

Maria de Melo é psicóloga, formada pela Universidade de São Paulo, psicoterapeuta reichiana numa abordagem energético- sistêmica. Tem cerca de trinta artigos publicados, é co-autora do livro "Vida a Dois" (Ed. Siciliano) e autora do livro "A Coragem de Crescer – sonhos e histórias para novos caminhos" (Ed. Record).

Mesa : ESPIRITUALIDADE E SAÚDE

MARIA DE MELO

A espiritualidade pode ser definida como uma busca de ampliação de consciência, o despertar de novas dimensões, em direção à plenitude da potência humana. Nesse sentido, ela constitui parte do processo de desenvolvimento humano, um degrau da espiral evolutiva. Esse estado de consciência acontece genuinamente nos níveis superiores da evolução da estrutura psicológica humana, quando a pessoa é capaz de um pensamento mais complexo, de enxergar a essência integradora da vida, de perceber a vida como um fluxo em constante interconexão, interdependência, onde nada é isolado, sabendo-se inexoravelmente parte de um todo que denominamos "universo".

A saúde pode ser definida como a condição do sistema vivente de evoluir, de fazer opções negentrópicas – em direção a uma complexidade maior, a mais vitalidade. Nessa perspectiva, a espiritualidade é uma condição de saúde. Trata-se da manutenção do fluxo de desenvolvimento em organizações cada vez mais funcionais, mais ricas.

O amadurecimento da estrutura humana acontece em fases ou estágios. Uma "lesão" de desenvolvimento, em qualquer estágio – inclusive o espiritual –, vai se manifestar como um tipo específico de patologia. Dessa forma, sendo a potência do ser, a saúde inclui a potência espiritual. Por isso, um indivíduo que não atinge a dimensão espiritual fica "castrado", limitado em suas possibilidades verdadeiramente humanas.

Como movimento de evolução da maturidade humana, a espiritualidade pressupõe a função genital bem estabelecida, uma identidade suficientemente resolvida. Somente um sistema-self que tenha conseguido consolidar as funções próprias das fases primitivas do processo de desenvolvimento da personalidade (fusional, simbiótica, etc.) possui condições de sustentar a alta densidade e a circulação energética (vibração, pulsação) encontradas nos níveis superiores da escala evolutiva da estrutura psicológica humana. Caso contrário, ele poderia perder coesão e entrar num processo entrópico de dispersão energética (episódio psicótico), o que poderia levá-lo a fechar-se como proteção, provocando, por exemplo, o fanatismo religioso ou outro "ismo" extremado (como nacionalismo, anti-semitismo, cientificismo, materialismo, misticismo ou fundamentalismo).

1 2

Numa reação desse tipo, o indivíduo se fecha apegando-se a uma identidade específica, exclusivista, que, como defesa, paralisa seu movimento energético, sua pulsação. Em geral, a pessoa regride às fases mais primitivas em que tropeçou na sua história pessoal, às suas fixações infantis. Em linguagem energético-sistêmica, ela faz uma escolha entrópica – isto é, retoma a um nível menor de organização – para sobreviver. Fecha as fronteiras para não se desagregar.

Como um sistema que se fecha não faz mais trocas com o meio (ou faz trocas escassas e pobres), a pessoa começa então a perder vitalidade; numa estratégia de sobrevivência, ela pode tornar-se um vampiro energético do campo no qual se insere, das redes sociais. Precisa roubar energia do campo, já que, estando fechada, não faz mais parte do funcionamento natural dos sistemas vivos – o de trocas funcionais, abundantes, que vitalizam a si mesmos e ao meio ambiente (os outros-de-si). Numa linguagem reichiana, essa pessoa é uma presa fácil da "praga emocional".

O fenômeno da religião como "ópio do povo" está relacionado a esse processo de fechamento, pois Deus não é algo externo que nos garanta no nosso medo da vida. Todos os vícios têm uma função de defesa, de a pessoa não ter condições de encarar nossa realidade existencial de seres energéticos sem nada de "sólido" em que se apoiar. Então nos fechamos em "guetos", ou prisões, que nos dão uma ilusão de segurança – Eu, minha família, meu país, minha religião, minha profissão, meu dinheiro, meu poder, etc.

A saúde implica uma flexibilidade na estrutura emocional, poder fluir na vida sem medo de perder-se. A espiritualidade está na mesma direção. É agüentar se perceber num mundo mais fluido, menos denso que o material. Perceber que a vida é energia, um fluxo em contínua transformação. E fazer opções de mudanças neguentrópicas, em direção a mais consciência e mais potência.

No estágio espiritual do desenvolvimento, a função que o sistema-self busca amadurecer não é mais delimitar as fronteiras do Eu, separar-se do outro-de-si para afirmar-se. Trata-se justamente de reorganizar essas fronteiras, torná-las mais permeáveis, flexíveis, criando condições de maior ressonância com o outro, o todo. O movimento é de incluir e ampliar. Ampliar o próprio horizonte, infinitamente.

Isso nos remete ao abraço genital do qual fala Reich. Abrir-se para o encontro com o outro a ponto de perder-se nele e ser ele, ser um com o outro, confiando que retomará ao seu centro – ou melhor, sem perder o centro, estar em si e no outro ao mesmo tempo. Estar em tudo, ressoar com tudo, sem perder a referência do próprio pulsar. Amplificar o movimento energético do campo vida. Perder-se no outro para encontrar a si mesmo. O outro, nesse caso, não é apenas o parceiro amoroso, mas "o tudo" – todos os seres, o planeta, o universo. Sob outro prisma, podemos dizer que é um mergulhar em si mesmo, olhar seu interior para enxergar dentro das coisas, do fora de si.

Ser espiritual não é negar a própria humanidade. Ao contrário, é ser profundamente humano, realizar a plena potência humana, que inclui a dimensão divina.

O movimento de saúde é aceitar a si mesmo, mergulhar fundo na vida, reconhecer e acolher a si mesmo, com bondade. A partir desse padrão, é possível entrar em ressonância maior com o outro-de-si e compreender seu movimento, diferente do próprio, mas ressoando, tocando o "si mesmo", fazendo-o vibrar mais. Esse padrão de compreensão "visceral", "celular", vai muito além daquela "tolerância" politicamente correta para com os grupos ou indivíduos "diferentes" de mim, que implica separatividade e exclusão. Nesse momento do processo, o foco deixa de ser delimitar as fronteiras do Eu, discriminar e diferenciar-se, consolidar a dimensão pessoal; agora o sistema dá um salto, indo além do pessoal, tocando o nível transpessoal, numa identidade mais abrangente.

A condição de ressonância faz surgir a possibilidade da compaixão, a saída do egoísmo e do narcisismo exacerbado. Conseguimos nos reconhecer na essência do outro, ser um com ele. Podemos vibrar com o fora, o outro, saber de sua dor e de sua alegria. Empatia, simpatia – uma troca que alavanca a vitalidade de todos os que participam do encontro, vitaliza o campo, o entorno, o "universo". Isso é espiritualidade. E faz bem à saúde.

Cada etapa que o indivíduo consegue acessar, consolidar e "superar" na espiral de desenvolvimento abre novas fontes de energia, de vitalidade, para a pessoa: mais organização, mais integração, mais complexidade. Mais consciência, mais horizontes, uma visão mais ampla de si mesmo e do todo.

Nesse sentido, a espiritualidade é um atrator neguentrópico, que puxa a evolução do sujeito e da humanidade para organizações mais complexas. Deus é um atrator neguentrópico. Podemos dizer ainda: o amor é um atrator neguentrópico, um projeto de luxo sob o ponto de vista energético. E é, ao mesmo tempo, a maior fonte de vitalidade, uma imensa fonte de energia.