

Eu sou “uma besta quadrada”: A Rita+Lina.

Constelações sistémicas: familiares, pedagógicas e organizacionais

Itinerário de um terapeuta da alma

Vaclav Havel arrolava: “a salvação do nosso mundo encontra-se no coração das pessoas, na sua humildade, responsabilidade e capacidade de reflexão”.

Eu, dir-te-ei: cuida-te com amor, relaxa e encontrarás o caminho da felicidade.

Antes de mais quero agradecer aos meus pais, filhos, professores, consulentes, alunos, amigos, conhecidos e leitores os seus incríveis ensinamentos sobre consciência, energia e amor e, por último às redes sociais que dia após dia me têm embrutecido cada vez mais.

Tenho por alguns leitores das redes sociais, principalmente no *Facebook*, uma admiração enorme porque me chamam: “besta quadrada”, “idiota chapado”, “nem sabes o que dizes”, “ignorante”, (...). É mesmo uma fascinação porque são os melhores leitores. Eles conseguem ler até ao fim e criticar. E, “como água mole em pedra dura tanto bate que até que fura” tenho a esperança de os ter um dia destes na minha consulta.

Não aconselho esta *newsletter* a mentes brilhantes porque brilho é sucata. Aconselho a mentes luminosas. As mentes brilhantes irão ficar confusas e muitas entrarão em confusão e rutura cognitiva.

Ser pai e mãe é um dos desafios mais difíceis e exigentes destes tempos modernos. Raros são os pais preparados para educar os seus filhos. E, infelizmente, as “crianças” não trazem livros de instrução (mesmo que trouxessem “ninguém” os leria como é costume entre os portugueses) e não há cursos nem formação, nem nas escolas, nem nas universidades.

Hoje adoraria mostrar-vos a floresta antes de entrar nela para explorarmos as características de cada árvore.

Sei que em cada um de vós existe sabedoria, criatividade, bondade, humildade, amor, carinho, irmandade (...). Urge, apenas, desenvolver o vosso potencial para encontrarem o caminho da felicidade porque segundo a minha mãe “toda a bolota germinará numa azinheira”.

Pergunto-vos caros leitores quando perguntar ainda não ofende:

Será que uma bolota adubada com “ritalina” = “concerta” (metilfenidato) daria uma azinheira saudável?

Será natural ver bebés, crianças e pré-adolescentes a terem como companhia às refeições telemóveis e iPads?

Que consequências no futuro destas duas questões?

Vou contar-vos uma história sobre a mãe Rita e a filha Lina.

A mãe Rita tinha o hábito de dizer de uma forma exaustiva e firme:

Lina não mexas. Lina senta-te. Lina está quieta. Lina não te levantes da mesa. Lina não saltes em cima da cama. Lina tira os pés de cima das mesas.

Lina levanta-te e vai arrumar os teus brinquedos. Lina cumprimenta os convidados. Lina. E, a **Lina hiperativa** e com **défice de atenção** acabaria por obedecer e respeitar a mãe.

Na Escola, os professores tinham o mesmo comportamento da mãe RITA. Mas, como vivemos tempos da modernice, as crianças e os adolescentes não respeitam, nem pelos pais, nem os professores.

A solução para pais sem autoridade e professores sem motivação, nem poder será receitarem às crianças rotuladas de perturbação de hiperatividade com défice de atenção (PHDA) um colete de forças químico: A RITALINA (denominado o “comprimido da inteligência”) que CONCERTA qualquer criança/adolescente.

Segundo o Jornal Publico

(<https://www.publico.pt/2017/02/19/sociedade/noticia/vendas-de-ritalina-duplicaram-em-sete-anos-1762587>)

“a venda de Ritalina duplicou entre 2010 e 2016. Em 2010 venderam-se 133 mil embalagens. Em 2016 o número de embalagens vendidas atingiu as 283 mil.

O bastonário da Ordem dos Psicólogos, Francisco Miranda Rodrigues, defende que o efeito da medicação “não proporciona uma mudança de comportamento”.

O mais interessante é o que refere o responsável pela consulta de hiperatividade, no Centro de Desenvolvimento em Coimbra, José Boavida Fernandes: “o metilfenidato tem um padrão de segurança e eficácia enorme” e que “não há um único estudo científico que alerte para efeitos negativos e já lá vão mais de 50 anos de uso”.

Como terapeuta da alma tenho literalmente outra opinião. Quando leio a bula da Ritalina publicado pela INFARMED, pelo FDA (Food and drug administration), pelo Mundo Sem Drogas, fico severamente preocupado. Vejamos porquê:

Efeitos a curto prazo

- Perda de apetite
- Aumento do ritmo cardíaco, da pressão sanguínea e da temperatura corporal
- Dilatação das pupilas
- Distúrbios do sono
- Náusea
- Comportamento bizarro, errático e às vezes violento
- Alucinações, hiperexcitabilidade, irritabilidade
- Pânico e psicose
- Doses excessivas podem levar a convulsões, espasmos e à morte

Efeitos a longo prazo

- Danos permanentes nos vasos sanguíneos do coração e do cérebro, pressão sanguínea alta levando a ataques cardíacos, derrames cerebrais e à morte
- Danos no fígado, rins e pulmões
- Má nutrição, perda de peso

- Desorientação, apatia, exaustão e confusão
- Forte dependência psicológica
- Psicose
- Depressão
- Danos no cérebro, incluindo derrames e possivelmente epilepsia

(<https://www.mundosem drogas.org.br/drugfacts/ritalin/the-vicious-effects-of-prescription-stimulants.html>)

(http://www.medicinanet.com.br/bula/detalhes/4551/reacoes_adversas_ritalina_la.htm)

(http://app7.infarmed.pt/infomed/download_ficheiro.php?med_id=32229&tipo_doc=fi)

Aconselho a ler os sites que indico porque os efeitos colaterais são muito mais do que foi referenciado.

Será que ainda me estão a ler?

As estatísticas são assustadoras. Só nos EUA, 11% das crianças entre 4 e 17 anos foram diagnosticados com perturbação de hiperatividade com défice de atenção, representando 6,4 milhões de crianças. O total de diagnósticos vem aumentando 5% por ano, considerando o período entre 2003 e 2011.

Em Portugal segundo o Infarmed o uso de ritalina/concerta (metilfenidato) apresenta “uma clara tendência de crescimento, tendo atingido em 2014 cerca de 13,4 doses diárias definidas por 1.000 habitantes”. Ou seja esta perturbação atinge entre 5% e 7% das crianças portuguesas, em idade escolar.

A Ritalina é um psicoestimulante do grupo das anfetaminas, assim como a cocaína cuja toma eleva o nível de dopamina nas sinapses. A criança ao tomar a ritalina fica imediatamente tranquila e calma. A ritalina é a droga magnífica que foi descoberta para pais sem paciência (paz+ciência) e para médicos *by the book*.

A pediatra Aparecida Affonso Moysés diz que estamos “a correr o risco de fazer um genocídio do futuro”. Este medicamento afeta o sistema endócrino e interfere na hipófise. As hormonas sexuais e do crescimento sofrem alterações. As crianças “amansadas” com a ritalina crescem menos e ficam abaixo do peso. Os pais ficam aliviados e acreditam que o problema acabou. Mas, esse “sossego” tem um preço. O comportamento da criança é *zombie like*. Ela transforma-se num robô sem nenhuma expressão e emoção”.

A psicóloga Silmara Batistela, da Universidade Federal de São Paulo demonstrou que a ritalina não aumentava a atenção, memória nem as funções executivas (capacidade de planear e executar tarefas). Silmara fez a sua investigação com “36 jovens saudáveis entre 18 a 30 anos. Os voluntários foram divididos em quatro grupos. O primeiro tomou placebo, uma preparação neutra em relação a efeitos farmacológicos, no objetivo de suscitar ou controlar as reações. Os outros receberam dose única de 10 mg, 20 mg ou 40 mg da medicação.

Após o medicamento, os voluntários fizeram testes de atenção, memória operacional e de longo prazo e funções executivas. O desempenho foi idêntico em todos os grupos. A única diferença identificada foi que no grupo que tomou a dose de 40 mg relatou uma sensação maior de bem-estar. A pesquisa comprovou que a ritalina não aumenta o desempenho dos estudantes”.

É do conhecimento geral que todas as crianças são difíceis, embirrentas e dão trabalho. Todas brigam, gritam, saltam, correm, mexem em tudo, desobedecem (...).

Estas crianças são **normais**. Anormal seria ter crianças paradas e com o olhar perdido no meio de écrans de telemóveis, TV ou iPads.

Se queremos ser pais teremos de ter muita paciência, ser exigentes, saber impor a autoridade (saber dizer Não) e chegar ao fim do dia exaustos.

O carinho, o amor e a atenção são fundamentais para a criança mas não é suficiente. Elas necessitam de estrutura e orientação. Têm de “aprender limites e padrões, a fim de se sentirem seguras e de poderem singrar no mundo de forma responsável. A nossa tarefa enquanto pais é providenciar essa estrutura quando os nossos filhos são pequenos e ajudá-los a interiorizar os limites e as fronteiras (...). Ser capaz de acatar certas normas sociais, por exemplo, é uma parte importante da vida com os outros. As pessoas que estão constantemente a desafiar os limites e as fronteiras atravessam muitas dificuldades que lhes complicam a vida, quer seja em casa, nas relações ou na sociedade em geral” (C. Drew Edwards – **Como lidar com crianças difíceis**).

Todos os pais com filhos adolescentes deviam ver o filme *Pesquisa obsessiva* com os seus filhos. Não tenho dúvidas que irão perceber que a liberdade dos “nossos” filhos tem limites.

(<https://www.youtube.com/watch?v=boVLRD-wH8o>)

Ou

(https://d1en0cs4s0ez90.cloudfront.net/videos/antidrug/pt_br/truth-about-drugs-documentary-11-prescription-drugs_640_pt_br.mp4)

\

Para terminar pergunto uma vez mais quando perguntar não ofende:

Os pais são ídolos de seus filhos?

Serão Modelos a serem imitados e admirados?

Sabem quem são os ídolos dos vossos filhos?

Os ídolos dos vossos filhos têm ideais éticos e morais?

Para Guillermo Ballenato há cinco conceitos básicos para uma educação positiva:

1. O afeto, o carinho, a aceitação e o reconhecimento.
2. O diálogo, a comunicação, a escuta e a compreensão.
3. A autoridade, aplicada com competência e equanimidade.
4. A coerência, o critério e o senso comum.
5. O respeito, a consideração e os valores humanos.

Em conclusão referencio o prefácio de Ana Maria Fonseca Zampieri do livro *Quando é necessário dizer NÃO!* de Marianagela Mantovani: “estamos a criar jovens em gaiolas de ouro, excessivamente alimentados pela filosofia do “ter” e pouco do “ser”. Filhos criados com desprezo pelas obrigações familiares, sociais e de cidadania, sem empatia pelas pessoas e seus conflitos e diferenças, com dificuldades de controlar os seus impulsos e frustrações; com auto-estima e amor próprio muito exacerbados constitui um terreno fértil para a disfunção familiar”.

Viva a mãe RITA e a filha LINA que viveram e foram felizes sem a RitaLina.

Se os leitores me pedirem, envio-vos uma bibliografia de 6 a 7 livros para saberem educar os vossos filhos.

Venham participar nas **Constelações Sistémicas** (familiares,

organizacionais e pedagógicas) e agradeço a divulgação:

- **LISBOA**, no dia 27 de Outubro, das 10.30 às 18 horas, no Hotel 3K Barcelona, na Rua Laura Alves, 10 (saída do Hospital Curry Cabral).
- **LEIRIA**, no dia 03 de Novembro, das 10.30 às 18 horas, na Unidade de Investigação-Ação de Psicologia Transpessoal e Gerontologia, na Praça Madre Teresa de Calcutá, 9.
- **DUBAI**, nos dias 23 e 24 de Novembro, das 10 às 18 horas. Contacto George Halim. Email: gmal31@hotmail.com
 - **Malta e Varsóvia** datas a definir brevemente,

Será um **prazer contar com a sua participação** nestes eventos e agradeço a divulgação.

Algumas informações sobre constelações:

https://www.youtube.com/watch?v=uZ6K_fhYkLw&feature=youtu.be

https://www.youtube.com/watch?v=GM2o_bd1Tw0

<https://www.youtube.com/watch?v=aK6OjpDJMAo>

http://pt.wikipedia.org/wiki/Constela%C3%A7%C3%B5es_familiares

<http://constelacaosistemica.wordpress.com/>

<http://www.youtube.com/watch?v=xljDwtYyPFQ> - (aconselho a visualizar)

<http://www.youtube.com/watch?v=klQUR3YIUj0> - (aconselho a visualizar após o anterior)

<http://www.youtube.com/watch?v=oQRxPmb6Nng> . (Com Bet Hellinger - somente para quem tiver uma maturidade "sólida")

<https://constelacaosistemica.wordpress.com/2017/03/17/como-os-pais-e-antepassados-influenciam-nossas-crencas-e-emocoes-video/>

<http://www.jmarujo.com/> - (entrevista comigo sobre "constelações", em: vídeos - programa "Lado a Lado")

Aconselho vivamente a ouvirem esta entrevista de Robert Happé sobre a saúde e a doença.

<https://www.youtube.com/watch?v=uf6EcoDfwes>

Um abraço largo, apertado, fraterno e transpessoal.

Joaquim Parra Marujo, MD, PhD

www.jmarujo.com

Todos nós nascemos originais e morremos cópias (Jung)

Diretor da Unidade de Investigação-acção de Psicologia Transpessoal e Gerontologia
Membro nº 092508-5112 da IACT – International Association of Counselors and Therapists
Membro nº 2012-612 da Global Ageing Research Network (IAGG's-GARN)
Membro nº 20046, da Sociedade Portuguesa de Geografia
Membro da New York Academy of Sciences
Membro da International Society for Gerontechnology
Membro nº 268762 da BGS - British Geriatrics Society