11-03-2020

A decomposição

Eguimar Felício Chaveiro

[Doutor em Geografia Humana - Livre-docente
da UFG/Universidade Federal de Goiás]

Basta teclar o controle remoto e acompanhar um desses programas de TV no qual estabelece conselhos para a promoção de saúde; basta, se encontrar numa roda de gente da classe média urbana, antes de beber meia-dúzia, ou mesmo na sala de psicólogos, médicos, engenheiros de nutrição, para que os conselhos se prolonguem. E se tornem uma espécie de ameaça. O manual de vida está disseminado. Vamos a Ele? Convém, nós desse período, para não adoecermos, fazer ginástica, se possível com exata regularidade. Para isso, vá ao Shopping comprar o tênis com amortecedor de última geração; convém comer frutas diariamente, algumas cedo, outras antes do almoço e há as corretas para serem degustadas antes de dormir.

A carne não pode passar do ponto (em quantidade).

Nada artificial, mas não haverá problemas se for necessária uma cirurgia plástica para modelar o nariz adunco, pois essa cirurgia poderá melhorar a autoestima. Isso é muito saudável. Pelas manhãs, antes da escovação dos dentes, deve-se respirar 50 (cinquenta) vezes, se possível em jubiloso silêncio e de olhos fechados. A calma, a temperança e a luta contra a ansiedade dependem da respiração matutina. A saúde ou a doença vige na batalha atmosférica - há que se compreender. Se a ansiedade persistir e contornar o círculo dos 360 graus, convém beber algumas para relaxar. Isso é o que dizem alguns contra a vontade de outros. Mas não se deve beber muito, álcool dá câncer. Todos os discursos que nos chegam, o do futebol, o do sexo, o religioso, das compras no supermercado, do colega enjoado, o da privatização de terras indígenas - e outros - precisam ser lucidamente interpretados. Contudo, a interpretação de todos os discursos se dá com outros discursos - e todos os discursos são ideológicos, inclusive o da escola sem ideologia. Mas, cuidado, muito cuidado com as ideologias! Cuidado, ideologia pode adoecer. No campo das relações - para o bem da saúde e da integridade - nunca omitir, mas jamais monopolizar; ademais, é fundamental ouvir música, ser honesto, ter pensamento positivo, dar gargalhadas. Gozar. E contar até 10 (dez) antes de sua raiva se evocar em palavras. Hoje em dia há muito o que fazer: por exemplo, contratar um *coach* para empreendedorismo emocional. E há que cuidar da vida a partir dos critérios da engenharia existencial. Faça uma tabela de gestão existencial enumerando num quadro, dentro de seu quarto, os pontos positivos e negativos de sua engenharia.

Se você é um desses que não consegue dormir bem, e isso ocorre atualmente como uma epidemia, qualquer projeto seu será devorado. Durma bem! Para dormir bem, a gramática é assim: não se pode comer carne, nem jantar, nem beber líquidos alcoólicos.

E você sabe: álcool dá câncer. Ah, em último caso, vá à loja comprar um travesseiro com plumas relaxantes. Ou entre no grupo de cooperação de massagens "dormir é uma arte". Nunca se deve cair em reles confusões. Para isso convém ter no travesseiro (ao lado) um livro de Confúcio. Se a urgência das confusões atropelar a serenidade e o bem viver, pode-se comprar o ARTE DA GUERRA, de Sun Tzu. Lembremos: cuidar da saúde é o bem maior, mas a vida presa no algoritmo gera adoecimento. Por isso, convém tomar banho frio na madrugada, ir às cachoeiras no sábado, ser humilde com a sogra, entretanto não submisso... fazer ginástica laboral, terapia ocupacional, medicina preventiva, massagem prognóstica... Entrar na rota do consumo consciente, do mercado solidário, na brigada internacional de cooperação... Ter um projeto afetivo consistente; saber descansar; dizer sim às oportunidades; dizer não aos demônios (eles se multiplicaram). Tirar um tempo do dia para ficar consigo próprio; ter tempo para os amigos, para a família, para a leitura, para a ginástica, para a luta contra a ansiedade, para a ioga, para shiatsu, para a organização da vida pessoal, para mastigar 100 vezes cada naco de comida no almoço... E tempo para a música, para a respiração, para a meditação, para compreender a realidade, para não fazer nada.. isso tudo, lógico, no redemoinho do cassino global de todos os negócios, inclusive do tempo. Nunca cessar a atividade para não ser pego pela depressão; ter um projeto de vida com abertura para restaurá-lo; não se vitimizar; não ter a arrogância, sorrir sempre, inclusive, para o policial com cassetete. Ser consciente para não poluir a rua, não falar alto, não dizer palavras necrófilas. Viver com coragem, mesmo sob o tempo da violência, do militarismo da existência, do comércio da dor, da covardia do governo contra os trabalhadores... É a luta pela saúde. Um dia, sem pressa, sempre sem pressa, numa conversa com um amigo, você há de lhe perguntar: "*Você não acha que viver é melhor que sonhar?*". Depois você diz que esse verso do Belchior é o seu lema existencial. Apesar da magnitude da experiência da sua vida (ainda que com o aluguel atrasado), convém ler a biografia de Steve Jobs, Gugu Liberato, Hebe Camargo, Silvio Santos - todos são incríveis. Afinal, ler é saudável.

Ler evita câncer. Com tantos conselhos para promover saúde, por acaso, você pega o livro A SOCIEDADE DO CANSAÇO, de Byung Chul Han, o lê e percebe o que, para este filósofo, é uma marca desse período: o processo de esgotamento suave do trabalhador. O abatimento gradual do trabalhador culpando-lhe pelo insucesso. Perplexo, você então pega o seu cãozinho de estimação, amarra-o seguramente na coleira, abraça-o olhando em seus olhos (para demonstrar uma intimidade familiar), coloca um tênis da adidas e vai ao parque passear... Lá estarão outras pessoas passeando com os seus cãozinhos. Com o seu cãozinho de estimação você lembra: não se deve ser irônico. Ironia adoece. Ironia dá câncer. ■ ■ ■

*OBS. Os textos expressam a opinião de seus autores, não necessariamente coincidente com a dos coordenadores do Blog e dos participantes do Fórum Intersindical.
A cada reunião ordinária, os textos da Coluna Opinião do mês são debatidos, suscitando divergências e provocando reflexões,
na perspectiva de uma arena democrática, criativa e coletiva de encontros de ideias em prol da saúde dos trabalhadores.*