



Presença na Vulnerabilidade

Grace Wanderley de Barros Correia¹
Jayme Panerai Alves²

¹ Sócia-diretora do Libertas Comunidade - Centro de Pós-graduação e Pesquisa/ Consultoria e Treinamento. Psicoterapeuta, palestrante e conferencista. Detem larga experiência na área de Psicologia, com ênfase em Psicologia Educacional e Clínica. Possui formação internacional em Análise Bioenergética (CBT), pelo International for Bioenergetic Analysis - Nova York.
grace@libertas.com.br;

² Sócio-diretor do Libertas Comunidade - Centro de Pós-graduação e Pesquisa/ Consultoria e Treinamento. Psicoterapeuta, palestrante e conferencista. Terapeuta com CBT (Certified Bioenergetic Therapist). International Trainers.
jaymelibertas@gmail.com.

Resumo: Este texto, é decorrente das palestras, por nós proferidas, no congresso internacional sobre trauma, "caminhos na vulnerabilidade", realizado pela Libertas em maio de 2021, em plena pandemia e suas consequências individuais e coletivas na humanidade. Abordamos conceitos de Alexander Lowen sobre alguns mecanismos de defesa que são desenvolvidos pelas pessoas, a partir de experiências, ocorridas no processo de desenvolvimento no ambiente familiar, que as afetam nos modos de lidar com a própria vulnerabilidade no processo da vida e da morte. Salientamos a importância da conexão interna e da interconexão com o ambiente no plano individual e coletivo. O silêncio, a presença e o significado da vida foram temas centrais no desenvolvimento do texto. Para tal, incluímos uma prática meditativa que pôde contribuir para este encontro profundo.

Palavras chaves: Trauma, Vulnerabilidade, Presença

Presence in Vulnerability

Abstract: This text is the result of lectures given by us at the international conference on trauma, "paths in vulnerability", held by Libertas in May 2021, in full pandemic and its individual and collective consequences on humanity. We address Alexander Lowen's concepts about some defense mechanisms that are developed by people, based on experiences that occurred in the development process in the family environment, which affect them in the ways of dealing with their own vulnerability in the process of life and death. We emphasize the importance of the internal connection and the interconnection with the environment at the individual and collective levels. Silence, presence and the meaning of life were central themes in the development of the text. For this, we included a meditative practice that could contribute to this profound encounter.

Keywords: Trauma, Vulnerability, Presence

*“No mesmo lugar onde hoje sento
Outros vieram, em eras passadas, sentar
Por milhares de anos outros ainda virão
Quem é o cantor e quem é o ouvinte?”
(Nguyen Cong, 2018, pág 29)*

Introdução

Na nossa sociedade, não somos preparadas para lidar com a existência da morte, mesmo sendo a morte a única certeza que temos na vida. Nega-se a morte e vivemos como se ela não existisse. Pior ainda é que colocamos a morte num lugar tenebroso, como se fosse uma tragédia. As crianças não são preparadas e pouco se fala sobre a morte. Para Lowen (1990) as pessoas são, predominantemente, viventes ou sobreviventes.

As sobreviventes, provavelmente em criança, não foram suficientemente atendidas nas suas demandas e como forma de adaptação construíram modos de sobrevivência ou traços caracterológicos. Um bebê que chora até a exaustão e não é atendido, para de chorar com a sensação de morte, Lowen, 1975. A respiração torna-se curta e a defesa desenvolvida pode ser "não preciso do outro". No entanto, lá dentro escondido no interior, há um medo de entrega: a si, ao amor, à vida. Um dos medos mais frequentes que acompanha as pessoas é o medo da morte.

As pessoas consideradas sobreviventes atravessam a vida em situação de defesa, fugindo da morte. Imaginem viver um tempo de pandemia, onde a ameaça externa é invisível, contínua e sem tempo para terminar. O nível de ansiedade pela vulnerabilidade e o medo do futuro são enormes, indo além dos mecanismos de adaptação do organismo. As pessoas, numa cultura superficial e individualista como a nossa, vivem, em sua maioria, sem sequer encontrar o verdadeiro sentido de sua vida.

Uma vida vazia, sem significado. Uma luta para sobreviver, tendo como motivação sua própria carência. As pessoas predominantemente sobreviventes buscam o preenchimento de suas faltas, portanto, procuram encontrar o paraíso perdido, o útero materno, inatingível. Toda energia em direção à sobrevivência, com medo de se entregar, de se arriscar às aventuras da vida, parecendo viver pela metade, meio mortas. Imaginem essas pessoas vivendo e convivendo num tempo de tantas ameaças, de medos exacerbados que se transformam em ansiedades, pânico e outros sintomas desencadeados.

Viver em função da sobrevivência é manter-se em defesa, inquieta, em estado de alerta, numa luta constante que não permite entregar-se às experiências, ao amor e à vida. Diferentemente das pessoas consideradas viventes que têm uma força interna, um sentimento de terem sido amadas, portanto, sentem amor que possibilita viver a vida, bem vivida, com presença para si, para as pessoas e para as situações. Presença significa conexão consigo, conexão com as pessoas conexão com a natureza, viver

interconectada. Diante de nossa natureza vulnerável, faz-se necessário conexão com nossa natureza primária, com a semente do amor e seus desdobramentos na interconexão com a vida e com a morte.

Para atravessarmos as situações inesperadas, a impermanência e a finitude da vida é necessário dar sentido ao existir. Cada pessoa fazer contato com o mais profundo do seu interior e a partir desta conexão dar significado a sua vida, às situações que se apresentam e honrar sua existência sem lutar para sobreviver de qualquer forma. Vender a alma ou revoltar-se por não aceitar sua finitude gera um grande sofrimento, além de manter a pessoa numa frequência energética pouco elevada.

As pessoas que escolhem manter a dignidade no viver e no morrer, contatam com a força interior, tendo como âncora o amor, a liberdade, a integridade e, portanto, são capazes de atravessar situações as mais dolorosas, a exemplo de Victor Frankl, 1991, que não desistiu, mesmo no campo de concentração em Auschwitz, na Alemanha, em meio à violência e desumanidade inimaginável. Isto só foi possível por que Frankl conectou com sua força interna, buscando o sentido do próprio sofrimento, 1991.

Ele foi capaz de reconhecer em si o medo, a dor, o absurdo existencial. Mas, vinculou-se ao sentido de si mesmo, quase que independente dos acontecimentos externos. Uma ocasião ele estava pensando na mulher, sentindo amor por ela e, de repente, se deu conta de que nem sabia se ela estava viva, mas percebeu que o amor que estava sentindo era independente dela estar viva ou morta (1991, p. 43). Frankl reconheceu o amor interno, bem como o propósito de sua vida, com a liberdade de escolher não negociar sua dignidade para sobreviver. Encontramos esta mesma força em muitas pessoas que foram torturadas, a exemplo de nossa presidenta Dilma Rousseff que, com 19 anos, foi barbaramente espancada e escolheu manter a dignidade e o silêncio para não denunciar nenhum companheiro(a). Esta força interior nos possibilita ter presença, ser presente para si, para o outro ou outra, presente em toda existência.

Em Janaúba, Minas Gerais, cidade onde um funcionário de uma escola infantil provocou um incêndio onde morreram várias crianças, fomos fazer um trabalho voluntário com as famílias. Pessoas bem simples reunidas, chorando a dor de perdas em situação de horror. Lembramos num grupo a presença de uma senhora avó que chorava em desespero. De repente, sua neta, que estava presente, uma moça de voz forte, levantou-se e começou a cantar olhando para sua avó que foi fazendo contato com a neta e aos poucos foi acalmando. A energia de todo grupo foi se transformando numa calma silenciosa, num

encontro na dor, numa dimensão espiritual. Em momentos de dor, temos a oportunidade de aprender com a experiência e também ressignificar as relações, ressignificar a vida. Uma ocasião passamos 10 dias numa cidade do México onde aconteceu uma explosão numa siderúrgica e fomos trabalhar com os funcionários e famílias. Observamos que as famílias aprendiam a lidar com a dor, umas com as outras. E também em algumas famílias, as pessoas se davam conta ao ouvir uma das outras como cada uma estava vivendo seu luto, solitariamente. Não choravam juntas, não compartilhavam a experiência, a tristeza, a saudade. O encontro do grupo promoveu transformações nas relações familiares, na medida em que tiveram a oportunidade de se encontrarem pelo amor e pela dor. Assim, compreendemos que nas situações de trauma coletivo, de vulnerabilidade extrema, mais importante que a abordagem dos (das) profissionais é a Presença como suporte emocional. Estar presente, sem ter que fazer ou dizer nada, a não ser algumas orientações, como estimular a participação das pessoas em redes de apoio que são fundamentais nestas ocasiões.

Outro aspecto importante é a solidariedade, rituais ou atividades comuns. Citamos como exemplo, uma escola no bairro de Realengo na cidade do Rio de Janeiro, há alguns anos atrás aconteceu uma tragédia onde morreram 12 adolescentes, assassinadas por um ex-aluno que entrou na escola atirando, especialmente nas meninas. Foi um acontecimento muito doloroso que abalou o país. Durante um ano, fomos três vezes realizar um trabalho com a equipe de professores. Além do trabalho de suporte emocional que fizemos, o diretor da escola teve a sensibilidade de fazer uma reforma que já era planejada, mas onde ele reservou uma parede enorme para construir um painel, em que todas as pessoas da escola, estudantes, professores, pessoal administrativo, familiares e até a vizinhança da escola faziam desenhos, escreviam palavras como; tristeza, dor, saudade, amor, fé, entre outras como uma homenagem às amigas e amigos, vítimas da tragédia. Construíram um grande painel onde as pessoas se sentiram contempladas pelo sentimento de união coletiva.

Para atravessar momentos tão dolorosos, como os citados acima, é necessário tornar-se presente para si mesma e ao mesmo tempo ter contato com a realidade. Esta, por mais difícil que seja nos possibilita enxergar alternativas ou nos ajuda a encontrar recursos internos e externos. Queremos contar uma história, como forma de reflexão sobre o que estamos abordando. Há muitos anos atrás existia um mosteiro no alto de uma montanha. Um dia, chega ao portão uma aldeã pedindo trabalho, pois gostaria de trabalhar para as

monjas. Estas aceitam. Numa noite de lua cheia, a aldeã vai buscar água na fonte, perto de um riacho, com um balde de bambu que estava envelhecido pelo tempo. No caminho de volta, a aldeã andava lentamente, embevecida com a imagem da lua, refletida na água do balde que estava cheio. De repente, pluffttt. O balde rompeu a base e toda a água se foi. E com a água, a lua também se derramou no chão. O reflexo da lua sumiu. Assim, acontece muitas vezes quando nos distraímos com o reflexo da realidade. Então, é melhor olharmos diretamente para a lua, para o sol, para a natureza, para o interior, do que para seus reflexos, que podem nos distrair e nos distanciar de nosso centro e do que é primordial na vida. É necessário contato com a Essência. A essência mais pura que está dentro de cada um de nós, muitas vezes encoberta por anos de crenças, hábitos e repetições que, ao se perder na poeira do tempo, fica tão incrustada que dificilmente reconhecemos o que é nossa verdadeira essência.

Escolher a partir do que vem de dentro é Obra de nossa vida, reconstruções e transformações contínuas. Um caminho é: Observar. Observar... Observar nossos pensamentos, como se fosse do alto da montanha, ao mesmo tempo soltá-los, deixando que venham e que se vão, como as nuvens que não são fixas. Desenvolver a Atenção plena, através da respiração, da conexão com o corpo, com as vísceras, com o coração. O mesmo coração que deseja a calma (alma) e um ambiente seguro para se entregar ao amor, para peregrinar pelo planeta, pela humanidade, pelo Cosmos. Entregar-se nas relações, estar presente para as pessoas, mantendo o distanciamento, no sentido de não se misturar e nem se perder na dor ou na história do outro. Desenvolver a empatia, a compaixão com a consciência de como afetamos e somos afetados(as), cuidando-nos para não desenvolvermos a fadiga por compaixão, especialmente neste momento, potencialmente traumático, e em que nós terapeutas estamos na mesma situação de ameaça das pessoas que atendemos. O principal é a presença, criar o ambiente seguro e confiar no deixar acontecer no campo energético, cocriarmos nos momentos de amor e de dor.

Na pandemia, além do que já abordamos, esta possibilidade de atravessarmos juntos(as) este momento difícil da humanidade, faz-se necessária nossa abertura para o novo, para a criatividade, para a ausência de preconceitos, para que se incluam todas as pessoas que possam entrar em nossas casas internas e nas nossas trocas de afeto. Thich Nhat Hanh, monge budista, recomendava "Olhar a vida com olhos da não discriminação", 2011. Trazer o silêncio para nossos corações e, assim, cessar os julgamentos e os preconceitos que nos distanciam do Outro. Parar com a prática de aversão ao outro por ser

diferente. Experimentar o corpo é experimentar o Sopro, diz Jean Yves Leloup, 2013, convidando-nos a penetrar nesta dimensão do sagrado para conectar com a Presença e a existência. O silêncio que antecede todos os pensamentos, todas as palavras e encontra o vazio onde tudo começou.. Renunciar, desapegar, desprender são recomendações que Master Eckart nos entrega desde o ano 1200. Eckart dizia: necessitamos desprender para que Deus possa entrar, 2019. Do contrário, não haverá espaço para Ele adentrar em nossos corpos, em nossa vida. Aos terapeutas, lembramos a necessidade da escuta como primordial. Poder ouvir-nos, escutar nossas vísceras e ampliar assim nossa intuição. O sexto sentido. Podermos escutar as pessoas, pacientes, a partir de seus corpos, de suas palavras, de sua voz, posturas, sofrimentos e dores que ecoam em nós e se expressam pela ressonância. Pela Presença. Ampliar a atenção ao planeta.

Ele é a casa da humanidade. As fronteiras são coisas das pessoas que separam, demarcam e afastam. Ter o olhar permanente para a humanidade de que fazemos parte. A sabedoria dos essênios aponta para o propósito de uma busca de unidade com o cosmo. Um olhar cósmico para nosso cotidiano e ações. Ou seja, o pensamento e as ações estarem sempre abrangendo as três dimensões: Corporal, Humanidade e Cosmos.

Prática

Convidamos a uma prática com foco na Presença. Coluna reta, olhos fechados. Inspire - profundo e suave. Expire - liberando as tensões do dia a dia, soltando. Respire sentindo a energia vital circulando pelo corpo. O ar entrando pelos pulmões, indo para o sistema circulatório. pelo corpo todo. Sinta o coração, a pulsação e deixe expandir para todo seu corpo. Sinta a comunicação do coração com todo corpo.

Seja esta energia que circula e interage com o ambiente no Dar e Receber Inspire, receba Expire, doe. Perceba o silêncio, sinta seu coração vivo.

Sinta a vida pulsando. Sinta seu corpo, toque os braços, as mãos, o tórax, o coração, o rosto com delicadeza. Dê um tempo. Respire Despeça-se deste momento. Sinta sua presença. Abra os olhos. Espreguice, Alongue. Encontre outros olhares. Aproxime-se e afaste-se, buscando a distância confortável. Despeça-se do outro. Fique consigo.

Reflexão Final

Consideramos que a humanidade está atravessando um momento, que se prolonga indefinidamente, de grande dor e incertezas. Cada pessoa é afetada na sua singularidade, assim como cada nação, mas, ao mesmo tempo, a experiência pandêmica com suas características de ameaça silenciosa, independente de cultura e posição geográfica, nos une pelos laços humanos e pela vulnerabilidade que nos caracterizam. É preciso ações individuais de autocuidado e de contato interno com a coragem de buscar o sentido da própria vida, assim como desenvolvermos os recursos internos, propiciados pela respiração, pelo silêncio, pela psicoterapia ou outros caminhos que ajudem na descoberta de si. A solidariedade e as redes de apoio são fundamentais para mantermos nossa saúde emocional, psíquica, integral. A tecnologia representa uma preciosa ferramenta que possibilita, em pleno distanciamento social, a interatividade, o suporte emocional, a presença afetiva e até a construção de novas relações. Neste momento de pandemia, desejamos que todas as pessoas tenham a coragem de buscar, no mais íntimo de nosso ser, o sentido que estamos dando à nossa vida e que possamos escolher acolhê-la como ela é, da mesma forma, a morte quando chegar que nos permita uma Boa Viagem.

Referências

- ALVES, J. P. CORREIA, G. W. B. **Além das Quatro Paredes**, Bioenergética Social. Recife: Libertas Editora, 2015.
- ECKHART, Mestre. **Conselhos Espirituais**, Petrópolis, Editora Vozes, 2019.
- FRANKL, V. E. **Em Busca de Sentido**. Petrópolis: Editora Vozes, 1991
- HANH, T. N. **O Milagre da Atenção Plena. Petrópolis, Editora Vozes, 2018.**
- HANH, T. N. **Nada Fazer: Não Ir a Lugar Algum**. Petrópolis: Editora Vozes, 2011.
- LELOUP, Jean-Yves, **O Sentar e o Caminhar**. Petrópolis, Editora Vozes, 2013.
- LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.
- LOWEN, A. **Amor, Sexo e Seu Coração**. São Paulo: Summus, 1990.
- LOWEN, A. **Medo da Vida**. São Paulo: Summus, 1986.
- SZEKELY, Edmond Bordeaux. **Os Ensinos dos Essênios**. São Paulo: Editora Pensamento, 1981.