passando pelo coração e sendo distribuído pelo corpo inteiro – confere a nutrição a todas as células orgânicas.

O movimento sanguíneo nas veias – saindo dos órgãos, passando pelo coração em direção aos pulmões – promove a eliminação de substâncias nocivas ao organismo, oriundas do processo metabólico.

O movimento palpebral faz com que as lágrimas lubrifiquem o globo ocular e mantenha, assim, a integridade funcional do olho.

O movimento dos olhos, em escalas diferentes para diferentes animais, tem a função de alargar o campo visual, melhorando o seu posicionamento no contexto existencial.

O movimento do intestino é chamado peristáltico e é responsável pelo fluxo regular dos nutrientes introduzidos, naturalmente, pela boca e excretados pelo ânus.

O movimento fetal, numa fase adiantada da gravidez, contribui para a estimulação uterina, tornando o animal, até então, aquático, em um ser terrestre, processo conhecido como nascimento, confirmação da vida.

O movimento é tudo, quando ausente é nada, é morte.

111. SUAVIDADE

Publicado em: 08.11.08

A especialidade de Medicina Fetal é, antes de uma atividade médica, uma experiência direta com os princípios da Natureza, nesse particular, a Natureza Humana.

O exame ultra-sonográfico de acompanhamento da gestação permite ao especialista evidenciar o desabrochar da vida, e já na quinta semana de gravidez é possível identificar os batimentos do coração, o que se constitui sempre num momento de alegria para o examinador, independentemente do seu tempo de experiência na área, pois ali está a confirmação da vida.

Os batimentos cardíaco-embrionários acontecem com muita beleza e suavidade; é como se a Natureza quisesse ensinar a maneira de como as pessoas devem tratar umas às outras, com carinho e suavidade.

A partir da décima segunda semana gestacional, o embrião é promovido ao status de feto, período em que os movimentos corporais do pequeno ser atestam, não apenas suas habilidades natatórias na primitiva “piscina”, mas a sua vitalidade e a normalidade ambiental. Esses movimentos são realizados com vigor e suavidade.

A expansão uterina se exprime no abaulamento abdominal da grávida, fenômeno de crescimento cuja suavidade garante a adaptação dos órgãos vizinhos e minimiza o desconforto da mãe.

Acariciar a barriguinha, conversar ou até mesmo disponibilizar músicas para o bebê, de forma suave, influencia positivamente no desenvolvimento do processo gestacional.

Exercícios físicos próprios para a grávida são suaves e direcionados para os grupos musculares relacionados ao futuro trabalho de parto (normal), objetivando um nascimento tranqüilo, seguro e ameno, do ponto de vista da dor.

Chegada a ocasião do término da gravidez, acontecem ações sincronizadas entre as partes envolvidas – hormônios, útero e feto – em direção ao nascimento, fase de conclusão desse primeiro estágio da vida.

O obstetra demonstra sua suavidade enquanto prepara a parturiente na sala, e continua com a mesma postura para obter a colaboração materna até o desfecho final, caracterizado pelo esperado choro do recém-nascido.

A suavidade dos movimentos da mãe ao aconchegar o filho para amamentar corresponde ao modo suave do neném no ato de sugar.

O silêncio reinante no ambiente uterino contrasta com o excesso de ruídos aqui fora, por isso, a sensibilidade dos adultos sugere que todos da casa estejam “anteados” para a importância da manutenção do silêncio ao redor do novo ser, contemplando-se a suavidade como fator determinante para a tranqüilidade e conforto desse seu segundo lar.

Essa demonstração de zelo e respeito explicitada pela suavidade presente nas atitudes de todos da família ficará no inconsciente da criança, tornando-a, no futuro, uma pessoa suave nas suas relações interpessoais e no convívio com os demais.

A inobservância do valor da suavidade faz com que evidenciemos pessoas inadequadas – falando alto, arrastando móveis, ligando som nas alturas e outros procedimentos que quebram a paz e a harmonia ambientais – tanto no lar quanto na escola, no trabalho e no meio social, o que é uma pena.

112. PROSPERIDADE

Publicado em: 15.11.08

Prosperar significa tornar-se afortunado, progredir, melhorar, desenvolver-se.

A prosperidade sugere um movimento para frente, mas se alimenta do fluxo da troca – do movimento de “vai-e-vem” – presente na Lei Natural da Ação e Reação, lembrando muito bem o aforismo: é dando que se recebe.

Convém salientar que no presente contexto o termo prosperidade se refere ao progresso nos campos do ter e do ser. Aliás, o indivíduo que se ocupa com o seu crescimento interior e com o aprimoramento de suas virtudes realiza a verdadeira prosperidade. A prosperidade material é uma conseqüência da prosperidade espiritual.

A prosperidade exige muita disciplina e grande esforço, mas com determinação racional. A pessoa precisa querer de verdade e trabalhar nessa direção.

Naturalmente, os pais se constituem no exemplo máximo do querer, do buscar a prosperidade, a prosperidade dos filhos. É por isso que eles, os pais, dedicam grande parte de suas vidas em atividades e atitudes que acreditam vir contribuir para o bom desenvolvimento dos filhos.

A família que opta pelo respeito mútuo, pela consideração e admiração entre seus membros, pela organização e manutenção da dinâmica da casa, está fadada à prosperidade. Essa postura familiar, por si só, denota o sentimento de amor ao próximo, condição sine qua non para manter acesa a chama da consciência de que a prosperidade necessita de paz e afeto para prosperar.

A criança oriunda de uma família próspera terá maior probabilidade de ser próspera também, mas aquela cuja família exibe pequeno grau de prosperidade poderá tornar-se próspera, talvez com mais esforço.

O jovem saudável e detentor de experiências acumuladas numa convivência de prosperidade familiar estará comunicando essa mesma prosperidade no seu ambiente escolar, o que se manifestará através do seu modo de tratar o Diretor, os professores, os coordenadores, os funcionários e os próprios colegas. Essa prosperidade individual oferecida a todos retornará em forma de reconhecimento e melhor aproveitamento escolar desse próspero aluno, além de garantir a segurança, a harmonia e a paz, atributos indispensáveis a uma vida melhor na escola.

O mercado de trabalho anseia pela chegada de profissionais competentes, mas, principalmente, pela presença de seres humanos. É aí, então, que esse jovem receberá os votos de boas vindas, com merecimento. Antever, pois, o brilhantismo nas relações interpessoais do novo trabalhador e vislumbrar o reflexo desse brilhantismo na prosperidade profissional do mesmo parece uma tarefa fácil; porque não dizer, uma lógica.

Idoso com uma história de vida repleta de prosperidade goza de saúde, tem bom humor e é mais feliz.

Portanto, a competitividade na família, na escola, no trabalho e na sociedade deve ser neutralizado, não pelo combate direto, mas pela implantação do processo de humanização das pessoas.

É com base nesse enfoque que a Holosofia desenvolve suas atividades de assessoria na promoção individual, profissional e empresarial, buscando a realização humana, com prosperidade e felicidade.

113. PONDERAÇÃO

Publicado em: 22.11.08

Ponderação (lat. ponderatione), ato ou efeito de ponderar.

Os sábios são unânimes em sugerir: “ponderai o possível resultado de cada ato antes de o praticar”.

Quando conclamamos alguém a ponderar, estamos pedindo que examine com atenção e minúcia, que reflita, que considere.

A ponderação é o exercício praticado pelas pessoas que estiveram ou que estão prestes a tomar uma decisão, objetivando resultado satisfatório.

Assim, parece razoável imaginar que o fato de assistir à cerimônia de um enlace matrimonial deva levar às cabeças dos convidados a idéia de quantos momentos os nubentes precisaram ponderar para, finalmente, decidirem pelo casamento. Oxalá eles estejam certos.

A inauguração da nova vida se faz com uma festa, mas a harmonia necessária à sua manutenção requer ponderação, ponderação de ambos.

O casal, mesmo empolgado pela iniciação da prole, reserva momentos preciosos para dialogar sobre o momento ideal, ponderando os aspectos de maior relevância, destacando-se, quase sempre, a acomodação da situação de uma vida a dois, incluindo aí a estabilidade emocional e econômica.

Naturalmente, inúmeras situações, algumas com menor e outras com média e maior complexidade, irão permear a vida do casal e, depois de tantas ponderações, eis que surge o consenso a favor da chegada do primeiro herdeiro.

Essa criança vai nascer e crescer num ambiente familiar onde a ponderação é contemplada como bússola a orientar os caminhos a serem seguidos, por isso terá grande probabilidade de ser uma pessoa a colecionar mais vitórias que derrotas, mais sucessos que fracassos.

O filho habituado ao mundo da ponderação estará demonstrando suas experiências familiares no espaço escolar, por meio de suas relações com o diretor, professores, coordenadores e funcionários da instituição. Esse aluno saberá refletir o necessário para obter os resultados esperados em cada situação vivenciada.

Com base na prática da ponderação, esse jovem estudante, ao tornar-se profissional e adentrar no mercado de trabalho, estará levando o currículo acrescido de uma disciplina alheia ao conteúdo da grade escolar, o que, certamente, fará a diferença.

Independentemente da função que o indivíduo vier desenvolver numa empresa, a prevalência dos acertos das suas decisões, por conta da ponderação, chamará a atenção de todos e servirá como referência para futuras promoções internas, o que significará reconhecimento, admiração, respeito e ascensão profissional. É colher no trabalho o que foi plantado em família.

A pessoa bem sucedida tende a ser bem humorada e a estar quase sempre em alto-astral, melhorando, assim, a sua empatia e atraindo as pessoas no seu convívio social. Esse é mais um valor que a ponderação permite agregar.

Logicamente, o processo vital, por ser cíclico, nesse caso, se fechará de forma brilhante, quando essa criatura vier a contrair núpcias e a ser papai ou mamãe.

É com essa visão que o Programa Holosófico de Saúde (PHS) concentra a sua atenção nas crianças e adolescentes, tentando restabelecer o vínculo afetivo familiar, com o qual tudo se positivar. A ponderação é necessária.

114. INFORMAÇÃO

Publicado em: 06.12.08

Informação implica comunicação, participação, instrução, dados a cerca de alguém ou de algo, conhecimento.

A informação chega ao informado de modo direto – através de outra pessoa – ou indireto – por meio dos órgãos de comunicação social, como o rádio, a TV, a internet, o jornal e a revista ou, ainda, pelo livro, folder, banner, folheto e cartaz.

Diz-se que uma pessoa é bem informada quando ela consegue, com certa frequência, responder a indagações sobre diferentes temas.

Existe um adágio popular que diz: a propaganda é a alma do negócio. Isto quer significar que a informação é primordial para o sucesso de quem pretende chamar a atenção para si ou para o objeto em pauta.

Também há um livro intitulado: O Corpo Fala. Quem fala está exercendo o ato da informação, neste particular, de forma sutil, mas reconhecidamente efetiva.

Convém salientar que a informação é passível de distorção; ela está sujeita, fundamentalmente, a três fatores: o emissor, o receptor e o seu próprio conteúdo. Mas ela é tão vital para a sociedade quanto o ar para o indivíduo.

Quando o rapaz se depara com a moça, e vice-versa, e surge qualquer grau de atração, logo seus corpos entram em ação – balanço dos braços, da cabeça, das cadeiras, movimentos vigorosos dos olhos, aumento da frequência cardíaca e respiratória, um sorriso e até a própria verbalização ou gesto – promovendo alguma informação. Na maioria das vezes essa primeira experiência abre caminho para um futuro relacionamento afetivo entre ambos, resultando na formação de um casal a constituir uma bela família.

Contudo, precedendo o casamento, muitos momentos são necessários para que a troca de informações individuais e familiares aconteça. E essas informações fluem nos dois sentidos, algumas vezes, de forma inconsciente e involuntária, mas sempre preservando suas significações dentro do contexto.

É bom que o casal tenha, racionalmente, a consciência da importância da informação no processo de consolidação das relações, pois a surpresa personificada na constatação súbita de algo não informado pode soar como omissão proposital ou traição.

O filho, oriundo do casal que contempla a informação como ferramenta útil e necessária para a harmonia e segurança no lar, cultivará o hábito de informar aos pais tudo sobre a sua vida, incluindo o desenvolvimento das atividades escolares, os colegas com quem costuma sair, os lugares que frequenta e o perfil de cada amigo.

Esse jovem, ao ser admitido como profissional de uma instituição, comportar-se-á não apenas como um trabalhador a adquirir informações, mas a fornecer também. Essa postura o denunciará como uma pessoa grande, um ser humano que sabe compartilhar.

É fácil concluir que essa criatura, a exemplo de seus pais, elegerá a informação como linha balizadora de sua vida na esfera relacional, tornando-se para seus futuros filhos e netos uma referência de valor.

Por outro lado, sabe-se que as informações positivas, portanto, construtivas caminham a passos lentos, enquanto que as negativas simplesmente voam. Isso comprova que a maioria das pessoas vive sintonizada com a negatividade que permeia o inconsciente coletivo, obstáculo maior para a prosperidade individual. Infelizmente, poucos percebem o quanto são manipulados pela maioria dos órgãos de comunicação social, por isso, transformados em macaco de auditório de programas inspirados em

tragédias, miséria e sofrimentos alheios, razão, talvez, de tanta depressão nos dias atuais.

Com o objetivo de neutralizar essas fontes de informações causadoras de doenças, o Programa Holosófico de Saúde (PHS) elaborou um calendário de visitação pública à Holo-biblioteca Comunitária Rita do Prado Gonçalves, no Dom Bosco, tendo começado com os estudantes de Filosofia do COC, um curso interativo recém-implantado em parceria com a Prefeitura Municipal de Cajuru.

Os futuros filósofos cajuruenses confessaram-se surpresos, de um lado, pelo reconhecimento da importância médico-sócio-cultural da obra, e do outro, pelo desconhecimento da existência de tal empreendimento, no que pese as informações veiculadas diariamente entre os próprios comunitários e agentes comunitários de saúde, semanalmente no Holo-conselho Comunitário, no Holo-cinema e nesta Holo-coluna, mensalmente no Chá Holosófico e trimestralmente em Audiências Públicas de Saúde.

Enfim, fazer a apologia da boa informação é humanizar as pessoas – a partir da família – e contar com um mundo melhor pra se viver, a começar por Cajuru.

115. PRECONCEITO

Publicado em: 06.12.08

Preconceito corresponde ao conceito ou opinião formada antecipadamente, sem maior ponderação ou conhecimento dos fatos.

O preconceito é uma constante na vida daquele que conserva a sua consciência estreita ou a mantém nivelada com a da massa, ignorando a meditação como exercício próprio para expandi-la.

A meditação ilumina a mente do meditador, fazendo com que a velocidade do fluxo dos pensamentos se dê de forma cadenciada e sem a necessidade de formar um juízo, mas apenas constatar os fatos e acompanhar o seu desdobramento a contento, encarando tudo com naturalidade.

Em sendo o preconceito possível pela sombra do julgamento presente na mente do não-meditador, a iluminação, por si, extingue tal possibilidade.

O preconceito parece tão próprio da mente humana que dizer-se não preconceituoso pode já indicar um preconceito, uma vez que a existência deste se manifesta mais por ação que por palavras, embora ambas reflitam o estado mental.

Jesus Cristo não apenas praticava a meditação, mas vivia de forma meditativa, por isso ensinou a todos como proceder diante do mundo e do próximo, especialmente quando pediu que atirasse a primeira pedra aquele que jamais cometera algum erro, no episódio preconceituoso contra Madalena.

Talvez a distração tenha acometido a todos ao longo desses dois mil anos, pois, apesar de tantos seguidores, a lição do mestre não foi aprendida. E isso se verifica pela necessidade da presença de leis punitivas aos infratores na esfera do preconceito, como acontece na discriminação racial, o que é uma pena.

O preconceito é um ente polimorfo; ele assume caras muito diferentes e atua explicitamente numa direção enquanto, de forma sutil, trabalha em sentido inverso. Há preconceito dos ricos contra os pobres e destes contra aqueles; dos heterossexuais contra os homossexuais e vice-versa, e daí por diante.

A mente não-iluminada é o fator determinante do preconceito, e a diferencia é a matéria-prima para a sua construção e garantia do seu funcionamento em “mão-dupla”. Por isso, o preconceito da maioria contra a minoria; dos brancos contra os negros; dos homens contra as mulheres; dos letrados contra os analfabetos; dos adolescentes contra os adultos; dos sóbrios contra os ébrios; dos não-deficientes contra os deficientes.

O que causa espanto é a não-percepção das pessoas diante de suas atitudes preconceituosas. E isso tem causado grandes dificuldades no campo das relações interpessoais, tanto no ambiente familiar quanto no escolar, no profissional e no social.

Por outro lado, pessoas que apresentam comportamentos anti-sociais e são submetidas a processos corretivos, com reclusão, seja no caso de menores em FEBEMs, em clínicas para recuperação de dependentes de drogas ou de adultos em penitenciárias, enfrentam enormes dificuldades de re-socialização quando em liberdade, mesmo porque essas instituições são pouco especializadas nessa direção, deixando de prestar um tratamento adequado à sua clientela, do ponto de vista psico-pedagógico.

A Holosofia, através do Programa Holosófico de Saúde, tem concentrado a sua atenção em todas as camadas da sociedade cajuruense, mas, sob o aspecto da medicina preventiva, tem dado ênfase aos bairros da periferia e à faixa etária correspondente às crianças e adolescentes. Essa medicina preventiva inclui a prática de atividades onde a convivência igualitária – Holo-cinema, Holo-conselho Comunitário, Holo-biblioteca

Comunitária, Holo-harmonia Educacional (*iniciativa sócio-pedagógica realizada com alunos, professores e pais da rede escolar do município*); Holo-ressurreição Feminina (*atividade semanal de apoio psicológico às detentas que compõem a população carcerária da nossa cadeia feminina, a qual abriga infratoras sociais de Cajuru e Região*) visa demonstrar a importância e a urgência em se minimizar os efeitos devastadores do preconceito. Um preconceito que se caracteriza pela rejeição de seres humanos, uns pelos outros. Essa rejeição confirma a ignorância das pessoas e contraria o preceito primeiro de Cristo: “Ama ao próximo como a ti mesmo”.

Logo, o presente artigo se constitui num convite a você, caro(a) leitor(a); um convite para que você venha envidar esforços no sentido de praticar, voluntária e racionalmente, atitudes no sentido de quebrar os paradigmas do preconceito, a começar na família. Boa sorte!

116. PALAVRA

Publicado em: 13.12.08

Palavra (Do gr. *parabolé*, pelo lat. *parabola*), substantivo feminino; ela representa a unidade mínima com som e significado que pode, sozinha, constituir enunciado (Aurélio).

Numa fala, a palavra expressa o que se passa na mente de quem a profere. E isso é importante, do ponto de vista da energia que a palavra conduz. A palavra é uma potente condutora de energia, tanto positiva quanto negativa.

O reconhecimento do poder da palavra está na afirmativa de Cristo: “O que mata o homem não é o que entra pela boca, mas o que sai”.

Diante dessas premissas, convém fazer uma reflexão a respeito do clima que queremos criar em torno de nós e dos ambientes da nossa convivência, especialmente o lar e o trabalho.

Nunca é por demais repetir que a família representa a oficina onde se constrói o ser humano, pois essa verdade precisa ser internalizada na nossa alma a ponto de nos manter sempre despertos e, assim, capazes de selecionar, automaticamente, os pensamentos, as palavras e as ações indispensáveis na construção da nossa felicidade.

Por isso, cabe aos pais, mais uma vez, a responsabilidade de cultivar o hábito de utilizar palavras positivas no ambiente familiar, fazendo com que seus filhos possam se beneficiar não apenas da energia valiosa das mesmas, mas, também, do modelo a ser copiado e aplicado na vida futura.

A criança proveniente de uma família, cujas palavras são proferidas com o rigor necessário à exclusão daquelas que em nada possam produzir de benéfico, seja para quem verbaliza ou para que ouve, vai se comportar na escola da forma a que está habituada, “medindo” e “pesando” as palavras ao se dirigir à diretora, às professoras, aos funcionários e aos próprios colegas. E isso fará a diferença.

No contexto profissional, o jovem trabalhador conquistará, indubitavelmente, a simpatia dos colegas pela prática de contemplar as palavras positivas como fator promocional da melhoria da qualidade de vida, o que contribuirá para o seu sucesso.

A pessoa que comunica a todos, no meio social, alegria e bom humor, através de palavras construtivas, é sempre uma presença desejada.

Por outro lado, quando pensamos em alguém que costuma se acompanhar por pensamentos derrotistas, os quais são facilmente reconhecidos pelas palavras negativas que se transferem dos seus lábios para os nossos ouvidos, sentimos arrepios; é quase impossível desejar a proximidade desse vampiro energético, mesmo sendo da família.

Nada mais desagradável do que conviver ou trabalhar com especialistas em se queixar da vida, aqueles que se comunicam pelas palavras de insatisfação gratuita, revolta, egoísmo, ressentimento e ódio; eles reclamam porque chove, mas também, porque faz sol; eles preferem a crítica ao elogio. Isso, sem falar naqueles que, normalmente, introduzem na sua comunicação interpessoal palavras de baixo calão, independentemente de o interlocutor se tratar de uma criança, uma senhora, um idoso ou uma pessoa de “cerimônia”.

A Holosofia sabe o poder que a palavra tem, por isso, se dedica a positivar a realidade pelo uso da palavra positiva, a partir do ato de cumprimentar o outro.

117. CORAÇÃO

Publicado em: 20.12.08

Sob o aspecto anatômico, o coração pode ser definido como um órgão muscular situado na cavidade torácica que, nos vertebrados superiores, é constituído de duas aurículas e dois ventrículos, e que recebe o sangue e o bombeia por meio dos movimentos ritmados de diástole e de sístole. Nos répteis, o coração tem três cavidades e nos peixes, duas.

Mas o coração a que queremos nos referir é o coração humano, considerado como a sede dos sentimentos, das emoções, da consciência, aquele ao qual nos reportamos ao dizer: *sua bondade tocou-me o coração*; o coração caráter, índole, feito, o que dá lugar à expressão: *você tem bom coração, mas ele tem coração perverso*; o coração amor, afeto, reconhecido na frase: *ele deu o coração a quem o merecia*; coração coragem, ânimo, quando dizemos: *não lhe falta coração para a luta diária*.

Há uma música que começa assim: esse ano/quero paz no meu coração/ quem quiser ter um amigo/que me dê a mão...

Essa música lembra o Natal, período em que os cristãos da igreja católica se sentem envolvidos por um clima de celebração e fraternidade. A celebração do nascimento de Jesus, na virada do dia 24 para 25 de dezembro (embora não se saiba ao certo o dia em que Jesus nasceu), quando se verifica uma aproximação maior dessas pessoas, num gesto de irmandade.

Existem estudos mostrando que, do ponto de vista energético, é possível acontecer a somatização de sentimentos ou emoções negativas, a qual se traduziria pelo surgimento do enfarto ou da parada do coração. Esse fato explicaria a célebre frase: fulano tem o coração duro, um coração de pedra. Dizem-se isso de pessoas que se mostram insensíveis e indiferentes aos problemas do próximo ou até mesmo daqueles que praticam ações ou assumem atitudes danosas aos seus semelhantes.

A verdade é que o coração se constitui na simbologia de um lugar onde só há amor, e isso é universal.

Portanto, nada mais racional e inteligente do que cultivar e alimentar pensamentos positivos, construtivos e afetivos, tanto em relação a si quanto aos demais, especialmente àqueles com os quais convivemos, seja no lar, na escola ou no trabalho.

Torna-se imperativo, aos interessados em desfrutar uma vida saudável, a prática de se manter alerta quanto à qualidade dos pensamentos produzidos continuamente na cabeça.

Os bons pensamentos positivam o coração, causando uma sensação agradável no peito, uma respiração mais confortável e uma alegria que enche a alma e traz a felicidade.

Os maus pensamentos negativam o coração, provocando uma sensação desagradável no peito, uma respiração difícil e uma tristeza que enche a alma e traz a infelicidade.

O coração da pessoa adulta especialista em criar discórdias e quebrar a harmonia onde quer que esteja é uma fonte de amarguras que denota o quanto vem sofrendo desde a infância. Por isso, esse ser humano é doente, triste e infeliz.

A Holosofia se ocupa em estimular a todos a ter um bom coração.

118. ALEGRIA

Publicado em: 17.01.09

A alegria é definida como um sentimento de felicidade, de contentamento, satisfação, júbilo. Portanto, um bom sentimento.

Reconhecemos que o período natalino, propriamente dito, compreende os três primeiros dias que antecedem a data comemorativa do nascimento de Jesus e se prolonga até o primeiro dia do Novo Ano.

Por mais indiferente que a pessoa pareça ser, ela não consegue se excluir, completamente, do clima de festa e alegria que tão bem caracteriza o momento natalino.

As pessoas denotam um comportamento que sugere a mensagem: *“trabalhamos pesado o ano inteiro, mas quando chega o Natal queremos curtir com muita alegria”*. É verdade; as crianças ficam ouriçadas pela expectativa do presente desejado, os jovens solicitam aos pais uma verba para o presente do(a) namorado(a), os adultos se organizam para presentear os cônjuges, os filhos, os velhos pais e os amigos mais próximos e os idosos já se contentam pela posição de bom receptor.

Sabemos que há aqueles que se alegram com grande antecedência, mas, também, existem aqueles que só conseguem entrar no “clima”, exatamente, no dia, talvez para manter viva a velha tradição e sentirem-se como os famosos “brasileiros de última hora”. O fato é que todos terminam comungando da alegria desse período de contagiante fraternidade.

Numa atitude reflexiva, podemos evidenciar o poder da mente humana, no que diz respeito à capacidade das pessoas em promover momentos de elevado grau de sensibilidade, de explicitar a sua espiritualidade e de partilhar a sua alegria. Uma segunda evidência é o poder contagiante e duradouro do amor, quando verdadeiro.

Assim, pela primeira evidência, concluímos que o ser humano poderia transformar a vida numa constante festa e ter a alegria como fonte de saúde e de felicidade; pela segunda evidência, constatamos que a pessoa de Jesus pereceu, mas o Jesus-amor continua e continuará, permanentemente, vivo nos corações daqueles que se dispuserem a manter com Ele um estado de real sintonia.

A real sintonia com Jesus é reconhecida nos atos da pessoa no dia-a-dia, nas suas relações com o próximo e com o meio ambiente; essa pessoa procura fomentar o bem e se alegrar por levar alegria aonde quer que vá; ela se alegra com a alegria do outro.

A alegria toma as mais diferentes formas na sua manifestação; ela pode se apresentar como um sorriso sincero (*bem diferente daquele sorriso “automático” e sem conteúdo*), como um sonoro bom-dia, como atitude de solidariedade – *um “ombro-amigo” numa hora difícil* – como palavras de conforto ou de estímulo, como voto de confiança, como omissão de informações destrutivas e desnecessárias, enfim, como demonstração de amor.

Por tudo isso, a Holosofia, através do Programa Holosófico de Saúde, se dedica à semente da alegria, almejando que a colheita seja perene e contínua, a começar pelo lar de cada ser humano, pois a família se constitui na oficina onde as virtudes e atos de amor são cultivados, são ensinados e aprendidos. Mas, principalmente utilizados no nosso cotidiano. A alegria verdadeira tem a capacidade de mudanças e transformações positivas.

Sejamos, pois, alegres nos dias desse Novo Ano!

Quando alguém nos indaga a respeito do conceito da palavra vida, o que acontece conosco?

Naturalmente, sentimo-nos um tanto embaraçados, pois, apesar de vivermos e sabermos, objetivamente, o que é vida, temos alguma dificuldade em conceituá-la. Isso parece engraçado, não?

E quando ouvimos as pessoas dizerem: temos que viver, a vida está aí para ser vivida.

Então, que vida é essa? E como vivê-la?

A Holosofia entende que há tantas concepções quantos são os indivíduos. Cada um tem seu próprio conceito de vida e a sua própria maneira de vivê-la.

Mas, do ponto de vista holosófico, podemos conceituar a vida como um conjunto de fenômenos dinâmicos que se complementam na permissibilidade de trocas e transformações entre estruturas complexas denominadas células rumo à formação de organismos que se movimentam, podendo ser identificado pelos nossos sentidos ou não.

A vida identificável pelos nossos sentidos corresponde à vida dos animais e das plantas enquanto que a vida não perceptível está implícita na água e na própria Terra.

Como pode a água e a Terra ter vida, se elas são consideradas minerais, seres brutos?

Explicamos com um questionamento: Poderia um ser vivo manter-se vivo sem a água ou poderia um grão de milho germinar e produzir centenas de outros grãos sem a participação da Terra?

Certamente, quando comemos e bebemos estamos introduzindo vidas em nossa vida e, assim, nos mantemos vivos. A isso se chama sinergismo bioenergético ou vital.

Talvez essa visão holosófica pareça uma “viagem”, mas a quebra de paradigmas, o surgimento de novos olhares é um sinal de vida.

Em relação à vida humana, o conceito já está consagrado pela Ciência, embora existam grupos discordantes; enquanto uns afirmam que a vida tem início com a fecundação outros sustentam que ela se manifesta com o nascimento. Mas todos são unânimes que ela termina com a morte, o que é óbvio.

Portanto, podemos conceituar a vida humana como uma “viagem” entre a fertilização e a morte.

E como viver a vida?

Viver a vida significa utilizar todo o potencial humano individual, em benefício próprio e do outro, sempre sintonizado com a natureza, com amor e sem preconceitos.

O potencial do ser humano, por questões didáticas, podemos dizer que está contido em quatro “contêineres”: físico, mental, emocional e espiritual.

O **físico** – permite a manifestação concreta do indivíduo: locomoção, comunicação, alimentação, procriação, prazer; o **mental** – está voltado para o aprender, criar, sonhar, refletir e agir; o **emocional** – é especializado no sentir; e o **espiritual** – exerce o papel da ordenação existencial global da pessoa. A participação do espiritual será mais intensa quanto mais intensamente o indivíduo estiver sintonizado, embora haja uma parcela dessa participação que independe da consciência da pessoa.

A consciência é a vida da vida, por isso há tantos vivos e mortos-vivos!

120. MEDO

Publicado em: 31.01.09

O medo é definido com um sentimento de grande inquietação ante a noção de um perigo real ou imaginário.

O medo frente a uma situação de risco real se constitui num mecanismo de defesa, de auto-proteção, de preservação da vida. Esse medo é natural, necessário e bom.

Por outro lado, o medo decorrente de perigos imaginários se torna um sistema prisional, deixando o indivíduo imobilizado, engessado diante da vida. Esse medo é danoso à saúde e prejudicial ao desenvolvimento e à realização da pessoa.

O medo pelos riscos imaginários se diversifica de forma inimaginável, todos conhecem pessoas com medo que, de forma racional, parece absurdo. Contudo, isso deve ser levado em conta, deve ser respeitado, pois esse medo é possível de ser tratado por profissionais da Psiquiatria e da Psicologia. Esse medo é doença.

Há pessoas que deixam de amar pelo medo de sofrer; elas terminam sofrendo a dor da solidão e a dor da insegurança por não ousar, por não aventurar.

Criaturas inteligentes se privam do prazer de viajar a longas distâncias pelo medo de voar, mesmo sabendo que dentre os meios de transporte o avião é o mais seguro.

O medo de mudar de emprego culmina com a permanência do indivíduo na mesma empresa, realizando o mesmo trabalho e ganhando um salário aquém daquele que deveria receber após ter se qualificado melhor. A prova disso é a existência de profissionais de nível superior desenvolvendo tarefas menores e alheias à sua especialização.

No campo relacional, mulheres sofrem humilhações e maus tratos uma vida inteira, simplesmente pelo medo de não dar conta da sua própria subsistência quando, às vezes, o seu salário é superior ao do companheiro.

Profissionais competentes demoram a ser promovidos dentro de grandes instituições, apenas pelo medo de falar em público, embora tendo um vasto vocabulário, rapidez de raciocínio, pensamento lógico e boa dicção. E isso eles demonstram nas atividades diárias e em pequenas reuniões internas de rotina.

O medo de se parecerem inferiores ou menos importantes impede pessoas de ter a iniciativa de cumprimentar os outros, independentemente da condição sócio-econômica e cultural destes. Nesse particular, o prazer da troca, da relação fraterna e da boa amizade vai pro espaço, o que é uma pena.

A sociedade formada por adultos que na infância foram submetidos a experiências de manipulação, de castração, pelo medo, principalmente pela mãe, é uma sociedade submissa e medrosa. Ninguém reage!

A existência de uma enorme carga tributária que sangra o bolso do cidadão, mesmo ele sabendo que grande parcela do imposto arrecadado é desviada para o enriquecimento ilícito de alguns, a divulgação de ações comprovadamente desonestas no âmbito da Justiça oficialmente constituída, e a matança de seres humanos inocentes por países que visam manter a prosperidade da indústria bélica, comprovam o medo das instituições organizadas com o fim de defender o direito e a ética e, ainda, refletem o medo dos próprios cidadãos. Por isso, todos sofrem, e calados e omissos.

A Holosofia entende o medo imaginário como a ausência do amor. Veja Jesus!

121. ENTENDENDO A HOLOSOFIA I

Publicado em: 07.02.09

O lexicógrafo Aurélio Buarque de Holanda entende que o verbo entender tem vários significados, dentre os quais: *ter idéia clara de; compreender, perceber; crer, achar, pensar, cogitar, julgar; interpretar.*

Holosofia é uma palavra formada pela junção do prefixo grego *holos* – significa *inteiro, pleno, completo* – com a palavra *sofia* – quer dizer *sabedoria*. Portanto, Holosofia deve ser entendida como *sabedoria plena*.

Foi esse o entendimento deixado pelo **insight** ocorrido em Puna, Índia, na Osho Commune International, às seis horas da manhã de uma 6ª feira, dia 11 de março de 1994, ao término da meditação – *Dynamic Meditation* – saindo do Buddha Hall e entrando na contígua floresta de bambus povoada por pequenos pássaros.

Esse **insight** – terminologia própria da psicologia que significa *Compreensão repentina, em geral intuitiva, de suas próprias atitudes e comportamentos, de um problema, de uma situação* – trazia a seguinte reflexão: “A História da Humanidade registra os movimentos de guerra em todos os momentos evolutivos das sociedades no mundo inteiro... Se tem sido possível formar batalhões destrutivos baseados no egoísmo, talvez seja possível também, e mais razoável e humano, compor legiões construtivas respaldadas no altruísmo, no amor ao próximo”.

Logo, diante dessa experiência, entendemos que o próximo passo seria conceituar a palavra recém-formada para que, assim, ela viesse expressar a sua essência – **Holosofia** (*Gr. holos, inteiro, pleno, completo; Sofia, sabedoria*) é a ciência/arte cujos princípios proporcionam uma vida ético-existencial plena, mediante a expansão da consciência pela meditação.

Criada a Holosofia, estava criado, também, um problema. Como empregar, de forma objetiva, essa subjetiva Holosofia?

Foi a partir dessa indagação que a Holosofia deu à “luz” ao Programa Holosófico de Saúde (PHS), talvez pelo seu criador ser um médico.

O PHS teve uma gestação de 12 anos – 1994 a 2006 – nascendo no dia 23 de janeiro de 2006, pelas mãos do Prefeito Municipal de Cajuru João Batista Ruggeri Ré e da Secretária de Saúde Cláudia Orsi Zacharias Beihy Menta. São eles, pois, os responsáveis diretos pela realização desse “parto”, cujo recém-nascido entende que suas ações virão melhorar a qualidade de vida do mundo, a partir da promoção interior do ser humano cajuruense, especialmente as crianças e adolescentes.

É por isso que o entendimento de saúde – “*Saúde é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental e social*” – expresso pela Ciência, através da Organização Mundial de Saúde (OMS) foi ampliado pelo PHS – *Saúde é, além da ausência de doença, a sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual*” – e vem sendo desenvolvido com a coerência que lhe é peculiar.

Eis, portanto, a razão pela qual a sociedade de Cajuru – assim como todas as sociedades do mundo – habituada a ver médicos cuidando das doenças, se surpreende com um médico cuidando da saúde. Cuidando da saúde, de forma holística, completa, por inteiro, graças à lucidez de dois seres humanos com poder de decisão política.

Enquanto a boa medicina farmacológica e tecnológica entende Hipócrates como seu pai, a necessária medicina holística e humanitária vem entendendo Jesus como seu Fundador.

(Caro leitor busque entender a Holosofia e o PHS e passe isso aos seus familiares e amigos).

122. ENTENDENDO A HOLOSOFIA II

Publicado em: 14.02.09

Holo-sugestão: Você que, também, leu o artigo I, tire cópias dele, deste e do próximo e distribua entre familiares e amigos. Assim, você estará participando ativa e conscientemente da medicina holosófica em prol da sociedade cajuruense. Isso é cidadania!

Depois dessa exposição histórica da Holosofia passamos a entender melhor a importância social das ações de saúde voltadas para o processo de humanização, especialmente, pelo fato da Ciência Moderna vir reconhecendo que a maioria das doenças – incluindo alguns tipos de câncer – tem origem nos distúrbios psico-emocionais, os quais estão, intimamente, associados aos desencontros relacionais, tanto no âmbito familiar quanto no escolar, no profissional e no social. Essa realidade suscita o desejo inconsciente da satisfação compensatória, por isso as pessoas consomem tanto.

A exacerbação da necessidade imaginária individual tornou-se uma necessidade imaginária coletiva, também, exacerbada. E com isso se instalou a neurose social pelo consumismo. A essa neurose se uniu uma segunda, a neurose da rapidez, da velocidade. Tudo tem que acontecer mui rapidamente, ninguém espera. A Holosofia entende e denomina essa realidade como “neuro-speed-consumismo”.

Essa “neuro-speed-consumismo” é estimulada e mantida pelos órgãos de comunicação, os quais são especialistas na manipulação de massa, de forma subliminar, ou seja, eles induzem as pessoas ao consumo imediatista sem que as mesmas percebam o mecanismo de tirania a que estão submetidas.

Por outro lado, sabemos que o poder de compra do indivíduo depende da sua capacidade de gerar recursos financeiros, a qual, geralmente, está relacionada à sua condição intelectual – por exemplo, um engenheiro pode gastar mais dinheiro do que um pedreiro; uma enfermeira pode comprar mais do que uma empregada doméstica.

Assim, fica fácil entender porque assistimos, a cada dia, ao aumento progressivo da população envolvida com situações de grandes ganhos e em curtos espaços de tempo, através de crimes e falcatruas – prostituição infantil, tráfico e uso de drogas, violência urbana, roubos, assaltos, assassinatos, desvios do dinheiro público, abuso de poder – cujas conseqüências se traduzem pelo aumento, também progressivo, das doenças e fatos decorrentes dos distúrbios psico-emocionais – *alcoolismo, dependência de drogas pesadas, insônia, depressão, suicídio, hipertensão arterial, derrame cerebral, ansiedade, obesidade, diabetes, senilidade precoce, câncer*, – provocados por experiências de vexames, constrangimentos, vergonhas, tristezas e decepções de familiares e amigos, tanto dos infratores quanto das vítimas.

Enquanto isso, a Educação – *caminho próprio para a aquisição da bagagem intelectual e, conseqüentemente, da capacidade maior de gerar recursos financeiros, além da de criar um senso crítico indispensável ao posicionamento consciente do cidadão* – por ter um ritmo menos veloz que o esperado pelos “neuro-speed-consumistas”, vem sendo pouco acreditada, especialmente pela camada social menos favorecida, o que dificulta a inclusão do indivíduo no mercado de trabalho e aumenta os problemas sociais e as doenças pertinentes.

Daí a necessidade de se internalizar o entendimento do valor da conjugação das ações da Saúde com as ações da Educação. Essas ações são indissociáveis. Pense nisso!

Obs.: O próximo artigo concluirá o nosso propósito: “Entendimento da Holosofia, e da medicina holosófica desenvolvida em Cajuru, pelo PHS”.

123. ENTENDENDO A HOLOSOFIA III

Publicado em: 21.02.09

Certa vez um aluno perguntou do professor: “Mestre, o que é mais importante, a Saúde ou a Educação?”

O professor se manifestou: “Meu caro aluno, permita-me responder a sua pergunta com outra pergunta. Para que você consiga andar, qual das pernas é a mais importante, a direita ou a esquerda?”

Essa convicção do mestre quanto à importância de ambas é essencial para a construção de sociedades saudáveis, conscientes, livres, soberanas e felizes.

Nesse momento, torna-se necessário uma reflexão sobre a importância de se reconhecer a Saúde e a Educação como indispensáveis ao posicionamento consciente e digno do cidadão na sua sociedade, extinguindo-se, assim, a “neuro-speed-consumismo” e, por conseguinte, obtendo-se a humanização das pessoas.

As pessoas humanizadas são aquelas que contemplam o **ser** ao invés do **ter**.

Isso posto, talvez seja interessante reconhecer a “neuro-speed-consumismo” nas atitudes do dia-a-dia do homem moderno. Peguemos, pois, dois exemplos: o médico e o paciente.

Você já percebeu a rapidez com que o médico atende ao paciente, assim como a volta do paciente no dia seguinte, para cobrar do médico a rapidez da melhora? É uma loucura!

A realidade da “neuro-speed-consumismo” própria das sociedades capitalistas, hoje globalizadas, não poupa ninguém, muito menos o médico. Por isso, vemos surgir, a cada momento, novas especialidades e até sub-especialidades. E isso faz com que o paciente seja visto “aos pedaços”, não mais como um indivíduo pleno, formado de corpo, mente, emoção e espírito.

Logo, esse médico encontra-se muito próximo das doenças, mas bem distante dos doentes, causando um paradoxo diante da afirmativa acadêmica de que “*não há doenças, mas, sim, doentes*”.

Talvez, a “neuro-speed-consumismo”, explique a proliferação de hospitais, planos de saúde, casas para menores de conduta anti-social, presídios, clínicas para tratamento de dependentes químicos, ambulatórios de saúde mental, casas de repouso para idosos (filhos correndo, sem tempo para cuidar dos pais) e creches (pais correndo, sem tempo para cuidar dos filhos). É o caos!

A Holosofia implanta a medicina holosófica, através do PHS, na busca de resgatar o ser humano acometido de alguma doença oriunda do acúmulo de sofrimentos e traumas anteriores, mas, principalmente, se ocupa em implantar atividades que venham canalizar a energia das crianças e adolescentes, incutindo valores existenciais de humanização nessas criaturinhas ignoradas pelos adultos, vítimas da “neuro-speed-consumismo”.

Com as informações contidas nesses três artigos, esperamos que você, caro leitor e amigo cajuruense, venha divulgar na família e no trabalho, e até participar das diferentes modalidades de ação médico-sócio-educacional – *Holo-biblioteca Comunitária, do Holo-cinema, do Holo-conselho Comunitário, da Holo-ressurreição Feminina, da Holo-harmonia Educacional, do Holo-motos Cajuru Clube, Holo-redirecionamento de Jovens, Holo-coluna, Chá Holosófico, além do plantão de*

Pediatria no Pronto Socorro Central, às 2^{as} feiras, e da Coordenação Geral das Equipes do PSF – ora desenvolvidas em Cajuru, pelo PHS.

A Holosofia, pois, é a proposta de uma nova forma de vida, uma vida de amor ao próximo – *na linguagem de Cristo* – uma vida com responsabilidade social – *no contexto da Sociologia* – uma vida fraterna e sem egoísmo – *no entendimento holosófico*.

O entendimento, o conhecimento, é a luz que anula a sombra da ignorância. Partilhe com os outros o seu entendimento da Holosofia e seja um holósofo. Cajuru agradece!

124. DESIGUALDADE SOCIAL

Publicado em: 28.02.09

O primeiro ambiente social experimentado pelo ser humano é de extrema igualdade para todos, independentemente da condição sócio-econômica e cultural. E essa igualdade social só é possível pelo amor incondicional, portanto, pela completa ausência de egoísmo, de competitividade e de individualismo.

O útero materno representa o meio social povoado pela mãe e pelo filho, embora o habitante maior seja o feto. A mãe exerce a função de proprietária da “casa” e provedora das necessidades vitais do seu inquilino que, em contrapartida, tem a responsabilidade de processar adequadamente todas as atividades que lhe são atribuídas pela circunstância própria da gravidez, estabelecendo-se, assim, uma igualdade social pela responsabilidade compartilhada. Pense nisso!

Com o nascimento, essa primeira modalidade de sociedade se desfaz.

A criança, ao nascer, passa a pertencer a uma segunda modalidade de sociedade, uma sociedade desigual. E essa desigualdade social só é possível pelo desamor, portanto, pelo egoísmo, pela competitividade e pelo individualismo.

Dependendo da família em que nascer, a criança terá maior ou menor conforto, atenção e estímulos para o seu desenvolvimento, ou seja, para o desenvolvimento de suas potencialidades, dentre as quais a intelectual. Esses estímulos decorrem do modelo de vida – representado pelas atitudes e comportamentos dos pais – e das orientações oferecidas ao longo do período da convivência familiar.

O desenvolvimento da potencialidade intelectual da criança está diretamente relacionado a um ambiente familiar favorável, isto é, aquele que venha proporcionar saúde, nutrição, atenção, afeto, proteção, segurança e oportunidades.

Considerando os parâmetros sócio-econômico e cultural, essa segunda modalidade de sociedade é dividida em três principais categorias: classe alta, classe média e classe baixa.

Fazendo parte da classe alta se destacam as pessoas detentoras do poder, as quais têm as atribuições de legislar, julgar e executar as ações sociais no sentido de reduzir as desigualdades. Mas nem sempre essas pessoas estão verdadeiramente empenhadas nessa direção, infelizmente. Desse contexto resta o desencanto pela inobservância das leis, pela injustiça aos cidadãos, pelo modelo imoral da maioria dos políticos e pela malversação e/ou o desvio do dinheiro público. E com isso, o país amarga a manutenção da desigualdade social.

A classe média é formada por pessoas ocupadas pela auto-promoção, com o desejo de se equipararem às vizinhas de cima, deixando as vizinhas de baixo no esquecimento.

A classe baixa é constituída por aqueles adultos que não tiveram, na infância, um ambiente familiar favorável ao desenvolvimento de suas potencialidades, tornando-se presas fáceis da impotência, impotência provocada pela escuridão do não-saber.

Essa desigualdade social é reconhecida em aparições de cenas em que vemos pessoas – adultas, jovens e crianças – analfabetas, pobres, desempregadas, desnutridas e doentes, levando uma vida sub-humana; elas, infelizmente, nada produzem, a não ser a denúncia da omissão e da indiferença dos irmãos que tiveram oportunidades.

A Holosofia insiste na possibilidade de formar um batalhão do bem, um batalhão de seres humanos que acreditam e cultuam os valores próprios da primeira modalidade de sociedade, para reduzir tal desigualdade. A nobre luta já começou, venha se “alistar”!

125. HOLO-BATALHÃO DO BEM (HBB)

Publicado em: 07.03.09

O Holo-Batalhão do Bem pode ser definido como um conjunto de pessoas dispostas a oferecer parte do seu precioso tempo na busca de medidas que venham melhorar a saúde e a qualidade de vida dos seus semelhantes.

Essas medidas têm, também, um caráter pedagógico, por isso, todos devem participar ativamente do processo, diferente das tradicionais iniciativas paternalistas.

A formação desse HBB se constitui num grande desafio, não pelo fato das pessoas serem menos sensíveis aos problemas sociais, mas, fundamentalmente, pela falta de determinação delas em se afastar de sua “zona de conforto”.

A “zona de conforto” é uma condição criada pela rotina do dia-a-dia, na qual as pessoas se habituem e se sentem confortáveis e, por isso, também, acomodadas, quase imobilizadas, portanto, com enorme dificuldade de introduzir novas experiências em suas vidas, mesmo que nobres e enriquecedoras. O que é uma pena!

Um segundo obstáculo para se obter a participação das pessoas em grupos de trabalho desse nível é a inibição, o acanhamento, a timidez que elas apresentam, talvez pela falta de hábito, mas isso é fácil de superar, de vencer, basta se aventurar com determinação nessa direção.

O segredo para rompermos essas resistências é formar pequenos grupos com pessoas da nossa amizade e da nossa confiança, pessoas que já fazem parte do nosso ciclo social, incluindo parentes e amigos mais próximos. Também, é importante desconsiderar as divergências político-partidárias, tipos de religião, preferências sexuais e condições sócio-econômicas e culturais, pois o contexto holosófico contempla a todos como irmãos em um único Pai. E é assim que deve ser.

A alegria e a sensação de bem-estar adquiridos no convívio com pessoas que estão em sintonia com a prática de ações construtivas são muito gratificantes, e isso, sem falar no aspecto de que quando estamos ajudando alguém a resolver os seus problemas, Deus nos ajuda na solução dos nossos. Prestemos atenção nessa verdade! Talvez esteja aí a maior das religiões, o verdadeiro caminho para o crescimento espiritual.

Desde janeiro de 2006 a Holosofia, através do Programa Holosófico de Saúde (PHS), vem testemunhando o espírito solidário de importante parcela da sociedade de Cajuru, tanto por ocasião da realização de eventos sociais – *Chá Holosófico e encontro do Holo-motos Cajuru Clube* – quanto em atividades de arborização da cidade e de implantação das Holo-bibliotecas Comunitárias – *Cruz Alta e Dom Bosco*. Enquanto uns colaboram com trabalho pessoal outros oferecem doações – *livros, material de construção, material de consumo e até de terreno*. O fato é que a sociedade cajuruense entende que, apesar do governo ter a obrigação na busca das soluções dos problemas sociais, a sua participação é necessária e humanamente correta.

Finalmente, queremos conclamar a todos a se aliarem a esse grande HBB, pois a próxima empreitada será a construção e implantação do Núcleo Holo-promocional Sebastiana Constância – NHpSC, no bairro da Piscina (3ª Holo-biblioteca Comunitária e 1º Holo-centro de Meditação).

126. EQUÍVOCO.

Publicado em: 21.03.09

Equívoco é, gramaticalmente, classificado como substantivo masculino, e significa o *efeito de equivocar-se; engano; interpretação ambígua.*

Cometer equívoco é próprio do ser humano e, quase sempre, resulta em prejuízos, cujas repercussões são imprevisíveis.

Estamos sujeitos a cometer equívocos a todo o momento, principalmente se não estivermos atentos e conscientes dos riscos representados pela desatenção, preconceito, subestimação, precipitação, desconhecimento e interesses escusos.

Cumprimentar uma pessoa qualquer, achando que se trata de um velho amigo é um equívoco banal e até engraçado; um equívoco causado por desatenção.

Chegar ao banco e, ao avistar o idoso tomando um café, e já o julgar como uma pessoa sem muita importância, dirigindo-se alegremente ao gerente à procura de um grande empréstimo, logo percebe o equívoco cometido ao constatar que o velhinho é o dono do banco; um equívoco por puro preconceito, e com algum teor de constrangimento pessoal.

O empresário que deixou de admitir o pretense candidato à administração de sua empresa por considerá-lo muito jovem e de baixa estatura e mais tarde descobriu tratar-se do mais brilhante aluno da pós-graduação, cometeu um equívoco; um equívoco por subestimação e com a chance de perder espaço para os concorrentes.

O juiz que condenou o homem a 30 anos de cadeia por haver cometido um crime hediondo, mas descobre, depois de 20 anos, o verdadeiro criminoso, cometeu enorme equívoco; o equívoco por precipitação. Esse juiz expõe o Estado a pagar uma pesada indenização em dinheiro, além de sentir-se culpado por ter causado um dano psico-emocional e moral irreparável a um inocente e seus familiares, o que se constitui numa grave tragédia.

Alguém que se encontra no poder e se julga conhecedor de algo e tenta impor sua vontade aos sabedores na convicção de que está realizando a coisa certa, é um equivocador; ele comete o equívoco por desconhecimento.

O produtor de alimentos que introduz substâncias indesejadas ao seu produto com a intenção de diminuir os gastos e aumentar os lucros comete um equívoco grave, mas, talvez, seja necessário que alguém da sua família se intoxique para que ele reconheça o quanto está equivocador. Esse equívoco se dá por interesses escusos.

Pelo acima exposto, fica fácil compreender o quanto devem ser cautelosas, criteriosas, escrupulosas, respeitadas e éticas as pessoas que se propõem a serem justas e detentoras do nobre sentimento de humanidade.

Demonstra inteligência e bom senso a pessoa que se limita a contemplar o avião ao invés de sugerir a Santos Dumont a forma correta de adicionar determinada peça na obra de sua própria criação.

A execução das ações médico-sociais propostas pelo **PHS** (Programa Holosófico de Saúde) em Cajuru poderia ter tido seus resultados plenamente reconhecidos se os observadores oficiais tivessem buscado informações metodológicas junto ao idealizador e gestor do mesmo e, por conseguinte, fornecido os recursos humanos e materiais necessários à fluidez dessas ações e não terem se manifestado como julgadores, através dos olhos de quem nada conhece da essência do trabalho. Eis, portanto, um grande equívoco, um equívoco multicausal, por desatenção, subestimação, precipitação e desconhecimento.

127. A PALAVRA EMPENHADA

Publicado em: 28.03.09

As relações humanas ficam mais interessantes e confiáveis à medida que as pessoas se esforçam para corresponder às expectativas que elas criam no seu ambiente relacional, incluindo o cumprimento da palavra empenhada.

Quando o/a jovem se aproxima da/o jovem com a/o qual deseja estabelecer um relacionamento amoroso ele/a deve saber que essa situação vai suscitar muitos diálogos e, inevitavelmente, inúmeras propostas e promessas serão pactuadas entre ambos. Diante da presente situação, o cumprimento dessas promessas – da palavra empenhada – se faz necessário, pois é a partir de então que a confiança, o respeito e a credibilidade mútuas se estabelecem.

No âmbito familiar, o comportamento do casal serve como modelo para os filhos, razão pela qual a responsabilidade dos pais como educadores, portanto, como construtores de valores, se constitui num fator decisivo para formação do caráter das futuras gerações. Esses valores – destacando-se o cumprimento da palavra empenhada – representam o verdadeiro e maior patrimônio a ser legado à prole.

O adolescente, tanto na escola quanto no seu ambiente social irá se comportar de acordo com aquilo que lhe foi transmitido no lar e, em se tratando do cumprimento da palavra empenhada, estará à frente daqueles que não tiveram a mesma sorte ou a mesma oportunidade.

O indivíduo adulto que se preocupa com a sua auto-imagem, com a sua credibilidade, com a sua reputação como pessoa de bem considera o cumprimento da palavra empenhada como princípio essencial em qualquer das modalidades do seu relacionamento, seja na familiar, na profissional ou na social.

Não raro ouvimos pessoas, orgulhosamente, se referirem aos seus antepassados dizendo frases assim: “na época do meu avô, a credibilidade da palavra empenhada era representada por um fio do bigode”. Isso quer significar que naquele tempo o cidadão honrava a palavra empenhada, incondicionalmente. Em alguns momentos, por ocasião de uma transação comercial, o sobrenome, indicando a origem familiar do indivíduo, servia como referência de boa ou má credibilidade. Isso demonstrava o reconhecimento do poder que a educação familiar exercia nos seus membros.

Na atualidade, embora seja adotada como praxe a assinatura com firma reconhecida e, às vezes, com testemunhas, para conferir credibilidade à palavra empenhada, ainda nos deparamos com pessoas que fazem questão de se posicionarem como herdeiros dos valores morais de seus antecessores, honrando seus compromissos e cumprindo com aquilo que antes concordou, mesmo demonstrando algum arrependimento. Essas pessoas são responsáveis pela manutenção da esperança por um mundo melhor, por um mundo onde o cidadão tenha o seu valor reconhecido não pela lista dos seus bens materiais que possui, mas pelo hábito de cumprir com aquilo que promete.

Portanto, dizer que a dignidade do cidadão está expressa nos atos de honradez da sua palavra empenhada é uma afirmativa necessária, justa, e verdadeira para qualquer sociedade, independentemente do seu momento histórico. Assim pensa a Holosofia.

Justiça é definida como *a virtude de dar a cada um aquilo que é seu*, segundo Aurélio.

Portanto, em sendo uma virtude, a justiça está internalizada em cada indivíduo, independentemente do seu grau de escolaridade, da sua condição sócio-econômica ou da sociedade a que pertença.

Desde cedo o homem procurou contemplar e questionar os fenômenos da natureza, buscando explicações para a vida e estabelecendo aquilo que seria melhor para a convivência em grupo, em sociedade. Assim, nasceu a filosofia e com ela os pensamentos que originaram as leis sociais, destacando-se a Grécia como o maior centro, através do seu ícone universal, Sócrates.

As leis sociais obtiveram significado excepcional no império romano, e até hoje o Direito Romano é disciplina obrigatória nas faculdades de direito do mundo inteiro.

Essas faculdades são instituições sócio-culturais destinadas a formar pessoas que venham exercer o estabelecimento da justiça como profissão, tamanha foi a importância dispensada à justiça como fator decisivo na convivência entre os homens.

Mais uma vez, surge a Grécia como o berço da polis (*significa cidade*), que deu origem à palavra “política”. Daí a idéia de que o “político” é aquele que está preocupado com a cidade, está voltado para satisfazer o desejo do povo, enquanto coletividade.

A expansão territorial e o processo evolutivo da humanidade contribuíram para o surgimento de alguns pensamentos voltados para o estabelecimento da justiça social nos diferentes momentos históricos, tendo prevalecido o sistema ou regime democrático.

No Brasil, vivemos a democracia (*demo, povo; cracia, poder*), uma situação em que o poder emana, vem, do povo. É por isso que, periodicamente, os brasileiros se manifestam, através do voto pessoal, para eleger os seus representantes, isto é, legitimar, pelo voto, as pessoas que parecem confiáveis e merecedoras da responsabilidade de bem representar o interesse social.

Por exemplo, Cajuru é uma cidade de, aproximadamente, 25 mil habitantes, onde o interesse do povo é administrado pelos poderes Executivo (prefeito), Legislativo (9 vereadores) e Judiciário (juiz/promotor).

Os vereadores criam as leis sociais que são consideradas fundamentais para estabelecer uma convivência justa para todos do município, leis que tragam benefícios para a comunidade; o prefeito arrecada a contribuição financeira (impostos) dessa cidade – *junta com outras oferecidas pelas esferas estadual e federal* – para por em prática as leis criadas pelos vereadores – *há leis sociais estaduais e federais, também* –; e ao juiz/promotor cabe a responsabilidade de garantir o tratamento justo para todos, portanto, garantir a justiça.

Como podemos concluir, o cidadão cajuruense é responsável pelo acompanhamento do comportamento de seus representantes; cada pessoa, cada eleitor deve assumir a postura de pastor, pois sabemos que quando o pastor se distrai algumas ovelhas debandam, mudam de rumo. Nesse caso, sejamos justos, o responsável é o pastor, não as ovelhas!

Assim, além de importante, é indispensável que cada bairro saiba das suas próprias necessidades e se faça presente nas sessões da Câmara (5ª feira) para saber, conhecer o verdadeiro empenho de cada vereador, não importando o partido, pois o

povo não tem partido, mas necessidades, dentre as quais a de viver da forma digna, respeitosa e justa.

129. PÁSCOA

Publicado em: 11.04.09

Quando buscamos saber o significado de Páscoa encontramos, segundo Aurélio, o seguinte: na época pré-mosaica, festa da primavera de pastores nômades; festa anual dos hebreus, transformada em memorial de sua saída do Egito; e festa anual dos cristãos, que comemora a ressurreição de Cristo e é celebrada no primeiro domingo depois da lua cheia do equinócio de março.

Como vimos, nos três momentos encontramos a palavra festa, o que quer dizer alegria e confraternização entre os homens; os homens são as únicas criaturas capazes de organizar, conscientemente, reuniões entre seus iguais para partilharem sentimentos de afeto.

O afeto é, essencialmente, o sentimento de ligação entre os humanos, seja o homem com a mulher, os pais com os filhos e os amigos entre si. Mas, também liga o homem com os demais seres ao seu redor e com o seu próprio meio ambiente.

Contudo, todos concordam que para fluir o sentimento afetivo é necessário que haja “corações abertos” e boa vontade dos amantes e dos amados.

Deixar fluir o afeto, o amor talvez seja essa a verdadeira mensagem de Cristo, o maior dos amantes, pois Ele jamais fez alguma distinção entre as pessoas, amou a todos. Todos são seus amados.

A ressurreição de Cristo, pois, deve ser comemorada com a internalização da compreensão dessa magna lição crística, a lição do amor incondicional, mesmo porque todos somos irmãos.

No momento, o mundo anseia por mudanças, por melhoria da qualidade de vida das pessoas, e isso só será possível se cada um se dispuser a ser generoso com o próximo, deixando fluir o amor com toda a sua grandeza.

As guerras, a fome, a violência, a injustiça social, o analfabetismo, as doenças freqüentes entre aqueles que pertencem à camada mais pobre da sociedade, nas diferentes nações, refletem a economia que o ser humano vem fazendo em relação à doação do amor ao próximo, e isso se observa já no meio familiar, infelizmente. Essa economia é talvez, a única a não ser aconselhada a quem quer que seja, pois sem amor em abundância a paz torna-se um sonho inatingível e as pessoas viverão em permanente estado de pesadelo e miséria.

A nossa Cajuru tem demonstrado que as pessoas são muito cooperativas e sensíveis aos problemas do próximo, mas mesmo assim precisamos refletir com carinho para podermos verificar em que ponto seremos capazes de melhorar a nossa condição de amantes uns dos outros, especialmente em se tratando de pessoas menos abastadas e residentes em bairros pobres da periferia.

Nesse momento, queremos enaltecer a demonstração de amor da comunidade da Piscina, quando todos estão se reunindo em torno da idéia de construir ali o Núcleo Holo-promocional Sebastiana Constâncio (NHpSC), o qual abrigará três nobre iniciativas – Holo-biblioteca comunitária, Holo-cinema e um centro de meditação. Esse empenho comunitário pode ser considerado um exemplo de ressurreição de Cristo nos corações de pessoas devotadas à construção do bem comum. Quantas pessoas serão beneficiadas, direta e indiretamente com tamanha demonstração de amor ao próximo! O cenário é tão expressivo que não conseguimos distinguir quem são os amantes e quem são os amados, certamente todos são amantes e amados, ao mesmo tempo. Amém, em Cristo!

Ânimo (Do lat. *animu*) significa alma, espírito, mente, disposição resoluta e inalterável, em face de situações difíceis, coragem.

Narra a Bíblia que Deus, soprando o barro, *animou* o homem. Fala-se do animado como aquele a que se deu alma ou vida, ou aparência de vida; ao alegre, vivo, bem-disposto, decidido, resoluto.

É esse ânimo que faz com a pessoa realize os seus sonhos e encontre na alegria o verdadeiro sentido da vida; ele mune o indivíduo da energia e do entusiasmo necessários à elaboração de projetos e seus respectivos desenvolvimentos.

Na esfera familiar, mesmo que cada membro esteja animado pelos seus sonhos individuais, é importante que todos se encontrem engajados em algo que corresponda ao objetivo da família, o que resultará em um ânimo doméstico, cuja influência será sentida na consolidação da coesão familiar.

O estudante é o indivíduo que se apega aos livros e se aproxima dos professores, movido pelo ânimo da busca do conhecimento, e isso se dá pelo desejo de alcançar suas metas traçadas, com os olhos no futuro.

Sob o aspecto profissional, o sucesso está presente na vida daquele que tem no ânimo a fonte propulsora de suas realizações funcionais, mas também relacionais. O trabalhador animado com o que faz comunica a todos a sua alegria pelo fazer, e isso o torna, além de produtivo, uma criatura simpática, portanto, respeitada e admirada pela instituição.

Socialmente, o ânimo é o atributo que leva o animado a ser considerado como a pessoa de “alto astral”, aquela que está sempre de bem com a vida, e por isso com maior facilidade de aglutinar em torno de si um número maior de amigos e admiradores.

Quando se pensa em um grupo animado pelo interesse comum logo vem na mente a idéia da existência de um mais animado – o líder – em torno do qual gravitam os menos animados, e é assim que quase sempre acontece.

Nesse particular, costuma-se observar um fenômeno sócio-comportamental surpreendente: a eventual vacância da liderança no grupo culmina com a revelação da exaltação do ânimo individual da maioria, dando mais vida à equipe e tornando-a mais decidida, produtiva e valente. É a partir dessa experiência que o grupo descobre o líder que está presente em cada um dos seus membros, o que resultará no aumento operacional da comunidade como um todo.

O ânimo, pois, deve ser considerado a ferramenta sem a qual a pessoa, a família, a escola, a profissão e a própria sociedade não conseguem sonhar, elaborar seus projetos e muito menos realizá-los. Por isso, é aconselhável a cada pessoa envidar esforços no sentido de cultivar, conscientemente, o seu estado de ânimo em nome de uma vida digna, saudável, próspera e feliz.

A Holosofia entende que o autêntico estado de ânimo individual se traduz pela elevação da auto-estima que a pessoa experimenta na construção do seu dia-a-dia. Também compreende o ânimo como energia que a alma empresta ao corpo físico, objetivando as realizações do animado, nas esferas material (ter) e espiritual (ser).

131. MOTIVAÇÃO

Publicado em: 25.04.09

Dentre os diferentes conceitos de motivação, Aurélio cita: motivação é o conjunto de fatores psicológicos (conscientes ou inconscientes) de ordem fisiológica, intelectual ou afetiva, os quais agem entre si e determinam a conduta de um indivíduo.

É no período da puberdade, na entrada da adolescência que a pessoa experimenta uma das mais significativas transformações físicas e emocionais e, por isso, comportamentais. Tudo acontece por conta dos hormônios próprios dessa idade.

Os adolescentes estão verdadeiramente motivados a encontrar as suas caras-metades, razão pela qual se aventuram no mundo da conquista. O garoto, apesar da insegurança e da timidez, tenta identificar, entre aquelas que habitam a vizinhança, a sua eleita; a garota recorre ao modelo das jovens à sua frente e, utilizando-se do charme enriquecido pelo milagre dos cosméticos, procuram marcar presença no espaço masculino.

O namoro se constitui na fase de sondagem do casal em direção ao casamento, o que dependerá do grau de motivação de ambos.

É louvável o ato de a mãe amamentar seu filho, mas essa singela experiência se dá pela motivação materna de prover a cria do melhor e mais apropriado alimento, sem falar do afeto que flui junto.

São inúmeros os pais de famílias pobres que lutam diuturnamente para garantir o pão, mesmo sofrendo as dores de algum esforço em vão, mas isso só é possível pela motivação dos mesmos em honrar seus compromissos e se firmarem como responsáveis.

No âmbito profissional a motivação é responsável pelo sucesso de todos os trabalhadores, os quais se destacam pela competência e dedicação com que desempenham as suas funções.

Não raro aparecem nos meios de comunicação professores primários mostrando o que a motivação é capaz de fazer; eles reúnem crianças pobres e desnutridas em uma sala de aula improvisada com o objetivo de levar os conhecimentos básicos e banir a ignorância, às vezes ganhando baixíssimos salários ou até sem esses, infelizmente.

É impressionante a determinação com que os bombeiros acodem as vítimas dos incêndios; frequentemente alguns sofrem grandes queimaduras ou se acidentam de forma grave ou ainda sucumbem junto com aqueles que são objetos do seu socorro. Essa verdade se realiza pela motivação.

A diversidade dos alimentos, a existência de vacinas, a descoberta de medicamentos eficazes, a cura de várias doenças, os transplantes de órgãos e a melhoria das condições sanitárias vêm contribuindo para longevidade humana nos últimos tempos, o que não seria possível sem a motivação devida dos seres humanos voltados para a preservação da vida, tanto os médicos quanto os para-médicos, cientistas, pesquisadores e tecnólogos.

Os atletas, excessivamente motivados pelo desejo de vencer, costumam levar seus corpos a ultrapassar os seus próprios limites, o que é denunciado pela presença constante de lesões orgânicas, além das vitórias. Nesse caso, o excesso não existiria se não fora a competição.

A Holosofia vê a motivação como a energia decorrente da sintonia entre o corpo e a alma de cada pessoa, assim, o ideal é que mantenhamos tal sintonia, independentemente do tamanho do problema que se nos apresente no dia-a-dia.

Enquanto a motivação diz respeito a fatores internos em direção à determinação da conduta do indivíduo, o estímulo está relacionado a fatores externos capazes de influenciar o comportamento da pessoa.

Assim, podemos dizer que se alguém estiver motivado a realizar uma determinada tarefa e, ainda, vier receber estímulos favoráveis, certamente o trabalho se concretizará.

Por isso, ouvimos com frequência os pediatras sugerirem às mães – pouco motivadas – a manterem seus filhos recém-nascidos nos seios para estimular a produção do leite materno e, assim, garantir a amamentação do bebê.

Também, quando o apresentador oferece o alimento – *peixes* – ao golfinho logo imediatamente a cada exibição, ele está oferecendo um estímulo para que o animal de mantenha motivado a repetir novas acrobacias.

Portanto, para que se tenha a real noção da importância do estímulo na vida das pessoas e dos demais seres vivos basta pensar na dinâmica diária da subsistência.

Do ponto de vista da funcionalidade do organismo, a necessidade do estímulo terminou por inaugurar algumas atividades profissionais, dentre as quais, destacamos a Fisioterapia.

Sabemos que a interrupção eventual dos movimentos naturais de alguns segmentos corporais, independentemente da causa – *ósteo-muscular ou neurológica* – quase sempre, resulta em algum grau de atrofia, causando, portanto, limitação funcional variável. É aí que entra o fisioterapeuta; ele se ocupa da arte da estimulação.

Nesse particular, convém salientar que o estímulo físico produzido pelo profissional da fisioterapia deve se fazer acompanhar, também, de estímulos psico-emocionais – *palavras de otimismo ao paciente* – para que o restabelecimento funcional do segmento trabalhado aconteça em tempo hábil e de modo eficaz.

O estudante motivado a construir o seu futuro a partir da obtenção dos conhecimentos escolares encontrará no professor o estímulo ideal para se manter firme no seu propósito inicial.

Esse futuro profissional encontrará nas informações veiculadas pelos órgãos de comunicação, assim como em conversas com seus iguais, no âmbito social, outras fontes de estímulos para que se torne cada vez mais um perseguidor dos seus objetivos.

Os jovens que, em algum momento de suas vidas, encontraram um no outro a fonte de estímulos suficientes para estabelecerem um relacionamento amoroso devem buscar inspirações capazes de produzir estímulos novos ao longo do relacionamento e, assim, assegurarem uma união permanentemente renovada, portanto, boa de ser vivida.

Como vimos, o estímulo exerce, junto com a motivação, o papel de propulsor da vida, fazendo com que as pessoas desenvolvam todas as suas potencialidades rumo à felicidade.

É com essa convicção que a Holosofia vislumbra possibilidades nas mínimas oportunidades, especialmente entre as crianças e adolescentes, os motivados que mais necessitam de estímulo. Estímulo positivo!

A palavra competência tem vários significados, mas no presente contexto queremos nos referir à qualidade de quem é capaz de apreciar e resolver certo assunto, fazer determinada coisa.

A competência que o indivíduo apresenta para resolver a tarefa que lhe foi atribuída está, por assim dizer, contida em dois “departamentos” básicos: o interno e o externo.

O “departamento” interno compreende a potencialidade que a pessoa traz consigo, interna e individualmente, e que tornará possível apreender aquilo que vier vivenciar ao longo da vida.

O desenvolvimento satisfatório desse “departamento” se inicia com o próprio desenvolvimento do feto, na vida intrauterina, razão pela qual a grávida deve ser orientada para assumir uma postura de quem está construindo um ser humano. Tal orientação inclui a importância de uma nutrição balanceada e pobre em gorduras, açúcar e sal; a conveniência de abandonar os vícios – *álcool, tabagismo e outras drogas* – a prática de atividades físicas próprias para cada momento do período gestacional e a não exposição a situações que motive o seu desequilíbrio psico-emocional.

O aspecto nutricional fetal é decisivo para o desenvolvimento bio-psico-emocional adequado do feto, fazendo com que o seu “departamento” interno venha apresentar-se em condições ideais ao nascimento e, assim, prosseguir na sua expansão ao longo da fase de crescimento da criança.

A infância e a adolescência são duas fases igualmente importantes para o indivíduo consolidar as suas potencialidades internas e melhor assimilar os estímulos recebidos.

É na idade adulta que reconhecemos o quanto a pessoa se beneficiou com os cuidados que lhes foram dispensados na sua vida pregressa, mediante a constatação do seu sucesso como ser humano e profissional.

O “departamento” externo compreende o conjunto de informações oriundas, tanto do âmbito educacional quanto do social. Daí podermos afirmar que parte da competência do indivíduo é aprendida.

O sentido maior da escola reside no fato de que ela representa o caminho sem o qual o desenvolvimento da competência da pessoa e a sua conseqüente inserção social são quase impossíveis.

Logo, cabe às autoridades políticas das diferentes sociedades estabelecerem como meta prioritária a construção de escolas e equipá-las com as ferramentas necessárias ao seu pleno funcionamento, incluindo docentes bem assistidos, qualificados e com bom índice de satisfação.

Por fim, a competência individual somada ao número de cidadãos de uma determinada sociedade reflete a competência individual das autoridades constituídas com o objetivo de promover a competência dos seus representados.

A competência do indivíduo expressada na resolução dos problemas a si confiados resulta na elevação da sua auto-estima, conferindo-lhe os sentimentos de alegria e felicidade, razão essencial da vida. Assim entende a Holosofia.

O cumprimento pode ser definido como *gesto ou expressão falada ou escrita de cortesia; saudação*.

Além do papel de pediatra, venho me convencendo da necessidade de exercer, paralelamente, a função de educador, no âmbito do consultório de atendimento de pronto socorro, uma das atividades que vêm preenchendo o meu dia-a-dia nos últimos anos.

É ínfimo o percentual de mães, acompanhantes e crianças maiores que me cumprimentam ao adentrarem o consultório, por isso, costumo interromper os acompanhantes que se apressam em informar a queixa dos pacientes antes mesmo de se sentarem, com o estabelecimento do seguinte diálogo:

– A senhora – quase sempre é a mãe que acompanha a criança – é dessa cidade?
Pergunto eu.

– Sou. Por quê?

– O pessoal aqui não costuma cumprimentar as pessoas ao entrarem nos recintos?

– Desculpe, doutor. Bom dia!

– Bom dia! Respondo sorrindo e acrescento: depois desse cumprimento parece que nos sentimos mais próximos, e o ambiente fica mais favorável a um relacionamento amigável e cordial, o que a senhora acha?

– É verdade. Responde a mãe um tanto perplexa pelo interesse do profissional em contemplar a boa relação médico/paciente.

Pois bem, nessa circunstância em sou obrigado a tentar obstaculizar uma cultura que insiste em se instalar em nosso meio, a cultura do não-cumprimento.

O cumprimento deve ser considerado como uma janela que se abre em duplo sentido; ele mostra que os pacientes, apesar do sofrimento ocasionado pela doença, estão ali com a esperança de encontrar a solução do seu problema naquele ser humano que lhe espera, por isso, merece ser saudado com um sonoro “bom dia” ou “boa tarde” ou “boa noite”. Por outro lado, o médico reconhece nesses pacientes a postura de quem o percebe como uma pessoa útil e boa, por isso, retribui a mesma saudação.

Talvez não seja nenhum exagero afirmar que o cumprimento funciona como instrumento facilitador de uma relação médico/paciente mais cordial, humanizada e ética.

Finalmente, com essa abordagem, a Holosofia quer sublinhar a importância que deve ser atribuída ao cumprimento como fator de eliminação da indiferença que alguns médicos demonstram pelos seus pacientes, especialmente os mais humildes. Mas, também, deseja convidar esses pacientes a levantar a cabeça e identificar a pessoa do médico como um forte aliado na busca da recuperação da saúde de seus entes queridos, por isso, um amigo cujos ombros estão à sua disposição nos momentos mais difíceis.

Vale ressaltar que não apenas o pediatra, mas os médicos em geral devem cultivar a convicção de que a saúde é indissociável da educação, assim como os pacientes necessitam compreender que a educação é fundamental para atrair a saúde.

Cumprimente seu médico e dê um belo exemplo de educação ao seu filho!

A palavra “licença” significa consentimento, permissão, autorização.

Portanto, quando alguém se manifesta com a expressão “com licença” ou “com a sua licença” está pedindo que o outro lhe conceda permissão para a sua ação ou atitude.

Essa expressão denota o respeito que se quer demonstrar pelo outro numa situação de relacionamento, quase sempre, muito breve.

O passageiro de um ônibus ou metrô que deseja se locomover entre os demais no momento de deixar o veículo, por questão de educação e respeito, sai repetindo “com licença” tantas vezes quantas são as pessoas com as quais deseja abrir espaço para passar. Isso é natural e necessário para que se estabeleça uma relação respeitosa e humanizada, ainda que momentânea e com pessoas desconhecidas.

No ambiente de trabalho, sempre que o colega se aproxima do outro na busca de alguma informação ou ajuda, interrompendo aquilo que estava sendo realizado pelo mesmo, se utiliza da forma gentil de pedir autorização para tal intervenção, através da célebre “com licença”. Essa postura de boas maneiras é responsável pela manutenção de um clima de cordialidade e empatia entre todos, resultando no prazer e no orgulho da convivência com pessoas educadas.

O estudante que ao chegar à escola e adentrar a sala de aula já com o professor na classe, além de se desculpar pelo atraso, emite o esperado pedido de autorização, usando as duas palavras mágicas: “com licença”. Nesse instante, todos os colegas e o próprio professor identificam o atrasado como uma pessoa consciente da sua falta, mas, também, como alguém que sabe respeitar as normas, seus iguais e a autoridade.

O filho desejoso em alcançar a porta da rua passando pela sala, onde sua mãe conversa com uma visita, logo se apressa em permitir o consentimento das duas, pronunciando de forma enfática, mas com algum grau de acanhamento as clássicas palavrinhas “com licença”. Essa cena vem testemunhar o quanto a família se empenhou para internalizar no filho a importância da demonstração de respeito ao outro.

As relações humanas se constituem em ferramenta de crescimento individual e aprimoramento coletivo, quando cada um se manifesta interessado em oferecer a sua contribuição, de forma consciente e positiva.

Por outro lado, as sutis diferenças individuais fazem com que a complexidade humana seja reconhecida como tal no contexto das relações. E isso já no meio familiar. Por isso, torna-se imperativo que as boas relações sejam cultivadas desde cedo, beneficiando as crianças, fontes geradoras dos adultos.

Nesse particular, sem qualquer traço de saudosismo, vale ressaltar que “com licença” já teve o seu momento áureo; em tempos passados essa expressão era fartamente usada entre adultos e crianças e era tida como “selo de qualidade” da boa educação, mormente, a familiar.

“Com licença” nos dias atuais vem se tornando algo em fase de extinção, por isso vemos as boas relações humanas com espanto, com estranhamento, o que é uma pena.

A Holosofia vislumbra no resgate desses valores, aparentemente singelos, a possibilidade de fazer florescer uma sociedade renovada, uma sociedade onde cada um tenha o orgulho de expressar o seu sentimento de respeito ao outro, sentindo-se, pois, um ser humano de verdade. Um ser, humano. Eis a razão maior do presente tema.

Nada melhor do que boas relações!

Bem, passe-me a salada, por favor!

Essa é a forma com que o companheiro se dirige à companheira ao solicitar-lhe um obséquio durante o almoço.

Observa-se que no relacionamento desse casal existe um traço inequívoco de carinho um pelo outro, embora possa dar a noção de formalidade, mas o que conta é a empatia mútua gerada pelo afeto contido nesse tipo de tratamento.

Os filhos criados num ambiente de cordialidade e gentilezas aprendem que esse é o modelo ideal a ser seguido no contexto das relações humanas, e cuja compreensão virá assegurar a manutenção de tal postura nas suas futuras relações.

Professora, por favor, repita essa explicação.

Ao se expressar dessa maneira, o estudante transmite a todos a boa educação que recebeu em casa e, com isso, termina por conquistar a simpatia da professora e de seus colegas.

O diretor da instituição dirige-se à telefonista dizendo: Maristela, por favor, faça uma ligação para a empresa “x” e me ponha em contato com o Sr. Artur.

Além da clareza e objetividade sentidas nessa solicitação, detecta-se a educação com o chefe trata a sua funcionária, o que vem sublinhar a importância das boas maneiras nas relações profissionais.

Ao adentrar o restaurante com um grupo de amigos, Rafael se manifesta ao garçom: traga-nos o cardápio e providencie mais uma cadeira, por favor.

Com essa atitude o nosso personagem explicita a importância da delicadeza dispensada às pessoas, também, no âmbito social.

Portanto, a proposta da presente abordagem é incutir a idéia de que ao homem é possível aprender e incorporar comportamentos vivenciados, especialmente, no meio familiar, sejam eles positivos ou negativos.

Verificamos neste artigo que, inicialmente, existe o modo gentil individual, o qual deve ter se originado em uma família igualmente gentil.

Num segundo momento essa gentileza individual é partilhada na relação afetiva entre os parceiros, e daí em diante com seus descendentes. Estes, por sua vez, estarão propagando esse bom hábito aos diferentes meios de suas convivências até a formação de novos casais, fechando, assim, o ciclo.

Assim, parece evidente o prejuízo sócio-familiar que representa a subestimação do valor da união dessas duas palavras – **por favor** – por parte dos pais, o que resultará em crianças e, conseqüentemente, em futuros adultos incapazes de desfrutar do prazer em tratar o próximo com a gentileza esperada.

Quando tratamos bem o outro, indistintamente, estamos cultivando o hábito das boas maneiras e nos sentindo uma pessoa nobre, portanto, digna do respeito e admiração de todos.

É baseada nesse raciocínio lógico que a Holosofia contempla o lar como a primeira escola e os pais como os primeiros professores, por isso, há de se dispensar uma atenção especial ao processo educativo familiar rumo a uma nova sociedade; uma sociedade cujas relações sejam verdadeiramente humanizadas, afetivas e gentis.

Desculpar-se ou pedir desculpas é uma ação louvável, pois demonstra o desejo daquele que praticou o ato em receber o perdão, a indulgência ou absolvição, ratificando o seu arrependimento ou a reparação de sua atitude.

Embora a proposta fundamental do presente artigo seja a de ressaltar a postura de boas maneiras e a importância comportamental do indivíduo no meio social, a começar pelo âmbito familiar, optamos pela menção de pedidos de desculpas de maneira formal, os quais são objetos da prática jurídica.

A criança, ao nascer, já traz consigo uma carga genética cujo conteúdo inclui a sua tendência comportamental, mas a educação familiar exerce uma influência relevante nesse particular, o que significa dizer que os pais têm a sua responsabilidade continuada sobre o comportamento individual dos filhos.

Assim, o casal que tem o hábito de pedir desculpas, mesmo diante de fatos menos importantes, termina por passar à sua prole o valor emblemático da palavra “desculpe” como demonstração de respeito e consideração ao outro. E isso será aprendido, internalizado e utilizado nas relações extra-familiares futuras.

O estudante que esbarra, involuntariamente, no colega ao entrar na sala e logo se apressa em pedir desculpas pelo incidente, além de merecer a indulgência do outro, é reconhecido como pessoa educada. E isso faz a diferença.

O comentário elogioso de que o funcionário recém-admitido na empresa é originário de boa família, pelo fato do mesmo se desculpar pelas mínimas falhas, vem reafirmar a educação familiar como fator de repercussão no sucesso profissional dos filhos, também. E isso eleva a auto-estima e dá orgulho.

A convivência social com pessoas que não economizam nos pedidos de desculpas pelas faltas cometidas causa as melhores impressões e deixa a todos o verdadeiro sentimento de alegria pela humildade compartilhada. E isso traz harmonia.

Depois de verificarmos a evolução didática do “desculpe” nos diferentes meios da convivência humana, parece oportuno tecer algumas considerações adicionais sob o aspecto classificatório dos atos.

Quanto à intenção do autor, o ato é considerado involuntário ou culposos e voluntário ou doloso. Como exemplo do primeiro caso tem aquela pessoa que, sem querer, tropeça numa mesa e derruba os copos e derrama a bebida neles contida; no segundo exemplo destaca-se o indivíduo que, mediante a uma discussão, saca de uma arma e mata o seu opositor.

Obviamente que no primeiro caso, além de se tratar de um ato involuntário, suas consequências são irrelevantes, por isso, um simples pedido de desculpa parece contornar as coisas, enquanto que no segundo, o ato é doloso e com gravíssimo resultado, o que não cabe um pedido pessoal de desculpa, razão pela qual ao autor é facultado o direito de pedido formal de desculpa através da Justiça constituída. Esse pedido pode ser aceito ou rejeitado. Quase sempre a Justiça o rejeita, impondo-lhe uma pena reparadora, caracteriza pela reclusão punitiva do autor.

Finalmente, a Holosofia sugere que enquanto a pessoa exerce a prática de se desculpar, desde a infância, cria uma atitude mental positiva, portanto, preventiva contra atos violentos e de desdobramentos indesejáveis na vida adulta. E essa visão holosófica contempla, mais uma vez, a educação da criança como essencial para a construção de uma sociedade verdadeiramente humanitária.

Obrigado por concordar e desculpe se discordar.

138. OBRIGADO!

Publicado em: 20.06.09

- Como vão você e sua família?

- Vamos bem, obrigados.

A forma mais autêntica e usual de se demonstrar agradecimento, gratidão, reconhecimento é através da palavra “obrigado”.

Quando alguém nos indaga a respeito da nossa atual condição de vida, utilizando-se da expressão “como vai você” esse alguém manifesta o desejo de saber se estamos bem ou não, e isso denota algum grau de afetividade existente entre nós e esse alguém.

Por isso, é natural que, em sendo a nossa resposta satisfatória – *estou bem, obrigado* – o indagador revele a sua alegria e se sinta um co-participante dessa realidade de contentamento.

Também, por isso, é compreensível que o nosso interlocutor demonstre preocupação e até disposição em nos auxiliar, se respondermos negativamente – *não estou nada bem, mas espero superar, obrigado*.

Por outro lado, sempre que contamos com a participação do outro, seja voluntariamente – *alguém que se levanta e nos oferece o banco, no ônibus* – ou por solicitação – *o garçom do qual recebemos o cardápio que acabamos de pedir* – é razoável que demonstremos a nossa gratidão, dizendo “obrigado”.

O reconhecimento da honestidade daquele que identifica e devolve ao legítimo dono os pertences, por si encontrados, está implícito no sonoro “muito obrigado” do felizardo, no ato da entrega.

As palavras, pois, são as ferramentas empregadas na comunicação, mas, também, na realização afetiva e emocional das pessoas, uma vez que elas conduzem energias correspondentes que interagem em duplo sentido, isto é, elas quando boas produzem bons sentimentos, quando más causam sensações ruins, tanto para que as proferem quanto para quem as ouvem.

Assim, desenvolver o hábito de dizer “obrigado” é optar pela melhoria da qualidade de vida a partir da construção de um clima energeticamente positivo, a começar pelo nosso lar.

O enaltecimento do “obrigado” quer chamar a nossa atenção para a importância de identificarmos e praticarmos todas as possibilidades com potencial de colaboração para a realização da paz e da felicidade humana.

Dentro da concepção da Holosofia – *ciência/arte cujos princípios proporcionam uma vida ético-existencial plena, mediante a expansão da consciência pela meditação* – e elegendo uma metodologia voltada para a contemplação da educação infantil como ponto essencial para a obtenção de uma nova sociedade, uma sociedade justa e igualitária, portanto, verdadeiramente humanitária, o presente artigo vem encerrar, de forma didática, através da série de expressões – “com licença”, “por favor”, “desculpe” e “obrigado” – a valorização de atitudes relacionais necessárias à construção da pessoa boa, do bom filho, do bom aluno, do bom profissional, do bom cidadão.

A você, caro(a) leitor(a), **obrigado** pelo acompanhamento semanal da Holo-coluna; **desculpe** alguma falha; **por favor** contate conosco; e **com a sua licença**, permito-me finalizar. Obrigado!

Planejamento pode ser definido como *processo que leva ao estabelecimento de um conjunto coordenado de ações visando à consecução de determinados objetivos*.

Em se tratando de “Planejamento familiar” o objetivo é adequar o número da prole às condições sócio-econômicas do casal.

O planejamento deve ser uma iniciativa consciente daquele que busca realizar seus objetivos, vislumbrando sucesso, e isso implica numa bagagem de informações capaz de suscitar no buscador a reflexão necessária nessa direção.

Contudo, convém salientar que o ato do planejamento pode ser desenvolvido pelo próprio ou por terceiros, desde que o desejo seja do primeiro. Isto quer significar que o “Planejamento familiar” necessita da aquiescência do casal, mediante convencimento pelo reconhecimento de sua validade, necessidade e importância.

O “Planejamento familiar” nas camadas sociais com maior grau de instrução já acontece naturalmente, uma vez que os casais, compreensivelmente, praticam o planejamento em outros setores de suas vidas.

Essa é a razão pela qual o “Planejamento familiar” – um desejo do Governo, manifestado de forma explícita – está direcionado à população menos diferenciada, Mas com pouco sucesso, infelizmente.

Esse pouco sucesso talvez esteja relacionado a alguma falha no planejamento ou na execução do estabelecimento do próprio “Planejamento familiar”, mas essa não é a proposta da presente abordagem, a qual visa apenas realçar a sua importância médico-social.

É a partir do valor salarial auferido pelo casal que a família tem satisfeitas as suas necessidades básicas de vida, por isso, a classe mais pobre da sociedade, por questões óbvias, deveria ter menor número de filhos. Mesmo resguardando a ética e o direito à liberdade do cidadão, pois nesse particular a realidade nos coloca diante da verdade.

Dentre as necessidades básicas de vida destacam-se a alimentação e a higiene, condições fundamentais para o desenvolvimento potencial intelectual e manutenção da saúde da criança.

A alimentação infantil garante a harmonia funcional do organismo e o seu pleno crescimento e desenvolvimento, o que significa dizer que a criança gozará de saúde e terá a garantia de sua futura inserção social. Isso numa visão um tanto simplista, pois as demais necessidades são, também, significantes para a promoção do ser humano, incluindo o suporte psicológico oferecido por uma atenção mais de perto, dos pais.

A higiene, tanto ambiental quanto pessoal, representa – *para a criança* – um fator preventivo contra várias doenças, assim como proporciona a elevação da auto-estima, pela atenção recebida, desfrutando da sensação de bem-estar e conforto.

A higiene ambiental consiste na limpeza e nas condições de iluminação e ventilação da casa; a higiene pessoal diz respeito às roupas e ao corpo, incluindo os banhos diários e a escovação dos dentes com uso do fio dental após as refeições.

A Holosofia entende que o profissional da saúde verdadeiramente treinado e convencido da importância do “Planejamento familiar” é capaz de obter sucesso, atuando junto ao adolescente e aos casais. Talvez como um capítulo acrescido ao conteúdo do curso para noivos. Curso esse implantado nos bairros como moda a ser seguida por todos. É a educação promovendo a saúde.

Essa reflexão pode ser compreendida como mais uma contribuição médico-social de quem, mesmo sem “Planejamento familiar”, veio ao mundo no dia 04 de julho.

140. DISCIPLINA

Publicado em: 11.07.09

Dentre os diferentes significados da palavra “disciplina”, o objetivo do presente artigo é tratar da “disciplina” sob o ponto de vista da observância de preceitos ou normas previamente estabelecidas, seja pela própria pessoa ou por outrem.

Todos conhecem a clássica frase utilizada pelo obeso: *a partir de segunda-feira vou começar o meu regime e a minha caminhada.*

Nesse particular, o indivíduo tem o desejo de realizar a sua meta e até planeja pô-la em prática, mas, infelizmente, falta-lhe a disciplina. Logo, o resultado será a não-realização, o que culminará com a frustração e o ganho de mais algumas gramas pelo abuso do momento e, conseqüentemente, com a manutenção da obesidade, cujas complicações serão vivenciadas no futuro pelo obeso, também, indisciplinado.

Fala-se que no Japão, às vésperas de uma greve de ônibus, a maioria dos funcionários dorme – no chão – na empresa para evitar chegar atrasado no dia seguinte.

Essa é uma demonstração da disciplina pessoal em consonância com a disciplina empresarial. Logo, o resultado será a realização, o que representará o sucesso para ambas as partes e cujos benefícios serão partilhados com todos.

A disciplina, portanto, é uma virtude. A disciplina é aprendida.

Como se pode deduzir, o papel dos educadores – pais e professores – é de extrema importância no que diz respeito à implantação da disciplina nas futuras gerações.

Essa dedução lógica se nos apresenta como um verdadeiro e majestoso desafio, pois antes teremos que promover a auto-implantação dessa virtude para, a partir de então, semeá-la nas crianças e adolescentes.

A auto-implantação da semente da disciplina se dá pela consciência individual da sua necessidade como ferramenta de realização do ser humano, tanto no campo material quanto no intelectual e no espiritual.

A consciência individual acontece pela introspecção, pela interiorização, pela meditação, e ela, por si mesma, faz brotar a harmonia e o sentimento de amorosidade e de responsabilidade existencial.

Como exercício inicial de promoção da auto-implantação da disciplina a Holosofia sugere que a pessoa estabeleça metas com baixas proporções de disciplina, e proceda o aumento gradativo em direção a metas com maiores proporções, como por exemplo: fixar horário para acordar, para escovar os dentes, para tomar banho, para fazer as refeições, para deitar, para evacuar; depois, evitar comentar sobre a vida alheia, substituir as críticas por elogios, chegar ao trabalho na hora prevista, eleger um horário para leitura de interesse pessoal, cultivar pensamentos positivos; por fim, controlar a ansiedade e comer de forma moderada, refletir sobre as funções dos órgãos e selecionar e ingerir apenas os alimentos saudáveis, assim como abandonar vícios prejudiciais à saúde, estabelecer uma planilha de gastos (despesas) mensais compatível com o que ganha (receita), etc.

A satisfação e o sucesso auferidos pela realização das pequenas metas estimulam a pessoa a um crescimento progressivo rumo a uma cultura de disciplina global, num futuro próximo. Manifestar disciplina é um ato de inteligência.

Convém salientar que quando a família se reúne para discutir temas desse teor e cada um apresenta sua própria opinião, estabelece-se uma dinâmica que facilita a todos a alcançarem suas metas com mais facilidade.

A nossa disciplina nos garante a harmonia, o sucesso e a saúde!

141. COMENTÁRIOS

Publicado em: 18.07.09

Aristóteles, filósofo grego (384-322 a.C.), ao falar do homem magnânimo, assim se expressava: “...preocupar-se menos com a verdade do que com a opinião dos outros, é característico de um covarde”. Ele reconhece a magnanimidade do homem pelas boas e grandiosas ações que ele pratica, incluindo a disseminação da boa fala.

A Bíblia afirma que “a boca fala daquilo que o coração está cheio”; mais adiante ela diz: “O que mata não é o que entra pela boca, mas o que sai”.

Portanto, com base na primeira assertiva bíblica fica fácil identificar o caráter do nosso interlocutor ou, pelo menos, o que ele traz no coração no momento em que nos fala; e na segunda, verifica-se a ênfase que é dada ao poder devastador do veneno contido na palavra ofensiva do falante, ao tentar denegrir a boa imagem de alguém.

Por outro lado, há um ditado popular que sugere o seguinte: “Os semelhantes se atraem”. Isso quer significar que os bons comentários chegam aos ouvidos das pessoas boas e os maus invadem as orelhas das pessoas más. Enquanto os bons comentários se propagam a passos lentos, os maus voam. E isso se dá pelo predomínio do número das más sobre as boas pessoas.

A Holosofia conclui que, no contexto educacional, os pais também têm a função de convidar seus filhos para refletir sobre o cuidado que devem ter com aquilo que vão falar hoje e ao longo de suas vidas. E para bem ilustrar esse pensamento nada melhor do que apresentar a estória das **3 peneiras**:

Enquanto o filho ia à escola, o pai se dedicava à sua horta.

Certo dia, o filho corre em direção à horta, o pai fica contente pela ajuda do filho e pela chance de bater um papo com o mesmo.

O filho conta sobre fatos da escola.

- Pai, você não sabe o que me contaram sobre o Chiquinho...?

- Espere, o que você vai contar já passou pelas 3 peneiras das quais lhe falei?

Interrompeu o pai.

- Não tenho certeza, ainda não fiz o exercício. Respondeu o garoto.

*- Então, vamos à primeira peneira: a peneira da **verdade**.*

- Você tem certeza de que o fato foi verdadeiro?

- Não sei, só sei que me contaram.

- Então, se não tem certeza, a estória vazou na primeira peneira.

*- Vejamos a segunda: a da **bondade**.*

- O que você vai falar é bom, algo que gostaria que os outros dissessem a seu respeito?

- Claro que não!

- A estória escoou pela segunda peneira.

*- E a terceira: a da **necessidade**.*

- É necessário passar adiante essa estória?

- Não. O senhor tem razão. Eu nem imaginei que passando pelas três peneiras não sobraria nada dessa estória.

É interessante atentar para os benefícios médico-sociais gerados pelo despertar da importância de uma educação infanto-juvenil plena no seio das famílias das diferentes camadas de uma comunidade. Isso termina por formar cidadãos éticos, pessoas de boa índole, portanto, confiáveis e saudáveis.

142. AUTENTICIDADE

Publicado em: 01.08.09

Autenticidade (*substantivo feminino*) qualidade de autêntico. Autêntico corresponde a verdadeiro, real, fidedigno, a que se pode dar fé.

No contexto comportamental a autenticidade tem pouco espaço, pois quase sempre as pessoas se comportam de forma a receber a aprovação da maioria, da sociedade, deixando de se assumir verdadeiramente, vivendo, pois, uma falsa-realidade. E isso não deixa de ser uma espécie de preconceito, preconceito de si mesmo.

Aproveitando o momento de exaltação social da imagem do cantor Michael Jackson devido à sua morte, podemos citá-lo como o mais autêntico exemplo da falta de autenticidade, sob o aspecto racial; ele entendia que se tivesse pele de cor branca seria melhor aceito pela população rica da sociedade americana, que é predominantemente de pele clara, razão pela qual se empenhou em renunciar a sua verdadeira cor.

Por outro lado, algumas de suas demais esquisitices podem ser atribuídas a uma demonstração de autenticidade, consciente ou inconscientemente, uma vez que tais atributos tão bem caracterizavam a sua pessoa.

Portanto, ser autêntico implica em o indivíduo se apresentar ou se manifestar de acordo com os seus próprios sentimentos e percepções, não importando a opinião alheia, mesmo que isso venha lhe custar algum sacrifício, sofrimentos, críticas ou até a vida.

O autêntico por si torna-se diferenciado da massa unificada, resultando daí um desconforto para aqueles que identificam nele a possibilidade de autenticidade, uma vez que o mesmo funciona como um espelho a revelar o seu medo de ser autêntico.

A comprovação maior dessa verdade se encontra no episódio grego do século V a.C., quando o regime democrático assassinou Sócrates, o mais autêntico político e filósofo daquela civilização, naquele momento histórico. As autoridades não suportaram a autenticidade de Sócrates.

Os autênticos potenciais se identificam na autenticidade atual e isso termina por estabelecer uma força de atração entre ambos, ampliando, assim, o universo dos autênticos.

Essa verdade vem ratificar a teoria de que os semelhantes se atraem e cujo exemplo maior está em Cristo e seus discípulos. Mas, enquanto o primeiro foi vítima de um complô político-religioso entre Caifás – *sumo sacerdote* – e Pilatos – *governador romano da Judéia e representante do imperador César Augusto* – os segundos foram perseguidos até seus últimos momentos.

A História registra o quão ínfimo é o número de autênticos quando comparado com a multidão mundial, na época correspondente. Citemos alguns: Thomas Morus, Joana d'Arc, Freud, Reich, Gandhi, Luther King, Che Guevara, Osho, Chico Mendes, Ingrid Betancourt.

A Holosofia entende que o acelerado processo de desenvolvimento tecnológico vem contribuindo para a quebra de paradigmas comportamentais, tendo a globalização da comunicação como fator de favorecimento do rompimento da barreira de engessamento do homem moderno, fazendo com que a autenticidade venha ampliando o seu raio de realização. As pessoas modernas estão mais corajosas, mais autênticas, ou seja, estão se apresentando e se manifestando de acordo com os seus sentimentos e percepções próprios. Entretanto, o número de imobilizados pelo medo, por isso,

insatisfeitos, acomodados e críticos de “carteirinha” prevalecerá por muito tempo ainda, infelizmente.

Equívocação, segundo Aurélio, é compreendida como erro em tomar ou ter uma coisa por outra; engano, confusão.

É próprio do ser humano cometer erros por equívoco, e esse entendimento só é possível para quem já acumulou relativa experiência de vida, ou seja, para as pessoas mais velhas, mais reflexivas. Os jovens estão entregues ao mundo da crítica fácil.

É exemplar a passagem bíblica onde a multidão, possuída pelo poder da crítica depreciativa, tenta apedrejar Madalena, quando, então, Cristo conclama a todos que parem e finaliza dizendo: *“Atire a primeira pedra aquele que nunca errou”*.

Naquele momento a Humanidade recebera uma das mais valiosas lições de vida nos contextos das relações humanas e da ética existencial. Portanto, julgar o próximo por seus equívocos já é uma equívocação.

Naturalmente, o simples saber da existência dessa lição não a torna efetiva, tal qual acontece ao indivíduo que não sara a sua doença por apenas conhecer e adquirir o remédio, sem tomá-lo.

Portanto, diante dos ensinamentos a que viermos considerar positivos e de aplicabilidade prática na melhoria da qualidade de nossa vida, por nos tornarmos uma pessoa boa, faz-se necessário a sua internalização.

A pessoa boa não é aquela que se preocupa em acertar sempre, mas que se dispõe a errar menos e, assumindo essa posição de alerta, transforma sua vida num aprendizado permanente, condição propícia à internalização.

Essa internalização consiste em deixar a alma impregnar-se com as grandes experiências, incluindo o reconhecimento dos equívocos como principal fonte de crescimento interior. Tal reconhecimento exige uma postura mental de renúncia ao ego, permitindo ao indivíduo aceitar a si como um ser inacabado, portanto, imperfeito.

Quem renuncia ao **ego** se entrega, com humildade, ao **eu** e distingue o ser como a essência da vida, preferindo o elogio em detrimento da crítica depreciativa, pois enquanto aquele enaltece e enobrece esta denigre e expõe. O elogio pertence ao mundo do bem, a crítica depreciativa ao mundo do mal.

A equívocação está presente no cotidiano de todos, seja no meio familiar, no escolar, no profissional ou no social e independe das condições sociais, econômicas e culturais das pessoas.

Na família. Depois que o filho mais velho mudara de profissão e alcançara o sucesso almejado é que o pai, experiente advogado, se deu conta do quanto esteve equívocado ao induzir o rapaz a se formar em direito.

Na escola. Embora as provas de Pedro e José estivessem igualmente respondidas até à nona questão, o primeiro recebera nota 9 e o segundo nota zero. José, com a intenção de ter reparado o “equívoco” da professora se manifestou:

– Amada mestra, comparando essas duas provas, explique-me a enorme diferença entre a minha nota e de Pedro, por favor.

– Muito simples meu jovem, a razão fundamental está na última questão. Pedro responde: essa, eu *não sei*. E você: *nem eu*. Concluiu a professora.

No profissional. Outro exemplo de equívoco foi aquele cometido pelo caixa da padaria, quando o freguês voltou, dirigindo-se para o funcionário:

– Verifiquei um engano no troco, gostaria de corrigi-lo.

– Infelizmente, não será possível, você deveria ter reclamado antes de sair do recinto.

– Que pena, eu teria que lhe devolver parte do troco que você me deu a mais.

No social. Depois de uma reunião da comissão organizadora de um evento no clube da cidade, dois amigos comentam:

– A nossa equipe será composta só de homens, sugere Aldo.

– Vamos incluir o Guerd em nossa equipe, concluiu Inácio.

– E desde quando Guerd é homem? Argüiu Aldo.

– Desde quando se casou comigo, Sr. Aldo. Interveio a esposa de Guerd, sentada atrás da coluna.

Com tais considerações, a Holosofia quer nos ensinar o quanto valioso é considerar a equivocação como algo inevitável, mas, também, saber aproveitar os equívocos como material indispensável na construção do verdadeiro ser humano. O importante é você não se condenar nem condenar o outro por equívocos que são próprios da raça humana, além do que, tudo passa e logo NÃO estaremos mais aqui.

144. RESPONSABILIDADE

Publicado em: 15.08.09

A palavra responsabilidade significa responder com habilidade.

O ser humano se diferencia dos demais seres da Criação por possuir alguns atributos próprios, dentre os quais a inteligência mais aprimorada. E isso lhe coloca na posição de um ser detentor da responsabilidade, um ato a ser exercido de forma consciente ou inconsciente.

O corpo humano, dentro da sua fisiologia, traz a responsabilidade de produzir espermatozoides – *unidade vital no homem* – e óvulos – *unidade vital na mulher* – os quais ao se encontrarem têm a responsabilidade de se permitirem fundir-se em nome de um terceiro ser, o ovo. Este assume a responsabilidade de se diferenciar e se encaminhar das trompas até a cavidade uterina para se implantar ali e ter assegurados o seu crescimento e desenvolvimento. Nesse particular os hormônios específicos têm a responsabilidade de proporcionar ao útero as condições necessárias para que este possa responder com a habilidade esperada pelo futuro embrião, mais tarde um feto cuja responsabilidade é retirar do suprimento materno – *carreado pelo cordão umbilical* – todas as substâncias indispensáveis à manutenção de sua saúde durante a gravidez. No momento exato o útero tem a responsabilidade de produzir contrações capazes de expulsar o feto para o mundo exterior, dando lugar ao nascimento de um novo ser humano. Tudo isso se constitui num processo harmônico e inconsciente de responsabilidade.

Agora, de forma instintiva ou semi-consciente, o bebê passa a ter a responsabilidade de sugar o seio materno, o qual é oferecido conscientemente pela mãe comprometida com responsabilidade de garantir ao filho o melhor dos alimentos.

Com o passar dos tempos, a criança vai recebendo atribuições compatíveis com a sua idade e tomando consciência de suas responsabilidades no que diz respeito às respectivas realizações.

Sob o aspecto legal, no Brasil, a pessoa passa a assumir suas responsabilidades plenas e de modo consciente a partir dos vinte e um anos, idade que corresponde ao fim do crescimento físico, portanto, do alcance da maturidade física e psicológica. É nessa fase da vida que o indivíduo abandona a adolescência para entrar na adultice.

O mundo dos adultos é permeado por problemas a serem resolvidos o que, em última instância, denominamos de responsabilidades e essas estão presentes em todos os setores, seja no meio familiar, no escolar, no profissional ou no social.

As responsabilidades clamam por atos e atitudes de equilíbrio entre o racional e o emocional, dando ao indivíduo o reconhecimento de uma pessoa adulta, uma pessoa madura. Para tanto, são necessários aprendizados com pessoas mais experientes e/ou exercícios mentais na busca de um estado de permanente alerta como a reflexão, a yoga, a meditação e outros. Tais medidas visam proteger a pessoa de desgastes emocionais evitáveis, servindo de prevenção contra doenças – *depressão, estresse, ansiedade, obesidade, hipertensão arterial, acidente vascular cerebral e dependência a drogas lícitas e ilícitas* – e o suicídio. Também, para casos de ausência desse equilíbrio tratamentos psicoterápicos mostram-se eficazes.

A Holosofia defende a idéia de que a pessoa quando se concebe adulta se dispõe a dar a dimensão exata aos seus problemas e resolvê-los por si, o que significa assumir conscientemente suas próprias responsabilidades. Essa postura consolida o nosso

sentimento de autonomia individual, eleva a nossa auto-estima, nos mantém saudáveis e evita a nossa exposição a terceiros.

A responsabilidade quando vista pelos olhos do imaturo parece um enorme fardo a infernizar-lhe a vida, mas na visão do verdadeiro adulto se revela como um doce e necessário caminho de aperfeiçoamento humano.

145. AUTONOMIA

Publicado em: 22.08.09

A faculdade de se governar por si mesmo, assim como a liberdade ou independência moral e intelectual são reconhecidas como autonomia. Por isso, quando a pessoa atinge a maior idade e é capaz de prover a sua própria subsistência diz-se que ela goza de autonomia.

O indivíduo consciente da sua autonomia se posiciona de forma a resolver seus problemas de acordo com as próprias convicções. E essas convicções são frutos do amadurecimento psicológico diante das experiências até então vividas e acumuladas.

A importância prática do uso da autonomia consiste no fato de a pessoa sentir-se livre para traçar o seu caminho e percorrê-lo com a independência que lhe é peculiar. Isto significa dizer que quando o indivíduo se depara com situações que exigem uma atitude pessoal ele já se manifesta de pronto, oferecendo uma solução compatível com o seu modo de pensar, com o seu modo de ser, com o seu caráter.

À criança e ao adolescente lhes falta a autonomia, por isso, eles partilham seus problemas com os pais, familiares ou amigos mais velhos na tentativa de obter a melhor solução. Naturalmente, esse ato de partilhar é precedido de uma filtragem para que o tema seja direcionado para a instância mais apropriada, no entendimento da criança e o do adolescente. Essa talvez seja a razão maior pela qual o adolescente se agrupa e tem em seus iguais a referência e modelo de comportamento. Por isso a preocupação natural dos pais em saber com quem seus filhos estão “andando”.

Qualquer descuido no processo dessa filtragem pode levar a criança e o adolescente a partilhar com pessoas também imaturas, ocasionando uma exposição pessoal indesejada, conhecida comumente como fofoca depreciativa.

Não raro, alguns adultos se comportam como verdadeiros adolescentes e, deixando de exercer a sua autonomia, partilham seus assuntos pessoais ao invés de resolvê-los por si, e no exato momento. Nesses casos a exposição pessoal é quase certa e a fofoca depreciativa torna-se inevitável.

No contexto trabalhista, a partir do momento em que a pessoa se emprega numa determinada instituição ela perde a sua autonomia, ou seja, passa a depender das normas vigentes na empresa, ao contrário do trabalhador que se estabelece por conta própria que, por isso, é chamado de autônomo. O trabalhador autônomo está regido por normas estabelecidas por ele mesmo, portanto, é independente e desfruta da liberdade de agir da forma que lhe convier. Essa menção é apenas para reforçar a compreensão e a extensão do uso do termo autonomia, pois o que queremos tratar é da autonomia do indivíduo enquanto cidadão.

Como vimos, a postura do indivíduo conscientemente autônomo lhe confere uma visão da vida mais próxima da realidade e, assim, uma compreensão maior da complexidade do ser humano e da própria existência.

A Holosofia sugere que a autonomia deva ser um tema a ocupar as salas de aula das escolas e universidades rumo à formação do verdadeiro cidadão, pois assim as futuras gerações exercerão as suas responsabilidades individuais com inequívocos traços de convicções próprias e sem a necessidade de correrem o risco da exposição pessoal evitável.

146. OUVIR

Publicado em: 29.08.09

Filosoficamente, podemos dizer que ouvir é a arte de emprestar os ouvidos a quem nos fala, sem nada dizermos.

O ser humano, por ser um animal racional, necessita pensar para tomar decisões e fazer escolhas diante da diversidade de situações no seu dia-a-dia. Essas situações são denominadas problemas e as decisões e escolhas são as soluções.

Considerando-se a complexidade dos problemas, eles podem ser classificados em menores, médios e maiores.

Os problemas menores e médios são, geralmente, solucionados de pronto ou a médio prazo, e com relativa facilidade, enquanto os maiores exigem mais tempo, muito pensar e profundas reflexões.

As profundas reflexões, às vezes, incluem insights decorrentes do processo de ressonância das idéias do próprio pensador, ao partilhar o problema com um amigo, a pessoa que sabe ouvir.

Nesse caso é interessante frisar que o amigo aqui referido é o amigo especial, diferente do amigo social. O amigo especial é aquele que faz parte de uma minúscula lista e com o qual temos muita afinidade e quase sempre nos mantemos em sintonia, por isso, ele é capaz de ouvir sem falar, sabendo que assim estará contribuindo melhor para a solução dos problemas compartilhados.

Naturalmente, o amigo social tem um papel importante, mas não é indicação adequada para a obtenção da ressonância das idéias do pensador na busca das soluções de problemas maiores, pois ele costuma ouvir pouco e sugerir muito; ele, sem se dar conta e “achando” que está ajudando, se posiciona como se tivesse a “receita” certa para a solução do problema do outro. E essa sua interferência pessoal deixará o pensador desorientado e confuso.

À guisa de esclarecimento, convém ressaltar que o ouvir por si difere da situação de quando somos instados a opinar sobre determinados problemas, pois aí a nossa colaboração se constitui na nossa própria opinião, verbalizada.

Ouvir, pois, é perceber as coisas pelo sentido da audição, atender, escutar, apenas isso. Mas tal virtude é própria do amigo especial; ele, logo ao ouvir as primeiras palavras do amigo pensador, já estabelece uma conexão do seu ouvido com o coração e utiliza o silêncio interior como diapasão destinado a produzir a vibração das idéias contidas nas palavras ouvidas e sua conseqüente ressonância. E essa ressonância ou transferência de energia de um sistema oscilante para o outro só é possível pela coincidência de frequência do primeiro com o segundo.

Esse fenômeno vem corroborar com Aristóteles (filósofo grego, 384 a.C.) que, ao se referir a amigo diz: *o amigo é um outro “eu”*. Assim, ele quer demonstrar que o amigo é muitíssimo parecido um com outro, a ponto de o meu amigo ser reconhecido por mim como se fosse eu mesmo.

A Holosofia trata o ouvir como uma virtude própria do verdadeiro amigo, aquele que faz com que ouçamos as nossas idéias pela ressonância das palavras que lançamos nos seus ouvidos, dando-nos a impressão de que tenha falado, pelo silêncio, o que deveríamos ouvir. O fato é que, assim, obtemos as soluções dos nossos problemas

maiores com a participação dos maiores amigos. E de acréscimo nos é dada a sensação de conforto pelo sentimento de autonomia perante os desafios que a vida nos impõe no viver de cada dia. Ouça e seja amigo!

147. FALAR

Publicado em: 05.09.09

Falar significa dizer palavras, expressar-se ou exprimir-se por meio de palavras. Também, é possível falar através de gestos, mímicas e posturas corporais – o corpo fala. Mas aqui o foco é o falar por palavras, pela verbalização.

Gramaticalmente, falar é verbo, e verbo indica ação. Uma ação pode ser boa ou má, logo, falar pode ser uma boa ou má ação.

A comunicação humana tem no falar a sua ferramenta essencial, daí a importância do poliglota, o indivíduo que fala vários idiomas. É essa comunicação que tem tornado possível a globalização e seus diferentes desdobramentos em prol do desenvolvimento científico e tecnológico da humanidade. Portanto, falar é a arte de trocar idéias.

A criança aprende a falar a partir de determinado momento do desenvolvimento do seu sistema neuro-psico-motor, quando, então, passa a sentir-se verdadeiramente integrada ao seu meio ambiente, graças à compreensão do que ouve e do que fala.

Há ocupações – *repórter, professor, embaixador, advogado, político* – que exigem um falar mais aprimorado, tanto sob o aspecto da objetividade quanto da clareza, da dicção e da entonação da voz, fazendo do falante um artista do falar.

Em relação ao político, geralmente, o falar tem forma primorosa, mas é vazio de conteúdo, a isso se chama retórica, uma técnica de convencimento e sedução ensinada pelos filósofos gregos, no século V a.C., conhecidos como pré-socráticos (antes de Sócrates).

Por outro lado, entretanto, segundo Buda, o melhor caminho é o do meio. Nesse particular, considerando-se o falar como um extremo e o calar como o outro, qual seria o meio termo? Talvez o falar “pensado”.

O falar “pensado” é aquele no qual a pessoa pensa nas conseqüências da sua fala antes de falar, resultando numa fala necessária, útil e boa.

A fala necessária exprime algo de positivo como finalidade, embora seu conteúdo, às vezes, não o seja, a exemplo da notícia dada aos familiares de um acidentado; a fala útil pressupõe a expressão de pensamentos capazes de estabelecer a compreensão entre as pessoas sobre assuntos previstos e determinados, como a transmissão de conhecimentos do professor numa sala de aula; e a fala boa é aquela que sinaliza para algo construtivo, como a que acontece no aconselhamento dos filhos, pelos pais.

O falar “pensado” se corrompe em falar “não-pensado” ou tagarelar; o tagarelar termina por colocar o tagarela em situações constrangedoras em alguns momentos e constranger alguém em outros, pois a tagarelice implica tecer comentários a respeito de particularidades da vida alheia. Essa fala desnecessária, inútil e má geralmente está presente entre pessoas com pouca ocupação, sem a prática da boa leitura nem o hábito da reflexão.

A Holosofia considera a reflexão um exercício relevante no contexto do falar, uma vez que essa conduz o indivíduo à valorização do silêncio e, a partir de então, o paradigma da tagarelice é quebrado e uma nova realidade se manifesta; a realidade do falar “pensado”. O terreno propício à prosperidade de tal experiência se verifica no ambiente familiar, sob a liderança dos pais, mas nada impede que seja experimentada

em outros locais – escolar, profissional e social – pela iniciativa daquele que assim entende e busca a melhoria da pessoa enquanto ser humano de verdade.

Conhecer ou perceber pela visão corresponde ao verbo ver.

Ver compreende o ato de um dos cinco sentidos – visão, audição, olfato, tato e paladar – e se dá pela função conjunta do binômio olhos/cérebro.

Os poetas, numa demonstração inequívoca de ressaltar a importância e beleza do órgão da visão, costumam dizer que os olhos são as janelas da alma humana. E essas janelas apresentam colorações diferentes – azuis, verdes, castanhas e pretas.

Nem todas as pessoas têm o privilégio de ver; algumas já nascem deficientes da visão e outras deixam de ver em diferentes momentos da vida.

Desde o século XIX que a anaglifotografia – *sistema de escrita em relevo, inventado pelo francês Louis Braille (1809-1852), cego desde os três anos de idade, para os cegos lerem* – vem se destacando como ferramenta decisiva para o desenvolvimento sócio-cultural dos deficientes visuais.

Mesmo aquele que goza da prerrogativa da visão plena experimenta a sua perda progressiva enquanto o tempo passa, razão pela qual cirurgias corretivas são praticadas e os óculos são largamente utilizados.

Em termos figurativos, ver parece depender da vontade do indivíduo, daí a célebre frase – “*o pior cego é aquele que não quer ver*”. E isso quer significar que o ato de ver só se completa com a ação denotativa do próprio ato, ou seja, o ver tem no agir a sua confirmação enquanto ato, embora o não-agir possa, também, se constituir num grande ato.

O fato é que não adianta ver se o que está sendo visto é ignorado, exceto quando assim a ética exigir. Quem não conhece as clássicas figuras dos três macaquinhos com as mãos na boca, nos olhos e nos ouvidos, simbolizando o cuidado que devemos ter com o que falamos, vemos e ouvimos?

É comum ouvir-se que as pessoas de má índole costumam ver maldades nas mais inocentes situações, assim como as boas criaturas vêem a beleza nas mais tristes realidades. Neste particular vale lembrar o filme italiano “A Vida é Bela”.

O ambiente familiar fica mais harmônico quando cada um passa a ver melhor o que ali se passa; no trabalho o clima fica mais agradável a partir do momento em que um ver o outro com “bons olhos”; na escola as relações melhoram à medida que o experiente docente se empenha em ver o aluno como alguém que busca um olhar diferente; no campo da amizade o amigo é aquele que sabe ver no outro a sua própria imagem; o pai aprende a ver no filho uma fonte alternativa de suas realizações pessoais; o “flanelinha” ganha o pão-de-cada-dia para ver os carros que estacionam ali no seu território. Esse ver é rico em significados!

O propósito da Holosofia, com o presente tema, é mostrar, para quem quer ver, a diversidade do comportamento humano a partir da maneira de como as pessoas conseguem ver as outras e o mundo ao seu redor, pois as diferentes ações e reações delas decorrem dessa visão, naturalmente, acrescida de maior ou menor pitada de amor.

Portanto, nada mais auspicioso para a felicidade de todos do que a prática do exercício de se ver o próximo, as demais criaturas e o meio ambiente com “bons olhos”, isto é, estabelecer uma conexão do binômio olhos/cérebro com o coração.

149. SENTIR

Publicado em: 19.09.09

Sentir parece ser a ponte entre o indivíduo e a própria existência, pois o sentido da vida consiste no sentir de cada instante.

Afirmam os lexicógrafos que sentir é perceber por meio dos sentidos – *visão, audição, olfato, tato e paladar* – mas isso só faz sentido se considerarmos a intuição como um sexto sentido.

A visão permite ao indivíduo evidenciar as maravilhas da natureza – *o por do sol num fim de tarde de primavera; o vôo paralisado do beija-flor ao sugar a seiva de lindas pétalas; o colorido dos peixes oceânicos a ornamentar as profundezas dos mares; o crescimento vivo de todos os alimentos a partir de uma terra aparentemente morta; os graciosos movimentos de fetos humanos em águas uterinas, mostrados pela ultrassonografia* – e, assim, sentir a magnitude do Criador.

A audição facilita a comunicação e a sua caracterização, se cordial, amável ou grosseira, resultando num sentir correspondente, agradável ou não; ela também faculta momentos de grandes emoções ou relaxamento, se ouvimos o primeiro choro da criança recém-nascida, uma música de ópera, uma declaração de amor, o cantar de um pássaro ou o som produzido pela queda suave de uma cachoeira ou de uma música meditativa.

O olfato contempla o ser humano com um sentir que lhe possibilita a aproximação ou o distanciamento da fonte produtora do odor. Por isso, o cheiro da comida predileta estimula o apetite, e o perfume da pessoa amada acaricia a alma. O homem do campo se deleita com o característico cheiro de terra molhada por aquela chuvinha rápida. O olfato também serve para se reconhecer o estado de conservação ou deterioração de determinados produtos.

O tato está representado pelo maior órgão do corpo humano, a sua própria pele, incluindo as palmas das mãos, a referência maior desse sentido. A queda expressiva da temperatura ambiente faz com que as pessoas se protejam com indumentária adequada, resguardando, assim, a sua saúde e o seu conforto térmico. A textura das coisas é conhecida pelo tato e, entre os deficientes visuais, como que para compensar, tal atributo encontra-se extremamente refinado. À mãe é possível identificar a febre do filho pelo tato; o médico sente o aumento dos órgãos abdominais de seu paciente pela palpação, isto é, pelo tato; o pintor de automóvel e o marceneiro se valem do tato para concluírem pela boa qualidade da sua arte, e o fazem passando a mão sobre a superfície trabalhada para sentirem o quanto lisa ela está, pois a existência do menor atrito reclama por mais dedicação.

O paladar decide pelas preferências pessoais no que diz respeito aos alimentos e proporciona prazer ao ato de comer e beber. Neste particular, o paladar se associa ao olfato em direção à obtenção do pleno sentir. O enólogo classifica o vinho baseado no que sente, simultaneamente, pelo paladar e pelo olfato, o mesmo acontece com o provador de café; as indústrias de alimentos e medicamentos garantem o seu sucesso pela adição de substâncias agradáveis ao paladar, especialmente das crianças.

Por fim, a intuição; ela funciona como a mais nobre e sutil forma de sentir, pois além de independe da vontade consciente da pessoa ela quase sempre é precisa e reveladora; ela é considerada a nossa voz interior. Quem já não teve uma surpreendente intuição?

A Holosofia reserva, pois, uma página especial para o sentir e o considera como a vibração da própria vida na vida de cada um. Sentir é viver!

150. CONCLUIR

Publicado em: 26.09.09

Na maioria das vezes, é possível identificar-se nas realizações o início, o meio e o fim. A esse fim, quase sempre, corresponde à conclusão. Logo, concluir representa o término da realização que, dependendo da modalidade, pode ter diferentes significados.

O engenheiro pode concluir seu diálogo com o proprietário contratante para a construção de um prédio dizendo: pretendo concluir a obra ao fim do nono mês de seu início, momento em que lhe entregarei a chave do imóvel.

O juiz, ao término da audiência, pode expressar a sentença da seguinte maneira: diante de tudo que li e ouvi da defesa e da acusação venho concluir que o réu é inocente.

O aluno que cometera atos de vandalismo na escola consegue demonstrar a sua humildade ao chegar ao diretor e assim se manifestar: depois de refletir por alguns instantes pude concluir que sou merecedor da punição a mim imposta e, além do que, estou aqui para me desculpar.

O mestrando apresenta a sua tese sobre um tema do qual fez exaustivo levantamento bibliográfico para consubstanciar seu trabalho de pesquisa e, ao término, poder concluir com uma afirmação, dúvida ou negação daquilo que se propunha.

Concluir é uma prerrogativa daqueles que, com planejamento, disciplina, dedicação, esforço, determinação e trabalho, conseguem ver suas obras acabadas. Essas pessoas trazem consigo o sentimento do dever cumprido e se mantêm alegres e saudáveis. E essa situação lhes rende respeito, confiabilidade, prestígio e sucesso.

Aqueles que têm por hábito concluir o que fazem contagiam a todos e, de alguma forma, passam a ser figuras exemplares para os que lhes cercam.

O pai e a mãe que demonstram concluir todas as tarefas iniciadas transmitem aos filhos, de forma pedagógica, a importância do trabalho como fonte de honra, realização e produção.

Na escola, os jovens encontram as primeiras oportunidades para exercer, na prática, tudo aquilo que aprenderam do ponto de vista do concluir, e isso será notado pela prioridade dada às realizações dos trabalhos-de-casa em detrimento de outros afazeres.

Na idade adulta, já como profissionais, o concluir toma uma dimensão maior na cabeça dos jovens de outrora e, então, terão assegurado o seu espaço nas instituições que lhes acolherem e, certamente, alcançarão cargos elevados como reconhecimento por tal atributo.

No contexto político, em especial, no poder executivo, a população facilmente identifica o perfil do prefeito, do governador e do presidente, em relação ao concluir. Quantas obras inconclusas estão espalhadas por esse Brasil afora! E isso acontece porque faltou a essas pessoas, enquanto crianças, o exemplo e o exercício do concluir que, por si já denota honra, responsabilidade, dignidade e respeito ao outro.

A Holosofia contempla o concluir como uma virtude a proporcionar à pessoa a elevação da auto-estima e, conseqüentemente, a sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual, o que significa, em última instância, saúde. A saúde é ocupação própria do Programa Holosófico de Saúde (PHS), um Departamento da Holosofia.

Então, para concluir, vale ressaltar que com o presente tema estamos a concluir o terceiro ciclo de 50 artigos que, por sua vez, vem concluir o 3º volume da coleção de livros (a serem publicados) sob o título **HOLO-COLUNA**.

ANEXOS

DR. SARAIVA SÓ AGRADECE

Publicado em: 14.03.09

A GRATIDÃO é a rainha das virtudes. Esse reconhecimento é um dos princípios fundamentais da Holosofia.

O Programa Holosófico de Saúde (PHS), originário da Holosofia, foi concebido em 1994, na Índia, e nasceu em Cajuru, em 23 de janeiro de 2006. E isso foi possível pela decisão do prefeito João Ruggeri e da Secretária de Saúde Claudia Orsi. Por isso, venho agradecer-lhes pela oportunidade, sem a qual não teríamos realizado grandes trabalhos e construído bons amigos.

Também, quero agradecer a todos os amigos que aceitaram sonhar comigo por um mundo melhor a partir das diferentes atividades desenvolvidas pelo PHS em nossa cidade, entre janeiro de 2006 e março de 2009, destacando-se:

- 01.** Os participantes do Workshop, atividade de crescimento individual;
- 02.** Os interessados pelo CAP (Curso de Aprimoramento Profissional);
- 03.** Os colaboradores na implantação da Holo-biblioteca Jamile Lourdes Elias, na Cruz Alta, em 04.07.06: a professora-madrinha, doadores dos livros e móveis, José Amâncio (acolheu a instituição em sua casa), o PSF do bairro, a secretária do PHS – Eliana Bastos – a bibliotecária Alice Oliveira, que catalogou o acervo das duas bibliotecas.
- 04.** A heterogênea platéia – *Ruley de 4 anos e o Pimenta de 75 anos* – do Holo-cinema da Cruz Alta, inicialmente funcionando na residência do casal amigo – Pimenta e Teresa – ocupando a garagem do fusca da filha Rose. Mais tarde mudou-se para o pátio do “Geração de Renda”. Objetivo: cultura, socialização e criação do senso crítico;
- 05.** Diretora Sirley e professoras (Escola D. Bosco), platéia e organizadores do Holo-cinema do Dom Bosco.
- 06.** Os companheiros do Holo-motos Cajuru Clube e colaboradores nos eventos (1º e 2º aniversários e 1º, 2º e 3º encontros de motociclistas).
- 07.** Os responsáveis pela construção da Holo-biblioteca Comunitária Rita do Prado Gonçalves, no Dom Bosco; o casal João Carlos e Maria Rita, pela doação do terreno, os doadores dos livros e do material de construção, inclusive a prefeitura;
- 08.** O casal Homero e Lourdinha, pela abertura do “O Jornalzão” para a Holo-coluna, assim como Fabiano (Batata) e Pedrinho, pela diagramação dos artigos;
- 09.** Os comunitários que compõem o Holo-conselho Comunitário da Cruz Alta;
- 10.** Os comunitários que formam o Holo-conselho Comunitário do D. Bosco;
- 11.** Os organizadores, palestrantes e platéia do Chá Holosófico (XXI, em 10.03.09).
- 12.** O Paulo Piçarro, funcionários da delegacia e detentas (tornaram possível o trabalho de apoio psicológico às presas). Por último, a participação da amiga e psicóloga Talita.
- 13.** A Secretária da Educação, diretoras, professores, funcionários, alunos e pais de alunos (pela oportunidade do ciclo de palestras da Holo-harmonia Educacional);
- 14.** As empresas – *SEBRAE, Menta, e Gold Meat* – pelo apoio ao projeto “Holo-sabão”, na fase inicial (agora interrompido);
- 15.** A todos os colegas de trabalho que compõem o quadro de servidores municipais, especialmente os da Secretaria de Saúde, VISA, Controle Epidemiológico e do Departamento de Engenharia e Desenho (Tadeu e Joaquim);

16. As instituições – *Rotary, Câmara de Vereadores, Escolas locais (Galdino e Geraldo Torrano) e de Santa Rosa de Viterbo, Santa Casa de Serrana, Sabesp, Escola de Enfermagem, Grupo de Jovens da Piscina, APAE e Guarda Municipal* – que convidaram o PHS, na nossa pessoa, para proferir palestras;
17. As enfermeiras-coordenadoras e demais colegas das cinco equipes do PSF;
18. As mães e as crianças que nos permitiram exercer a Pediatria no Pronto Socorro;
19. Os colegas, enfermagem e funcionários do Pronto Socorro Central;
20. Os Colegas, enfermagem e funcionários do Hospital da Santa Casa;
21. O José Barbosa, por aceitar morar no Lar dos Velhos, como sugestão do PSF;
22. O Fabiano (Batata) e Álvaro (Solução) e Lazineho, pelo apoio gráfico;
23. O Zezinho Bernardino, pelo apoio logístico;
24. A Polícia Militar e a Guarda Municipal, pelo apoio à segurança nos eventos;
25. O Victor, por contribuir com o DVD da Holo-biblioteca Comunitária e patrocinar fotos a comunitários carentes;
26. O casal Jesus e Carminha (Star Vídeo) pela doação da locação de todos os filmes;
27. A Cidinha Nasser, pela correção ortográfica dos livros Holo-coluna 1 e 2 e Holo-bibliotecas Comunitárias 1;
28. A Claudia Orsi, Carlos Sá, Homero, Cidinha, Fabiano, Álvaro, por escreverem os prefácios e “orelhas” dos livros (parte literária das atividades do PHS).

Também, quero apresentar as minhas desculpas àqueles a que eu vier causar algum grau de frustração pela não realização do previsto, face a essa interrupção não prevista, destacando-se:

01. Os amigos João Constâncio e Luza e comunitários da Piscina, caso não consigamos prosseguir com o projeto da construção do Núcleo Holo-promocional Sebastiana Constâncio (Centro de Meditação Osho e Holo-biblioteca Comunitária Maria Luzia Guedes – Luza). A decisão final sairá da reunião prevista para a noite de 2ª feira, dia 16;
02. Os moradores do Dom Bosco, pela não-construção da praça, objeto de promessa de campanha para a re-eleição do prefeito*;
03. Os moradores da Cruz Alta pela não-doação do terreno – entre o “Geração de Renda” e o albergue de idosos, objeto de promessa de campanha”;
04. Os componentes do Holo-conselho Comunitário do Dom Bosco, pela interrupção do projeto “Holo-sabão”.

* Pela seriedade e honradez do prefeito, acredito que ele honrará esses compromissos.

Por último, quero agradecer ao prefeito e, principalmente, ao Zezé (atual assessor do prefeito) e à Geovana Biaggi (atual secretária de Saúde) pela interrupção desse trabalho médico-social, pois, talvez, seja esse o momento certo para tal decisão. Somos apenas instrumentos, e nunca sabemos o que Deus tem preparado para nós. Logo, não podemos afirmar que essa interrupção seja temporária ou definitiva.

Contudo, para não parecer insincero, quero confessar-me desapontado pela forma pouco gentil como as coisas foram conduzidas, pois pelo volume e abrangência do trabalho desenvolvido pelo PHS (*Atividades médico-sócio-educacionais próprias, Plantão de Pediatria no Pronto Socorro e Coordenação Geral do PSF*) com dedicação diuturna, pelo relacionamento cordial e respeitoso com todos da cúpula, eu esperava merecer um tratamento compatível, ou seja, ser convidado para uma reunião com a cúpula para ouvir as razões da interrupção e, ainda, com algum tempo para que eu pudesse finalizar cada atividade de maneira ética, portanto, menos traumática, para mim

e para a sociedade, o que não aconteceu. Eu apenas fui comunicado da decisão pela secretária de Saúde, a qual se confessou contrária à mesma. E eu acreditei.

Finalmente, espero que a minha compreensão a respeito da complexidade humana me permita cultivar apenas lembranças dos bons momentos, fazendo prevalecer o sentimento de gratidão a todos que, direta e indiretamente, colaboraram na execução de ações humanitárias em prol dessa gente, mesmo que de forma modesta.

O meu amor pelo ser humano e a minha postura ética me inspiram a desejar grandes acertos e sucesso pleno, de verdade, ao meu amigo João Ruggeri, nesse seu segundo mandato.

Obrigado a todos!

Sebastião José Saraiva Filho

Dr. Saraiva, o Quixote Brasileiro

Publicado em: 21.03.09

Posso afirmar, com plena convicção, que Cajuru perde, não apenas um médico, mas um idealista que nunca mede esforços para realizar seus sonhos e levar o bem ao próximo.

Conheci Dr. Saraiva há pouco mais de um ano, quando uma figura ímpar adentrou minha casa. Falava sobre a Índia, sobre um “insight”, sobre sua Holosofia com paixão tão intensa que pensei “Esse médico não é qualquer médico”. Aproximamo-nos através de um de seus livros: na ocasião eu procurava alguma falha gramatical ou parágrafo incoerente, mas em vão.

A partir então, tornamo-nos amigos, em seguida colegas do Curso de Filosofia, momento em que foi, naturalmente, eleito porta-voz de nossa turma, tal a facilidade e clareza com que se expressa.

Com Dr. Saraiva aprendi o verdadeiro sentido das palavras ética, bondade, e amor ao próximo. Incapaz de um comentário menos polido, vê beleza e esperança onde muitos já perderam as forças.

Sonhador, ocupava todas as suas horas em nossa cidade para amenizar a dor alheia, não a do corpo, porque essa é fácil, mas a da alma.

Com que alegria mostrou-me, certo dia, as fotos de um senhor, José Barbosa, que ele havia encaminhado para o Lar dos Velhos e ficara gordo, sorridente, cheio de vida. Naquele dia não tive certeza de quem tinha feito bem a quem, tal a felicidade que Dr. Saraiva estampava na face.

Depois, mais livros, mais projetos, mais planos. Ao visitar a Feira do Livro, em Ribeirão, quem é que encontro, autografando suas obras? O próprio.

Chegou, certa tarde, com um sabão, feito por uma comunidade de nossa cidade, o holo-sabão; e quando me propus adquirir uma barrinha, ele disse todo contente: “Não podemos, já estão todos vendidos”.

Porém, em certa ocasião, quando nossa turma de Filosofia foi visitar a Holo-biblioteca do D. Bosco e nós assistimos a um vídeo que exibia passo a passo a sua construção, até o momento da inauguração, pensei: “mas onde estão os coordenadores do município nesta inauguração?” Nenhum deles, a não ser o povo simples e as alegres crianças que festejavam aquele lugar repleto de livros.

Certa noite, ao fazermos um trabalho acadêmico, ele abriu seu lap-top e lá estava aquela figura, em sua moto. Perguntei se gostava de motos e ele, com olhos brilhantes, contou-me do Holo-motos Cajuru Clube, já no terceiro encontro anual.

Não me estenderei em relatar seus feitos, os beneficiados jamais se esquecerão. Apenas quero registrar o quanto perco eu, o quanto perde você, o quanto perdemos nós sem a presença de Dr. Saraiva e de seu trabalho incansável.

Homem tão digno, tão refinado, repleto de conduta moral e solidário não encontrei igual. Foi convidado a fazer uma palestra no “Galdino”, e só podia falar sobre aquilo que possui de sobra; “Ética”. Fomos felizes em ouvir suas sábias palavras.

Sua polidez chega a tanto que, ao ser “dispensado” no meio da travessia, repleto de planos e idéias, ainda escreve agradecendo, sim agradecendo!

“Doctor Saraiva”, como carinhosamente o chamo, eleva à mais alta dignidade moral o humilde sacrifício de cada dia, a cotidiana fadiga sem prêmio (antes, com

desrespeito pelo homem e profissional que é). Vive a mais elevada e sublime ciência: a ciência do que é o homem e do que é bom e útil ao homem.

Pergunto-me por que perdemos profissional tão atuante. Seria pela reflexão a que ele encaminha os que estão ao seu redor? Seria porque é atuante e, diga-se de passagem, sem nenhuma pretensão política? Não sei, não sei, gostaria muito de saber, como cidadã que se alegra pela transparência de sua cidade.

O nosso “Cavaleiro Andante” foi dispensado, mas nunca de sua virtude, jamais do bem que transmite.

Ficamos mais pobres sem sua presença, mais carentes de sonhos, mas necessitados de homens que atuem para o bem comum; enfim, sem entender o porquê de perdermos um presente tão precioso, que era seu trabalho constante, sei que nos empobrecemos.

Dr. Saraiva sabe que uma vida sem atuação não é digna de ser vivida. Pena que os ouvidos surdos e os olhos cegos não compreendam o quanto se perde.

Maria Aparecida Nasser de Melo
Professora de Português e Filósofa