

## Psicologia das Quedas

Maevi Zatti

O mundo não tem sentido sem o nosso olhar, que lhe atribui forma, nem sem o nosso pensamento, que lhe confere alguma ordem. Vivemos segundo o nosso ponto de vista e, com ele, sobrevivemos ou naufragamos, explodimos ou congelamos, conforme nossa abertura ou exclusão em relação ao mundo.

O que configura a perspectiva que temos da vida?

Tal perspectiva se inicia na infância, com suas carências, pois, mesmo sendo amados, sofremos de uma insegurança pela precariedade em que nascemos. Ainda que protegidos, seremos expostos a imprevistos e frustrações (que são estruturantes do nosso psiquismo). Nem sempre quando o bebê chora os pais sabem o motivo. Portanto, temos que criar formas para superar essa insegurança. Toda esta trama nos traz encontros e separações.

Assim, no curso de toda a nossa vida, nos deparamos com uma realidade de quedas. Nesta, vitimamos e somos vitimados. Lamentamos as constantes quedas, as perdas frequentes de pessoas queridas, dos nossos amores, dos nossos sonhos, do nosso próprio eu jovem. As quedas ou perdas, como podem ser chamadas tais situações, estão intensificadas pelo contexto sociocultural, que se apresenta a cada pessoa.

No ciclo da vida, temos o que poderíamos chamar de quedas evolutivas, ou seja, aquelas modificações pelas quais a maioria das pessoas passa. Estas requerem um tempo de adaptação, uma vez que são novos desafios, mas que fazem parte do desenvolvimento.

A primeira queda que o ser humano sofre é a perda daquele lugar aconchegante e protetor, que é o útero materno. Mas, como sobreviver se não abandonarmos o útero de nossa mãe? Para que a vida possa ter continuidade, é necessário que o cordão umbilical seja cortado.

Ao longo de nossa vida, vamos perdendo uma série de coisas para podermos conquistar outras. Alguns exemplos: perda do seio materno em troca da mamadeira e desta para nossa autonomia em nos alimentar. Perda do colinho gostoso para podermos andar sozinhos e chegar onde quisermos, independentemente. Isto nos leva a uma reflexão muito importante: só podemos viver, progredir e conquistar o mundo à medida que nos separamos de determinados lugares, determinadas situações,

determinadas pessoas e determinados *pré-conceitos*. . Para estar em um lugar é preciso abandonar o outro. Para cada perda, há sempre um ganho! A liberdade é algo que conquistamos a custa de enfrentamentos.

As quedas de Jesus mostram isto. Do cair e levantar, do aceitar ajuda. Ajuda que pode ser de um familiar, amigo, confidente ou de um profissional. Mas é importante destacar que este exemplo de Jesus também vem para nos mostrar a questão da humildade. Na vida, nada é eterno! Tudo é passageiro, exceto nossa alma. Apegamo-nos à existência material com unhas e dentes. Acumulamos bens e pessoas. Não gostamos quando temos que nos separar delas. É doloroso e triste, Contudo, um dia, vamos nos separar! É inevitável!

Este é um assunto que a maioria das pessoas não gosta nem de pensar, mesmo aquelas que dizem que "a única certeza que a gente tem da vida é a morte". Às vezes, nos incomodamos com coisas aparentemente fúteis, mas que naquele momento nos são fundamentais. O ser humano briga, ofende e até mata pelo apego que tem, pelo orgulho, pelo excesso de vínculo material, pela sede de poder.

Porém, o apego é uma característica normal do ser humano. No desenvolvimento de nossa vida, tentamos nos libertar, mesmo que com dificuldades, daqueles apegos que nos fazem sofrer.

O que fazer com o apego? Apego-me e corro o risco de sofrer quando houver uma separação? Não me apego para não sofrer? O que fazer?

Assim, podemos pensar que querer bem, amar, ser amado, nos apegarmos, enfim, é uma coisa boa, desde que dentro de certos limites.

E no caso de uma perda, o que ocorre?

Há uma série de reações que são normais diante de qualquer perda que sofremos. A este conjunto de reações, podemos chamar de processo de enlutamento. Este processo está dividido nas seguintes fases:

1) Choque: é o abalo, o desespero e o atordoamento, o entorpecimento, a confusão que nos acomete ao receber uma notícia de perda. Daí, podemos reagir com apatia ou com agitação.

2) Negação: é a descrença na notícia ou no fato. A pessoa não acredita no que aconteceu. Trata-se, aqui, de uma defesa psicológica para fortalecimento da pessoa, para que ela tenha condições de dar continuidade à vida.

3) Ambivalência: é a dúvida que a pessoa fica entre a aceitação e a não aceitação da notícia ou do fato.

- 4) Revolta: aqui a pessoa já acreditou na notícia ou no fato e fica revoltada com a situação, com as pessoas e até mesmo com Deus.
- 5) Barganha: é uma tentativa de conseguir de volta aquilo que foi perdido. Geralmente esta reação é dirigida a Deus.
- 6) Depressão: é uma profunda tristeza, que varia de acordo com o tipo e intensidade de apego que a gente tem com a pessoa ou situação de perda.
- 7) Aceitação e Adaptação: é quando a pessoa percebe que não tem mais jeito, que ocorreu mesmo a perda e a vida precisa continuar.

De uma forma ou de outra, todos nós passamos por todas estas fases quando perdemos algo ou alguém. Cada um com suas características, tanto no que se refere à duração como à forma. Se a pessoa não se permitir passar por estas fases, a dor ficará guardada dentro de si e um dia vai se manifestar. Jacob, no livro “Luto Patológico” expõe uma associação entre a má resolução do luto e distúrbios de ansiedade e pânico assim como as consequências físicas.

A dor psíquica é a dor da separação de algo que estamos intimamente ligados. O luto de uma pessoa querida é um exemplo desta dor. Mas ela não é um sentimento provocado somente pela perda de alguém, mas também por abandono; por humilhação, quando somos feridos no nosso eu maior; a dor da mutilação quando perdemos partes do nosso corpo, emprego, casa. Todas essas dores são, em diversos graus, dores de amputação (esta palavra foi escolhida porque é muitas vezes assim que a pessoa se sente) brutal de um objeto ou pessoa amada, ao qual estamos tão intensamente ligados, que regula a harmonia do nosso psiquismo. A dor só existe sobre um fundo de amor.

Do ponto de vista psicanalítico, não há diferença entre dor física e psíquica. A razão disso é que ela é um fenômeno misto que surge entre corpo e psique (por isso, muitas vezes, encontramos no sofrimento a causa de algumas doenças físicas)

Freud propõe em 2 textos -Inibição sintoma e angústia e O Mal estar na civilização- que: O sofrimento oriundo de nossas quedas nos ameaça de três lados: no nosso próprio corpo, do mundo exterior, e do que provém das nossas relações com os seres humanos. E segue colocando que: o sofrimento deste último é talvez mais duro para nós do que qualquer outro. A pessoa tem muito mais dificuldade de viver com a dor do abandono do que qualquer outra.

Porém, devemos lembrar que tudo está contido dentro de nós mesmos, nossos objetivos, desejos, limites, e nossa capacidade de encontrar forças e formas de se reerguer da queda. Reconhecendo nossas necessidades, reclamando nossos sentimentos como nossa propriedade (sendo nossa propriedade podemos transformá-los sempre) começamos a nos integrar mais.

A mudança é inerente a nós, no entanto, ela sempre nos surpreende. Afinal, de certa forma, vivemos sobre o comodismo, e a mudança provoca medo e propõe desafios. Na atualidade, onde o mundo globalizado assume a cada dia, uma forma diversa, nos deparamos com tal necessidade e estranhamos... e, muitas vezes, não respondemos a contento exatamente pelo fato de não termos tal preparo. . Neste cenário, não cabe "cruzar os braços" frente às inúmeras dificuldades e tribulações oferecidas pela vida a cada um de nós ou a nossas famílias, como: desconfianças, brigas, alcoolismo, drogas, doenças, entre outras. Temos a oportunidade de escrever a nossa história, muito embora, a qualquer momento o roteiro estabelecido por nós pode ser interceptado pelo autor maior.

Viver é um processo. É, antes de tudo, transformar-se. As quedas devem servir (sempre) para o nosso crescimento e para o acúmulo de experiências e não para nos tornar perdedores ou limitados. Levantar e seguir com o aprendizado da queda, este é o segredo. Em qualquer fase da vida, é necessário acreditar que vale a pena viver, pois há diversos modos de ser feliz, e devemos perseguí-los.

A passagem do tempo pode significar a conquista da maturidade e não a perda da juventude, porque uma vez que eu aceito a ideia de que tudo se encerra quando acaba a juventude, minha possibilidade de ser alguém válido diminui a cada ano. Assim como falamos anteriormente, a ótica pela qual olhamos o mundo pode ou não representar uma queda.

Como Lya Luft coloca: a vida não tece apenas uma teia de perdas, mas nos proporciona uma sucessão de ganhos, porém, com os olhos vendados não conseguiremos enxergar o desperdício de talentos que poderiam ser cultivados até o fim, sem importar a idade.

Para tanto, deve-se ter clara a ideia de quais são os elementos que nos integra, para saber assim o que é que se espera mudar, e em que direção.

Tendo mais claras as nossas questões internas, podemos reorganizar-nos de uma forma mais adequada para a vida e com isso enfrentar melhor as quedas.

Bibliografia:

Freud, S. (1926 [1925]) Inibição, sintoma e angústia. In: *Obras Completas* vol. XX. Buenos Aires, Ed. Amorrortu.

Freud, S. (1930[1929]) O mal estar na cultura. In: *Obras Completas* vol. XXI. Buenos Aires, Ed. Amorrortu.

Jacob, M. (1993) *Luto Patológico*. São Paulo, Escuta.

Luft, L. (2003) *Perdas & Ganhos*, Rio de Janeiro, Ed. Record.

Nasio, J.D. (1997) *O livro da Dor e do Amor*, Rio de Janeiro, Jorge Zahar Ed.

Viorst, J. (1997) *Perdas Necessárias*, São Paulo, Ed. Melhoramentos.

WINNICOTT, D.W. A capacidade de estar só. In: *O ambiente e os processos de maturação: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1982.