

Previna-se contra a depressão

É sempre melhor evitar um mal do que deixar que se apresente para depois ser curado

LUIZ REIS ORMONDE
Militante da Casa-Chefe, médico

Procurer em si mesmo, refletindo bastante, as armas para não se entregar ao desânimo. A vida traz modificações as mais variadas, como, por exemplo, o cansaço do corpo físico com o passar dos anos, infecções, separações de cônjuges etc.

A chamada depressão, que nada mais é do que, usando um linguajar acessível ao leigo, acentuado desânimo, pode ocorrer nesses casos e deve ser evitada com adoção de hábitos salutares, como fazer ginástica, cultivar o coleguismo em atividades de interesse comum (pode ser

até colecionar selos), enfim, motivando sua vida. Como? Fazendo o que deseja, desde que seja algo bom para a saúde.

Lembre-se de que esse acentuado desânimo (depressão) pode, também, ter como causa a obsessão. Ou pode, não sendo essa a sua causa, predispor o ser humano para a ocorrência da obsessão. Nesse caso, as práticas terapêuticas ensinadas pelo Racionalismo Cristão são o melhor remédio. Até porque, se adotadas sempre, impedem a ocorrência da depressão, podendo ser denominadas práticas profiláticas.

É sempre melhor evitar um mal do que deixar apresentar-se para depois ser curado. Outros remédios recomendáveis, além da limpeza psíquica, são do tipo água de flor de laranjeira, chá de capim-limão, que não prejudicam a saúde como muitos outros, alguns até caríssimos e que são vendidos como fruto da mais alta pesquisa científica. Muitas vezes já tem sido dito: emitam boas ondas de pensamento para atrair o bem. Pensar bem, sem desânimo, é atrair o bem.

É comum que os seres humanos (espíritos encarnados) busquem, sem querer ou de forma proposital para chamar atenção na esperança de tornarem-se o centro das atenções, deprimir-se.

Depois correm para o médico à procura da pílula mágica, o comprimido da felicidade. O leitor deve achar que fazemos piada, mas não, não fazemos. Alguns "medicamentos" já foram chamados

assim. Só que, depois, quando já não era mais possível esconder os tremendos prejuízos à saúde que causavam, tiveram a propaganda diminuída.

A propaganda é tão intensa por causa dos bilhões de dólares de lucro que o paciente já vai ao médico querendo remédios.

É mais fácil jogar a expectativa da solução de seus problemas emocionais num comprimido. E o ser humano, julgando não ter que se esforçar para o fim de seu sofrimento, joga a responsabilidade da sua cura na pílula mágica.

O ser humano joga sempre a culpa de tudo na vida. O que ele não raciocina é que a vida é administrada por ele

e, deduz-se, mal administrada, o que ele não admite.

Ele, ser humano, sempre acha que faz tudo para o seu bem e o dos outros, a vida é que é ingrata.

Sempre esperou que a vida o compreendesse. Agora espera que o comprimido o torne um espírito feliz.

Práticas terapêuticas ensinadas pelo RC são o melhor remédio contra a depressão.

Deve, contudo, aprender que há medicamentos (as tais pílulas da felicidade)

que podem ser prejudiciais à saúde do corpo físico. Só são mágicas para o lucro de quem as fabrica, comercializa e, por ignorância ou não, as prescreve.

A propaganda e a fraqueza dos seres humanos são tão intensas que nossos alunos, ao nos ouvirem, dizem: "Mas

professor, o paciente já procura o médico querendo remédios até para a sua tristeza."

Alguns ainda acrescentam: "Professor, meu pai é médico e comenta o quanto é difícil convencer a pessoa de que ela não precisa de remédios".

É claro, enfatizamos, que quem tem pressão alta (hipertensão arterial), por exemplo, precisa, sim, de remédios. Ainda que, por descaso, o paciente, muitas vezes, continue comendo tudo muito salgado e enchendo-se de remédios. Quando come coisas muito salgadas ele pensa assim: "Ah! Estou tomando remédio, não tem problema". Melhor seria menos remédios e quase zero de sal.

Leitor, sabe quem é seu melhor médico? Você mesmo! Ah! Quase esquecia: você sempre foi mal aluno, muito pouco aprendeu na escola da vida. Por isso, você, nesse momento, talvez exclame: "Eu?! Médico?!"

Até o próximo artigo.

Quer publicar seu livro e vendê-lo para todo o Brasil?

A Paju Editora edita, publica e vende seu livro de qualquer gênero. Somos uma família de novos autores. Tire seu livro da gaveta e tenha uma renda extra todos os meses. Valorize-se! Ligue (21) 2223-0447 ou (21) 9549-8666 e-mail: pajulivros@gmail.com Em breve acesse: www.pajueditora.com.br

Temos descontos especiais para a terceira idade

Conserto e Reforma de fogão

BRASTEMP
CONSUL
DAKO
Continental

Edmar
"Obrigado" TEL: 2669-5597

SM Bouquets e Decorações

Solange Muniz
(Flower Design)

Estr. Mal. Miguel Salazar Mendes de Moraes, 280 Sala 207 - Taquara Tel.: 2445-1184 9187-1258 8505-1429
email: lucsun@ig.com.br
www.solflores.com

Salão Porta do Sol

CABELEIREIRO
MASCULINO
MANICURE
E PEDICURE



Rua Carlos de Vasconcelos, 155
Praça Saens Peña - Rio de Janeiro

Tel. (21) 2254-3624

WILSON CARNEVALLI

ALFAIATE

RUA FAUSTINO DE LIMA, 346, SÃO PAULO - SP
ESTAÇÃO METRÔ PEDRO II

TELEFONE: (11) 3209-2486
RESIDÊNCIA: (11) 5549-5847

HISTÓRIA DO RACIONALISMO - 40

Heráclito: 'Tudo flui'

JOSÉ ALVES MARTINS
Militante da Filial São Paulo-SP

Heráclito era natural de Éfeso, na Jônia, e viveu, mais ou menos, entre 540 e 476 antes de Cristo. Nascido de família aristocrática, que conservava a prerrogativa de usar os títulos régios dos fundadores da cidade (arcontes), teria, no entanto, renunciado, em favor do irmão, ao direito de fazer uso desses títulos políticos.

Em 548 antes de Cristo, a Jônia fora atacada e invadida por Dario, rei dos persas, tendo sido esses reveses militares e políticos e talvez seu desapego às coisas mundanas os motivos que levaram Heráclito a se desencantar com a política e a vida pública e delas se afastar para se entregar à sua verdadeira vocação: a filosofia.

Lembremos que Éfeso, cidade natal de Heráclito, seria, alguns séculos mais tarde, importante centro do cristianismo primitivo. Foi lá que o apóstolo Paulo viveu e pregou cerca de dois ou três anos, tendo consolidado nessa cidade um dos primeiros grupos de cristãos fora da Judéia. Foi lá também que o apóstolo João, a quem é atribuída a autoria do Quarto Evangelho, passou sua velhice e se tornou o nome de maior destaque

na tradição cristã de Éfeso.

Os estudiosos notaram certa semelhança entre o texto de abertura do evangelho de João ("No princípio era o Logos...") e o pensamento de Heráclito, também chamado o filósofo do Logos.

Segundo cronistas antigos, o florescimento e o amadurecimento da produção intelectual desse filósofo ocorreram por volta da 69ª Olimpíada, ou seja, entre 504 e 501 antes de Cristo, sendo um dos poucos pensadores pré-socráticos de cujas obras possuímos fragmentos (cerca de 140). Destaquem-se neles, entre outros traços notáveis, o desprezo pelas superstições e práticas religiosas populares ("querem purificar-se na lama") e a crítica à tradição mitológica retratada nos poemas de Homero e de Hesíodo.

Encontra-se em Heráclito, diz um estudioso, a mesma atitude racionalista de Parmênides: não devemos dar crédito à tradição mítica ou religiosa nem ao testemunho enganoso dos sentidos (que nos dão conhecimentos imediatos, empíricos). "O pensamento de ambos se abre na clareira que o Logos possibilita, ou seja, se constrói baseado na

razão." Apesar disso, o heraclitismo é uma filosofia nitidamente oposta à de Parmênides, que, ao contrário de Heráclito, sustentava a unidade e a imutabilidade de cada ser.

Platão resumiu o pensamento de Heráclito ao dizer que para esse filósofo "tudo flui" ("panta rei", em grego). A propaganda e a fraqueza dos seres humanos são tão intensas que nossos alunos, ao nos ouvirem, dizem: "Mas

Essa ideia mestra de Heráclito foi por ele expressa na seguinte frase: "Não podemos nos banhar duas vezes no mesmo rio, porque suas águas não são as mesmas e nós também não somos os mesmos". Esse fluxo ou transformação perpétua de todas as coisas, porém, não se faz ao acaso ou caoticamente. Segue uma lei natural. "Trata-se uma unidade que é multiplicidade e de uma multiplicidade que é unidade. Tudo é Um. O mundo é a tensão dos contrários múltiplos e essa multiplicidade tensa constitui a unidade do uno".

Essa unidade do múltiplo e essa multiplicidade do uno se dão por meio da physis, que para Heráclito é o fogo primordial (princípio de todas as coisas), que não é o fogo-quente-calor que percebemos em nossa experiência cotidiana. Esse fogo primordial (termo que nos vem

do latim "focus", que originou, ainda, a palavra "foco" em português) é o que Heráclito chama também de Logos, que não é senão, podemos deduzir, a união de Força e Matéria, com a ação incessante da primeira sobre a segunda no processo de evolução universal.

Platão e Aristóteles procuraram conciliar as afirmações de Heráclito com as de Parmênides, visando assim superar o impasse a que chegara o racionalismo grego com a oposição de conceitos dessas duas doutrinas; os sofistas aproveitaram algumas das ideias do pensador de Éfeso sobre o valor do conhecimento humano; o panteísmo da doutrina estoica adotou sua teoria do fogo primordial ou Logos; e, modernamente, ele é considerado o precursor de muitas noções sobre os fenômenos da natureza.

Heráclito e Parmênides são tidos, na opinião de muitos, como os dois principais filósofos do pensamento pré-socrático. Através dos tempos, não cessaram de ser lidos, citados, comentados e interpretados das mais diversas maneiras. Com efeito, coube a ambos, no terreno da reflexão filosófica, apresentar as questões e respostas, os problemas e impasses que definiram, nos séculos seguintes, os caminhos da razão no Ocidente.



A Neshera® é uma empresa de arquitetura e engenharia que desenvolve projetos e obras para residências, lojas comerciais, escritórios, salas técnicas, consultórios, interiores, estandes etc. Possibilitamos através de maquetes eletrônicas uma visão antecipada do projeto proposto. Trabalhamos com diversas áreas e temos parcerias para execução de serviços específicos como: Ar condicionado, Sistema de combate e Detecção de incêndio, Instalações elétricas e Projetos estruturais.

Antes de construir ou reformar consulte-nos.

PROJETOS FEITOS PARA O RACIONALISMO CRISTÃO



ESTRADO

ADMINISTRAÇÃO

BIBLIOTECA

Tel: (21) 3286-4013 / (21) 9244-5348 Fax: (21) 2446-1868
e-mail: neshera@neshera.eng.br
www.neshera.eng.br