

Rogério Miguez

Como tornar-se são

Quando o assunto é saúde, de imediato os conceitos de doenças e enfermidades são lembrados, estados indesejados já vivenciados por todos, e que, certamente, vivenciaremos enquanto não aprendermos a manter-nos sãos.

Estas duas palavras comunicam tanto pavor aos homens que alguns sequer pronunciam certas doenças. Tal é o caso do câncer, que para não ser dita, emprega-se a sigla CA, quando é preciso, por exemplo, dizer que *fulano* morreu de câncer.¹

Este pavor, seguramente, se justifica pelo tão presente medo da morte, pois esta particular doença - câncer -, possui alto índice de fatalidades, dependendo do órgão ou região atingidos.

Interessante observar que os vocábulos doença e enfermidade, embora usados como sinônimos, não possuem exatamente o mesmo significado, como se registra neste artigo: *Doença versus Enfermidade na Clínica Geral*, de Cecil G. Helman, Clínico Geral, Stanmore, Middlesex, pesquisador assistente honorário em Antropologia na Universidade de College Londres.² O autor, para exemplificar esta sutil diferença, emprega um texto de Cassell quando conceitua:

“enfermidade” como “o que o paciente sente quando ele vai ao médico” e “doença” como “o que o paciente tem ao voltar para casa do consultório médico. Doença, então, é algo que um órgão tem; enfermidade é algo que um homem tem”.³

Entretanto, mesmo sabedores, do ponto de vista técnico, que doença e enfermidade não são palavras sinônimas, as empregaremos como equivalentes, acompanhando o entendimento popular já consolidado.

De início, seria oportuno esclarecer: jamais as enfermidades representam castigos ou mesmo punições de Deus. Pelo fato de havermos afirmado que ainda as experimentaremos, não significa serem todas absolutamente necessárias para o atingimento da meta fatal de alcançar-se a perfeição relativa. Alguns serão atingidos por um conjunto de doenças, outros por grupo diverso. E a intensidade ou profundidade destas mazelas também não é a mesma, adequando-se, com perfeição, ao necessário aprendizado de cada indivíduo.

Isto se deve considerando a função de cada qual ao ensino que carregam, ou seja, as moléstias servem para alertar-nos de condutas inadequadas, no momento, exercitadas, sejam de ordem mental ou material, cujo reflexo se traduz na desorganização setorial ou total do corpo físico. Este, por sintomas e sinais diversos, se expressa, de ordinário, alertando o *dono do corpo* – o Espírito imortal.

Além deste imediato objetivo, servem também para ajudar-nos a trabalhar nossa capacidade intelectual visando a decifrá-las, encaminhando, em consequência, respostas ou soluções a estes diversos males.

Auxiliam também para o enriquecimento de nossas virtudes, aprimorando-as, tais quais paciência, resignação, fé, e, de posse destes fortalecidos valores morais, preparar-nos para enfrentar maiores desafios nas futuras existências.

Sendo assim, se estamos doentes, não é o caso de desejar ver-se livre de imediato deste temporário mal. Ele tem o seu ciclo de ensino, funciona como um curso de aprendizado qualquer, naturalmente possuindo início, meio e fim. A propósito, o término deste processo de ensino é líquido e certo, pois ninguém permanecerá doente pela eternidade.

É fato que a cura de um órgão doente não traz necessariamente saúde, dentro do conceito de que bem-estar se traduz por sentimento saudável em diversas áreas. Dentro desta linha de abordagem, a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1946, definiu saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doenças ou enfermidades.

E mais, caso haja a cura de um órgão enfermo, por qualquer terapia, se a causa deste mal não for convenientemente sanada, podendo estar

sediada na mente em desalinho do Espírito, outro setor do corpo humano entrará, gradativamente, em desarranjo, levando-o a adoecer mais uma vez.

Dentro deste espectro mais amplo do que representa estar saudável, há que existir um programa gradativo de aprimoramento tanto da nossa área mental, bem como da matéria. Ambas são importantes e trabalham em unísono.

No setor material, as recomendações são bem mais evidentes e, assim, cremos, por todos muito conhecidas:

- Controlar a alimentação: quantidade e qualidade.
- Não fazer uso de drogas lícitas ou ilícitas.
- Exercitar-se regularmente com moderação.
- Dormir tempo adequado ao descanso do corpo físico.
- Não se expor a ambientes hostis desnecessariamente, entre outros que são de domínio público e têm sido enfatizados, exaustivamente, pela área médica.

Na área mental o universo é outro e a Doutrina Espírita fornece uma contribuição imensa, orientando e descortinando atitudes psíquicas que podem trazer enorme prejuízo ao corpo e, por outro lado, fortalecer esta maravilhosa máquina biológica que está sempre ao nosso lado, ajudando-nos a promover a evolução e evitando, deste modo, que no futuro sejamos vistos como suicidas inconscientes, quando estivermos mais uma vez do *lado de lá*, pois teremos deixado a Terra prematuramente em função do esgotamento precoce das forças mantenedoras de nosso corpo biológico.

Seguem algumas sugestões dos Espíritos:

- Manter conversações edificantes, de caráter nobre. As nossas palavras possuem poder para construir ou para destruir. Quando verbalmente nos expressamos por ideias nascidas em nossa mente com teor negativo, acusatório, de ódio, vingança, saturadas de melancolia e tristeza, contaminadas por lamentações e irritações, o primeiro a ser atingido pelas vibrações que impregnam estes vocábulos é o próprio emissor.

Com o tempo, contaminam as estruturas físicas, levando-as à desajustes variados. Evidentemente, se a nossa fala está carregada de brandura, paciência, amorosidade e tolerância, o efeito inverso acontece, e as células de nosso corpo se revitalizam.

- Conviver em paz e fraternidade, sem atitudes agressivas características destes *tempos modernos*. Os pensamentos hostis geram vibrações altamente prejudiciais que acabam por minar as reservas fluídicas de nossos corpos, desgastando-as sem que se possa repô-las com presteza, criando um desequilíbrio energético que, fatalmente, mais cedo ou mais tarde, promoverá a falência prematura da máquina corporal. Por outro lado, se as nossas atitudes estão conforme os bons costumes, à ordem, ao respeito, identificadas pelo equilíbrio, o corpo *agradece e regozija de contentamento*.
- Buscar pelo bem-estar a todo momento. Como exemplo, a desnorteada indústria cinematográfica prioriza os roteiros de violência, imoralidade e terror. Nenhum destes gêneros de filmes promove qualquer benefício ao corpo, pois quando assistimos a estes espetáculos deploráveis nos contaminamos pelas cenas vistas, mantendo-as em nossos pensamentos, acabando por desequilibrar a ordem em nosso mundo corporal. Sendo assim, não percamos o nosso tempo – que representa outro prejuízo à nossa existência -, prestigiando estes estimulantes deprimentes. Prefiramos as temáticas educativas, nobres, e, se os filmes não nos agradam, há incontáveis obras escritas convidando-nos a conhecê-las. Estão nas estantes, bibliotecas e mídias eletrônicas à nossa disposição.
- Trabalhar em prol da humanidade, sem nenhum interesse além de servir ao próximo, principalmente aos mais necessitados. É o relativamente desconhecido aspecto da laborterapia. O Mundo, de modo geral, entende como trabalho apenas a atividade remunerada. Ledo engano! Ocupar-se utilmente também é trabalho, independentemente se haverá ou não pecúnia envolvida - e, quando voltada aos mais carentes, reveste-se de especial caráter. Mente ocupada no bem é mente saudável,

eficaz escudo contra as doenças e enfermidades, batendo às portas dos desocupados e sem tempo para nada.

- Como última lembrança, a prática irrestrita da oração. Quando se eleva o pensamento a Deus ou aos bons Espíritos, estabelece-se uma saudável ligação por onde fluem energias salutares, tranquilizadoras, renovadoras, benéficas, balsamizantes, envolvendo toda a estrutura material e imaterial do ser pensante, promovendo efeitos inimagináveis àquele que ora com fervor e fé, crente na misericórdia e na justiça do Criador. É por este simples mecanismo que podemos varrer sistematicamente os maus fluidos gerados pela nossa desatenção e indolência, impregnando a nossa individualidade dos bons fluidos. Oremos!

Estas poucas medidas possuem a capacidade de não apenas prevenir distúrbios futuros variados, bem como, detêm o poder curador das moléstias já existentes por variadas razões.

É oportuno lembrar que dependendo da origem da doença – lei de causa e efeito -, é possível que nesta existência não alcancemos o tão desejado termo em seu processo. Contudo, se atravessarmos estas tempestades, estes aparentes infortúnios que acontecem no cotidiano com elevação e esperança, fé e humildade, paciência e resignação, principalmente diante daquelas que insistem em martirizar-nos, castigando a matéria de nossos invólucros corporais, a despeito de nossos melhores esforços por debelá-las, criaremos as condições necessárias e suficientes para um futuro mais aprazível e, quem sabe, livre de novas lições deste teor.

Como último aprendizado podemos lembrar este interessantíssimo testemunho dado pelo médium uberabense Chico Xavier, quando discorria sobre suas mazelas físicas:

“Eu estou com uma angina que ficou como sendo uma herança do enfarte, mas uma angina muito bem controlada. Eu sigo as instruções médicas, as instruções dos amigos espirituais, me abstenho de tudo aquilo que não posso usufruir, de modo que eu, graças a Deus, estou, vamos dizer, *estou doente, mas estou são*. Se alguém puder compreender...⁴ (grifo nosso)

A sabedoria deste incansável trabalhador da seara crística havia percebido que vivendo conforme os ensinamentos de Jesus, é possível preparar um futuro melhor, tornando-se agora mesmo um homem sã.

¹ Disponível em: <https://blogs.correiobraziliense.com.br/dad/por-que-cancer-se-chama-cancer-2/>

² HELMAN, Cecil G. *Doença versus Enfermidade na Clínica Geral*. Tradução do artigo *Disease versus illness in general practice*, publicado em 1981 pelo *The Journal of the Royal College of General Practitioners*.

³ CASSELL, E. J. 1978. *The Healer's Art: A New Approach to the Doctor-Patient Relationship*. Harmondsworth: Penguin Books.

⁴ XAVIER, FR. C. *Jesus em nós*. Pelo Espírito Emmanuel. 6. ed. Edição GEEM. p. 74.