

Preservando a si e a Vida

Alexandre Franca Barreto

Neste momento que estamos vivenciando a pandemia do Covid19, o risco à vida se intensifica, vemos o sofrimento e o risco da morte se aproximar. Para além de um adoecimento físico em decorrência do vírus, a vida não para! Ela nos provoca profundos movimentos.

A quarentena é um deles - modificar ou adequar nosso trabalho neste cenário, bem como reordenar nossa vida íntima e familiar são algumas consequências. A saúde mental ocupa importante papel nisto tudo. Não basta a intensificação da ansiedade, medo, insegurança e preocupação diante de um futuro breve incerto (devido a pandemia), temos que nos haver com o aumento do convívio em casa com filhos, companheiro(a), familiares, ou ainda, estar com si mesmo solitariamente e lidar com consequências financeiras deste cenário.

Gostaria de convidar a todos/as leitores/as para entrar na ideia de preservação que será exposta aqui (de modo bastante simplificado) de dois modos. Um primeiro, que muitas vezes chamamos no senso comum de “instinto de autopreservação ou sobrevivência”, e, muitas vezes, está associado a significados de situação limites aonde pessoas perdem a sensibilidade, podem se alimentar de qualquer coisa, matam ou morrem lutando por algo que considera imperioso a vida – filmes e séries de entretenimento estão recheados de histórias com este enredo. Esta ideia de preservação está ligado a uma dimensão “animalesca” do humano, que tomado por um medo imperioso da morte, faz de tudo para se manter vivo. Indiscutivelmente este modo de “preservação” existe, mas não é ele que enfatizo aqui, porque esta via é profundamente traumática para quem sobrevive com profundos agravos em sua saúde mental.

Quero tratar de uma ideia de preservação que não envolve necessariamente a luta pela sobrevivência, mas que destaca uma resignação, um “resguardo”, uma “contração” como movimento necessário à vida.



Preservando a si e a Vida

Alexandre Franca Barreto

Estamos no outono e algumas tradições ancestrais agrícolas entendiam que as sementes de muitas espécies caem na terra neste período, mas ao invés delas brotarem de imediato, aquelas que se preservam por meses inertes aos olhos externos, mas com sua vitalidade encapsulada, brotam com beleza e maior esperança de dar folhas e frutos durante a primavera.

Esta inteligência da semente de aguardar as condições mais adequadas a protege do inverno e permitem que possa emergir em momento propício para sua expansão. Esta imagem da semente serve como um exemplo do funcionamento da vida na natureza.

Nós também somos assim, desde a formação embriológica, que transforma nossas células reprodutoras em vida, diante de um movimento ininterrupto de contrações e expansões mediante ambiente e tempo adequado nos transformamos em embrião, feto, desenvolvemos nossos membros, órgãos e tecidos e, por fim, nos tornamos bebês indo ao mundo.

Neste momento que vivemos de significativo sofrimento, onde as condições ambientais não estão favoráveis, fazer um movimento de contração, é um convite de olhar para si, reconhecer a miríade de emoções que o habitam para se preservar, ao invés de ser impulsivo com as mesmas (sendo tomado por elas) ou reprimi-las (considerando inadequadas ou prejudiciais). A contração nos convoca a acolher, ocupar-se em compreender a sua presença na existência interna.

Medo, raiva, tristeza e ansiedade não são negativas ou más em sua natureza, existem em nossa vida para nos preservar. O medo, quando vivido de modo saudável nos convida a prudência, porém em demasia pode nos congelar, paralisar. A raiva sinaliza que algo nos ameaça ou é invasivo e nos auxilia para dar limites, construir contornos protetivos, contudo quando imoderado pode ser violento e nos expor a mais riscos e violações.



Preservando a si e a Vida

Alexandre Franca Barreto

A tristeza nos traz para a realidade, mostrando que algo que acreditávamos ou idealizamos era inadequado, irreal, a tristeza nos permite lidar concretamente com perdas e limitações, entretanto quando não vivenciada de modo adequado podemos embotar nossos afetos, e perder a capacidade de produzir sentidos mais profundos e menos limitados para a existência. A ansiedade é motor para realização de muitas coisas na vida, alimentar desejos e ações, porém em demasia nos desconecta com o presente, com a vida no aqui agora, projetando para o futuro ou passado, sendo assim fonte de sofrimento.

Estas emoções rapidamente descritas ou o pânico, a angústia e tantos outros sentimentos existem por seus motivos para que possamos decifrar o lugar que eles ocupam na preservação da vida. Ocupar-se com estes movimentos – que podem ser contrações dolorosas, mas necessários à maturação existencial – nos preserva e permite lançar o olhar empático que se expande para além de nós mesmos.

Por fim, cabe ressaltar o valor deste segundo significado de preservação, que se aproxima do aspecto etimológico da palavra: “observar previamente”. Neste momento, gostaria de convidar a todos/as para este exercício existencial. Não há uma receita para isto, entretanto é profícuo ocupar mais tempo com nós mesmos, observar a natureza que nos circunda em suas manifestações, a vida em suas múltiplas formas, entendendo que estamos em um momento propício de preservar a vida para que ela possa florir e dar mais frutos em breve. Daqui para lá: Cuidemos! Cada um a seu modo se ocupe em escutar este movimento interno, a qualidade das emoções e sentimentos que povoam o seu ser; o que comunicam, e; se estiver em demasia cuide para que a preservação não seja traumática.

