

Feliz por natureza

WASHINGTON — Muitas pessoas, explica o médico Dean Ornish, acham que a intimidade não é uma questão que dependa apenas da vontade. Especialmente nos países mais desenvolvidos onde as famílias se dispersam mais e a mobilidade é tão grande que amizades desaparecem com a mesma rapidez com que são feitas, as pessoas não sabem ser íntimas nem conversar sobre seus problemas.

Ornish argumenta que nem tudo está perdido. “A consciência de que há um problema é o primeiro passo da cura”, diz o médico. “O verdadeiro valor da ciência é mostrar que coisas como estas são importantes, especialmente para aqueles que não acreditam, e todos podem melhorar.” O livro *Love and Survival* tem um capítulo intitulado “Caminhos para o Amor e a Intimidade” com diversas sugestões, muitas tiradas da vida do próprio autor, que há duas décadas estava tão deprimido que chegou a pensar em suicídio.

“A felicidade não é uma questão de lugar”, afirma. “Nós temos a tendência de achar que o emprego certo, ou a casa certa, ou todo o dinheiro do mundo nos fará feliz. Isso faz parte de nossa cultura comercial. Mas a felicidade não é algo que se compra. É nossa natureza ser feliz até que perturbamos essa natureza, correndo atrás de coisas como a fama e a fortuna. Essa caça destrói nossa paz interna.”

Talvez seja mais fácil para Ornish dizer isso do que para a maioria das pessoas. Ele foi capa da revista *Newsweek* no mês passado, e é também um fenômeno comercial. Seu livro tem encartado um anúncio de uma nova linha de alimentos saudáveis — Advantage 10 — endossada pe-

lo médico. Ele promove spas quatro vezes por ano para casais interessados em aprender mais sobre seus programas de dieta e em como ficarem mais íntimos e ligados à comunidade.

Intimidade — Tudo indica que Ornish é um homem que pratica aquilo que prega. Ele vai se casar pela segunda vez em junho, e está tão apaixonado que não pensa duas vezes para cantar as glórias do amor. “Nada me traz mais prazer. Nem a capa da *Newsweek*, nem a lista de *bestsellers*, do que estar com a minha noiva”, diz. “Eu quero que todos tenham essa experiência, seja com seu amado, com um amigo, com sua religião. E enquanto é verdade que as pessoas que se sentem só e isoladas têm taxas de mortalidade prematura mais alta, a principal razão para aumentar o grau de intimidade e amor em nossas vidas é a felicidade que isso traz. O que realmente importa na vida é quanto amor você pode dar, quanto amor você recebeu, e quanto você ganhou em sabedoria e bom senso nesse processo.”

A fé também ajuda. “Nós fizemos duas perguntas simples a pacientes que estavam prestes a se submeter a uma cirurgia de coração. Perguntamos se freqüentavam uma igreja, ou se encontravam amigos regularmente. Aqueles que responderam não às duas perguntas tinham uma probabilidade sete vezes maior de morrer depois da cirurgia do que os que responderam sim.”

Sobreviventes de ataques cardíacos que vivem sozinhos têm uma probabilidade duas vezes maior de morrer no ano seguinte ao ataque do que aqueles que vivem com alguém. “No entanto, quanto mais apressada a vida, menos as pessoas parecem dispostas a dedicar tempo a suas amizades”, lamentou Ornish.