

Crise leva empresários ao divã

LINA DE ALBUQUERQUE

Dois empresários rumam para um país miserável onde pretendem montar uma fábrica de sapatos. Após testar o mercado, o primeiro desiste rapidamente do negócio: "Neste lugar, as pessoas só andam descalças", lamenta desenhavido. O outro, porém, torna-se milionário pelo mesmo motivo que fez a desgraça do concorrente. "Antes da minha chegada, ninguém sabia o que eram sapatos", vibra o bem-sucedido. "Hoje não existe quem os tire dos pés."

O psiquiatra e terapeuta Ricardo Nóbrega conta essa história para revigorar os ânimos de muitos dos seus pacientes que sofrem de perseguição aguda pela crise econômica. Assim, ele deixa clara a sua opinião a respeito da crise como um manancial de novas oportunidades. No dia 6 de outubro, Nóbrega apresenta um workshop no Hotel Maksoud Plaza abordando a instabilidade da moeda brasileira e seus reflexos pessoais em executivos, empresários e gerentes de empresas. "Atualmente, diversos profissionais estão interiorizando a crise e sofrendo problemas conjugais, stress e angústia", comenta.

Depois de sua passagem pelo Royal Free Hospital, da Universidade de Londres, e pelo Centre Hospitalier Sainte-Anne, de Paris, o terapeuta começou a se interessar pela chamada psiquiatria transcultural: "O homem é uma esponja que absorve tudo", diz.

Reflexo do mundo externo, a crise econômica precisa deixar de ser somatizada pelo executivo", adverte Nóbrega. "Ninguém cresce sem crise", costuma comparar. Ele sugere aos pacientes um curioso exercício de autoconhecimento: aproveitar as pequenas situações de crise do cotidiano, como a batida de um carro ou a perda de um chaveiro, para observar as suas reações. Para ele, à medida que os empresários se conhecem mais e procuram lidar com a crise de modo positivo, a empresa também se desenvolve.

O psicalista Carlos Eric — metade de sua clientela é composta por altos executivos — julga que os percalços da conjuntura econômica acabaram por mudar até o perfil do tratamento clínico. "Ele antes era baseado apenas no aforisma socrático 'conhece-te a ti mesmo', compara. "Hoje, muitos já procuram a ajuda de psicólogos, psicanalistas ou psiquiatras mais para sanar sintomas concretos do que para se conhecer."



Beto Camacho/AF

Nóbrega: "Ao interiorizar a crise, profissionais sofrem problemas conjugais e stress"

Lições para enfrentar o stress

Algumas técnicas zen recomendadas pelo terapeuta, psiquiatra e professor de tai-chi-chuan Ricardo Nóbrega para proteção contra o stress provocado pelos respingos cada vez mais intensos da crise econômica:

● **Dó pé à cabeça** — Fechar os olhos e percorrer lentamente todas as partes do corpo, desde a ponta do pé até a cabeça. Trata-se de uma antiga técnica de relaxamento usada no ioga. O empresário Aparício Basílio da Silva, diretor-presidente da Rastro, recorre ao exercício há 20 anos.

● **Vazio interno** — Depois de relaxar, procurar um ponto no centro da cabeça (lin-tai) e observar todas as sensações internas. Até que chega o "vazio", o "lugar da tranquilidade".

● **Ataque e defesa** — Movimento básico do tai-chi-chuan. Esticar para frente os braços com suavidade imaginando um adversário. Após a expansão, recolher o corpo simulando uma defesa. O ataque e defesa formam uma pulsação contínua que faz a energia circular, melhorando o equilíbrio físico e emocional. Fernando Chapper, vice-presi-

dente da Villares, domina a técnica com desenvoltura.

● **Atenção dupla** — Enquanto trabalha, a pessoa deve concentrar também a sua atenção num ponto energético localizado atrás do umbigo (onde ficava o cordão umbilical). No início, o exercício pode dispersar, mas à sua repetição prolongada, garante o terapeuta, diminui o cansaço e melhora a produção

● **Peso do corpo** — Caminhar num local agradável sentindo o peso do corpo deslocar-se no espaço, a respiração e os batimentos cardíacos.