

Janeiro Branco: oportunidade de cuidarmos melhor de nossa Saúde Mental

Autora: Fatima Fontes¹

Introdução

“Nesse ínterim, Rabi Yochanan perguntou: ‘E tens estimas por teus sofrimentos?’ Ao que Rabi Elazar respondeu: ‘Nem por eles e nem por quaisquer de suas recompensas!’ Ouvindo isso, Rabi Yochanan disse, por fim: ‘Dá-me tua mão!’ Ele estendeu sua mão e o ergueu [curou].” Talmude Ber.5b

Livro: *Cabala e a arte do tratamento da cura*. Nilton Bonder. Rocco Digital. 1ª edição. 2019. E book Kindle – Posição 333- tamanho de letra 5.

No texto da epígrafe acima, somos apresentados à proposta de cura dentro da tradição judaica rabínica. Essa proposta será meu fio condutor, na apresentação dessa reflexão.

Vivemos tempos medonhos, para nossa saúde física, emocional, intelectual e espiritual, exatamente os quatro eixos para a compreensão dos ensinamentos da Cabala. Atravessamos, há mais de um ano a Pandemia pelo Coronavírus 19, que assolou o mundo inteiro, no Brasil, já ceifou mais de 200.000 vidas e que tem deixado nosso psiquismo, nossas emoções, nossas relações e nossa espiritualidade em situação de muita criticidade.

Mas escolhi me concentrar na questão emocional de nossa agonia pandêmica, no forte anseio de que possamos, juntos, a partir de novos cuidados com nossas emoções, encontrar força e recursos psíquicos para tantos dissabores.

¹ Fatima Fontes é membro Pleno do Corpo de Psicólogos e Psiquiatras Cristãos, Psicóloga Clínica, Especialista em Psicodrama e Terapia Familiar Sistêmica. Pós-Doutoranda em Psicologia – Universidade de São Paulo. Doutora em Psicologia -USP. Doutora em Serviço Social PUC/SP. Mestre em Psicologia Social PUC/SP. Membro-Pesquisadora do Laboratório de Psicologia da Religião- PsiRel- USP. Membro do Grupo de Trabalho Psicologia e Religião da ANPPEP- Associação Nacional dos Professores e Pesquisadores em Psicologia. Membro da IAPR – international Association for Psychology of Religion. Docente da Faculdade Batista de São Paulo, na Pós-Graduação em Aconselhamento. E-mail: fatima.fontes@uol.com.br. Fone: 11-99199-1191.

Como temos nos relacionado com nossos sofrimentos?

Segundo a compreensão judaica da Cabala, o sofrimento se distingue da dor, que se apresenta ligada ao físico, pelo fato de que o sofrimento representa o “corpo psíquico”, a nossa outra casa, que não a do corpo físico e que é povoada por emoções e sentimentos.

O sofrimento fala da dor da alma, reflete as nossas marcas afetivas, oriundas de nossas primeiras relações. É, como tão bem nos falou acerca do amor, o grande escritor português Luiz de Camões, que aqui parafraseio para o Sofrimento: “É fogo que arde sem se ver. É ferida que dói e não se sente. É um contentamento descontente. É dor que desatina sem doer. É um não querer mais que bem querer. É andar solitário entre a gente. É nunca contentar-se de contente. É um cuidar que se ganha em se perder. É querer...”

E vejam que complexo pensar que talvez, amemos nossos sofrimentos, porque os levamos conosco, ao longo de toda a nossa existência... E esse fato, traz uma complicada consequência: se amamos nossos sofrimentos, não conseguimos nos livrar deles, nos curar deles, os mantemos, numa camada invisível do nosso ser, que nos adoce o “ser”, rouba nossa alegria e esperanças.

E esse, talvez seja o maior dos paradoxos do pedido de ajuda terapêutica: “me ajude, sem me modificar (sem me tornar desleal aos meus sofrimentos invisíveis, compartilhados por meus legados familiares).”

Então pensar em sofrimento emocional, precisa levar em conta essa intrincada relação sofrimento psíquico/lealdade invisível, e imaginemos agora esse complexo mundo, associado a: medo de ser contagiado pelo coronavírus, e acrescido: pelos desgastes de quase um ano de confinamento e distanciamento social, corroendo nossas relações de intimidade; pelo luto de mortes inesperadas, que não podem ser veladas; bem como pelas nefastas consequências socioeconômicas da pandemia que têm lançado milhares de pessoas no mundo do desemprego, levando-os a fazer parte de um verdadeiro exército de pessoas que perderam a condição de gerir suas vidas, habitação, alimentação, perdendo ainda mais sua dignidade.

É fato, sem dúvida, alguma estamos diante de um cenário de guerra e de adoecimentos, que nessa reflexão, se detém a focar nos desdobramentos de tudo isso em nosso mundo emocional.

Precisamos conhecer, como Jó, todos os sofrimentos que carregamos, e se realmente queremos nos curar deles. E aqui, trago boas novas: é possível regenerar nosso mundo de sofrimentos, restaurar nossa alegria e com ela, nossa emocionalidade, e assim, voltar a nos sentir gratos e agraciados por simplesmente vivermos e todas as implicações disto.

Perdendo a estima pelo sofrimento e suas consequências

Sim, pode haver cura para nossos sofrimentos emocionais, mas para isso, precisaremos “querer”, como propôs Camões, no soneto sobre o amor, e como também foi colocado pelo Rabi Yochanan, “dê-me tua mão”, e erguendo, a cura pode ser experimentada.

Diria, a partir de uma nova possibilidade de mirada, que precisamos perder nossas paixões patológicas, quase que nosso gozo, quando apresentamos nossos queixumes, quando nos pomos a falar mal do outro, seja que outro for, quando nos deliciamos com certos sofrimentos que são impetrados aos que nos incomodam, aos que são e pensam diferente nós... e num processo de autoexame, muitos outros “amores aos sofrimentos” encontraremos em nosso viver cotidiano.

Na sequência, seguindo a proposta de cura talmúdica, precisaremos de alguém para segurar na nossa mão, afinal eles preconizam e nós endossamos essa compreensão de que, ninguém se cura sozinho, alguém precisa “levantar nossas mãos para o alto”.

Só assim alcançaremos a cura, precisará haver um “outro” que nos visite, como o fez o Rabi Yochanan ao adoecido Rabi Elazar.

Mas como poderemos ser visitados se não clamarmos por socorro? Vamos pedir “visitação”, vamos clamar por uma presença que nos auxilie a vivificar o nosso viver. Cada um e cada uma, precisará visitar suas necessidades, seus sofrimentos, bem como precisará arrolar possíveis visitantes para sua alma. Só assim haverá cura.

E por fim...

Termino essa reflexão nos “convocando a todos” a dançarmos circularmente (como faz tão bem minha amiga Jane Botelho), com a vida, nos convido a um verdadeiro “Baile com o menino Deus”, aonde muito além do que nossos sofrimentos, existe vida que pulsa, existe a Presença que nos visita, e nos inunda, para nós cristãos a presença de nosso Deus, encarnado em Jesus Cristo, mas que para outras formas de adoração e presença, podem ser apresentados por outros nomes, e em comum entre todos eles está o convite ao novo, ao baile da vida, aos recomeços a cada novo raio de sol, à certeza de que nunca estaremos só, e de que poderemos, sim nos esperar, contra toda a “desesperança” que nos atinge.

E que o contentamento, esse estado de alma que celebra a vida, em perfeita harmonia com o que está além de nós, e que pode nos ancorar em momento tão sombrio do viver nos guie, e faço minhas as palavras do profeta Jeremias: “Quero trazer à memória o que pode me dar esperança. As misericórdias do Senhor, são a causa de não sermos consumidos, porque as suas misericórdias não têm fim e renovam-se a cada manhã.” Lamentações de Jeremias 3: 21-23.

Amém.

Referências

BONDER, N. *Cabala e a arte do tratamento da cura*. Nilton Bonder. Rocco Digital. 1ª edição. 2019. E book Kindle.

BÍBLIA de Estudo Conselheira, Acolhimento, Graça e Reflexão. Barueri, São Paulo: Sociedade Bíblica do Brasil, 2019.