

Olá,

Para introduzir o tema desta edição, trago uma música da Marisa Monte e Arnaldo Antunes, chamada "De mais ninguém":

*"Se ela me deixou, a dor
é minha só, não é de mais ninguém.
Aos outros eu devolvo a dó,
Eu tenho a minha dor.
Se ela preferiu ficar sozinha,
Ou já tem um outro bem.
Se ela me deixou a dor é minha,
a dor é de quem tem.
É meu troféu, é o que restou,
é o que me aquece sem me dar calor.
Se eu não tenho o meu amor,
Eu tenho a minha dor.
A sala, o quarto, a casa está vazia,
a cozinha, o corredor.
Se nos meus braços ela não se aninha,
a dor é minha.
É o meu lençol, é o cobertor,
É o que me aquece sem me dar calor.
Se eu não tenho o meu amor
Eu tenho a minha dor."*

Pois esta foi a maneira encontrada para lidar com a sua perda... Já que não tem mais a sua pessoa amada, então se agarra veementemente ao que lhe restou: a dor !

E ela, a dor, por si só já lhe basta !

A dor é o seu conforto, pois esta sim, a dor, não é de mais ninguém ! :-)

Isto é certo?? É errado?? Não vem ao caso. O objetivo aqui nunca é julgar, e sim, da leitura tirar reflexões pessoais. Mas certamente são versos lindos por representar com tanta fidelidade o seu sentimento ! E agora eu pergunto:

Como lidamos com as nossas PERDAS ??

Boa leitura !

Atenciosamente,

Débora Andrade
Psicanalista

Caso não se interesse em continuar recebendo o Projeto Instigar, avise por e-mail ou fone
www.projetoinstigar.com.br – contato@projetoinstigar.com.br – 11-5506-6916

“...

Quanto às Escolhas Inconscientes, conhecia uma versão parecida daquela anedota, na verdade um poema que li num belo livro chamado "O Livro Tibetano do Viver e do Morrer" de Sogyal Rinpoche que você deve conhecer, não?

O Budismo busca o descondicionamento de velhos hábitos e padrões estabelecidos, buscando as nossas verdadeiras escolhas, o NOSSO livre-arbítrio. Aliás, não só o budismo, mas todas as verdadeiras tradições gnósticas, não?

Estou lendo um livro de um rabino que diz:

"É terminantemente vedado viver-se uma vida que não a sua.

Qualquer outra vida que não seja a sua compromete a vulnerabilidade de sua história particular.

Há um "eu" que lhe é apropriado. Ele se constitui de uma medida que, como mencionamos, é tudo o que você é. Sermos sagrados diz respeito a sermos tudo, nem mais nem menos, do que somos.....

..... A grande maioria de nós morre por "mau-olhado", por não sabermos olhar a vida com vulnerabilidade e nudez"

Código Penal Celeste (rabino Nilton Bonder)

Ou como dizem os mestres taoístas:

*"Primeiro, se aceite,
tome consciência,
se conheça e, depois,
tente mudar e se
transformar
naturalmente.
O caminho é longo."*

Introdução ao Taoísmo (Wu Jyh Cherng)

Como também, sua oportuna citação de D.T. Suzuki

Enio Kato

Solte o Verbo !

Para publicar aqui, envie email para contato@projetoinstigar.com.br com o assunto "Coluna do Leitor Instigado"

Quer participar do Projeto Instigar de alguma outra forma?

Contribua como quiser ! Manifeste-se ! Entre em contato e compartilhe sua idéia !

Quer instigar um amigo ?

Envie os dados (nome completo, e-mail e endereço de correspondência) e ele receberá a próxima edição do Projeto Instigar. E se quiser instigá-lo especificamente com uma das edições anteriores, avise com qual.

BIBLIOGRAFIA

Freud, Sigmund – "Luto e Melancolia", Obras Completas – Vol. XIV – Editora Imago.

Klein, Melanie – "Amor, culpa e reparação e outros trabalhos" – Editora Imago.

Abraham, Nicolas e Torok, Maria – "A Casca e o Núcleo" – Editora Escuta.

Allende, Isabel – "Afrodite – Contos, Receitas e Outros Afrodísíacos" – Bertrand Brasil.

Como lidamos com nossas PERDAS ??

"Eram 6h. Minha filha me acordou. Ela tinha três anos. Fez-me então a pergunta que eu nunca imaginara: "Papai, quando você morrer, você vai sentir saudades?". Emudeci. Não sabia o que dizer. Ela entendeu e veio em meu socorro: "Não chore, que eu vou te abraçar..." Ela, menina de três anos, sabia que a morte é onde mora a saudade."

Rubem Alves

Sim, é sobre ela mesmo que estou falando. Mas, apesar de iniciar por ela, não quero restringir a discussão apenas ao assunto morte.

Há diversas possibilidades de recortes. Um deles seria discutir sobre se há ou não continuidade após a nossa morte. Mas esta seria uma discussão de cunho mais filosófico ou religioso. Minha proposta aqui é refletir, sob um ponto de vista psicanalítico, em como reagimos frente à morte de entes queridos. E, de forma um pouco mais abrangente, como reagimos à "morte" (ou término abrupto) de coisas nas quais investimos muita energia. Falando de forma mais direta:

Como lidamos com as nossas PERDAS ?

Certa vez, conversando informalmente com uma pessoa que perdeu um ente muito querido há alguns anos, ela me dizia que, mesmo depois de tanto tempo, não gosta de conversar a respeito desta perda, pois sempre que o faz, dói muito. Respeito sua dor. Mas minha opinião é outra...

Tendo escolhido uma profissão que se utiliza justamente da palavra como ferramenta de trabalho para se tratar de dores psíquicas humanas... eu a questioneei imediatamente sobre isso¹: *tens realmente certeza de que "não falar" a respeito desta perda evita a dor ?? Ou será que, de qualquer forma, mesmo que não se fale sobre isso, e independente da vontade, a dor aparece e reaparece aqui e ali, de vez em quando, e com igual intensidade ??*

Certamente não há uma "receita de bolo" a ser seguida para aliviar "x %" da dor. Como se a dor psíquica pudesse ser quantificada numa escala mensurável... assim como os abalos sísmicos...

Apesar que o inconsciente humano muito se assemelha ao magma... Fica lá, escondido nos subsolos da mente. Sempre muito intenso, muito quente, muito vivo, muito revoltado (e, para usar um termo psicanalítico: muito pulsional !!). E, eventualmente quando se manifesta na superfície, causa inevitavelmente "estragos", calamitosos ou leves. Mas sempre causa abalos, pois traz à tona desejos inconscientes normalmente não suportáveis conscientemente em função de alguma proibição.

¹ É importante frisar que, apesar de manter um consultório, eu não a atenderia diretamente (por motivos que não cabe aqui detalhar). Porém estou absolutamente convencida de que o uso da palavra tende a aliviar tais dores... e por isso mesmo eu a questioneei.

Pois bem, retornando, cada pessoa sente a dor de forma diferente, e lida com ela de uma forma diferente. Sendo que ambos aspectos são ditados por sua subjetividade.

Mas há, certamente, alguns aspectos temporários em comuns a todos os processos de luto. E quem já passou por isso, certamente os reconhecerá:

- Sempre há um certo desligamento do mundo externo – ele não tem mais graça nenhuma... nada chama a atenção.
- Desânimo – uma vontade de se afastar de toda e qualquer atividade corriqueira... nada tem muito sentido.
- Perda da capacidade de amar – como se, na adoção de “novos amores”, se estivesse “substituindo” aquele que se foi...

O fato é que, de uma hora para outra, uma pessoa amada, que recebia constantemente muito investimento emocional, simplesmente deixa de existir. Mas o investimento emocional propriamente dito não desaparece junto com a pessoa que morreu ! A “fábrica” deste investimento continua funcionando forte e constantemente, porém sem mais ter um destino vivo...

O que fazer, então, com tudo isso ??

Perdoem-se os termos técnicos aqui contidos... mas transcrevo o pai da psicanálise numa interessantíssima afirmação:

“Em que consiste, portanto, o trabalho que o luto realiza? O teste da realidade revelou que o objeto amado não existe mais, passando a exigir que toda a libido seja retirada de suas ligações com aquele objeto.”

O que em outras palavras, como certa vez ouvi alguém, é o mesmo que dizer: “o luto é uma gestação ao contrário”. O que me parece uma metáfora extremamente apropriada !

É necessário aceitar a perda, e então elaborar isto. E aos poucos, deixar de investir emocionalmente nesta pessoa.

Ah ! Como é “fácil” falar isso, porém tão difícil de vivenciar... Não é mesmo?

Inicialmente a “ausência da pessoa” está muito presente. Neste ponto há uma tendência natural, muito bem colocada por Melanie Klein: “o indivíduo de luto obtém um grande alívio ao recordar a bondade e as boas qualidades da pessoa que acaba de perder. Isso se deve em parte ao conforto que sente ao manter seu objeto amado temporariamente idealizado.”

E, muuuuuuito lentamente – na velocidade subjetiva, que os recursos psíquicos de cada indivíduo possui permite – muuuuito aos poucos, cada uma das lembranças do ser amado que se foi, ao ser comprovada pelo “teste da realidade” que ele não está mais disponível para ser investido, cada uma delas é, então, “desinvestida”. “Desligada”, por assim dizer. Não só as lembranças, mas também, e principalmente, as expectativas. Ou seja, todos os vínculos de constante investimento emocional.

E, como resultado deste processo não se entenda que há um “esquecimento” do ser amado perdido. Não! Não é disto que se trata! As lembranças obviamente que permanecem! Mas simplesmente a fábrica de investimentos emocionais deixa de destinar a este ser amado

especificamente², novas e constantes expectativas geradas pelo inconsciente...

Simultaneamente a este processo de teste de realidade e desinvestimento, o indivíduo vai resgatando aos poucos sua confiança (em si mesmo e no mundo) e, permitindo-se voltar a ver que a pessoa perdida não era tão perfeita assim, como foi temporariamente idealizada. *"Ele sente com mais força que a vida continuará por dentro e por fora, e que o objeto amado perdido pode ser preservado em seu interior. Nesse estágio do luto, o sofrimento pode se tornar produtivo."*³

Esse processo pode levar meses ou anos, dependendo da pessoa.

Se, e quando, o processo de elaboração do luto finalizou com sucesso, a pessoa volta a ficar "livre" para novos investimentos emocionais em "novos" destinos. E isto sem necessariamente ter "esquecido" o ser amado perdido, mas sim, como citado no parágrafo anterior: preservando-o em seu interior. Então finalmente o indivíduo fica disponível para novas escolhas.

Neste momento, finalmente, há uma restauração da vontade de viver !!

A pessoa volta a perceber o mundo externo. Perceber as nuances. Volta a apreciar pequenos prazeres. Volta a se interessar em investir novamente no que lhe interessa. Volta a querer amar !! Se reconcilia com seus desejos.

O luto, apesar de doloroso, é um processo de recuperação natural vivenciado por uma pessoa que sofreu uma perda. Uma perda "real". Uma perda externa.

Mas há pessoas que sofrem perdas de outra natureza. Perdas não perceptíveis. Manifestando exatamente os mesmos aspectos relacionados ao luto (ou seja, desligamento do mundo externo; desânimo; perda da capacidade de amar), acrescido de uma substancial diminuição da auto-estima. A isto chamamos melancolia.

*"No luto, é o mundo que se torna pobre e vazio; na melancolia, é o próprio ego."*⁴

Ambos tipos de perda evidenciam um certo tipo de desamparo, porém, diferente do luto, apesar de também existir uma perda, na melancolia não é tão evidente assim exatamente o que é que foi perdido. Nem mesmo para a própria pessoa que sofre ! Provavelmente por isso é considerada enigmática, pois trata-se de perdas inconscientes. E por isso mesmo o processo de recuperação é mais complicado.

Lembram quando, no artigo sobre pânico, comentei que o desamparo é a condição do ser humano? E, assim como no pânico esta descoberta se dá tardiamente, na melancolia se dá de forma precoce?

E isto sem entrar no vastíssimo campo da depressão... Mas sobre isso, prefiro discutir numa edição inteiramente dedicada a ela.

² E veja: esta fábrica de investimentos emocionais, independente das circunstâncias, nunca cessa suas atividades no inconscientes. – O magma, apesar de escondido aos olhos, sempre permanece ativo, quente, revoltado, pulsional !! – E, se por acaso ela cessou, então esta é uma situação muito séria... Morte em vida ??

³ novamente citação de Melanie Klein; E, sobre a questão do luto ser produtivo, veja o texto anexo de Isabel Allende.

⁴ Sigmund Freud

Como a psicanálise pode ajudar? Ajuda dando suporte à investigação, e facilitando no processo de elaboração.

Até aqui foquei em uma perda irreversível, que é a morte. Mas, mesmo para perdas de menores proporções, e mesmo que não tenham um caráter definitivo como a morte, o processo de luto também se instaura – obviamente que em menores proporções.

Certamente que os leitores já vivenciaram isto de alguma forma, com diferentes reflexos sobre sua vida. E com distintos períodos de recuperação. Mas já passaram por situações de perda de algo que lhes era muito valioso. Muito precioso...

Fortes decepções também ocupariam este lugar? Não é um pouco disto que acontece, por exemplo, no final de um relacionamento amoroso quando apenas um dos lados quer romper? Com a diferença que, para quem sofre a perda, como o teste da realidade não demonstra ser impossível continuar destinando a este, por assim dizer, “ex-conjuge”, os seus investimentos amorosos, continua alimentando esperanças... Afinal de contas, a esperança é a última que morre...

E com isto tudo em mente: Como lidamos com as nossas PERDAS ?

E mais: o que acontece quando pensamos na possibilidade de perder alguém que amamos muito? Ou, certamente de forma bem mais branda: com a possibilidade de perdermos algo que “temos” e que somos muito apegados ?

Apego... eis outro assunto que facilmente renderia uma edição inteira !

Aqueles que já passaram por alguma experiência de “*quase morte*”, algum acidente, alguma doença grave, etc... certamente já pensaram muito sobre isso.

Eu já não estaria mais “instigando”, mas sim “provocando” caso resolvesse perguntar o que cada leitor vai fazer com o resultado destas reflexões... E por isso, não vou fazer tal pergunta.... :-)

Talvez o mais importante seja identificar quais são, e se questionar a fundo o porque determinados tipos de perda atingem o grau máximo na sua escala Richter subjetiva.

Talvez assim se consiga lidar melhor com os sofrimentos gerados por elas...

Bem... já que o assunto deste mês foi um tanto quanto “mórbido”, resolvi encerrar a edição com dois recortes – um retirado da ficção e outro da vida real – ambos ligados a perdas, mostrando diferentes momentos neste processo. O primeiro deles é sobre um menino de uns 7 ou 8 anos que perdeu o pai. O outro, é a transcrição de um interessante texto, cheio de vida, de Isabel Allende. Caso vocês nunca tenham lido nenhum livro dela, certamente já assistiram a algum dos diversos filmes baseado nos seus romances... Pois bem, ela escreveu este testemunho quando estava com 55 anos de idade, e nele fala sobre o final do doloroso processo de luto que viveu em função da morte de sua filha. E este é um testemunho com sabor de confissão, recheado de vontade de viver!

Texto sobre o fim de um processo de luto

Isabel Allende – escritora

Transcrição da introdução de Isabel Allende no primeiro livro que escreveu após a morte de sua filha – Livro: “Afrodite – Contos, receitas e outros afrodisíacos”.

Posteriormente, em 2004, ela lançou o livro “Paula”, sobre o processo de luto desta filha.

“ Numa noite de janeiro de 1996, sonhei que me jogava numa piscina cheia de arroz-doce (veja a receita na seção de sobremesas), onde chafurdava com a graça de um boto. É meu doce preferido – o arroz-doce, não o boto – e por isso, em 1991, em um restaurante de Madri, pedi quatro pratos de arroz-doce e, para complementar, um quinto de sobremesa. Comi todos sem piscar, com a vaga esperança de que aquele nostálgico prato da minha infância me ajudaria a suportar a angústia de ver minha filha muito doente. Nem minha alma nem minha angústia se aliviaram, mas o arroz doce ficou associado na minha memória a consolo espiritual. No sonho, em compensação, não havia nada de elevado: eu mergulhava e esse creme delicioso acariciava minha pele, escorregava entre minhas dobras e enchia a minha boca. Acordei feliz e me lancei sobre meu marido antes que o coitado conseguisse perceber o que estava acontecendo. Na semana seguinte sonhei que colocava o Antônio Bandejas desnudo em cima de uma tortilla mexicana, jogava um pouco de abacate e molho picante por cima, enrolava-o e o comia com avidez. Desta vez acordei aterrada. E pouco depois sonhei... bem, não vale a pena continuar enumerando, basta dizer que quando contei essas truculências para a minha mãe, ela me aconselhou a procurar um psiquiatra ou um cozinheiro. Você vai engordar, acrescentou, e assim decidi enfrentar o problema com a única solução que conheço para minhas obsessões: a escrita.

Depois da morte da minha filha Paula, passei três anos tentando exortar a tristeza com rituais inúteis. Foram três séculos com a sensação de que o mundo tinha perdido as cores e um cinza estendia-se inexoravelmente sobre as coisas. Não posso precisar o momento em que apareceram as primeiras pinceladas de cor, mas quando começaram os sonhos de comida soube que estava chegando ao final daquele longo túnel do luto e por fim emergia do outro lado, em plena luz, com um desejo enorme de voltar a comer e a me divertir. E assim, pouco a pouco, quilo a quilo, beijo a beijo, nasceu este projeto.

A parte que me tocou neste trabalho de equipe foi o da pesquisa. Não estou me queixando. Na vasta biblioteca ao meu alcance descobri mais de uma coisinha que nem suspeitava... Escrevi estas páginas em um quarto da minha casa, porque no início não queria que os montes de livros com ilustrações explícitas ficassem expostos no meu escritório às vistas de meus virtuosos assistentes e de visitantes ocasionais. Como tampouco desejava exibir este material em minha casa, mantinha-o bem trancado, mas à medida que me familiarizei com todas as posições possíveis e outras impossíveis para fazer amor, como também com todos os artefatos, filtros, bálsamos, loções, especiarias, ervas, drogas, penas de avestruz e balas em forma fálica oferecidos pelo mercado, os livros ficam soltos por toda parte, e meus netos, criaturas inocentes que ainda não chegaram à idade da razão, brincam de casinha com eles, como se fossem os tijolos perversos de outra torre de Babel. De tanto vê-los, nada mais me impressiona, e nem aos meus netos.”

Receita do "Arroz-doce do consolo espiritual" de Isabel

Isabel Allende – escritora

Não poderia faltar a transcrição, do mesmo livro, da receita de arroz-doce citada...

"Lembra-se do meu sonho de arroz-doce no início deste livro? Não posso imaginar sobremesa mais sensual... Esta receita é para 8 pessoas normais, mas me parece um crime reduzi-la. Sou capaz de devorá-la em um piscar de olhos, e por isso, leitora ou leitor, não vejo por que seria diferente em seu caso. Se porventura sobrar algo, pode guardar na geladeira e, se estiver de bom humor, use os restos para cobrir seu amante dos pés à cabeça com este luxuriante arroz-doce e depois lambê-lo lentamente. Nestas ocasiões, as calorias se justificam.

Ingredientes

½ xícara de arroz

10 xícaras de leite

2 xícaras de açúcar

1 rama de canela

1 colher de canela em pó

1 pedaço de casca de limão

4 xícaras de água morna

Preparação

Deixe o arroz de molho na água morna durante meia hora, e depois pode coá-lo. Coloque o arroz, o leite e a rama de canela para ferver, até ele ficar macio, por mais ou menos meia hora. Acrescente o açúcar e a casca de limão e continue a fervê-lo em fogo brando, mexendo de vez em quando para não grudar, até engrossar (cerca de mais meia hora). Coloque-o em uma travessa, deixe esfriar na geladeira e, antes de servir, salpique com canela em pó."

Filme: Em busca da Terra do Nunca

Título original do filme: "*Finding Neverland*"; Direção: Marc Forster

Mesmo muito tempo após a morte do pai, a resistência do pequeno Peter em permitir que seu coração se abra novamente para o amor e para as fantasias é tocante... de tão machucado que ainda está, não "se permite" nem brincar que um cachorro possa ser um urso... Assistam este filme, prestando atenção a este pequeno garotinho.

A convivência com um escritor criativo e brincalhão possibilita que toda a família tenha o processo de cicatrização deste luto suavizado.

O resultado deste convívio é a criação da "*primeira grande obra mundial de entretenimento infantil*": a peça Peter Pan. Li em alguma crítica, que este filme "*é a revelação da fábula por trás da fábula*". E de fato é.

Triste, mas lindo filme !!

O Projeto Instigar é um convite a reflexão pessoal, sob uma perspectiva psicanalítica.