

Psicologia e espiritualidade: enlaces possíveis.

Lourdes Degrandis

Falar da clínica e dos enlaces possíveis com a espiritualidade envolve sensibilidade, delicadeza, acuidade intelectual, escuta atenta e aprimorada do conteúdo que permeia o mistério humano no que é mais profundo e íntimo de si mesmo. Além de um sentimento de empatia, “entrar no sentimento” - é uma enzima que possibilita o diálogo. É preciso, também, desenvolver a própria “capacidade de ver”, ou seja, um “saber olhar” que transcende para além das aparências porque se está diante de um santuário sagrado que cada pessoa encerra. Precisamos ativar o “olho do espírito”, o “olho da contemplação” que nos capacita “ver” a realidade em sua dimensão mais profunda, para perceber o Mistério em tudo o que nos rodeia, nós inclusive.

Início a reflexão descrevendo alguns aspectos que envolvem a clínica, caracterizados nas pessoas que buscam ajuda nos consultórios. O que a vida tem de mais sagrado é a sua capacidade interna de crescimento, evolução, descoberta de si e do universo ao seu redor. Evoluir é próprio da vida. Evoluir é ampliar o âmbito da existência e alargar o seu espaço de compreensão e de consciência. Humano é quem aprende a interpretar a própria evolução, o próprio crescimento. Esse movimento evolutivo faz ampliar a consciência. Evolui quem presta atenção ao seu processo, e comporta a vivência em comunidade, que implica a relação com o outro como estrutura da existência.

Cada ser humano possui, no seu âmago mais profundo, a capacidade de se auto revelar. Sem isso não chega a conhecer quem é. Esta é a insubstituível tarefa que todo o ser tem: auto desdobrar-se para reconhecer-se. Há um anseio escondido em cada um por esse desdobramento. Qual a razão disso? O ser humano não se acalma não se aquieta, enquanto não alcançar o significado de si mesmo, não encontrar a essência do seu ser.

Aí encontramos um ponto fundamental do diálogo entre psicologia e espiritualidade... Encontro do significado da existência e encontro da essência humano, o SELF.

Encontrar a interioridade, encontrar a essência, encontrar-se no mais profundo do ser... É um caminho a percorrer, é uma evolução a fazer. Sentir-se nada, sentir todas as suas obscuridades, experimentar as incertezas, é o que, normalmente, percebemos nas pessoas que buscam alcançar o seu EU mais profundo, através do cultivo de si mesmas, da introspecção, da meditação, da atenção, da psicoterapia, da orientação espiritual. Resultado: satisfação com a vida, tolerância, compaixão, relações saudáveis, vivência sadia da alteridade, facilidade de alegrar-se com o simples, uma presença atenta a cada momento, colhendo da vida o que ela oferece e apresenta.

Esse movimento não é natural, muitas vezes, na história de vida, acontecem situações que afastam as pessoas de sua origem, do seu centro. Ocorrem sofrimentos que impedem a pessoa de fazer um percurso normal, existem bloqueios, traumas profundos que não permitem a consciência da evolução, do crescimento pessoal. Parece que a vida acaba aí. Se não cabe a vida, não cabe também o outro. Foge de centro ou do propósito de vida e se instaura um descontentamento, se desvia do caminho e precisa voltar para casa.

Essa volta para casa, muitas vezes, é feita na clínica e na orientação espiritual, que estão a serviço do sofrimento psíquico, qualquer que seja a causa subjacente. Na prática clínica o psicoterapeuta se detém a uma observação singular e concreta do indivíduo. É uma escuta atenta, minuciosa da pessoa que sofre sua dor singular, relacional e social. A prática clínica

torna-se assim, um ato acolhedor do sofrimento constituinte da existência humana, naquilo que pode ser cuidado e apreendido, enquanto vivência subjetiva e reveladora de sentidos. Acolhe a demanda, emitindo um foco de luz onde, ainda é sombra, escuta e interpreta para alcançar a singularidade da existência da pessoa à sua frente. Essa pessoa olhada e escutada vai se construindo nos caminhos traçados pelos desejos humanos, seu querer, suas angústias, dores, sonhos, que são reveladores da sua condição de “ser no mundo”. Isto ocorre num determinado “tempo e história da existência”, preservando sempre a saúde psíquica, auxiliando no estabelecimento de relações vinculares profundas, promovendo as capacidades da pessoa, tendo em vista sua aplicação às dificuldades diárias e relacionais para que possa funcionar na sociedade de forma segura e adequada. Para isso, é preciso criar espaço onde as angústias do sujeito possam ser contidas e onde seus processos defensivos sejam interpretados.

O processo clínico encoraja o sujeito a valorizar o material do inconsciente e a resolver os conflitos contidos nele, a fim de, restabelecer o equilíbrio psíquico. Até a ousadia de procurar a si mesmo, se tornar um ser pensante de si, implicando-o na construção de sua história e consequentemente na construção da história da humanidade. Decifrar o labirinto do si mesmo. Um compromisso de criar novas relações, criar vínculos duradouros e profundos, novas formas de ver e viver a vida, num envolvimento no tecido social. Fortalecer a resiliência, capacidade de lidar com frustrações, desencantos e decepções. E no mundo de hoje a sair de si mesmo, olhar em volta, ver o outro, seu irmão. Suscitar a experiência do outro; de um ser em relação. Conviver fraternalmente com o diferente, o não eu. (Alteridade)

Tanto a clínica, quanto a espiritualidade, procura colocar a pessoa em movimento, colocar em questão seu lugar no mundo, portanto, permitir que alce vô sem que perca o chão, que perca suas raízes. Numa dimensão maior, pode-se dizer, cresce em suas potencialidades, dando sentido à própria existência, sua espiritualidade, inclusive sua missão, estando em comunhão com o universo.

Utilizando a metáfora do mar e o barqueiro. O barqueiro é aquele que conhece o mar, conhece a arte da navegação e com certa segurança sabe onde aonde quer chegar, mantém uma relação real e confiante, mesmo diante da imprevisibilidade do mar, por ser experimentado na arte de navegar. Não é um marinheiro de primeira viagem, é alguém que cultiva o desejo de chegar ao destino certo, apaixonado pelo mar; amigo do mar e participante da vida dos que navegam. O terapeuta é o mediador, servidor, contentor do mistério do outro que se abre, enquanto faz a pergunta; é o que acolhe a pergunta e a faz passar pela própria consciência, e a devolve de forma mais elaborada. Assim, a viagem vai acontecendo na ampliação da consciência, na autodescoberta, na consciência maior, numa introspecção, num novo pensar, e o próprio indivíduo vai descobrindo o potencial, a grandeza de seu próprio mistério. Passa por diversas experiências importantes e significativas existencialmente. Vai desencadeando mudanças internas, vai desenhando um espiral de desenvolvimento humano, transcendendo, além de si mesmo, pois é um ser bio-psíquico-espiritual.

Importante diferenciar tanto na clínica quanto na espiritualidade, a necessidade e o desejo do sujeito. Segundo Carlos Dominguez Morano, a necessidade: quando Deus se faz necessário, Ele se converte num objeto de consumo, ou seja, um encontro infantil. Enquanto no desejo existe certa distância, o respeito. O desejo aceita o vazio em seu próprio centro, assume sua radical solidão, e sabe que nada, nem ninguém, tampouco Deus, pode encher, saciar esse desejo e acalmar a sua solidão.

O trabalho clínico auxilia a pessoa a encontrar seu centro, sua chama de vida, seu esconderijo secreto, seus porões obscuros para que ela possa transitar neste espaço sagrado, jogar um facho de luz e permitir que essas forças venham para fora, a serviço da humanidade. Ajudando-a, a se responsabilizar e obter segurança e confiança em si - NO QUEM SOU? O QUE QUERO? - As possibilidades de fazer escolhas, viver com autenticidade sua autonomia e liberdade.

Querer mergulhar em suas riquezas ou fraquezas, no mistério do seu mistério e escutar a si mesma e, entrar em sua essência é para aqueles que têm coragem. Algumas pessoas têm medo de chegar ao fundo de seu poço, ficam na superficialidade, fúteis e perdem o sentido da vida. Vivem e morrem alheias a si mesmas, com medo de serem artífices de sua vida e história. Escrever a própria história é ter compromisso e responsabilidade consigo, e com a humanidade da qual fazem parte.

A espiritualidade é uma das fontes primordiais de inspiração do novo, de esperança alvissareira, de geração de um sentido pleno e de capacidade de autotranscendência.

O paradoxo da intimidade humana, do psiquismo e da espiritualidade cristã é subir até Deus – para descer ÀS PROFUNDEZAS HUMANAS.

“Descer” e “subir”, portanto, são imagens para descrever o processo de transformação da vida de cada um. Se quisermos crescer precisamos descer ao nosso “Húmus”, às nossas sombras, à condição humana, ao inconsciente, à nossa fraqueza e fragilidade. O processo de descida, buscar o que é mais nobre, e após a descida sair de si - colocar-se na realidade - descida em relação a si e voltar-se para os outros. Descida, também, no sentido de olhar para o outro, ver o que acontece ao seu redor. Mobilizar a transformação. Alargar os horizontes. A pessoa se colocar em caminhada, perceber o movimento interno. A pessoa precisa despertar ter um olhar para o mundo, um olhar profundo que contemple a humanidade e a realidade. Despertar para estar abertos e atentos.

A espiritualidade é a experiência da encarnação na nossa humanidade, na qual se revela a divindade escondida. Espiritualidade é a nossa dimensão divina em tudo o que é humano; é a humanidade divinizada. A pessoa para ser oblativa, doar-se, ser para os outros, precisa estar bem consigo, romper seu egoísmo, seu orgulho, sua prepotência. Precisa ter consciência de si, de suas capacidades e limites. Isso acontece na pessoa, tanto no seu aspecto humano psíquico, como na sua espiritualidade.

Quando a pessoa confia na providência, confia em Deus, cria como que uma âncora que fortalece seu ser, sua busca e ela se plenifica.

De acordo com Anzieu a clínica é individual e social, o sujeito não vive sozinho, tem uma série de relações sociais em todos os ciclos da vida. A clínica precisa estar aberta aos desafios, para perceber as novas subjetividades das novas gerações, e as transformações sociais.

Outro aspecto importante da clínica e também da espiritualidade, é a questão do perdão. O perdão é fundamental, é a raiz geradora de alegria, reconciliação, crescimento, do soltar-se para a vida. O perdão traz incansáveis repercussões pessoais, como também relacionais e coletivas. Perdoar é um ato de grandeza. A grandeza de perdoar modula o coração. Elimina os focos de ressentimento que enfraquecem os corações; evita o crescimento do ódio, da indiferença, do isolamento.

Perdoar é a experiência terapêutica imprescindível para um novo rumo na vida e para convivência social. Perdoar e dispor-se a receber o perdão é garantir a possibilidade de

reconstruir a própria história de vida, relações familiares e sociais. É a possibilidade de qualificar o relacionamento humano, promover a vida e a dignidade da pessoa. A capacidade de perdoar e de receber o perdão depende de uma significativa maturidade psicológica e afetiva. É incontestável a experiência de perdão para o crescimento humano e espiritual.

Outra dimensão importante é a da gratuidade. Gratidão pela vida, gratidão a Deus, gratidão aos outros, gratidão a mãe terra que lhe oferece todas as condições para viver, gratidão ao universo.

Uma profunda esperança acompanha os psicoterapeutas que brota da crença de que todo o ser humano tem capacidade de mudar e transformar-se e resgatar sua dignidade. Importante deixar-se guiar pela sabedoria da mente, do corpo, e a sabedoria espiritual que quando escutada deixa emergir a fragilidade da vida e com ela a própria divindade levando à comunhão com Deus, com o universo e a relação amorosa com todos os seres vivos.

Se a pessoa está bloqueada, apresenta dificuldade de voltar-se para dentro, de olhar para si, reconhecer-se criatura, ser finito, olhar para o centro da vida, olhar para Deus. Existe o medo, as defesas, as frustrações e muitas vezes tantos impedimentos que não lhe permitem olhar para dentro de si. Perdeu o sentido da vida, perdeu a energia propulsora, a libido, a alegria de viver, está “disperso” é desfocado. A “ dispersão” corrói a interioridade da pessoa e dissolve o que é mais nobre em seu coração. Tirando sua dinamicidade, ousadia – desejo de busca, restando uma humanidade lenta, afogada na “normose”, estacionada por dentro. Ou parafraseando Pierre Fedida: Uma sensação física de aniquilamento e imobilização, um impedimento dos movimentos da vida psíquica e da vida externa, abolição de qualquer devaneio ou desejo. A queixa é pobre, repetitiva, como um lamento afastado da percepção do sofrimento vivido. Um vazio parece dominar o pensamento, a ação e a linguagem. No estado deprimido, é a própria aparência humana que se apaga.

Nosso intuito, na clínica, é que a pessoa, após passar pelo processo psicoterapêutico, possa estar dotada de autonomia e liberdade interior, enquanto Ser de autoconsciência, de comunicação e de autotranscendência. E, tornando-se humanizada ajude a construir uma nova humanidade, sendo o diferencial no planeta terra, porque experienciou seu poder transformador e, por isso seja uma pessoa que irradia uma vida psíquica saudável e plena do Espírito.

Aqui entra a esperança do terapeuta e também do paciente – a esperança que cria o espaço vital e permite buscar o que deseja. Esperar é ousar renascer, recomeçar. Tecer a vida naquilo que tem de mais íntimo e profundo. Uma espera carregada de amor presença. Espera é surpresa, o terapeuta se surpreende; a pessoa se surpreende consigo, com seu crescimento, sua consciência - descobertas - Deus sempre surpreende.

Talvez a vida biológica possa ter seu mistério decifrado em laboratório, mas o mistério humano psíquico e espiritual continue sendo dúvida... E mistério!

Referências Bibliográficas:

Azevedo, D. Walmor Oliveira de- Ética em Diálogo- São Paulo Ed.: Paulinas – 2012.

Barros, Marcelo e Frei Betto- O amor fecunda o universo- Ecologia e Espiritualidade- Editora Agir, 2009- RJ.

Brito, Sandra - A Psicologia Clínica- Procura de uma identidade- Revista do Serviço de Psicoterapia do hospital Fernando Fonseca.

Libanio, João Batista – A Ética do Cotidiano – Paulinas- SP- 2015.

Morano, Carlos Domingues- Crer depois de Freud- Edições Loyola- 1992.

Nouwen, Henri J.M. – Intimidade- Edições Loyola- São Paulo- 2001.

Paloaro, Adroaldo, SJ – Revista Convergência- Artigos – dezembro de 2017 e julho e agosto 2018.
CRB Nacional.

Trevisol, Jorge- Educação Transpessoal- Paulinas – SP. 2008.