Espiritualidade e Finitude

Esther Frankel

Como viver com o conhecimento da finitude, da nossa limitação?

Numa sessão terapêutica de uma cliente, oitava filha de uma família, ela diz: "Odeio minha mãe porque ela nunca me viu e nunca me pegou no colo. Quando eu tinha três meses e tinha anemia minha mãe tinha de me dar remédio e nem assim me segurava. Ela me entregava para a minha irmã mais velha me segurar".

Muitas vezes isto só se resolve quando nos damos conta da nossa finitude, de que temos um tempo limitado de vida, aprendendo a lidar com uma grande perda.

Isto foi o que aconteceu a mim e minhas irmãs quando nossa mãe estava morrendo. Nossa mãe, mulher ativa, corajosa, sobrevivente de guerra, amante do viver ficou muito doente e a medicina tradicional não podia fazer nada por ela. É o que a medicina chama de doente terminal.

Estiveram na casa de minha mãe uma médica e uma enfermeira dando suporte para como cuidar dela em casa. Minha mãe vivia em Israel e nós optamos pelo "Hospice" (Internação Domiciliar). Esta é uma alternativa ao hospital quando se trata de doentes terminais. A ênfase muda dos provedores profissionais de cuidado e instrumentos tecnológicos para as pessoas envolvidas: o paciente, familiares ou amigos que cuidam. A informação está disponível para todos. O paciente não é visto como um elemento passivo que passa por diagnósticos e lhe é ministrado pílulas contra dor, mas como um indivíduo que tem controle sobre sua vida e morte. As pessoas têm opção. Algumas preferem morrer em casa. Muitas famílias preferem relatórios verdadeiros e completos sobre as condições de um paciente terminal.

Na nossa sociedade a morte se tornou longínqua. Não é mais parte integrante da vida, mas uma visita assustadora que não é bem vinda.

Antes a morte fazia parte da vida das pessoas. Muitas gerações da mesma família viviam sob o mesmo teto. As crianças ajudavam os pais a cuidarem dos seus avós, que passavam os últimos meses de vida numa cama em casa. O médico vinha visitar e dizia que não havia sentido tirarem ele ou ela dali...

Hoje a doença e a morte foram tiradas de casa para os hospitais. Profissionais da saúde cuidam dos doentes. Parentes e amigos tornaram-se meros espectadores olhando algo que acontece sem um fluxo contínuo de emoções e experiências com as quais podem aprender. Em cada família se desenvolve uma ecologia de crenças que se torna a base do sentir, pensar e agir de cada um dos seus membros. Também neste caso as crenças moldam o modo como os familiares se adaptam à doença terminal.

A morte não avisa a hora de sua chegada. A possibilidade sobre a iminente morte de nossa mãe não era ocultada nas conversas entre eu e minhas irmãs e por isto novas interações aconteciam entre nós, curando nossas feridas. O fato deste processo ter sido lento, e de estarmos cuidando dela com nossas próprias mãos nos dava a oportunidade da cura emocional nos relacionamentos entre todas nós: mãe e filhas. Nunca havia visto minha mãe tão calma e presente. Pensava comigo mesma como gostaria de ter estado em seu útero e em seus braços nessas condições. Uma de minhas irmãs fazia massagem em seus pés enquanto minha mãe olhava amorosamente para mim, sua primeira filha e me perguntava: "Porque ela é tão boa comigo?"

O sofrimento ao acompanhar um parente próximo terminal em seu processo de finitude tem potencial para ser umas das forças mais significativas para o despertar da evolução psicológica, social e espiritual da família, dando a cada um dos seus membros a possibilidade de lidar com sua própria limitação. Poderíamos dizer que este processo funciona como uma iniciação espiritual, um processo iniciático, conectando a pessoa com a sua essência, trabalhando com sua alma.

É uma oportunidade de estarmos próximos, num contato mais profundo, de nossos filhos, irmãos, pais, avós e amigos. É como podermos falar de "um elefante que está num quarto", como na poesia de Terry Ketering, no livro "Falando sobre a morte com adolescentes" de Earl Grollman:

Um Elefante no quarto

Existe um elefante no quarto.
Ele é grande e espaçoso, é muito difícil passar ao largo dele.
Sim, nós estamos espremidos por ele.
"Como vai você" e "Estou bem obrigado".
E milhares de outras formas de cumprimentos banais.
Falamos a respeito do tempo.
Falamos a respeito do trabalho.
Falamos sobre tudo – exceto sobre o elefante no quarto.
Existe um elefante no quarto.
Todos nós sabemos que ele está ali.
Nós estamos pensando sobre o elefante enquanto estamos conversando.
Ele está constantemente em nossas mentes.
Vejam como ele é um enorme elefante.

Ele machuca a todos nós.
Mas nós não falamos sobre o elefante no quarto.
Oh! Por favor, diga o nome dele.
Oh! Por favor, diga "Mingus", outra vez.
Oh! Por favor, vamos falar sobre o elefante que está no quarto.
Poderíamos falar sobre a sua morte,
Talvez podemos falar sobre a sua vida?
Posso dizer "Mingus" para você
e você não olhar para o outro lado?
Se eu não puder, então você está
me
deixando...
sozinho...
num quarto...
com um elefante..

Temos muitas perdas durante a vida.

A perda é o que você sente quando se separa de alguém ou de algo que você cuidou muito. O término, a finitude é o preço que você paga por ter começado. E só nos damos conta do milagre do começo quando nos deparamos com a consciência da finitude.

David Boadella diferencia entre luto frio e luto quente. O luto frio traz uma sensação de escuridão, desespero no qual não podemos respirar e nem sentir, ele nos tranca no desespero. O luto quente contém dentro de si um temor respeitoso perante a morte, fazendo brotar da escuridão, do vazio, um sentimento de gratidão, paz e a possibilidade de cura. Com ajuda, podemos escolher a maneira de respirar e fazer o nosso luto.

Duas coisas são dominantes no ser vivo: ele pulsa e regenera no sentido de manter a forma. A pulsação, o movimento regular de expandir e contrair é um reflexo de sua interação com o mundo. A pulsação está dentro ainda de um movimento mais amplo da natureza que são as mudanças, o fluxo contínuo, a impermanência e a transformação do que é velho no que é novo.

Ao inspirar o ar em nossos pulmões, começa um novo movimento, uma nova história, o diafragma se move para baixo, o peito abre e o ar penetra em nossos pulmões. Num outro momento expiramos o ar. O diafragma se move para cima procurando expelir o ar de dentro e o peito vai se encolhendo. Pulsamos, ora contraindo para inspirar o ar e ora expandimos, para expelir o ar e assim durante toda a vida desde a primeira inspiração no nascimento até a última expiração na morte. Esta é uma das muitas outras de nossas pulsações de nosso corpo vivo como o pulsar do coração. Estas são coisas simples e corriqueiras que todo mundo sabe e pode observar com apenas um pouco de atenção em seu corpo.

Morrer é a aprendizagem de como doar o que encorpamos, o estar vivo e corporificado em nossa carne. Morrer é estar perdendo a forma.

O reconhecimento, as experiências e a compreensão das "pequenas mortes" que temos em muitos momentos de nossas vidas, leva ao reconhecimento, aceitação e integração da "grande morte" na vida. Um caminho psicoterapêutico é pois procurar vivenciar, compreender e integrar as inúmeras "pequenas mortes" que experimentamos em nossas vidas. A primeira e possivelmente a mais significativa foi o nosso nascimento: no parto, a morte de um ser que foi gerado, viveu e cresceu no mundo do útero materno e que, após o parto, a primeira inspiração de ar, é um novo ser. Significativamente, o primeiro contato deste ser que nasce é feito através da coroa, na cabeça. As "pequenas mortes" são as nossas mudanças físicas e psicológicas, quando deixamos um estado de viver e passamos para o outro, desde o rastejar, para o engatinhar e o andar; a difícil passagem na adolescência, quando a criança deixa de existir e nasce um adulto; da juventude para a maturidade e desta para a velhice; na mulher o início da menstruação e a menopausa.

As "pequenas mortes" são também as mudanças: de emprego, de profissão ou quando mudamos de casa, de cidade ou de país. Uma emigração, por exemplo, tem o intenso efeito de uma mudança física e psicológica, e poderia ser vista como uma reencarnação: outros hábitos, outra língua, outros códigos de comportamento e, mesmo a forma corporal vai mudando conforme o país. As "pequenas mortes" são o casamento (ou uma separação), a nova casa e quando os filhos nascem e, para os pais, acontecem quando os filhos saem de casa ou quando eles casam; quando adoecemos ou quando alguém da família morre; ou quando temos uma perda material significativa: dinheiro, objetos importantes etc. As "pequenas mortes" são vividas em cada segundo quando respiramos, na passagem entre o inspirar e o expirar. E a nossa "grande morte" é, após a primeira inspiração no nascimento, o que acontece na nossa última expiração.

A conexão com o viver e uma compreensão do morrer passa pela integração destas "pequenas mortes" como partes naturais da pulsação da vida, a pulsação do corpo, a pulsação do pensamento, do sentimento, das emoções, da existência diária e do universo.

Estou falando de uma experiência e um trabalho com a finitude que nos leva a uma compreensão mais profunda do viver e da espiritualidade. Espírito tem a mesma raiz de respiração e é neste mesmo sentido que, na psicoterapia somática Biossíntese, consideramos a espiritualidade. É uma espiritualidade que está relacionada em como desenvolver o coração no mundo, contactar as profundidades do céu e da terra e como encarnar o espírito na carne. Opõe-se aos dualismos entre corpo e espírito, sexo e alma, terra e luz, homem e universo.

A espiritualidade é a consciência, atitude e o trabalho da manifestação na existência diária das qualidades latentes de nossa essência. É o trabalho de estar focalizado em nosso ser, que está além do tempo e espaço, aqui e agora. É a sensação de estar contactado com o que estamos fazendo, trazendo o céu para a terra, a terra para o céu, sem discriminar o corpo, a mente, e o espírito.

É desta espiritualidade que necessitamos, e com urgência, para cuidar da maior ameaça aos humanos: os próprios

humanos. Em nome do objetivo de se proteger da destruição, grupos de pessoas ameaçam outros grupos com a destruição. Desde os primeiros dias, sociedades formadas por seres humanos exibem as duas faces de Janus: pacificação para dentro, ameaça para fora. E a principal causa disto é o medo: de envelhecer, de ser destruído e de morrer. Entre as muitas criaturas que morrem na Terra, os humanos são os únicos que têm a consciência da morte, sabem que morrerão e assim a morte se torna um problema para eles.

Bibliografia

Ali, Abdul-Hamed, Essence and Sexuality, in Energy&Character, Vol 14, nº 2.

Boadella, David, Correntes da Vida, Uma Introdução a Biossíntese, Summus Editorial.

Boadella, David, Soma, Self and Source, in Energy&Character, Vol 21, nº 2.

Elias, Norbert, A Solidão dos Moribundos, Editora Zahar.

Frankel, Esther, Transomatic Experience in Therapy, em Body Psychotherapy or The Art of Contact, Ed.Bernard Maul and EABP, Berlim,1992.

Grollman, Earl A., Straight Talk about Death for Teenagers, Beacon Press, Boston, USA.