



ROTARY I N F O R M A

ROTARY CLUB DO RIO DE JANEIRO

Nº 1 do Brasil | Distrito 4570 | www.rotaryrj.org.br

SEJA UM PRESENTE PARA O MUNDO

Presidente: Maria Teresa Almeida Rosa Cárcamo Lobo

Secretário Geral: Eduardo Muniz Werneck

Responsável: Ricardo Vieira Lima Magalhães Gondim

Tels.: 2533-5735 | 2532-0338 | rotaryrj@rotaryrj.org.br

ROTARY – A LIDERANÇA E AS AÇÕES DE BENEMERÊNCIA

Como temos sempre frisado, o Rotary é essencialmente uma associação internacional que conta com mais de um milhão e duzentos mil associados, pertencentes a mais de 35 mil clubes, em cerca de 220 países. Se contarmos também as chamadas organizações correlatas – Rotaracts, Interacts, Rotakids, destinadas a universitários, a adolescentes e a menores; Casas da Amizade, Núcleos Rotary de Desenvolvimento Comunitário, e outras, destinadas aos cônjuges de associados e a outros simpatizantes do movimento rotário – o número total de integrantes desta gigantesca associação ultrapassa a impressionante soma de dois milhões de pessoas!

O objetivo é essencialmente congregar líderes das mais diversas camadas da sociedade, seja nas grandes cidades ou nas menores localidades, de forma a que possam reunir seus esforços, tanto na ação direta como no uso de seu prestígio e influência, mobilizando outras importantes forças da sociedade, para o bem das comunidades, no desenvolvimento de serviços voluntários, bem como exercendo real e benéfica influência na condução dos assuntos de interesse coletivo.

A benemerência – o serviço direto e altruístico para o bem do próximo, entendido também como caridade – é apenas uma das facetas (talvez a mais visível) destes esforços em prol das comunidades.

O texto que apresentamos a seguir, da autoria de um grande rotariano, analisa as vantagens que se obtém no simples exercício do altruísmo.

Por coincidência, recentemente a imprensa divulgou pesquisas na área da neurociência, desenvolvidas no Brasil, em que se comprovou que a mesma área do cérebro é mobilizada, seja quando o indivíduo fica feliz por receber alguma vantagem de ordem material, seja quando pratica ações de altruísmo. Em ambos os casos, é semelhante a intensa sensação de felicidade e de recompensa.

ALTRUÍSMO & FELICIDADE

A alegria de fazer o bem é a única felicidade verdadeira

– Leon Tolstoi

Há poucos anos uma pesquisa realizada por neurocientistas na Universidade Wisconsin-Madison apontou um monge budista como sendo o homem mais feliz do planeta.

Matthieu Ricard, filho do filósofo francês Jean-François Revel, era um promissor cientista na área de biologia molecular quando, aos 26 anos de idade resolveu largar tudo e se mudar para o Tibete para se tornar monge. Com o tempo, tornou-se o braço direito e intérprete do Dalai Lama.

Residindo atualmente em Katmandu, no Nepal, Matthieu Ricard esteve recentemente no Brasil para divulgar seu mais novo livro, “A Revolução do Altruísmo”, quando declarou, “Só há um conceito que pode fazer com que todos se entendam, que é simplesmente ter mais consideração com os outros. E isso é altruísmo... Todos os estudos mostram que quando se faz o bem, sentir-se bem é um efeito colateral... Esse efeito colateral só se dá quando sua principal intenção é ajudar o outro. Se sua atitude altruísta não for verdadeira, torna-se um sacrifício para você.”

Quando o repórter lhe pergunta se é possível uma pessoa egoísta se tornar altruísta, Matthieu responde, “todo ser humano tem potencial para o altruísmo, pode-se despertá-lo – é só questão de praticar.”

Estas afirmações podem ser uma novidade, uma surpresa para muitos, mas com certeza é fato há muito conhecido dos rotarianos. Existe um vídeo distribuído pela internet (Youtube, Facebook, etc.) para divulgação dos trabalhos realizados pelos Rotary Clubs, no qual vários rotarianos dão seus testemunhos. Um deles me chamou a atenção por corroborar a afirmativa de Matthieu Ricard, pois em seu testemunho uma rotariana diz, “*Eu me sinto egoísta por ser rotariana. Eu ajudo os outros, mas quem ganha sou eu.*”

Está cientificamente comprovado que “fazer o bem faz bem à saúde”. Segundo o professor da Universidade Federal do Ceará (UFC) e médico especialista em promoção da saúde, qualidade de vida e longevidade, Antero Coelho Neto, “atos de generosidade liberam neurotransmissores, elaborados pelo cérebro, despertando em diversas partes do organismo a sensação de bem-estar. A serotonina, substância responsável, por exemplo, pelo humor, é liberada na corrente sanguínea e proporciona sensações de felicidade e a satisfação de viver.”

Outras pesquisas concluíram que participantes tiveram um aumento da sensação de bem-estar após realizar ações filantrópicas. Apresentaram uma redução em seus níveis de estresse e maior equilíbrio emocional, melhora e até desaparecimento de problemas como insônia, úlceras, dores de cabeça e nas costas, depressão, gripes e resfriados.

E as revelações não param por aí. Outras pesquisas, conduzidas pelas Universidades de Michigan e Cornell, também nos EUA, sugerem que indivíduos que vêm dedicando um longo período ao voluntariado vivem mais do que aqueles que não participam de nenhuma ação voltada a ajudar outras pessoas.

Podemos encerrar citando Paul Harris, “*A felicidade, evasiva para aquele que a procura, vem, sem esforço, a aquele que serve.*”

Eduardo Muniz Werneck

Rotary Club do Rio de Janeiro