

Empatia, Solidariedade e Projeto de Vida: Um olhar sobre as relações em tempo de isolamento social

Por: Rogener Almeida Santos Costa

Psicóloga clínica com formação em Logoterapia e Análise Existencial pelo Instituto Geist do Maranhão, pedagoga, especialista em formação de leitores pela UFMA, doutoranda em Psicologia Social pela Universidad Kennedy de Buenos Aires na Argentina e membro do CEPPSI Centro de Psicologia e Psicanálise do Maranhão, Rogener Almeida Costa é uma grande profissional com uma longa e linda trajetória de vínculo com a Família Doroteana. Antiga aluna Doroteia, coordenou o Departamento Pedagógico do Colégio Santa Teresa de São Luís do Maranhão durante três décadas e, hoje, integra a Comissão Nacional de Missão e Formação de Leigos Educadores. Com sua experiência em psicologia e educação, além da profunda vivência cristã, a Psicóloga Rogener apresenta, nesta entrevista, reflexões iluminadoras para este momento de pandemia.



Foto: Rogener Almeida Santos Costa

ENTREVISTA

1 - A pandemia afetou e segue afetando não apenas as questões relacionadas à prevenção da Covid-19, mas a saúde emocional e mental dos brasileiros. Diante das restrições de isolamento social, das preocupações financeiras, é possível ser empático e solidário? Estes são sentimentos possíveis apenas a quem está protegido em casa, sem dificuldades financeiras?

Resposta: É necessário considerar que a pandemia impactou e impacta de diferentes modos cada pessoa e cada grupo. As realidades são distintas, tanto pela singularidade de cada pessoa, quanto por questões sócio culturais e econômicas. São evidentes e gritantes as desigualdades sociais, culturais e econômica em nosso país, o que agudiza as consequências da pandemia para determinados grupos e indivíduos. É fato, também, que pessoas carregam em seu psiquismo as influências de uma cultura marcada pelo individualismo, competitividade e consumismo, o que favorece posturas de indiferença e de violência, em muitos casos, como podemos comprovar pelos dados do mapa da violência no Brasil. Não obstante, a realidade do feminicídio e da violência contra os jovens, afirmamos que o ser humano é, fundamentalmente, bom. As evidências científicas confirmam que o humano destrutivo ou antissocial, em quaisquer níveis, em geral, passou por vivências limitantes que bloquearam a empatia e o amor. Se falamos de um ser humano saudável, ele é

essencialmente equipado para estar em conexão com o outro, tanto pela sua dimensão biológica, pela psíquica ou pela dimensão espiritual. Um relevante achado científico, nos anos 90, pela equipe do neurocientista italiano Giacomo Rizzolatti, descobriu o sistema neural que nos permite fazer ressonância em nós mesmos da experiência de outra pessoa. Tal sistema foi chamado de neurônios espelhos. No reconhecimento automático da emoção alheia, manifestamos nossa empatia. Tal descoberta confirmou que a empatia é inerente, biologicamente, a algumas espécies e que através do aprendizado ela pode se expandir e se fortalecer no psiquismo dos sujeitos. A terceira dimensão humana, a dimensão espiritual, é pura manifestação e constitui-se a dimensão, especificamente humana, descoberta pelo psiquiatra e neurologista Viktor Frankl, criador do sistema teórico prático chamado Logoterapia e Análise Existencial, a terceira escola psicológica de Viena. Nesta perspectiva, a dimensão espiritual se manifesta em duas grandes capacidades, a saber: autodistanciamento e autotranscendência. É pela autotranscendência que a pessoa manifesta a afetação e a entrega por amor a outra pessoa ou a uma causa, indo além de si mesma e de seus condicionamentos. A pessoa é movida por uma vontade de sentido que a faz engajar-se na realização de valores. Isso quer dizer que é possível em quaisquer circunstâncias, por mais limitantes que sejam, as pes-



soas manifestarem empatia, solidariedade e compaixão. A dimensão espiritual da pessoa é incondicionada. Destaco aqui entre incontáveis exemplos dessa tese, a própria vida de Santa Paula Frassinetti, fundadora da Congregação das Irmãs de Santa Dorotéia, no episódio da Guerra de Unificação Italiana, quando, sob pressão de todos os lados, correndo os riscos de vida, aceitou compartilhar com os garibaldinos (inimigos da Igreja) a água do único poço que dispunha para dar de beber às Irmãs e às alunas, afirmando com compaixão “Enquanto houver água para nós, também haverá para vós”. Assim seguiu por toda sua vida, ofertando o melhor de si, em quaisquer circunstâncias, por mais dolorosas que fossem. Fazer o bem promove a descoberta do sentido na vida e do bem-viver.

2- Quem participa de ações solidárias costuma relatar que isso lhe faz muito bem. Por que isso acontece do ponto de vista neuropsicológico?

Resposta: Agir movido pela solidariedade e pela compaixão favorece o manejo do estresse e como consequência produz sentimentos de confiança, alegria e amor que permitem ao cérebro humano níveis mais elevados dos hormônios do bem estar, entre os quais ocitocina, dopamina, endorfina e serotonina, contribuindo para uma vida mais saudável física, psíquica, social e espiritualmente. As pessoas que se permitem engajar em ações solidárias estão agindo movidas pela vontade de sentido, que é a motivação primária do ser humano, atuando em coerência com os valores fundamentais que orientam sua vida. Este tipo de motivação oportuniza a experiência de sentido na vida, proporcionando, como consequência, sentimentos de realização e felicidade, o que fortalece a identidade e a própria imunidade da pessoa. Santa Paula Frassinetti, mais uma vez, é um exemplo real do quanto o amor ao próximo nos fortalece. Entre suas inúmeras ações de amor ao outro, vou destacar uma experiência em 1835, quando ocorreu o surto de cólera em Gênova, e ao se empolgar para cuidar dos doentes, foi impedida pelo pai, o Sr. João Batista, o qual considerando sua saúde frágil a impediu de ir ao encontro dos enfermos, junto com suas companheiras. A jovem Paula, movida por gratidão e compaixão com as mesmas, se impôs lavar as roupas sujas de todas que estiveram em contato com os doentes. Contrariando as probabilidades, não se contagiou e se manteve firme e mais forte ainda em suas atividades.

3 - Como fortalecer a disposição/ânimo e a esperança neste tempo de pandemia, que ainda não se sabe o quanto vai durar? Ter um projeto de vida faz diferença neste momento?

Resposta: Vou parafrasear Friedrich Nietzsche: “quem tem por que viver aguenta quase todo como”. Assumir um projeto é a forma de viver nossa autotranscendência, nos dedicando a uma causa ou a outra pessoa e é assim que a essência de nossa humanidade se expressa. Romper com o “ensimesmamento” é se reconhecer como parte de um todo, no qual o mundo e o outro existem e é nessa relação que um projeto pessoal pode nos convocar e nos favorecer a descoberta da nossa missão ou, se já temos uma, poderemos nos abrir à uma atualização da mesma, levando-se em conta as mudanças do momento. Em situações de crise é fundamental compreender que, além do caos imposto, há possibilidades de um novo fazer, ou até mesmo de novos recursos e metas a desenvolver. Começar indo ao encontro do outro é a estratégia mais eficaz para nos reconhecermos mais profundamente, em nossa individualidade, despertando a resiliência que pode estar bloqueada e nos ampararmos para seguir em meio às incertezas, próprias desse contexto. A disposição e o ânimo se fortalecem na abertura ao bem, na disponibilidade e na entrega àquilo que a vida está convocando no momento. Não é necessário grandes ações. É necessário olhar para o entorno, para a realidade à sua volta e procurar responder às perguntas: - o que a vida espera de mim, nesse momento? Quem eu posso ser e/ou quem eu devo me tornar? Quem eu decido ser nesse estágio da minha vida?

4- O que envolve o conceito de Projeto de Vida? É possível construir um projeto em tempos de crise, como este que vivemos?

Resposta: Os tempos de crise são muito férteis para a renovação de uma missão pessoal e, portanto, do projeto de vida porque se tornam uma convocação a discernir a direção do seu “dever ser”. Pensar o próprio projeto de vida, enquanto um espaço de autoconfiguração é tomar nas próprias mãos a responsabilidade de configurar o próprio ser. É permitir-se protagonizar uma história em que aceita ser quem “deve ser” não por imposições externas, mas por uma escolha própria, dirigida pela própria consciência. Assim o conceito de Projeto de Vida inclui: valores, missão pessoal, liberdade, responsabilidade, autoconfiguração e sentido na vida. O sentido na



vida é encontrado quando se decide responder à essa pergunta: “o que a vida espera de mim aqui e agora?”, mediante ações coerentes com os valores que são assumidos pela pessoa como fundamentos da própria existência. Para se responder às demandas da realidade em que se vive necessita-se avaliar com profundidade, em cada momento, as possibilidades, para se decidir por aquela possibilidade, cujo valor é prioritário na situação vivida, visto que o sentido muda para própria pessoa, em decorrência das especificidades da situação vivida. Ao delinear um projeto de vida a pessoa está assumindo um posicionamento de responsabilidade com o presente e com o futuro. É a vontade de sentido que mobiliza a pessoa na direção daquilo que tem importância para si mesma.

5- As relações familiares têm sido mais desafiadas pela convivência - mais tempo em casa, todos juntos, precisando conciliar atividades profissionais, escolares, rotina. De que forma vivenciar essa convivência de forma saudável, fortalecendo vínculos e reduzindo os conflitos?

Resposta: Onde não há contato, não há atrito e quanto mais contato, mais a possibilidade de atrito; isso vale para a matéria concreta e vale para as relações. No entanto, nem todo atrito é destrutivo. Podemos lembrar que o diamante nos oferece um brilho espetacular após a lapidação.

Toda crise, nos oferece possibilidades de experiências novas e que podem ser qualitativamente superiores ao anteriormente vivido. Um primeiro aspecto a ser considerado pelos adultos de referência, dentro da família, é que o momento é de aprendizado para todos os seus membros. A situação é nova e requer recursos e habilidades adequadas ao contexto. Portanto, todos precisam aprender a conviver, tanto os adultos entre si, como as crianças e adolescentes, dentro do novo espaço e dos novos tempos. O reconhecimento do não saber conviver e da necessidade de aprendizado cria um clima favorável para as demais condições, imprescindíveis ao fortalecimento do vínculo e à uma saudável convivência.

Destaco aqui valores imprescindíveis para as relações humanas, em geral, e, especialmente, para o ambiente familiar, nesse contexto de ampliação do tempo compartilhado, presencialmente, nos espaços domésticos: humildade para aceitar as limitações e fraquezas próprias e dos demais; paciência para lidar com os diferentes ritmos e percursos de cada um, inclusive o próprio; perdão como abertura à possibilidade de erro, de arrependimento e de mudança pessoal; gra-

tidão para expressar o reconhecimento do bom e do belo e da verdade na convivência familiar; vivenciar, também, como compromisso diário as virtudes evangélicas fundamentais: a fé, a esperança e o amor como fontes infinitas de bem estar e saúde integral.

É imprescindível uma decisão comprometida com o desenvolvimento pessoal de todos os membros do grupo familiar e renovar tal compromisso a todo momento, porque a rotina é desgastante e tende a provocar a acomodação e apego aos velhos hábitos. Daí a importância de escolher procedimentos e atitudes coerentes com os valores assumidos e com os objetivos pretendidos. Nessa perspectiva vale recomendar: um comportamento amável que pode inspirar amabilidade e gentileza nos demais; expressar, assertivamente, o que necessita, evitando o comportamento queixoso que “azedá” a comunicação do grupo; disponibilizar-se para ajudar os demais; validar os sentimentos do outro; reconhecer os talentos e esforços de todos; alegrar-se conjuntamente pelas pequenas realizações; escutar, respeitar e compartilhar efetivamente o tempo, dando a atenção necessária à especificidade da demanda de cada membro, respeitando também suas próprias necessidades individuais.

6- Vemos nas redes sociais, pela imprensa e nos nossos contatos uma grande polarização no Brasil, marcada por blocos opostos que não aceitam o diálogo. Independentemente da opção política, muitas pessoas reagem com agressividade a tudo que contraria seu modo de ver o mundo, sem aceitar o contraditório e partindo para o ataque. Como lidar com isso nas relações pessoais? Há como estabelecer diálogo com quem, em princípio, está fechado em suas convicções? De que forma?

Resposta: Vivemos tempos marcados pela intolerância e pela negação da alteridade. Há um movimento político, retrocedendo à práticas autoritárias e à concepções equivocadas sobre o ser humano, que legitimam conceitos e atitudes que, justificando a sobreposição de uns humanos sobre outros, negam a própria concepção de humanidade única. A realidade é que todos somos somente uma humanidade e como tal somos livres para viver a plenitude de nossas capacidades e competências expressando ideias, sentimentos e ações que promovam a liberdade, a igualdade e fraternidade e a vida para todos. Fazer o contrário é contribuir para a destruição de todos. Somente quando existe um eu e um tu será possível ocorrer um verdadeiro encontro e o diálogo será uma decorrência. Concordo com Paulo Freire, em a Pedagogia do Oprimido e Pedagogia da Esperança, quando afirma que os elementos constitutivos do diálogo são: amor,



fé, confiança, humildade, esperança, criticidade, silêncio, democracia e diversidade. É pelo amor que se reconhece o outro naquilo que ele tem de único e singular, apreendendo-o em seu ser e em suas potencialidades. É mediante a atitude amorosa que se estabelece o compromisso com o bem do outro e do mundo, abrindo o espaço para o reconhecimento do outro, enquanto ser digno de confiança, de acolhimento, capaz de mudança pessoal e de contribuição com o bem dos demais. Quando não há o reconhecimento do outro não é possível haver diálogo. É necessário aceitar que existe um outro em suas diferenças, escutar e acolher tais diferenças com respeito, o que nem sempre, significa concordância. O diálogo como uma instância de abertura recíproca é potencialmente transformador de subjetividades e de realidades socioculturais.

Compete, como responsabilidade intransferível, a todos os cidadãos e cidadãs que têm como projeto uma nova humanidade una, justa, igualitária e livre o exercício diário do encontro com outro, reconhecendo na expressão das diferenças a possibilidade do novo, da transformação recíproca e da transformação da própria sociedade. E para nós, cristãos, comprometidos com a promoção da vida em abundância, a exigência é maior, pois temos que manter a fidelidade ao primeiro mandamento de amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a nós mesmo, para que possamos perseverar na vivência do amor, uma das atitudes imprescindíveis é o diálogo, como expressão de uma espiritualidade cristã sólida, madura e restaurativa. No diálogo entre cristãos há o componente divino, como disse Jesus, “onde estiverem dois ou três reunidos em meu nome, ali estou, no meio deles”. (Mt 18,20)

7- Sabemos que não existem “manuais” que sejam adequados de forma padronizada a todas as pessoas. Mas, podem ser elencadas cinco principais orientações para manter-se emocionalmente bem neste período? Quais são?

Resposta: A pandemia nos oportuniza, reconhecer e admitir a impermanência e a mudança como algo natural e nos conscientiza que quanto mais nos apegamos ao que somos, temos ou sabemos, mas sofremos com as mudanças inevitáveis; nos mostra também que somos interdependentes e não há vida humana sem relações de cooperação e solidariedade. Ficou evidente que muito daquilo que considerávamos necessidades imprescindíveis são somente desejos e que podemos viver sem as mesmas, por mais tempo do que supúnhamos.

1. Ao destacar os aspectos acima mencionados estou afirmando que uma orientação primeira para nos mantermos bem nesse período de Pandemia

é revermos nossos conceitos e pensamentos sobre nossa existência, sobre o outro e sobre o mundo, admitindo pensamentos realistas, que aceitem a vida como ela é, reconhecendo, segundo o grande psiquiatra e neurologista Viktor Frankl, a tríade trágica como algo inerente à existência que é o sofrimento, a culpa e a morte, as quais, mais cedo ou tarde, todos enfrentamos e, não obstante, o quanto nos abatem, podem se tornar possibilidades de realização e de sentido na vida.

2. Buscar o silêncio interior para dialogar com sua consciência, colocando-se como testemunha do próprio ser.

3. Permitir-se estar no tempo presente, escutando e acolhendo seus pensamentos, sentimentos e emoções, sem julgamentos e sem queixas.

4. Agir, realizando o possível, o pequeno e o pouco que lhe compete, na situação em que se encontra.

5. Quando não conseguir mudar a situação exterior, aceitar mudar a si mesmo, dando espaço ao crescimento de suas virtudes e forças de caráter, tais como: coragem, fé, esperança, paciência, humildade e altruísmo entre outras.

E, por fim, por em prática as lições de Paula Frassinetti que nos ensinou com seu testemunho que com a oração tudo se vence e tudo se obtém e continua a afirmar a fé e a esperança: “contudo estamos alegres, tranquilas e fazemos o pouco que podemos, como se fossem tempos normais, sem pensar no que virá depois; estamos nas mãos de Deus, estamos muito bem.” (607,6).



PROVÍNCIA BRASILEIRA

...

Governo Provincial:

Ir. Jaci Dutra Pessoa

Ir. Ana Maria Lopes

Ir. Ildes Maria Lobo Mendes

Ir. Maria das Graças Soares da Costa

Ir. Maria do Socorro Lopes Souza

Ir. Gilma Souza Sales

Ir. Maria das Graças Leal

Comissão de Comunicação

comunicacao@doroteiasbrasil.org

(81) 9 9969-0546