

## **O CUIDADO COM O SER**

*Silvana Sacharny*

O mundo ocidental é um mundo de aparências onde a imagem prevalece. O modelo de sucesso e de realização está na priorização do verbo "ter"; a corrida pela quantidade está cada vez mais esvaziando o "ser" no âmbito da qualidade de existência. Esta qualidade se refere à sensação de estar vivo.

É urgente a reflexão sobre o "como" vivemos, como administramos o tempo. Tempos distintos entre a vida pessoal, familiar, profissional, entre o prazer da atividade e o do repouso, da pausa, do reabastecimento.

É freqüente o desequilíbrio, a desconexão do estado de bem estar, de prazer, de motivação e por conseqüência a estagnação na insatisfação, no desânimo. A desmotivação é impulsionada pelas projeções idealizadas, portanto inatingíveis. Esse estado vai desvitalizando o sujeito, despotencializando-o gradativamente.

Precisamos nos reaproximar da capacidade de auto-regulação, nos reabastecer através da energia primária, aquela que está no cerne, na base da vida, da existência, fonte de abastecimento e dinamização. Faz-se necessária a reconexão com esta fonte para a manutenção da saúde.

A prática de cuidar é buscar religar o ser à sua ação, é expressão de amor; amor por si próprio e pelos outros. Procurar a experiência da inclusão, do micro ao macro, do corpo próprio ao corpo da casa, da cidade, do país, do planeta.

Pensar em saúde é falar da globalidade do corpo; do sistema físico, emocional e psíquico interagindo continuamente. Quão complexas são estas imbricações entre os sistemas.

Precisamos cuidar para que a energia circule entre estes três níveis. Aprender a soltar, liberar o excesso de excitação, de carga, de tensão, encontrando vias para a descarga, para a expressão, de forma que haja reabastecimento e restauração no final de um ciclo. A partir do contato com uma necessidade, a energia pode ser mobilizada para a constituição de um desejo na direção da realização, da expressão e da conseqüente obtenção.

Através da apropriação deste movimento, o sentimento de satisfação na finalização de um ciclo pode emergir, sejam estes ciclos simples ou mais complexos. Nesta circulação o potencial criativo é ampliado e o indivíduo se apropria cada vez mais do seu ser sujeito no mundo.