

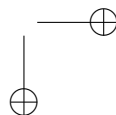
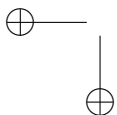
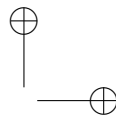
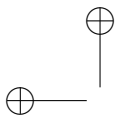
Lesões e recuperação à luz do novo paradigma



José Antunes de Sousa

2015

www.lusosofia.net





LUSOSofia:press

Covilhã, 2015

FICHA TÉCNICA

Título: *Lesões e recuperação à luz do novo paradigma*

Autor: José Antunes de Sousa

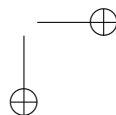
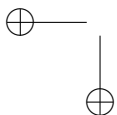
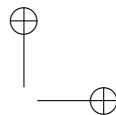
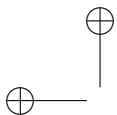
Colecção: Artigos LUSOSOFIA

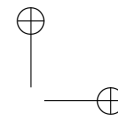
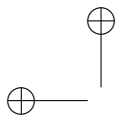
Design da Capa: António Rodrigues Tomé

Composição & Paginação: Filomena S. Matos

Universidade da Beira Interior

Covilhã, 2015



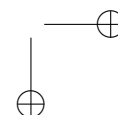
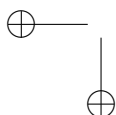


Lesões e recuperação à luz do novo paradigma

José Antunes de Sousa

Índice

Introdução	4
1. Pensamento criativo	11
2. «Mens sana in corpore sano»	19
3. O novo paradigma	22
4. Etiologia psicossomática das patologias	25
5. Prevenção e recuperação	30
Breves notas finais	34
Bibliografia	35



Introdução

É meu intento, cujo sucesso provavelmente só o desejo e boa vontade poderão disfarçar, apresentar, em breves pinceladas, como, aliás, o requer o formato de uma colectânea em homenagem justamente promovida à figura insigne de Manuel Sérgio, alguns dos clássicos equívocos que persistem na abordagem, quase sempre exclusivamente anatomofisiologista, dos problemas físicos que costumam apoquentar os atletas de alto rendimento, eu prefiro de alta competição – a uns, contudo, mais do que a outros! Porquê?

E aqui, desde logo, o primeiro assomo interpelativo e a que não deixaremos, no decurso desta modesta reflexão, de dirigir a nossa atenção – eu e o meu caro leitor.

Importará, sem dúvida, que nos empenhemos todos num genuíno esforço de clarificação conceptual quando enchemos a boca com a Totalidade e a Motricidade Humana. Se, por um lado, ao referirmo-nos ao ser humano é ao seu todo multidimensional que seguramente nos referimos, implicando nessa condição tudo o que *realmente* o constitui – e o homem constitui-se *totalitariamente* – do mesmo modo, quando falamos de Ciência da Motricidade Humana nela temos que integrar o tudo que, sendo humano, diz respeito ao homem todo: «Homo sum, humani nihil a me alienum puto» (Ter., *Heaut*, 77)¹.

Não se trata, porém, de uma mera curiosidade exteriorista, descritiva, ou sequer estética: é, antes, um lastro ontológico de cuja tessitura o ser humano não pode, por mais que queira, eximir-se. É-se homem e é «imperativo categórico» sê-lo até mais não se poder ser: ser homem é sê-lo até mais não (Vergílio Ferreira, 1979).

E é essa motricidade constitutiva, própria de um «vir desideriorum» (*Dan* 9,23), que torna o homem um sujeito indeclinável de acção – muito, infinitamente, para lá de qualquer reacção. Digamo-

¹ «Sou homem e nada do que é humano me é alheio»

lo assim: os actos, enquanto pegadas vivenciais, moldam e revelam a personalidade, que é o feitio que em nós vai moldando a curva dramática da nossa experiência mundana, enquanto a acção brota da essência de nós. O homem é muito mais quem inaugura do que quem celebra, muito mais quem toma a palavra do que quem a repete – o homem esse alquimista do sentido! Em jeito de nota de rodapé, é útil, a este propósito, recordar os decisivos contributos de Jean Searle e de Roger Penrose (1980) que, contariando as tentativas de Douglas Hofstadter (1980) em prol da inteligência artificial, provaram que os famigerados computadores são incapazes de processar significados. O homem define-se não pela sua mente sináptica, enquanto reservatório tumultuoso de memórias e vivências que, num reflexo de sobrevivência e segurança, tendem sempre à reedição, mas *acima de tudo* («maxime») pela consciência limpa dos começos que cria, saltando no e do imenso *vazio* da pura virtualidade que a constitui e donde tudo brota através da intromissão indispensável e determinativa e, por isso, concretizante e ontofânica, da intenção que escolhe uma de entre as infinitas possibilidades em jogo: aqui está o protagonismo da famosa *intencionalidade operante*!

E sobre esta personagem, pouco menos que ubíqua, o mínimo que se pode dizer é que o seu papel justifica tão grande fama: ela é o êmbolo demiúrgico de toda a *nostra* realidade.

Ora, também aqui, importa introduzir alguns elementos que ajudem a clarificar a função axial da intenção na construção do nosso mundo. Na intenção não acontece apenas o movimento de um desejo teórico, circunscrito à mente que o concebe, não. Vale a pena, neste passo, invocar em nosso auxílio a inspirada e inquietante experiência de Grinberg-Zylberbaum (1993) em que ambos, trabalhando em conjunto, estabeleceram mais esta interpelante verificação – a da não-localização quântica em dois cérebros interligados: uma conexão real independentemente de espaço e tempo!

Que significa isto? Que uma intenção provinda de um emissor não se confina ao círculo restrito e localizado do sujeito, mas que se conecta com o objecto (que é também um sujeito!) porque a intenção que os liga *participa* da Consciência Quântica, não-localizada e que desempenha o papel ordenador e significante de tudo: é por isso que, na realidade, não há pensamentos privados. E o diálogo que mantemos consciente ou inconscientemente com a nossa estrutura celular, por exemplo, é geradora de estados energético-emocionais que, exprimem, ao fim, o nosso estado de saúde.

Ora, é por isso, que circunscrever o desígnio terapêutico para uma qualquer maleita ao âmbito organico-fisiologista, sempre à luz das sacrossantas leis da mecânica física, ou, na melhor das hipóteses, da duvidosa exploração de técnicas mais que tudo psicologistas, é manifestamente redutor – porque há muito mais homem para lá da cápsula corpórea que parece contê-lo e capturá-lo.

Mais: o homem, na medida em que é muito mais, infinitamente mais, que corpo, *tem* certamente *este* corpo. Mas, na medida em que é através do corpo e só através dele, que logra aceder ao centro de si, à sua essência, elevando-o, assim, à condição de portal ontológico por excelência, dir-se-á que o homem *é também* corpo.

Onde, pois, o drama? Que se faça do corpo o exclusivo do humano, quando o homem se define por aquilo que àquele incomensuravelmente excede e transcende: o homem é simultaneamente imanência e transcendência. E ser homem é caminhar, em superação, a cada instante, apontando à transcendência que é, apesar de tudo, o mais-que-tudo que o habita.

E, também aqui, se nos impõe uma referência à famosa dicotomia cartesiana entre corpo («res extensa») e mente («res cogitans»), porque de nada vale proferirmos acalorados anátemas contra tão redutora visão, porque, ao fazê-lo, não nos damos conta infelizmente que, continuamos mentalmente condicionados por um pressuposto dualista, como dizendo: tudo se decide no corpo, mas é preciso dar também atenção ao que se passa no cérebro (que é

parte do corpo!), ao que se passa no meio social, como se a realidade humana se dividisse em interior/exterior, como se de um mero contágio se tratasse e assim por diante. Dito de um outro modo: a complexidade é vista mais que tudo como complicação – mas o desígnio do ser é a simplicidade: de tal modo que o ponto donde tudo se origina é o «Ponto Zero», ou «campo unificado de todas as possibilidades». A simplicidade é que gera as grandes coisas e realizações, não a complicação! Esse, diga-se de passagem, é outro dos graves equívocos modernos – o de pensar que cria mais e melhor quem tem a cabeça cheia de muitas ideias e conceitos: basta uma! O intelectualismo esgota-se em citações no afã inconsequente de repetir o já dito – e nós teimamos em repetir, ainda que inviamente, o venerado René Descartes. Mesmo quando generosamente nos referimos ao *todo* como algo mais do que a soma das partes e, na peugada de Jan Smuts, nos confessamos adeptos entusiastas do holismo, é ainda e sempre a partir de um critério indiscutivelmente materialista que o fazemos: o fenómeno, a que damos o nome de emergência, fazemo-lo, ainda assim, acontecer com base numa mera teleonomia (que é, como se sabe, apenas a aparência de uma finalidade e de um sentido) no seio de uma combinatória de elementos interagindo aleatoriamente. É uma causalidade ascendente que nisso seguimos pressupondo. Continuamos, sem dúvida, acomodados a um ponto de partida declaradamente materialista, pois nos comprazemos em basear nossos juízos e reflexões na psicologia cognitiva, no binómio behaveorista, na neurologia e seu cortejo de enigmáticos festins sinápticos. O próprio Ken Wilber, quando quis abalançar-se à construção dos alicerces de uma psicologia integrada, partiu da dicotomia cartesiana interior/exterior.

Sejamos claros: a aporia cartesiana tem estado tão arraigada em nós que o próprio Wilber que apresentou como hipótese de solução o modelo dos quatro quadrantes (*apud* Goswami, 2008) viu-se na obrigação de declarar: «esta solução... não satisfaz o racional (seja ele dualista ou materialista)» (*Ib.*). Só o novo paradigma fundado

no monismo idealista/quântico nos oferece uma solução satisfatória para o dilema mente/corpo e para a aparente dicotomia interior/exterior. Só uma teoria segundo a qual uma consciência cria a realidade, uma ciência fundada no primado da consciência e que, seguindo a terminologia do filósofo Willis Harman e adoptada por Amit Goswami (2008), designaremos por *ciência consciente*, nos pode libertar das grilhetas deste dilacerante dualismo antropológico.

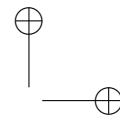
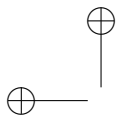
Não é possível curar realmente este corpo se tudo o que por ele se fizer quisermos, à viva força, que apenas dele venha – a fonte está noutro lado, um sítio (?) que, paradoxalmente, está em lado nenhum, dado que está aquém dos constrangimentos de espaço e tempo: a consciência é não-local e certamente transcortical.

E é precisamente por ser não-local essa consciência quântica que ela invade todas as dimensões do humano – incluindo, claro, os cerca de dez trilhões de células que compõem o organismo humano e que participam, por sua vez, da condição não-local da consciência a ponto de interagirem criativamente com a mente deliberativa/libre arbítrio que nos diferencia responsabilizantemente no contexto da criação.

Este certamente um tópico crucial a que não deixarei de dedicar muito da minha atenção.

E, aqui, convém chamar de novo a cena a nossa protagonista desta peça que é a Ciência da Motricidade Humana e que dá pelo nosso conhecido nome de *intencionalidade operante*.

A Motricidade Humana encontra o seu fundamento no «movimento intencional para a transcendência» (M. Sérgio, 1990), mas convém que a esta expressão a expurguemos de qualquer conotação, ainda que ínvia, com o dualismo cartesiano. De facto, de pouco serve apregoarmos a unidade essencial do humano se, pela porta do cavalo, nos continuamos a empenhar, com suor e algumas lágrimas, no desígnio coriáceo, apolíneo, doloroso de uma ascética superação do baixio fétido de um corpo corruptível, impertinente,



caprichoso em direcção a uma imaginária estância edénica, certamente vaga, etérea, mas a que nos comprazemos em rotular de transcendente.

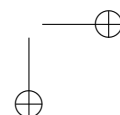
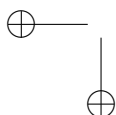
A este movimento, num tique ditado, quem sabe, por uma secreta ancestralidade gnóstica, vemo-lo sobretudo como um movimento newtoniano, ascensional, na direcção do alto, de desembaraço dos escolhos de uma passionalidade que coibe e aprisiona e que há que negar e superar. Sim, porque superar implica sempre deixar para trás algo que percebemos como incómodo e insuficiente.

Só que, mantendo-nos no registo das nossas categorias espaciais, nem o movimento tem que ser de baixo para cima – é mais bem de cima para baixo – nem a superação tem que ser penosa, nem, por fim, a transcendência mora lá no alto («in excelsis»), mas sim no interior de cada um de nós: «interior intimo meo» (Santo Agostinho).

Trata-se de um movimento *intencional* – e que é a intenção? Nada mais nada menos que o ingrediente indispensável da criatividade que, por seu turno, é a descoberta de uma nova mais-valia do significado (Amabile, 1990). A intenção abre o envelope e revela a escolha, consciente ou inconsciente, de esta realidade discreta em detrimento da infinitude de todas as demais igualmente possíveis.

A esta transição precipitativa de uma onda fervilhante no *Ponto Zero*, que é o nada-tudo de todas as coisas, ao campo fenomenológico da experiência mundana e corpórea dão os cientistas a designação de colapso: o pensamento, uma energia em movimento (é *dynamis* que visa uma *energia*, segundo a terminologia aristotélica), o pensamento intencional, dizia, colapsa *em dado momento*, convertendo-se em elemento fenotípico da nossa própria experiência.

A partir da consciência não-local, ou consciência quântica – verdadeira transcendência que é igualmente (não digo simultaneamente para escapar à conotação duracional do advérbio) imanência



– uma intencionalidade criativa que emerge do nosso qualificante sistema de escolhas *decide* criar, de entre todas as possibilidades quânticas que são, por seu turno, possibilidades da nossa própria consciência, *este* corpo: sim, o nosso corpo é a manifestação do que germinativamente se foi sedimentando no nosso sistema de pensamento e de crenças. E isto é um processo contínuo – é algo que está acontecendo neste preciso momento em que o meu caro leitor se rebela contra tão exótica possibilidade!

Por isso dizemos constantemente – e mui acertadamente, sem dúvida – que na realidade não há lesões exclusivamente traumáticas, a menos que incluamos no leque das causas o trauma mental/emocional.

O movimento, que é um movimento causal, não é, pois, um percurso ascendente (partículas elementares>átomos>moléculas>células/neurónios>cérebro>consciência) que efectua, mas sim um percurso descendente (embora eu preferise o termo hierárquico, para fugir à conotação tópica e espacial). Ou seja, a consciência decididamente não é um epifenómeno do corpo/cérebro, mas é este que está implicado na consciência não-local, mediante aquilo a que Amit Goswami designa de «hierarquização circular»: o cérebro medeia e catalisa uma energia significativa que realmente o transcede na sua mera complexidade operatória. Como o aparelho de televisão é meio indispensável para que possamos apreciar o espectáculo de variedades ou ver o telejornal com as notícias do dia – só que as imagens que exhibe recebe-as ele de uma fonte/central emissora, sem a qual de nada nos serviria o belo (?) aparelho no canto da nossa sala. Se é verdade que nada veríamos no televisor, por mais moderno que seja, sem a sua conexão e sintonia de frequência com uma determinada fonte, também é verdade que, sem o aparelho, nada veríamos, por muito nítido que fosse o sinal emitido. Assim o nosso cérebro: não é a origem, a sede do sinal, mas é meio essencial para que este se converta nas imagens que visionamos.

1. Pensamento criativo

Esta transcorticalidade da consciência é, no plano epistemológico, o mais eloquente e decisivo sustentáculo do novo paradigma segundo o qual, como vimos já, a consciência não é produzida pela fisiologia, mas, pelo contrário, é esta, a seu modo, expressão daquela: «a crença gera a biologia» (Cousins, 1995). O cérebro não é o pé do caminhante, mas mais bem a pegada, ele será a bússola, mas nunca a energia magnética que faz o ponteiro girar e apontar o norte.

Toda a teia citoplasmática de que se entretece o nosso complexo organismo humano é permeada efectivamente pela Inteligência Ordenadora com vista a uma harmonia funcional, que se constitui em perfeita e holográfica réplica miniatural do macrocosmo – nosso corpo um microcosmo!

Durante séculos, o ocidente sobretudo foi e, de algum modo, continua a ser vítima de dois erros clássicos: desde logo, o de considerar uma insanável incompatibilidade entre o físico e o espiritual, a ponto de se proclamar que quem almejar crescer na senda espiritual (ai, este dualismo que não há meio de largar-nos!) terá que renegar o corpo e os sentidos, ignorando que a espiritualidade tem que incluir a dimensão sensual, uma vez que ser espiritual é viver plenamente no presente, o que implica a plena vivenciação da condição corporal. Ora, este erro resulta de uma concepção equivocada e que consiste em conceber, na consabida pegada de Descartes, os nossos corpos apenas como máquinas, como «amontoados inertes de matéria que funcionam sem qualquer inteligência própria» (Chopra, 1993). Não: cada uma das incontáveis células sabe perfeitamente que fazer e fá-lo *distinguindo* criteriosamente o que convém à sua missão daquilo que convém à da vizinha – sem qualquer confusão ou atropelo. Mais: cada uma das nossas células *reage* adequadamente aos nossos sentimentos e aos nossos pensamentos.

A consciência é um campo e, nessa medida, o nosso corpo está numa permanente e fervilhante actividade, ajustando, por exemplo, a cada instante, a temperatura, o ritmo cardíaco, a secreção biliar e demais funções fisiológicas, autónomas entre si, e «seguindo as suas próprias mensagens interiores»(Ib), isto é, a inteligência não é algo que aparentem apenas a partir de uma influência externa, mas é algo de endógeno e constitutivo – elas são *realmente* inteligentes.

Interagir emotiva e mentalmente com qualquer parte do nosso corpo – eis um privilegiado modo de auto-cura. Porque, na medida em que a consciência, como se disse, é um campo e enviamos para esse campo uma intenção – sempre e uma vez mais o papel demiúrgico da intenção – «alteramos o fluxo de informação biológica» (Ib).

É também por isso que ocorre o clássico fenómeno da atrofia celular e dos respectivos tecidos na sequência de uma abrupta mudança de regime e estilo de vida por parte de desportistas, por exemplo, do chamado alto rendimento: as células que, até ali, estavam habituadas e ritmadas a uma dada resposta às exigências competitivas, ao sentirem-se agora ignoradas, recebem e percebem a nova situação de inactividade como um convite à negligência e à preguiça – e, respondendo à letra, deixam-se mirrar e atrofiar e, em pouco tempo, o atleta escultural de outrora apresenta e exhibe garbosamente uma adiposa proeminência abdominal, símbolo social do desleixo a que se entregou. É o que ficou, de resto, conhecido por «síndrome de inactividade» (Borz,1993).

Esta indolência celular denota, portanto, uma disponibilidade noética por parte das nossas queridas células com as quais é não só possível como recomendável que mantenhamos um diálogo regenerador. Daí também que ao exercício físico, sempre tão veementemente recomendado, presida uma intenção afectuosa em relação aos nossos tecidos e músculos, numa espécie de afago – e as nossas células interpretarão o esforço empreendido não como um castigo mortificante, mas como expressão de amor. Não há, com efeito,

nenhum medicamento mais eficaz do que o amor. Mais: ele é o único que realmente cura! (Boris Cyrulnik, 2007).

Neste contexto de interactividade inteligente e benfazeja com o nosso corpo, vale a pena salientar o papel regenerativo da meditação que corresponde a um certo estado de «vigília repousada» e que encontra, por sua vez, a sua correspondência no tradicional jargão dos fisiologistas que caracterizam este estado como de «vigilância hipometabólica» (Wallace, 1973). Ou seja, enquanto o metabolismo abranda significativamente, a consciência permanece activa e vigilante.

Na meditação ocorre a união dos opostos, próprios do estado de repouso e de vigília – no estado meditativo há uma conciliação do tónus tensional, próprio da atitude de alerta e o estado hipometabólico, próprio do sono. Uma conciliação que não implica, porém, uma diminuição do teor consciencial, mas, paradoxalmente, uma sua revitalizante potenciação.

Meditar consiste, imagine-se, fundamentalmente em dedicar a nossa atenção à nossa respiração: no movimento da inspiração integramos em nós a «energia vital», o «élan vital» de Henri Bergson e que, no Oriente, tem sido associada ao *prana*, termo sânscrito para designar energia vital não material. Na China, por exemplo, o termo é *chi* ou *qi*; no Japão é conhecido como *ki*.

É, aliás, deveras interessante relacionar esta energia não material que entra em nós através de brônquios e pulmões, com o *pneuma* grego, o «spiritus» latino, ou seja, o sopro de vida que nos vivifica – e bem sabemos que Vida é o mesmo que Consciência.

Deste modo, quando inspiramos, assimilamos esse sopro vivificante da inteligência que molda o universo e, quando expiramos, desembaraçamo-nos, pelo contrário, do que, em nós, é o resultado tóxico das nossas vivências egóticas, das nossas percepções desfocadas e de nossas memórias dolorosas – enfim, com o ar expelido é parte do nosso lixo emocional que expulsamos também. Condição? Que nisso estejamos por inteiro.

Ora, se a respiração é o movimento espiritual (pneumático) que nos mantém na existência, dirigir a nossa atenção para essa respiração é ganhar sobre ela um poder imprevisto – recuar para melhor nos observarmos (a observação é o nome vulgar da *medição quântica*) e surpreendermo-nos no próprio acto de respirar equivale à assunção de um poder que nos conecta instantaneamente com o poder que tudo configura e rege: o estado hipometabólico de vigília serena e atenta é o estado conexional com a fonte, promovendo a nossa revitalização física e mental. Não só melhora a saúde, como o provam vários estudos desenvolvidos nos EUA e na Europa, como nos eleva a um patamar consciencial de uma privilegiada acuidade criativa – *ad extra* e *ad intra*. Isto pode ser operacionalizado vantajosamente, por exemplo, pelos atletas participantes num jogo intenso que, no *time-out*, com uns segundos de atenção à ofegante respiração, recuperam uma acuidade mental que os torna mais fortes e mais capazes.

Sim, porque só a consciência é capaz de sustentar a ameaça da entropia que corresponde, como se sabe, à tendência universal que todas as coisas ordenadas exibem para a desordem e dispersão.

De facto e embora a tese evolucionista continue – cada vez com menos convicção, é certo – a insistir no argumento de que toda a evolução – desde a ameba ao cérebro humano – se «produziu aleatoriamente», a verdade é que quando «um bebé é concebido, o óvulo fecundado reproduz o processo de divisão celular que já deu origem a milhares de milhões de bebés antes desse» (Chopra, 1993).

Uma célula subdivide-se em duas, estas em quatro, e assim sucessivamente, reproduzindo, com fidelidade ontológica, o desígnio de uma evolução ordenada. Ou seja: há claramente uma força que mantém a entropia (radicais livres) “em sentido” e garante uma produção de novos seres perfeitamente integrada num desígnio teleológico, que não apenas teleonómico, nada tendo, portanto, de aleatório.

Não é o momento para desenvolver o debate que esta titânica luta entre consciência e entropia suscita. De resto, a referência ao tema tem apenas como objectivo salientar que o ser humano é o único no seio da natureza que tem em si a possibilidade de travar se não mesmo reverter o que parecia ser a sina determinística da sua degradação: o desígnio de morrer saudável faz todo o sentido, desde que nos disponhamos a viver no registo síntonico de uma inteligência criativa, prevalecendo sobre o sistema de crenças que nos mantêm presos ao horizonte de inevitabilidade.

Uma vez mais, é o aceno do novo paradigma a interpelar-nos: vem dizer-nos, em flagrante contraste com o antigo que confiava cegamente na irreversibilidade do nosso processo degenerativo, que a vida é um constante processo de transformação e não forçosamente de declínio, pelo que tem «um potencial de crescimento ilimitado» (Ib.) – como ilimitado é o poder da Inteligência estruturadora do universo e da qual, assim sintonizados, nos tornamos efectivamente partícipes.

De facto, no plano epistemológico, as fronteiras entre a Biologia e a Psicologia são cada vez mais dúcteis e esbatidas. Porquê?

Desde logo e, como já ficou afirmado, o ser humano é a única criatura, ao cimo da terra, capaz de alterar a sua estrutura biológica através do modo como pensa e sente. E, nessa medida, as células que constituem o nosso corpo estão à escuta, literalmente à escuta, dos nossos pensamentos e estados emocionais e por estes são constantemente modificadas: uma crise depressiva, por exemplo, pode, como se sabe, ser simplesmente devastadora para o sistema imunitário, como, pelo contrário, o paroxismo de uma tórrida paixão pode robustecê-lo. O desespero, o abatimento, a descrença fazem aumentar o risco de cancro (cancer) e de acidentes cardiovasculares, encurtando drasticamente o tempo de vida (Chopra, 1993).

Não tendo embora espaço para o respectivo desenvolvimento, não quero deixar de fazer referência, a este propósito, ao fenómeno conhecido, desde que Deepak Chopra assim a designou, por *cura*

quântica, ou cura espontânea, objecto de aturado trabalho de investigação também por parte de O'Regan, entendida pela ocorrência do salto quântico de um paciente que se cura a si mesmo, ressaltando eu que, afinal, toda a cura é uma auto-cura. Amit Goswami (2003) define deste modo este fenómeno: «poderemos clarificá-lo mais aprofundadamente, ao dizermos que o salto quântico passa do pensamento normal em contextos condicionados para o domínio supramental, graças à descoberta de um novo contexto para o processamento de significados». E ainda, a título ilustrativo, deixem-me mencionar o eloquente testemunho de Mary Baker Eddy, pioneira da chamada igreja cristã: «se a mente pudesse descobrir que as doenças são ilusórias a cura seria automática». Mas pode – digo eu. Como? Alinhando a mente vígil e quotidiana com a Consciência Quântica: aí é onde ocorre o processo de limpeza, como o demonstrou, de forma aparentemente miraculosa, o Doutor Hew Len, o grande criador da técnica ancestral hawaiana de «corrigir erros», o Ho'Opiono, através do qual este terapeuta promoveu a espectacular cura de numerosas pessoas que estavam isoladas num hospital psiquiátrico: curou, curando em si o que, projectado nos outros, era em si motivo de incómodo! Porque, no plano quântico, todos somos um só, uma vez que estamos radicalmente conectados à Consciência ordenadora e não-local. A dor não é, como afirmam certas cartilhas confessionais, um ingrediente coessencial da própria condição humana, como se da essência de nós resultasse a incontornabilidade do sofrimento, não. Essa concepção, dramaticamente distorcida, da presença do mal e da dor nas nossas vidas é apenas o resultado inevitável de nos auto-percepcionarmos exclusivamente como corpos amuralhados e separados da Consciência Quântica que tudo cria e providencia – e, dessa separação perceptual é donde advém todo o tropel existencial de doenças, medos e aflições. Ora, a *contrario*, torna-se claro que a cura desse sofrimento, qualquer que seja, só pode encontrar-se no «regresso a casa», isto é, no realinhamento consciencial com a divindade que

nos habita e radicalmente nos irmana a todos na sublime condição de nossa humanidade – são e feliz.

A porosidade a que fazia referência das fronteiras entre estes dois ramos do saber deve-se, portanto, ao facto, cada vez mais aceite, de que o complexo sináptico das nossas memórias e crenças determina o modo como vemos e sentimos a vida – e «a experiência não é o que nos acontece, mas o que fazemos com o que nos acontece» (Huxley). E, já agora, seja-me permitido introduzir uma ousada adenda: mas que nós próprios *fazemos* acontecer-nos!

Porque a realidade (?) que nos circunda é forjada pela mente humana, ou seja, por aquilo que nela prevalece e influi.

Insisto, entretanto, no poder da atenção: «carpe diem» (Hor. *Od* 1,11,8). A atenção traz-nos de volta a casa, ao presente, que é também uma dádiva da eternidade, a única dimensão vivencial que é extática e não ek-stática – ela instala-nos no *in-stante* não-duracional, no eterno, aquém e além do que em nós parece passar e transcorrer.

A atenção, incidindo delicadamente sobre as nossas funções orgânicas, por exemplo, torna-nos o corpo presente – e observar o corpo é curá-lo, rejuvenescê-lo.

Agarrar o momento – eis tudo o que, afinal, de decisivo se nos pede, porque fixar, por exemplo, a nossa atenção numa parte de nosso corpo afectada por qualquer espécie de mal-estar permite-nos um imediato alívio, um alívio natural, pois é esse o desejo do corpo, regido, pelo princípio fisiológico da «homeostasia» (Cannon). Mas, convenhamos, é a atenção que tal processo desencadeia. Sim, é esse o papel da atenção: desencadear ordenadamente uma *dynamis* (possibilidade) que, por colapso, se converte em *energia* (realidade), isto é, em algo real no marco da nossa experiência.

Ao fazermos incidir a nossa atenção nos nossos sentimentos, eis que nos colocamos *ipso facto* na privilegiada posição de testemunhas e, como observadores, deixamos de estar identificados

com a própria dor e seu cortejo de emoções e delas nos distanciamos, o que implica uma maior clarividência.

Eis o que parece ser paradoxal: tornarmo-nos presentes ao nosso corpo implica dele nos distanciarmos para, através da observação atenta e atenciosa, melhor o compreendermos e mais eficazmente o tratarmos e curarmos. Eu próprio, nos dois anos que estive como assessor motivacional no Sport Lisboa e Benfica, costumava recomendar aos atletas que aproveitassem o *time-out* para, como já acima referi, nuns breves instantes, se habituarem a centrar a sua atenção na respiração: nesse acto, aparentemente banal e irrelevante, retomavam uma certa consciência corporal e, ao observarem o próprio corpo, respirando, eram como que trazidos de volta ao presente e, aí, é onde acontece o poder criativo, ou seja, o *aqui e agora* é a instância do auto-empoderamento por excelência. Se, com efeito, os atletas se habituassem, mesmo no turbilhão e no meio da azáfama agonística, a dirigir, ainda que por breves instantes (como um estalar de dedos para reforço da acuidade mental), a sua atenção à própria respiração, eu garanto que as suas prestações melhorariam de qualidade como melhorariam os resultados alcançados.

De facto, há todo um arsenal de ferramentas, quase todas elas de fácil acesso, a que qualquer atleta pode recorrer com a prévia garantia de sucesso: são técnicas de reforço consciencial, de conexão segura e instantânea ao campo unificado de todas as possibilidades, de cujo seio, vazio de coisas mas prenhe da possibilidade de todas elas, brota toda a realidade, congemina e impulsionada pela atenção. Esta, a técnica de nos permitirmos 2/3 respirações profundas acompanhadas pela gentil observação da nossa atenção é certamente uma das mais fáceis e eficazes.

Como eficaz é o hábito da visualização criativa que, uma vez consolidado, garante a obtenção de fantásticos resultados: quinze minutos de silêncio ao levantar e quinze ao deitar, com a mente esvaziada de toda a sorte de preocupações, apenas com a serena

e *emocionada* projecção na tela mental, por exemplo, da cena de consagração no pódio, trará mudanças substanciais. Mas, atenção, este método só resulta se, nessa visualização, não implicarmos a luta, a disputa com alguém: neste caso o que a mente regista e processa é apenas a luta e o quão difícil é chegar ao êxito – e assim continuará, uma vez que, repito, a mente humana é poderosa, mas tem algumas fraquezas comprometedoras – uma delas é levar tudo à letra, sem qualquer discernimento crítico.

Os atletas olímpicos de topo, por exemplo, não se limitam a treinar arduamente o físico durante quatro anos e nisso depositando exclusivamente a esperança num bom resultado, uma vez chegados ao momento crucial da competição. Não. Eles dedicam-se *também* a programar as suas mentes e o seu corpo para entrarem, de forma automática, num privilegiado estado consciencial de autopoder criativo, justamente nesse momento decisivo (McKenna, 2004).

Porque nós somos o que pensamos, mas só na medida em que pensarmos o que *realmente* somos: porque se pensarmos que somos só este corpo degradável, frágil e vulnerável, é isso que inevitavelmente teremos como nossa míope realidade.

O desafio é, pois, que cultivemos a ousadia ontológica de demandar o centro de nós – aí, onde somos inexpugnáveis.

2. «Mens sana in corpore sano»

Poucas expressões têm sido tantas vezes citadas , mas, ironicamente, tão mal interpretadas como esta sentença do poeta romano Juvenal (Juv. 10, 356). Apesar de o poeta considerar que o homem verdadeiramente sábio não roga ao céu outra coisa que não seja a saúde da alma e do corpo, a maioria das vezes que os académicos citam esta expressão é para salientar, erradamente, que a saúde

do corpo é condição indispensável (*conditio sine qua non*) para a saúde da alma.

Uma tal e insistente interpretação denuncia duas coisas: um dualismo antropológico flagrante e um materialismo teimoso. Insiste-se na ideia de que o primado causal está do lado da *res extensa*, da matéria, enfim, do corpo: desde que esteja bem a máquina, tudo o resto funciona igualmente bem!

Só que à luz do novo paradigma da *ciência consciente* que consagra o primado ontológico da consciência, não há mais margem para continuarmos imersos neste mecanicismo materialista e reducionista: a *complexidade irreduzível*, como bem o demonstrou Michael Behe (1996) implica a existência de uma Consciência Criadora – e a nossa mente é a responsável pelo corpo que temos e não o contrário. A única coisa que acontece é que a mente lógica, alojada no hemisfério esquerdo do nosso cérebro, vai automaticamente registando e acumulando o eco das reacções sinápticas que resultam da nossa relação com o mundo e, por essa via, condiciona, quase sempre negativamente, a nossa estrutura fisiológica, como, de algum modo, vimos já no número anterior. Insisto: não esqueçamos que «cada célula é um ponto de consciência no campo de consciência que nós somos» (Chopra, 2003).

E a única maneira de «limpar» esta mente atolada em lixo emocional, fruto das nossas percepções equivocadas, é recorrer ao nível supramental (na Filosofia Perene é designado por *Eu Superior*) para que nos valha nessa subtil tarefa de vasculhar as «profundezas» da nossa mente inconsciente, mas despótica. Já nos referimos à eficácia curativa do Ho'Oponopono, mas poderíamos recordar aqui também a técnica EFT (*Emotional Freedom Technique*), conhecida por acupunctura emocional sem agulhas e que se baseia no mesmo princípio: limpeza mental empreendida a um nível superior, não-localizado, de consciência.

O corpo de cada um dos atletas é um campo singular de consciência, sem dúvida, mas é também o resultado da especificidade

emocional de todas as vivências pessoais que vão desenhando aquilo que se convencionou chamar de personalidade e que não é mais do que o sedimento, mais ou menos consolidado, das marcas deixadas pelas experiências de vida, pelo desempenho dos múltiplos papéis ao longo da existência – afinal, a mesma raiz etimológica de pessoa (persona: máscara). Ou seja, cada atleta é uma constelação única e viva de emoções e crenças que determinam o mapa das suas queixas físicas e o mapa dos eventuais episódios de doença.

É por isso que devemos reiterar o axioma tantas vezes repetido em colóquios e seminários: não há doenças, mas sim doentes! Como não há lesões, mas, contrariando, aliás, o título provocador desta breve reflexão, tão-só lesionados. Esta coisa irritantemente folclórica de instituir um dia internacional do rim – já havia o mês do coração – não lembra a um chinês careca: não conheço nenhum!

Embora o tratamento do lixo emocional que está na origem dos problemas físicos caia naturalmente sob a jurisdição da psicoterapia que, em acção concertada com a fisioterapia, fisiologia, etc. considera este indivíduo e não outro, porque cada lesão tem a sua história única, a verdade é que, a envolver todas estas valências terapêuticas, deve estar, creio bem, uma visão antropológica do homem, aquém de todas as determinações individuais. É por isso que advogo a implantação de uma estrutura pluri e transdisciplinar, mas sob a orientação do filósofo, não porém do encartado e enciclopedista, mas do verdadeiro sábio – o amigo da sabedoria, que possa fornecer, a cada momento, uma perspectiva panorâmica do humano.

Entretanto, os atletas devem ser devidamente consciencializados para esta verdade essencial, ainda que fragrantemente óbvia, e também muito pouco respeitada: diz-me o que sentes agora que dir-te-ei como estarás mais logo/amanhã. O nosso futuro é o eco, o resultado da nossa orientação mental e emocional neste instante. Por isso, eu insistia no Benfica em que cada um dos atletas (e cada um de nós na nossa vida) deveria, à semelhança do GPS que usa-

mos no automóvel para chegar em bem ao nosso destino, activar permanentemente dentro de si, no seu coração, o SOE, isto é, o sistema de orientação emocional.

Como recomendava momentos de sossego, de encontro com o mais íntimo de si, momentos de um ócio – que é o oposto de ociosidade! – saudável, retemperador e criativo: Deus trabalha nos intervalos e no silêncio!

Porque «chega primeiro não quem corre mais depressa mas quem sabe para onde vai» (Séneca), é também através do acesso sereno e repousado à consciência que se conhece o caminho da salvação – empreguei este termo deliberadamente porque tem a mesma raíz latina, *salus*, de saúde.

Por fim uma sugestão amorosa: a quem – fisioterapeuta, fisiologista, psicólogo, médico, enfermeiro ou preparador físico – seja solicitada a nobre tarefa de ajudar na recuperação de uma qualquer lesão recomendo que não esqueça o compêndio, não descure as técnicas, mas, acima de tudo, ligue as mãos ao coração e use-as com amor: verá como há milagres a acontecerem diante dos seus olhos.

3. O novo paradigma

Depois de tudo o que ficou dito, desejo poupar o leitor ao desconforto das repetições. Apenas umas brevíssimas notas para melhor adequar o novo, que, afinal, é de sempre, primado da consciência (de notar que os físicos subatômicos chegaram à notável conclusão de que o fundamento mais elementar das coisas materiais é de teor não material, mas de aparência mental – *mind-like*) ao caso das lesões e respectiva recuperação.

Nos meios clínicos e desportivos há uma palavra que vejo e ouço repetida vezes sem conta – e a propósito de tudo e de nada:

estrutura! Fala-se nesta personagem como se de uma feiticeira se tratasse: tudo depende da estrutura. A equipa que ninguém dava nada por ela ganhou surpreendentemente um desafio importante? Foi a estrutura, a mesma que, oito dias depois, face a inesperada derrota, é despromovida: a estrutura já não é o que era. Mas fala-se na estrutura óssea, na estrutura músculo-esquelética, na estrutura osteo-articular, etc. Tudo coisas que se estudam nos bancos da faculdade e nos laboratórios, decompondo a máquina do corpo humano como se desmonta um automóvel ou a máquina de café. Também é preciso, mais, é mesmo necessário formar quem saiba bem lidar com a estrutura, mas há uma advertência que me vejo forçado a fazer-lhes: «a função faz o órgão», como desde Laplace sabemos, mas a consciência é que dá sentido à estrutura. Cada célula da estrutura citoplasmática é «um ponto de consciência», isto é, qualquer estrutura depende da consciência que a rege.

Por isso é que afirmamos a excepcional possibilidade de resistência da estrutura biológica humana aos ditames de uma fatalidade entrópica: o salto quântico, descontínuo, da consciência sobrepõe-se ao movimento degradacionista – este um movimento linear e contínuo. Ao contrário do salmão, por exemplo, que, impelido por uma misteriosa lei, sobe ao longo de milhares de milhas, rio acima, até aos lagos de água doce que o viram nascer para ali desovar e, de seguida, morrer através de uma descarga maciça de cortisol, o homem goza dessa prodigiosa prerrogativa, embora dela continue inadvertido pela obnubilação provocada pelas percepções equivocadas, de poder sustentar a linearidade entrópica do seu corpo enquanto sistema organizado.

Temos que ultrapassar este tempo esquizofrénico da separação e da fragmentação – das percepções, das vivências, dos saberes: «a nossa civilização não acolhe realmente a concepção da vida como um todo» (Erikson, 1965).

Ora, o novo paradigma, o de uma visão integrada da realidade, vem dar-nos esse conceito unitário, entretecendo corpo, mente e

espírito numa só unidade. Afinal, como dizia John Wheeler, «todas as ocorrências são participativas em todos os níveis do real»: cumpre-nos privilegiar em nós uma visão/percepção harmónica/cósmica da vida e do mundo em detrimento de uma visão caótica – só percebemos caos onde não chega a nossa compreensão da ordem e da teleologia de tudo o que acontece.

À luz deste novo paradigma, ficamos proibidos, apesar de ser proibido proibir, de continuar a sentirmo-nos reféns do nosso corpo. É desse sentimento de cerco e de desvalimento que vem a concepção mágica da saúde, sempre vista como «um intervalo que não prenuncia nada de bom», como se o natural em nós fosse este sentimento de abandono e de exposição impotente a todo o tipo de agressões – tudo resultado da nossa autopercepção de um corpo individuado, separado, mas frágil e exposto ao «inferno» (Sartre) representado pelo outro, sempre ameaçador.

Neste contexto de insuperável isolamento patológico, a medicina e os médicos surgem como os donos exclusivos do nosso bem-estar e da nossa saúde. Ora, é, paradoxalmente, essa entrega abdicante nas mãos absolutas dos médicos que está na origem ínvia do role de doenças que não pára de aumentar, apesar das *lutas* empreendidas pelas autoridades sanitárias: lembram-se de ter dito atrás que a nossa mente leva tudo à letra? Pois é: luta-se *contra* a tuberculose e eis que resurgem superbactérias de uma estirpe, até aqui desconhecida, que obriga a outras e renovadas lutas...

Estamos docilmente dependentes do veredicto clínico porque nem sequer ousamos suspeitar que o verdadeiro poder curativo possa morar dentro do nosso coração: quando despertarmos desta letargia autodepreciativa e vislumbrarmos finalmente o quão poderosos somos passará a haver um grande número de vagas no curso de medicina e os hospitais poderão muito bem ser reconvertidos em verdadeiros centros de saúde, em vez dos actuais centros de doença e de morte.

Os hospitais são muito úteis, no actual estágio de consciência em que se encontra a humanidade – são uma necessidade civilizacional. Que seria de tantos doentes e de tantos feridos de tantas guerras hediondas que assolam este mundo? Só que este mundo hostil é precisamente o resultado do nosso sistémico desvio perceptual. Ora, é isso que tende a mudar – e com uma mente colectiva orientada para o *ser* e não para o *fazer* nem para o *ter* o ser humano vai redescobrir-se uno com todos e com tudo – e aí a saúde e felicidade!

Neste sentido, o principal trabalho, certamente pioneiro, dos nossos psico e fisioterapeutas, por exemplo, no seu empenhado labor de recuperar atletas está em *reconhecer* que, sendo importante, esse seu trabalho é meramente complementar e supletivo em relação ao que essencialmente compete ao próprio atleta fazer – que a eficácia do seu labor se entretece na união cordial e não na actividade unilateral, mecânica e transitiva de uma qualquer massagem: a mão só cura se ela se estender a partir do coração!

4. Etiologia psicossomática das patologias

Nas minhas aulas, costumo citar amiúde o biólogo, sim, biólogo, britânico, Rupert de Shaldrake (1988), que afirma a «presença do passado» em todas as estruturas biológicas – uma memória que configura um «campo morfogenético», ou de «ressonância vibratória» (Guillé, 1996). Trata-se de campos geradores de expressões qualificadas de vida que Amit Goswami, este, físico, muito cita em abono da sua tese do primado da consciência, primado não retoricamente enunciado, mas empiricamente demonstrado e cujos contornos epistemológicos me vejo forçado a deixar para uma outra oportunidade.

Dir-se-á, entretanto, que existe uma precedência etiológica (etiologia, a ciência que se dedica ao estudo das causas) do mental sobre o físico – este apresenta-se como manifestação daquele. E, neste sentido, a doença, qualquer que ela seja, é sempre a manifestação somatizada de um padrão mental ou emocional (em boa verdade não há nenhum fenómeno humano que seja separadamente mental ou emocional – é, sempre e em simultâneo, ambos, uma vez que o psíquico se expressa *totalitariamente*) que a provoca e determina: «a crença gera a biologia» (Cousins, 1995).

E, neste ponto, o famoso físico John Wheeler vem de novo lembrar-nos que «todas as ocorrências são participativas em todos os níveis do real». A esta realidade, que se exprime mediante uma causalidade entrelaçada, costumo eu designar de «paradigma implicacional» (Sousa, 2004). Porque é descendente essa causalidade, significa que o que está em cima e o que está em baixo se implicam mutuamente...e necessariamente. Como, de resto, já o proclamara o sábio Hermes Trimegisto com o seu famoso princípio da correspondência.

Não se pode, por exemplo, passar a vida a abominar o mau aspecto que de nós cremos devolver-nos o espelho e, ao mesmo tempo, pretender a coroa de ramos de oliveira em acto em vão sonhado de uma impossível consagração olímpica: vai passar o tempo todo nas mãos solícitas, mas impotentes, da simpática fisio-terapeuta!

Vários autores se têm dedicado, como se sabe, a procurar encontrar a génese metafísica das doenças (Lise Bourbeau, 1979) e a sua correspondência com estados de alma (Louise Hay, 1984). Ora, partindo, agora, do novo sustentáculo paradigmático, tal tarefa já não deve ser entendida apenas como especioso exercício especulativo, nem como entretenimento taxinómico apenas, mas sim como a consequência em sangue (expressão tão cara ao grande escritor-filósofo Vergílio Ferreira) do carácter entrelaçado e implicativo dos

vários planos/níveis da realidade – neste caso, da nossa realidade enquanto *este* ser humano.

A título meramente ilustrativo e exemplificativo, aqui deixo algumas correspondências que certamente não deixarão de suscitar interesse e reflexão.

Assim, por exemplo, problemas renais podem denunciar medos bem arraigados em nós, medos esses que, por sua vez, podem constituir-se, no caso exemplar dos futebolistas, em factor propiciador da ocorrência das famosas câibras. Já todos reparámos, porém, que, apesar do tempo de esforço ser exactamente o mesmo, uns são apoquentados por esse flagelo, enquanto outros não: se fosse só física a causa, todos tombariam ao mesmo tempo, pois a causas iguais sobrevêm necessariamente efeitos iguais.

E que dizer da famigerada fadiga? É só a que resulta directamente do desgaste metabólico, ou esse processo metabólico é, ele mesmo, condicionado, à partida, pelo registo mental e emocional do atleta? Faz, à luz do paradigma da consciência, algum sentido fixarmo-nos em padrões quantitativos para determinar o período adequado para a recuperação dos atletas após um compromisso competitivo?

Se considerássemos a fadiga exclusivamente como o efeito tóxico do processamento fisiológico ditado pela exigência do esforço dispendido, obviamente que sim, esse período padronizado faria todo o sentido. Acontece, porém, que não é assim: o trabalho físico desenvolvido durante a competição não se contém numa dada cifra matemática, antes, ele caracteriza-se por uma variabilidade personalizada, que, aliás, ninguém ousará contestar. Ninguém, no seu perfeito juízo, deixará de considerar um critério fulanizado para a avaliação da resistência de cada um dos atletas ao esforço desenvolvido ao longo da competição. Só que grande parte dos técnicos envolvidos no processo tendem a desvalorizar tal disparidade, atribuindo-a exclusivamente às diferentes capacidades orgânicas de

debitar potência, como quando se avalia o poder dos motores dos automóveis.

De acordo, mas será que o poder dessa máquina que é o corpo do atleta não está, ele próprio, impregnado de consciência, como apregoa este novo paradigma que venho propondo? Será que o corpo é algo fora, separado da consciência, ou, pelo contrário e como defendo, é gerado e moldado a partir do influxo consciencial que o determina?

Repito: este novo paradigma consagra a causalidade entrelaçada de corpo, mente e espírito – uma unidade quiasmática em que o interior e o exterior se exprimem, no plano existencial, de forma unitária.

Por que não ir mais longe e mais dentro e ousar vislumbrar no sintoma somático da fadiga que bloqueia uma ínvia falta de amor pelo que se faz? Creio, por exemplo, que seria muito interessante desenvolver um trabalho de campo visando estabelecer uma relação causal e, até certo ponto, quantitativa, entre a incidência de episódios de cansaço excessivo, câibras, e o grau de satisfação profissional dos atletas afectados – seria muito interessante, creio bem.

Sejamos claros e sinceros: as equipas felizes cansam-se menos que as outras. Quando uma equipa está na crista de uma onda vitoriosa – e não há melhor tónico motivacional do que o «afrodisíaco» da vitória – quase que apetece pô-las a jogar todos os dias: qualquer interrupção parece perturbar a embriaguês do sucesso. O grande Barcelona de há dois ou três anos, por exemplo, parecia não ter limites para o seu prazer de jogar e ganhar: não só não denotava cansaço, como eram raras as lesões.

Basta reparar que os jogadores de topo, os mais apixonados pelo seu sucesso e obviamente pelo jogo, raramente estão magoados com gravidade: Messi, Cristiano Ronaldo, Zidane, Pelé, Neymar, Figo – todos eles sempre prontos para o prazer, que não para o sofrimento!

É por isso que sempre achei um modo de autocondicionamento míope e obviamente materialista a cantilena lamentativa de alguns treinadores insistindo na necessidade de que medeiem pelo menos as tais setenta e duas horas entre dois jogos – que, mesmo assim, há jogadores que acusam muito a fadiga, etc.

De passo, uma nota: creio que a famosa rotatividade entre os atletas do plantel deve ser promovida mais por razões de carácter motivacional do que por gestão do esforço físico, que, creio, funciona, contraproducentemente, sobretudo como factor de condicionamento performativo.

E que dizer das fracturas? Numa leitura não linear do efeito, isto é, numa leitura integrada e à luz do paradigma implicacional, na base de uma fractura talvez nos seja lícito supor um recalçado sentimento de revolta contra a autoridade, um certo amargor constritivo que contrai e enrijece a postura, abrindo caminho a que a perna, por exemplo, quebre. Como problemas com os pés podem denotar medo em avançar, uma atitude reticente e recalcitrante em relação ao futuro.

E ainda uma palavra sobre as mais frequentes de todas as lesões, as musculares: elas podem querer dizer que o atleta particularmente atreito a este tipo de lesões é alguém que, no seu inconsciente, transporta um secreto sentimento de resistência a novas experiências de vida, a sua mente é sobretudo contractiva, ao invés de uma mente aberta ao novo, expansiva e criativa: um atleta que reincide sistematicamente neste tipo de lesões impeditivas certamente que não vai longe na sua carreira.

E uma nota aparentemente jocosa, mas, na verdade, muito séria para pais e educadores: quando virdes um filho ou um aluno a roer compulsivamente as unhas podeis estar perante um aviso a ter muito em conta: o mais certo é que, através desse gesto automático e reflexo, o jovem esteja a expressar, ainda que de forma não consciente, uma qualquer forma de frustração e, eventualmente, alguma espécie de rancor por um dos seus progenitores.

Sabemos que um grupo é um campo unificado pela intencionalidade predominante e colectiva, que, contudo, está longe de ser a mera soma das intenções dos elementos que o compõem: ora, um campo tão densamente interligado e tão uniformizado emocionalmente pela «unidade mental» (Le Bon) é particularmente propício à circulação interna de pensamentos e crenças – e é isso, significativamente, que fortalece a «dinâmica» que, no seu interior se gera (Lewin). Mas também é essa mútua exposição que torna o grupo de trabalho particularmente propício ao contágio jubiloso ou depressivo – como particularmente exposto a uma eventual onda epidémica de lesões, fenómeno bastante frequente, mas para o qual as explicações que se encontram costumam ser demasiado simplistas e redutoras.

5. Prevenção e recuperação

Eu confesso que não gosto muito deste termo prevenir, pois dá a ideia de que o que estamos a fazer é sobretudo prepararmo-nos para o inevitável, que estamos, apenas, a retardar o que aí vem. Não. Prevenir não é reduzir estragos, amainar a tormenta – é proceder em razão da excelência natural de nós e não em relação a uma qualquer fatalidade que seja coextensiva da própria condição humana: natural é sermos saudáveis, não doentes! Mais: é possível e desejável morrer saudavelmente.

À luz, pois, do paradigma da consciência, a primeira grande recomendação que se impõe é que nos disponhamos a regressar à vivência totalitária, que não totalitarista, do humano – sem dele nada, absolutamente nada, excluir. E muito menos o corpo, o que é bem difícil, reconheço, depois de tantos séculos ao longo dos quais nos empenhámos em renegá-lo.

Temos que empreender o percurso, nada fácil, de regresso ao corpo e com ele nos reconciliarmos em amorosa aceitação. Temos que adquirir o hábito prodigioso de dialogar com a nossa estrutura celular e afagá-la com a gentileza de um coração afectoso. Temos que pensar e falar bem de nós mesmos e acariciar a imagem de nós que o espelho nos devolve: só quem se ama pode esperar ser amado, porque o mundo é o que desde dentro para fora projectamos de nós – sempre: aí incluindo, certamente, o próprio corpo, apesar de tudo, uma exterioridade fenoménica em relação à íntima essencialidade de nós.

Ser saudável é reconhecer *de facto* a nossa essência não-localizada, que, sendo corpo, é, porém, muito mais Corpo do que este corpo/mundo que se julga ser. Se nos fixarmos só no corpo que geme e sofre estaremos a alimentar a tão temida fatalidade degenerativa; mas temos uma hipótese séria: se fixarmos a nossa atenção não no problema, que assim não pára de crescer, mas na solução. Qual? A de sintonizarmos o instrumento demiúrgico da atenção com a consciência que nos cria incessantemente – e, deste modo, nos constituímos em co-criadores, alguém que se não limita a ler o já escrito e fixado, mas que escreve na folha em branco – nela tudo em aberto!

E tudo isto se consegue através da presentificação da consciência corporal, observando a própria respiração, ou seja, accionando este privilegiado veículo de consciência que é o nosso corpo, esse portal ontológico por excelência: pela serena e pacificada mediação do corpo eis que acedemos ao coração do nosso verdadeiro *Ser* – e, aí, não há doença, pois só a perfeição convém à condição redonda do que apenas *É*.

Quem previne um mal usando meios homólogos corre sério risco de sair derrotado, porque, implicitamente está a reconhecer o poder daquilo contra que luta – a prevenção é, neste caso, ditada pelo medo. Ora, o medo é a passadeira de todas as desgraças: queres experimentar um determinado problema? Teme-o.

Não se previne um mal dormindo com ele à cabeceira – assim estamos a convidá-lo. Previne-se não este ou aquele mal em particular, mas previne-se se nem sequer for essa a nossa preocupação, porque a nossa atenção está toda empenhada e centrada no ser que somos e neste corpo que é naturalmente sadio e feliz. A nossa intenção, deste modo, visa participar num bem, melhor, no Bem, não remover a ameaça dum mal.

No hábito de entrar em estado meditativo, em que o diálogo afagante da mente com o corpo desencadeia um poderoso processo regenerativo encontrarão os atletas, e não só, um silencioso mas eficaz instrumento de gestão do seu sucesso desportivo, na medida em que garantem, assim, uma margem significativa de imunidade às lesões que costumam flagelar os mais incautos.

É preciso furar e iludir o poder perverso da memória, porque o nosso corpo a que, repito, importa que regressemos, contém, é certo, o registo despótico de um sem-número de memórias condicionantes, mas nele nos espera, por outro lado, um infinito e insuspeitado leque de possibilidades realizativas – a partir, sempre, do nosso alinhamento com o nível supramental.

Previne-se a saúde evitando e contrariando o *stress* cuja lógica é sinuosa e pegajosa, pois que quando ocorre um novo acontecimento, o registo de velhas memórias é automaticamente activado, desencadeando o tipo de *stress* de que estávamos à espera, transformando-se naquilo que os psicólogos costumam designar de «profecia auto-concretizável» (Chopra, 2003) – este o cerco obsidiante que uma verdadeira prevenção tem que romper. E já sabemos como: acedendo, através da consciência corporal, a um estado superior de consciência, uma espécie de laboratório de reparação e limpeza psicoemocional!

Importa, pois, que os vários responsáveis no interior do grupo se consciencializem do papel de *mind cleaner*, isto é, de facilitadores de limpeza e reprimatização mental e emocional de cada um dos elementos, como forma de garantir o máximo de disponibilidade

atlética por parte de cada um deles, e, deste modo, aumentar as condições efectivas de sucesso desportivo por parte do grupo enquanto tal.

No que respeita à recuperação de atletas lesionados, isto é, no que concerne à resposta terapêutica, umas breves recomendações apenas, uma vez que o núcleo criterial dessa resposta está implícito e, em certo grau, explícito mesmo, em tudo o que ficou dito.

Assim:

Que prevaleça o afecto e que se estabeleça, como ingrediente catalisador de cura, uma sentida empatia cordial entre paciente e terapeuta.

Que os intervenientes no processo, mormente o atleta lesionado, se não foquem nunca no problema, mas na solução. Dizer «quero muito curar-me», mas não pensar noutra coisa senão nas dores que se sente, é simplesmente adiar a cura e preparar-se para uma futura reedição: a nossa mente é muito solícita em concretizar as nossas secretas expectativas, mesmo que não verbalizadas e expressas.

Que o atleta dedique algum do seu tempo de ociosidade ao ócio da visulização criativa, projectando na sua tela mental o estado em que deseja encontrar-se. Atenção, porém: sempre a partir do *agora*, isto é, sentindo-se bem neste preciso momento: orar não é pedir de joelhos, aflito e aos gritos. Quem assim procede está inteiro na vivenciação da perda, da desgraça e não na vivência prazenteira da graça!

Que os responsáveis não insistam num erro, o de apartar do grupo o atleta lesionado: a sua condição de elemento à parte contribui para acentuar a sua sensação de marginalizado e sobretudo o sentimento erosivo de inutilidade: mantê-lo, na medida do possível, integrado no grupo aumenta os níveis de auto-estima, segurança e motivação – tudo factores que concorrem para uma mais rápida recuperação.

Agora, o remédio mais eficaz de entre todos os que se possam elencar: o da felicidade.

Que seja feliz o atleta – e só o é realmente se o for agora, mesmo estando lesionado – e não tardará que a saúde lhe bata à porta. Sim, ela é sobretudo um estado mental.

Breves notas finais

Disponho-me a terminar – é sempre preciso colocar um fim a qualquer coisa – este breve e modestíssimo trabalho em homenagem não apenas ao pioneiro da Motricidade Humana, mas também a todos os que, diligente e abnegadamente, têm tentado explorar os caminhos por ele abertos ou, nalguns casos, apenas insinuados.

Mas termino, confesso, com a penosa sensação de ter mexido num vespeiro que não tenho como acalmar e apaziguar. Mas também sei que vivemos tempos de fim e de augúrio como o demonstra a decadência selvática de tantos em contraste auspicioso com o poder simples de uma consciência iluminada protagonizado pelo Dalai Lama ou pelo Papa Francisco.

Sei também, com Thomas Kuhn, que, até que um novo paradigma se estabeleça, é preciso que decorra um período «revolucionário» de sintonização de consciências e de convergência de intenções.

Manuel Sérgio abriu uma porta, mas essa porta não dá apenas para o quintal – ela dá para o mundo. A Motricidade Humana integra o leque das Ciências Humanas e, nessa medida, ela atravessa tudo o que diga respeito ao homem e à suas realizações.

Não podemos, porém, empenharmo-nos apenas na exploração longitudinal, horizontal, das pistas sergianas – há que ensaiar a tentativa da sua superação, que o humano só avança com saltos e rupturas.

Não é dizendo mais, e sempre mais, do mesmo que avançaremos, mas sim na medida em que, a partir das sugestões iluminadas de Sérgio, sejamos suficientemente arrojados e proféticos para apontar para o lado de lá da vida e do mistério. De resto, eu sei que é este o pensar do próprio, que amiudadas vezes me tem falado na necessidade dum salto qualitativo, do salto quântico.

Que foi deveras profética a denúncia sergiana do anquilosado dualismo cartesiano? Sem a menor dúvida, embora persistam significativas bolsas de resistência no campo da chamada Educação Física. Mas eis chegada a hora de um desafio crucial: superar o congénito preconceito materialista que tão arraigado está ainda na nossa Academia.

Ora bem, este breve e avulso bosquejo que, pressionado pelo tempo e pelo formato aligeirado, aqui me permiti deixar à comunidade, cada vez mais extensa, da Motricidade Humana, oxalá possa constituir o agitar da Caixa de Pandora: uma vez aberta, recordo, surgiram em turbilhão toda a sorte de males, é certo, mas, ao fim, sobreviveu um único bem – o da esperança: para que o Homem continuasse a ser possível!

Eu, por mim, continuo a acreditar.

Bibliografia

Bourbeau, L. (1997). *O Teu Corpo diz “Ama-te” – A Metafísica das Doenças e do Mal-estar*. Lisboa: Pergaminho.

Chopra, D. (1993). *Desperte Corpo e Mente e Mantenha-se sempre jovem*. Lisboa: Ed. Presença.

Fontana, D. (2002). *Aprenda a Meditar*. Lisboa: Edições Platano.

Goswami, A. (2008). *Deus Não Morreu*. Lisboa: Planeta Editora.

- Gyrulnik, B. (2004). *O Amor que Cura*. Lisboa: Ésquilo.
- Hay, L. (1984). *Pode Curar a Sua Vida*. Lisboa.
- Morin, E. (1979). *O Paradigma Perdido: a Natureza Humana*. Lisboa: Europa-América.
- Schafer, L. (2003). *Em Busca da Realidade Divina*. Ésquilo.
- Sérgio, M. (s/d.). *Para uma Epistemologia da Motricidade Humana*. Lisboa: Compendium.
- Sousa, J.A. (s/d.). Motricidade Humana: um nome ou um programa de vida?. *F.I.E.P Bulletin*, 79(1): 37-55.
- Trigo, E. (s/d.). Algunos equívocos de la Ciencia da la Motricidad Humana (CMH). *F.I.E.P Bulletin*, 79(1): 75-81.