

Vai e volta

A satisfação de servir ao próximo traz ótimos resultados psicossomáticos

Atualmente, vivemos numa sociedade em que cada vez mais as pessoas se fecham em seu mundo. Elas vivem aprisionadas em seus apartamentos, empresas e instituições. Mas, além disso, elas se encontram presas em seu interior com seus traumas, conflitos e dissabores. Isso tem interferido na saúde das pessoas e, como consequência, o índice de ansiedade e estresse tem se elevado cada vez mais.

Especialistas têm constatado essa realidade social e sugerem alternativas que podem ajudar na solução desse problema. Uma delas é a prática do altruísmo. Muitos profissionais da área de saúde indicam esse fator como bom remédio que contribui para tornar as pessoas mais alegres e felizes. A psicóloga Olga Inês Tessari afirma: “É sempre bom fazer o bem, ser solidário e participativo com as pessoas à sua volta e com a comunidade. Faz parte da natureza humana colaborar com o outro, dentro das suas possibilidades.”

De fato, um sentimento que faz bem ao ser humano é a satisfação de servir ao próximo. Como diz o adágio popular: “Quem não vive para servir, não serve para viver”. Há cerca de dois mil anos, Jesus Cristo, o mestre por excelência, lançou os fundamentos da solidariedade ao fazer a seguinte afirmação: “Pois nem mesmo o Filho do homem veio para ser servido, mas para servir e dar a Sua vida em resgate por muitos” (Marcos 10:45).

Vivendo entre os homens, Jesus Cristo assumiu uma postura extremamente solidária cuja filosofia de vida era o serviço ao próximo. Ellen White, educadora norte-americana, afirmou: “O Salvador misturava-Se com os homens como uma pessoa que lhes desejava o bem. Manifestava simpatia por eles, ministrava-lhes às necessidades e conquistava-lhes a confiança.”

Há algum tempo, numa escola, um professor levou seus alunos adolescentes a participar de projetos sociais que beneficiavam crianças e idosos. Uma vez por semana, esses alunos saíam, sob a coordenação do professor, para realizarem atividades de assistência a essas pessoas na periferia da cidade. Ao retornarem dessas atividades, os alunos expressavam alegria e satisfação pelo fato de

terem servido, de alguma forma, a pessoas que viviam num contexto social diferente. Muitos alunos afirmavam: “Vejo a vida de forma diferente”.

Servir alguém, que realmente necessita de nossa assistência, nos proporciona compreensão clara do verdadeiro sentido da vida. Além disso, recebemos benefícios em nossa saúde física. Segundo autoridades médicas, atitudes altruístas afetam nosso sistema imunológico, fortalecendo o sistema de defesa do organismo contra infecções respiratórias e contribuem para maior expectativa de vida. Herbert Benson, professor adjunto de medicina da Universidade de Harvard, afirma: “Na ajuda ocorre o oposto do estresse ou reação de alerta, nós relaxamos. O metabolismo, a pressão arterial, os batimentos cardíacos e a respiração diminuem, assim como a ansiedade, a depressão e a irritação. É difícil a gente se sentir deprimido diante de um sorriso que ajudamos a criar.”

Fazer uma visita a um enfermo num hospital, auxiliar um idoso a enxergar a vida de uma perspectiva diferente, mandar uma mensagem de esperança para um enlutado, prestar serviços à comunidade, conduzir alguém para tratamento profissional adequado, enfim, a participação em projetos sociais são boas alternativas para o bem-estar e o sentimento de realização pessoal.

Lembre-se de que “há maior felicidade em dar do que em receber” (Atos 20:35). Experimente! ●

Nerivan Silva é editor associado de *Vida e Saúde*