Tesouros da China

Diário de bordo por

Flavia Melissa

Sumário

Prólogo 6

Prefácio 1 - por Nana, a irmã 10

Prefácio 2 - eu, por mim 14

Chegando ao Império do Meio 20

Eu, Lao Wai 25

O mundo de ponta-cabeça 30

Analfabetizando! 37

Grandes desafios, grandes aprendizados 44

De médico e louco, todo chinês tem um pouco! 52

Ó pátria amada, salve salve! 60

Sumário

As ótimas mulheres da China 68

Tudo vira hábito! 78

A verdadeira China 87

Quando a saudade é maior que a vontade 97

Mudanças, mudanças... 106

Virando gente grande longe de casa..... 114

Quando viver no presente vira um desafio.....124

Anfitriãs em Shanghai 133

Encontros e desencontros 142

Pro dia nascer feliz.....150

Dedico este livro a todos os mestres que, direta ou indiretamente, somaram em minha trajetória e tornaram meus meses na cidade de Shanghai incríveis. Dr. Wang, Dr. Liu, Dr. Zhu, Ms. Xu.

A meus amigos estudantes internacionais que viveram cada segundo de aprendizado, desafio e sonho comigo: Sabrina, Kjetil, Lizzy, Odette, Jack, Kumi: you’re the best.

A meus queridos amigos da comunidade de brasileiros em Sahnghai: Juliana, Leo, Dora, Rapha, Marcela, Panda: sem vocês eu nâo teria sobrevivido.

Meu maior amor.

Agradeço à Sabrina Gerleman, Kejtil Rangfjell, Elisabth Schöntal e Rafael Senden - vocês nunca serão capazes de mensurar tudo o que fizeram por mim.

Prólogo

Outubro de 2013

Minha experiência na China, retratada aqui neste Diário de Bordo, foi a coisa mais incrível que eu tive a oportunidade de vivenciar em toda a minha vida. Não sou capaz de mensurar os ganhos que esta oportunidade de proporcionou, pois sem dúvida nenhuma nunca teria chegado onde estou hoje se não tivesse, há quase 4 anos atrás, ter decidido "fechar a conta e passar a régua" da minha vida para viver estes incríveis quase 8 meses no Império do Meio.

Desde que voltei, muita coisa aconteceu. O Taoísmo, filosofia milenar com a qual travei contato a primeira vez na China através do Dr. Wang, me abriu portas incríveis quando voltei ao Brasil. Fazendo pesquisas relacionadas ao taoísmo e ao Qi Gong, do qual eu nunca tinha ouvido falar antes de morar na China, descobri a Sociedade Taoísta do Brasil. Com sedes tanto em São Paulo quanto no Rio de Janeiro, esta instituição religiosa e educacional foi o palco de minha iniciação em Filosofia Taoísta e, também, onde conheci minha mestra de Qi Gong, Fan Xiulan, de quem me tornei discípula e em cuja modalidade de Qi Gong, Bi Yun Nei Qi Jichu Gong, me formei instrutora. Não tenho palavras para descrever o quanto a STB e a Mestra Fan me agregaram, tanto em termos profissionais quanto em pessoais.

Foi também em pesquisas relacionadas ao Qi Gong que conheci Andrew Morrisey, australiano e grande entusiasta das artes taoístas que, na época, havia acabado de desenvolver um aplicativo de Qi Gong para iPhone. Baixei o aplicativo e achei incrível como um cara ocidental, loiro e de olhos azuis pudesse falar sobre Qi Gong com tanta naturalidade. Me apaixonei pelo trabalho do Andrew e mais do que depressa procurei por ele nas redes sociais, encontrando-o não apenas no Facebook como também no YouTube! Não sei se fiquei mais surpresa com o fato de ele ter respondido positivamente à minha solicitação de amizade ou por ter entrado em contato com seus vídeos maravilhosos, todos voltados ao autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Andrew foi um grande incentivador dos vídeos que eu mesma começaria a desenvolver, quase um ano depois de ter voltado da China. Hoje, além de um grande amigo, é também parceiro em um projeto de futuros aplicativos que levam o meu nome relacionados à bem estar, qualidade de vida, alimentação vegana, meditação e Qi Gong.

Apesar de não caber muito aqui, falar sobre os vídeos que desenvolvo para a internet seria inevitável - e, pensando bem, algo ficaria faltando se eu não os citasse em um prólogo de meu Diário de Bordo de minhas aventuras em terras chinesas, já que eu nunca teria começado com esta história de vídeos se não tivesse me aventurado na China. Minha experiência de cruzar os sete mares foi, ao menos pelo que me lembre, a primeira vez em que realmente resolvi seguir o me mandava o coração, independentemente do que pensavam as outras pessoas. E considero que foi uma experiência tão bem sucedida que,

quando o senti batendo animadamente na direção de algo novamente, como quando comecei a gravar os vídeos, não pude ignorá-lo.

Assim como não pude impedi-lo de bater em disparada quando, passado exatamente um ano de minha volta, recebi a proposta, do querido professor Claudio Lopes (o mesmo que me convidou para dar aulas em sua escola, a Onove, quando estava em minha reta final no Império do Meio), de organizar uma viagem de estudos para a China. Eu disse SIM mais rápido do que avaliei o tanto de trabalho que teria pelo ano seguinte, até agosto de 2012, quando o I Programa Brasileiro de Medicina Chinesa Integrativa em Shanghai aconteceu. Como digo em determinado ponto deste Diário, eu não sabia exatamente o que, quando, onde ou como as coisas tinham acontecido para que eu me transformasse tanto durante minha experiência na China, para logo depois concluir que PESSOAS me aconteceram - afinal, são elas que nos transformam e nos inspiram... Organizar o I Programa foi uma experiência absolutamente inesquecível pelas pessoas que participaram dele. Juntamente comigo e com o Claudio, dois outros grandes amigos se uniram nesta mesma empreitada: Kito Vívolo, que conheci na época em que trabalhei no NR Acampamentos, e que é um dos diretores da Agência de Intercâmbios NR Intercâmbio, e Liliane Chen, querida amiga sinobrasileira que, na época, morava em Shanghai e que foi nosso chão, céu e mais um pouco enquanto estivemos em terras chinesas, acompanhados por 18 alunos que participaram do I Programa. Nunca, em tempo algum, serei capaz de me esquecer desta experiência.

Escrevo estas últimas linhas dias antes de embarcar, mais uma vez, com destino à China - minha quarta experiência por lá, mas minha primeira apenas visando o descanso e o passeio. Acompanhada de meu namorado, Ricardo, teremos 4 semanas por lá, nos dividindo entre Shanghai e Beijing. Estou animadíssima com a possibilidade de ver as Muralhas novamente, já que as conheci em 2009, em minha primeira vez na China. Estou contando os dias para aterrizarmos em Shanghai, e especialmente empolgada em ver o que o Ricardo vai achar de tudo aquilo - poder presenciar a expressão de espanto, alegria, pânico, felicidade, surpresa, terror, nojo e empolgação, tudo isso em menos de 5 minutos diante de uma cena tipicamente chinesa é algo em que me tornei viciada desde que tive a oportunidade de mostrar a China para minha irmã, quando ela foi me visitar. Pensando bem, foi o que mais me encantou ao levar o grupo de alunos para a China em 2012, e o que está me movendo na organização de mais uma viagem de estudos, desta vez em Qi Gong e práticas energéticas, para o ano de 2014.

Apesar da excitação e da empolgação, respiro fundo e volto minha atenção para o presente: é aqui onde estou, e onde estarei até que o futuro com o qual eu sonho se transforme em hoje. Por isso fecho meus olhos, dou um suspiro e me espreguiço, situando-me dentro de mim - este mesmo MIM que sempre esteve aqui, mas que tive que ir tão longe para descobrir e aprender a amar.

Prefácio 1 - por Nana, a irmã

Quando falamos sobre alguém, nunca é apenas sobre esta pessoa que estamos falando. A gente fala, na verdade, da parte que essa pessoa habita dentro de nós. Todo "outro" nos afeta, e passa a morar dentro de nós. Todo outro se define a partir de nós mesmos – nosso olhar nunca é imparcial.

Percebo isso nesse momento, enquanto me sento para falar desse alguém que não é um alguém qualquer – é alguém que há muito tempo está infiltrado em cada parte do meu ser. Como o cimento que se mistura à água e ao cal e forma toda a estrutura concreta de um edifício, torna-se impossível separar uma coisa da outra. Minha irmã Flavia Melissa faz parte das minhas entranhas, é sustentáculo de todo o meu ser.

Quando a vi embarcar pela primeira vez para a China, não dei grande importância (pode-se ir à Beijing tanto quanto pode-se ir a Madrid, Miami ou a Reikjavik). Mas da segunda vez que a vi embarcar pro outro lado do mundo, dessa vez sem prazo definido pra voltar, me vi confusa entre feliz e triste, entre confiante e temerosa, presa entre os desejos dela e meus próprios interesses. Confusa entre o que era bom pra mim, e o que era bom pra ela. Porque de alguma forma, eu podia ver que a alma da China havia se emaranhado à sua própria alma. Já fazia parte de sua estrutura, e como

numa mistura alquímica, tornava-se difícil discriminar o que era novo, e o que na verdade sempre estivera ali.

Eu tive tanto medo que ela nunca mais voltasse que, menos de 2 meses depois da sua partida, eu estava voando para visitá-la. E o que vi nesse novo cenário é o que guardo de mais verdadeiro quando penso em quem, realmente, minha irmã é. Somente naquela moldura nova da cidade de Shanghai, é que tudo fez sentido.

Sempre houvera algo em minha irmã que até então eu não compreendia, algo que aparecia de vez em quando, entre uma ou outra mudança de direção que sempre lhe fora tão característica. Entre uma encruzilhada angustiante e outra, entre uma e outra busca por algo ainda incerto, podia ver de relance um brilho vacilante de algo que a fazia se degladiar, brigando contra impulsos que, sem um propósito claro, pareciam desprovidos de sentido – parecia que ela dançava uma música a quem ninguém mais tinha acesso, nem ela mesma. Sua dança parecia, portanto, absurda e descompassada. Assim como quem a acompanhava nessa jornada, esse algo clamava por ser compreendido, como uma charada que, depois de muito tempo sem ser resolvida, pede pelo amor de Deus que alguém ponha fim ao seu mistério.

Vi minha irmã se angustiar nessa luta por muito tempo, e vê-la em território chinês enfim trouxe a última peça no quebra-cabeça que

faltava. A música que por fim fez sentido ao quadro total de sua existência. Enquanto figura, ela havia finalmente encontrado sua moldura. Combinavam perfeitamente. Como se essa junção tivesse esperado por toda a eternidade para acontecer. Flavia encontrou a China que sempre esteve à sua espera.

Quando ela voltou, depois de 4 meses, o propósito por trás de sua luta interior havia finalmente se revelado, e os pontos antes desconexos estavam agora ligados, formando uma figura coesa, integrada, clara e, acima de tudo, de uma beleza interior impecável: sua missão de vida agora tinha contornos definidos e local certo de recarga.

Acredito que minha irmã já trazia a China em si quando foi para lá pela primeira vez. Faltava o "click" final para que toda a sabedoria milenar chinesa despertasse dentro de si, como uma chave na ignição de um carro que, ao ser virada, dispara um mecanismo em que todas as peças se comunicam, resultando em movimentação.

Minha irmã Flavia Melissa é Movimentação. O que a move é, fundamentalmente, a ação, e a China foi o catalisador que faltava para que seu espírito entrasse em combustão. A China se revelou um método – a evolução humana, o seu grande objetivo. O resultado disso: sua felicidade. Sua luta interna cessou. Sua dança encontrou a música certa. Um som de paz.

Percebo, nesse momento, que a Flavia que habita essas linhas acima

é, na verdade, a Flavia que mora em mim. Sua paz também pacifica a mim – essa é sua missão, a de conduzir todos para um lugar mais tranquilo, sereno e seguro, que é dentro, cada vez mais dentro de nós mesmos, o altar sagrado dos nossos corações.

Gilbran Kalil dizia sentir-se estrangeiro em qualquer país, e alheio a qualquer raça, pois o mundo todo é sua pátria, e a humanidade inteira é seu povo. É isso que vejo quando olho no fundo das retinas dos olhos de minha irmã e, por consequência, para dentro de mim mesma: nesse recanto sagrado de serenidade ao qual somos conduzidos, habitamos todos, a humanidade inteira, eu e você, Flavia e Melissa, Brasil e China. O eu e o outro simplesmente não existem: nós somos todos uma mesma multidão.

Somos todos uma alma só.

Prefácio 2 - eu, por mim

Xiamen, China; 20 de novembro de 2009.

"Eu preciso voltar para cá, porque não fiz a pergunta a respeito de problemas emocionais para a Dra. Qian que queria ter feito. Preciso voltar porque não descobri onde fica o 'Lama Temple' em Beijing, e nem fui ao '88' em Shanghai. Porque eu não vou assistir ao último capítulo da novelinha adolescente que passa na hora do almoço no canal 138. Eu preciso voltar para cá porque estou indo embora hoje e não deu tempo de aprender o "xie xie" que significa "obrigada" - ainda, às vezes, solto o "xie xie" que significa dor de barriga, e hoje mesmo percebi a mocinha da lavanderia se esforçando para não rir na minha cara porque ela foi avisada que nós, ocidentais, consideramos isso falta de educação. Eu preciso voltar para cá porque este curso de duas semanas que fiz me ensinou mais do que dois anos de acupuntura no Brasil, porque aqui eu bebo direto da fonte. Porque, neste momento, nada me parece mais importante do que aprender a diferença dos quatro tons e falar Ma sem ter medo de que achem que estou falando de um cavalo ao invés da minha mãe. Porque, pela primeira vez na minha vida, eu me sinto pertencente a um lugar.

Sabe, minhas certezas demoram a chegar. Elas ficam por um tempo ali,

espreitando por trás da porta, tímidas em alguns momentos, temerosas de como seriam recebidas. Elas ensaiam se manifestar, esboçam uma ou outra apresentação, engolem em seco e logo voltam para as sombras, para aquele espaço sem dono chamado "limbo". Daí o tempo passa, as horas correr, os dias fogem, anos até. Até que, um dia, elas chutam a porta, madeira abaixo: as mesmas certezas de outrora. Como quem diz: vai perder tempo, a partir de agora. E depois que as certezas se fazem presentes e percebem todos os meus olhares voltados em sua direção, nada mais se pode fazer. É o Mito da Caverna, de Platão, no qual por mais que se queira simplesmente não se pode voltar atrás. Não dá prá se fingir de cego depois de ter-se conhecido todas as cores do mundo, não pode-se voltar a enxergar em preto e branco, que se não é só medo do novo. E depois que elas são os centros das atenções, minhas certezas desfilam, sapateiam, dão cambalhotas e se fazem ouvir a cada instante. Nem a cor das meias novas é escolhida sem antes serem consultadas as certezas. Nem o que se vai comer de jantar. Todo o resto vira rastro de uma nuvem que se esqueceu de chover e desapareceu no horizonte.

E se há uma certeza em minha vida, uma ÚNICA certeza, esta é ela: eu vou voltar para cá. Eu PRECISO voltar para cá."

E foi com esta certeza que desembarquei no Brasil, em novembro de 2009, depois de 3 semanas de estudos intensivos na República Popular da China. A viagem, organizada pela escola onde fazia minha pós-graduação em Acupuntura, representou uma possibilidade de mudança maior do que eu

poderia ter imaginado quando resolvi aderir a ela, em meu terceiro semestre de curso: representou o sopro de vida pelo qual eu vinha desesperadamente ansiando, sem nem ao menos saber.

Psicóloga por formação, acreditava na máxima de Confúcio: “Encontre um trabalho do qual verdadeiramente goste, e não terá que trabalhar um único dia na sua vida”. Entretanto, o fato de ainda não ter descoberto especificamente com o que queria trabalhar me angustiava ao extremo.
E como eu ansiava por encontrar esta satisfação! Havia me especializado em Psicologia Clínica pelo Hospital do Servidor Público Estadual de São Paulo, um dos mais conceituados do Estado, mas não havia encontrado, no desempenho da Psicologia Clássica, meu grande prazer e realização. Grande estudiosa da área de Transtornos Alimentares, me enveredara durante algum tempo nesta direção, abandonando antes de efetivamente me especializar, por falta de motivação e de identificação com a área. Havia atuado também na área de Acampamentos Educativos, na parte de treinamento de monitoria especializada; também atuei como psicóloga responsável pelos testes de usabilidade na implantação do Portal do Cidadão no website do Poupa Tempo, em São Paulo. E, apesar de sem falsa modéstia alguma, ser bastante competente em tudo o que me propunha a fazer, absolutamente nada me dava a satisfação contida na idéia de Confúcio. Mais cedo ou mais tarde, acordar todos os dias para trabalhar se transformava em uma tormentosa espera pelo próximo final de semana. Aos 30 anos e com 8 de formada, estava tão perdida quanto ao meu futuro profissional quanto no dia seguinte

em que saíra da faculdade com um diploma nas mãos e um monte de sonhos na cabeça.

Sonhos que começaram a tomar alguma forma quando, no ano de 2008, sentei-me pela primeira vez em uma sala do curso de pós-graduação em Acupuntura. Lembro-me até hoje das sensações que me assolaram naquele primeiro final de semana, conforme as horas foram se passando. A sabedoria milenar chinesa misturada ao conhecimento médico que, inexplicavelmente, se antecipava à nossa medicina ocidental em milhares de anos. Meridianos, canais de energia, substâncias vitais, vasos maravilhosos! Tudo isso somado à cultura chinesa, dinastias, a incrível e surpreendente história de enclausuramento e recente abertura cultural da China para o mundo. Foi, literalmente, paixão à primeira vista. E a primeira e real possibilidade de enxergar o ser humano de uma forma mais inteira e menos segmentada do que havia me sido possibilitado enxergar através de todas as minhas experiências anteriores como psicóloga clássica.

A possibilidade de conhecer a China me unindo a uma viagem de estudos que era anualmente organizada pela escola foi um dos motivos pelos quais escolhi por aquela instituição - eu sabia que ia para a China mesmo antes de saber que queria ser acupunturista, não sei explicar muito bem de onde vinha esta certeza. Mas o fato é que quando me decidi por estudar Acupuntura, em algum momento peguei-me diante do pensamento: “como é que não pensei nisso antes, se a Acupuntura veio da China?”. Sempre me

fascinara a idéia de um povo tão antigo ter construído uma estrutura como as Grandes Muralhas, a única construção humana capaz de ser vista da Lua. O fato é que quando, em agosto de 2009 a tão sonhada viagem saiu, eu mais do que depressa aderi à idéia. Eu sabia que seria incrível. Eu só não sabia que seria o primeiro de uma série de eventos que me levaria a voltar para a China, sem data de retorno, poucos meses depois.

Entre voltar ao Brasil e fazer as malas definitivamente para a China passaram-se menos de 5 meses. Foi o tempo suficiente para entrar em contato com a universidade em Shanghai, terminar meu curso de pós-graduação, vender meu carro, fechar minha clínica e comprar uma passagem. As próximas linhas foram escritas dentro do avião, já a caminho da China.

"A vida toda é uma questão de escolhas, mesmo que nem sempre a gente saiba que está escolhendo algo. Eu sempre preferi as escolhas leves, claras, que mal pesam nas costas e muito menos na consciência. Mas, em alguns momentos da vida, as escolhas pesadas se mostram necessárias - às vezes é preciso escolher entre o tudo e o nada, e estas escolhas são quase chumbo, enegrecidas pelo peso das responsabilidades envolvidas. São escolhas das quais não se volta atrás. Decidir a hora de fazer tais escolhas é tarefa complicada, às vezes sofrida; o medo do arrependimento é grande e a cabeça chega a latejar, hora ou outra, quando se pensa nas consequências a médio e a longo prazo. É preciso ter uma balança interna, um dos pratos a medir o medo, o outro o desconforto de continuar no mesmo lugar, onde não

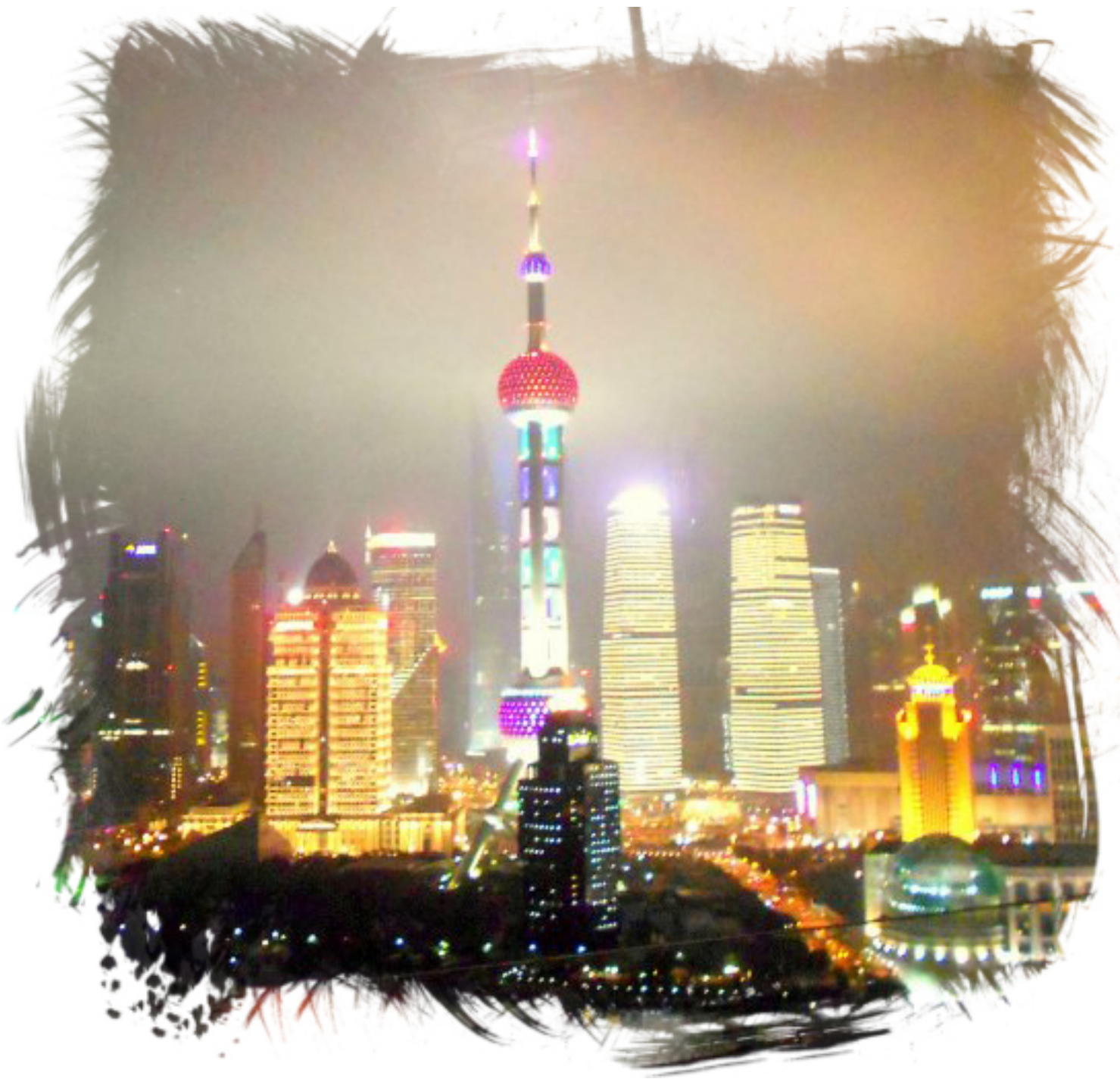
se está mais feliz de estar. Acontece que o medo é o antônimo de conforto, e quando o incômodo vence a fobia é hora de se posicionar e dizer em alto e bom tom: 'eu faço as minhas escolhas, me responsabilizo pelas consequências e vivo, desde já, o que quero para o meu mundo'. Pois bem, então: aqui vamos nós. Pois como diz uma máxima chinesa... Onde existe um desejo, existe um caminho." (abril de 2010)

Durante os meses em que vivi na China, escrevi colunas de periodicidade mais ou menos quinzenal para uma revista digital que infelizmente não existe mais. É para compartilhar o que escrevi em meu Diário que eu o convido agora.

Sinta-se muitíssimo bem-vindo :)

DIÁRIO 1

Chegando ao Império do Meio



No dia 4 de abril de 2010, desembarquei no aeroporto internacional de Pudong, na cidade de Shanghai, para uma temporada de seis meses na China. Depois de concluir minha pós-graduação em Acupuntura e Moxibustão e tendo tido a oportunidade de conhecer o Império do Meio no ano de 2009, minha intenção agora é a de aprofundar meus conhecimentos na Medicina Tradicional Chinesa, cujas raízes tantas vezes se mistura com a própria cultura e história deste povo. Este é meu Diário de Bordo, e tenho imenso prazer em dividir esta experiência com vocês.

Escrevo estas linhas de meu quarto no dormitório da Shanghai University of Traditional Chinese Medicine (SHUTCM), no distrito de Xuhui, localizado no sul de Shanghai. A cidade se divide em duas, sendo cortada ao meio pelo rio Huangpu. O lado de cá, ao leste do rio, é chamado de Puxi. O lado de lá é a famosa Pudong, que até pouco mais de uma década era um grande arrozal e, hoje representa o cartão postal da cidade: reúne os maiores conglomerados comerciais da Ásia e o prédio mais alto do mundo, o Shanghai World Financial Center, com seus 474 metros de altura. (* Era na época, atualizar dado).

Dentre todas as possibilidades oferecidas na China em matéria de educação na área da saúde, a SHUTCM é conhecida como uma das “quatro grandes”, juntamente com as universidades de Beijing, Chengdu e Nanjing. As universidades chinesas são classificadas de acordo com uma espécie de selo de qualidade, e o certificado de graduação oferecido nem sempre é válido