

“Tudo o que é vivo morre” (Ariano Suassuna)¹

Patrícia Ferreira da Costa²

Resumo: Baseado no princípio winnicottiano de que o viver saudável está apoiado numa capacidade que permite o ser humano suportar e conter as esperas e confiar, “acreditar em”, o texto retoma várias experiências de acompanhamento psicoterápico do período de isolamento social da pandemia da Covid-19, indicando também as atitudes necessárias para que se possa alcançar equilíbrio e maturidade.

Palavras-chave: Cuidado, Capacidade de esperar, Amadurecimento humano, Pandemia.

Abstract: Based on the Winnicottian principle that healthy living is supported by a capacity that allows the human being to endure and contain waiting and trust, “believe in”, the text takes up several experiences of psychotherapeutic accompaniment from the period of social isolation of the Covid-19 pandemic, also indicating the necessary attitudes to reach balance and maturity

Keywords: Care, Ability to wait, Human maturation, Pandemic.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer pelo convite para participar desse ciclo de debates sobre a relação entre a corporeidade e a mortalidade no contexto de pandemia provocado pela Covid-19. Cumprimento os colegas que participam deste painel, Geraldo De Mori (mediador), Nilo Ribeiro e David Chang, na alegria de compartilhar algumas reflexões sobre o tema. Enfatizo a importância de atividades como esta, num contexto em que, além de tomados pela realidade assustadora da pandemia, somos obrigados a lidar com fortes ataques à capacidade de pensar genuíno, efetuado por um (des)governo marcado pelas polarizações ruidosas, enlouquecedoras, recheado de mentiras e denegações, propagadas através de uma atitude deliberada de negligência do cuidado. Negligência que afeta especialmente os empobrecidos e mais frágeis, pela destruição de florestas e direitos conquistados. A promoção do encontro humano, mesmo em espaço virtual, oferecendo a possibilidade de escuta e compartilhamento de ideias e reflexões, enfatizando a importância do campo que nutre a vida e o sentido do existir humano, consiste numa ação de resistência fundamental.

1 Texto da participação da autora no “Ciclo de Debates Interfaces – Entre a vida e a morte”, no dia 27/10/2020, com o tema “Tudo o que é vivo morre”, do qual participaram Nilo Ribeiro e Davi Lin, com a mediação de Geraldo De Mori. Evento organizado pelo Grupo de Pesquisa As interfaces da antropologia na teologia contemporânea: <https://www.youtube.com/watch?v=zw9NIFtsk9o&feature=youtu.be>

2 Psicóloga e Coordenadora do Centro Winnicott de Belo Horizonte.

Baseio-me no princípio winnicottiano de que o viver saudável está apoiado numa capacidade que nos permite suportar e conter as esperas e confiar, em outras palavras, nos permite “acreditar em”. Os que alcançaram essa condição – que definitivamente não é dada no amadurecimento humano – toleram lidar com relativo imprevisto, ainda que afetados por ele, numa esperança que se sustenta ao longo do tempo, especialmente baseada nas relações. Como psicanalista, tenho acompanhado expressões de pacientes que vêm sendo afetados por essa alteração na vida cotidiana, que chegou de modo imprevisível, portanto, assustador, por não caber na compreensão de quando irá terminar. Como o modo como cada organismo irá ou não reagir diante do vírus é uma incógnita, as pessoas minimamente saudáveis não tendem a correr riscos para conferir. Digo “suficientemente saudáveis” porque há os que denegam continuamente a existência de uma pandemia, numa atitude onipotente e reativa que pode ser melhor caracterizada com o adjetivo “imatura”. Os que sofrem, se responsabilizam e estão efetivamente preocupados em não se contaminar ou não contaminar o próximo, são os que desenvolveram ao longo da vida a capacidade de se identificar com o próximo, geralmente associada com empatia e compaixão (outras conquistas não gratuitas do amadurecimento humano). Não há como definir a durabilidade dessa ameaça que se apresenta tão imponderável quanto invisível. A contaminação se dá exatamente através do contato humano, contato que vem das experiências de que mais necessitamos: abraço, afago, beijo, toque, presença, olhar. Tudo o que envolve o corpo³. Essa ameaça engendra o temor da perda da própria vida ou da vida dos entes queridos, escancarando de forma cruel nossa fragilidade e vulnerabilidade. Até mesmo crianças e adolescentes, habitantes temporários em campos de onipotência, vêm sendo compelidos a ocuparem-se com a ideia de finitude. Em outras palavras, a realidade da COVID-19 convoca-nos a ocupar – pelo menos aos que podem se dar ao luxo de se isolar em casa – o mesmo lugar que costumamos recusar constantemente, o lugar da dependência, que bebês e crianças pequenas, os doentes e o velhos têm de viver e ou atravessar.

O que deveria ser um ambiente facilitador do amadurecimento humano, uma condição básica asseguradora de confiabilidade e previsibilidade nos cuidados que são demandados da infância à velhice, é ameaçada em tempos de pandemia. Em especial, dois aspectos essenciais para nossa existência: as capacidades de respiração e de movimento. O ambiente se tornou, assim, inóspito, o que choca e ameaça as bases do sentido de ser e existir. Nessa pausa forçada, tenho ouvido diversas expressões e modos de lidar.

Numa roda de conversa com funcionários de uma instituição religiosa, após o retorno ao trabalho presencial, escutei depoimentos impressionantes de como as pessoas podem se organizar e tornarem-se capazes de recriar suas relações em situação de isolamento. Desde reconciliações improváveis (um rapaz voltou a conversar com o irmão após quatro anos de mutismo, porque viu que poderia perdê-lo), em que a temática da finitude da existência pôde ajudar na ressignificação do valor do tempo e da convivência, até o reencontro com estados de tranquilidade – tão exorcizados em tempos atuais – porque a aflição da pressa

3 Parto da premissa winnicottiana de que uma existência saudável inclui a capacidade de fazer experiências de ordem psicossomática e interrelacional.

teve de ser revista. A ideia da parada, da escuta, de adaptar-se a uma nova forma de estar junto para além do compartilhamento de um mesmo espaço físico. O temor da morte, a finitude explícita, propiciou para muitas pessoas movimentos em direção do encontro entre gerações, filhos protegendo pais, mães que podem ficar em casa perto dos filhos, a partilha das tarefas domésticas que aumentaram significativamente, etc. Essa pausa não depende de uma decisão volitiva, ela exige silêncio e capacidade mínima para fazer-se companhia. Fazer-se companhia é ser capaz de suportar estar só. A capacidade para estar só é outra importante conquista do amadurecimento, talvez das mais delicadas para ser atingida⁴. Na saúde, segundo a concepção winnicottiana, os indivíduos partem de uma solidão essencial, mas alcançam a capacidade de transitar entre a necessidade de preservar essa solidão e a necessidade de abrir-se e relacionar-se com os outros⁵. A conquista da autonomia será sempre relativa, porque só é possível ser si mesmo em relação com os outros.

Todas essas manifestações e ressignificações podem favorecer a redescoberta e recriação de si, nas pessoas que alcançaram algum grau de integração pessoal. A morte, quando vivida sob o gesto daquele que vive, por se fechar um ciclo, precisa ser integrada como derradeira tarefa do amadurecimento humano. Só pode morrer quem alcançou a vida. Quem habita no próprio corpo tem como horizonte a finitude. Isso também não é um dado.

Alguns retomaram hábitos antes esquecidos ou não cultivados por diversos fatores, como ler, cozinhar, cuidar da casa, plantas, aprender novas atividades. O afastamento dos idosos pôde promover, em muitos lares, a solidariedade com os vizinhos, sendo o uso da tecnologia uma possibilidade de cobrir a falha na presença. O isolamento também fomentou conflitos até então enquistados pelo excesso de tarefas fora de casa, o que aumentou significativamente o número de divórcios, por exemplo. Notem que não estou me referindo aqui às questões das vilas e periferias de nossa cidade, onde as situações de violência doméstica contra mulheres, velhos e crianças aumentaram significativamente – como também o abuso contra animais, num sequência de violência em que se descarrega a raiva pelas dificuldades financeiras e sociais nos mais vulneráveis.

Tenho também percebido que muitas pessoas têm adoecido na tentativa de controle desse imprevisível. Manter-se saudável em tempo de ameaça invisível demanda uma organização psicossomática mínima, mas nem sempre, por diversos fatores, ela pode ser mantida. Em alguns casos, o que se percebe é uma exacerbação da rigidez nas defesas contra a ameaça e o caos, que se manifesta de diversas formas. Por exemplo, através dos excessos mentais, também conhecidos como pensamentos obsessivos, em que a mente pode se dissociar do corpo e se tornar, ela mesma, fonte de uma constante vigilância. A capacidade de repousar,

4 Conferir: WINNICOTT, D.W. A capacidade para estar só. In. WINNICOTT, D.W (1982/1965b), *O ambiente e os processos de maturação*. Porto Alegre: Artes Médicas. (Trabalho original publicado em (1958g[1957])).

5 Os temas da solidão e do núcleo incomunicável do si mesmo foram magistralmente apresentados no artigo: WINNICOTT, D.W. (1982). Comunicação e falta de comunicação levando ao estudo de certos opostos. In. D.W.WINNICOTT (1982/1965b), *O ambiente e os processos de maturação*. Porto Alegre: Artes Médicas. (Trabalho original publicado em 1965j[1963]).

dormir, sonhar, condições asseguradas pelos estados tranquilos⁶, em que o corpo está em pauta, fica prejudicada pela necessidade constante de controlar o perigo e as ameaças, o que faz o indivíduo manter-se em alerta e vigilante, não consentindo o repouso genuíno, dentre outros motivos, pelo temor de ser pego desprevenido. Se a condição para dormir e sonhar é a de uma entrega e confiança numa espécie de morte, no consentir do encontro com outras searas diferentes da realidade objetiva, através da realidade onírica, o que se constata é o uso de defesas através do *overthinking* e/ou de distúrbios do sono. Corpo parado, sem movimento, pode tornar-se campo devastado que abriga minas e explosões despersonalizantes.

Há ainda, o falso refúgio dos vícios em comida, bebida, écrans, pornografia, jogos, etc., aplicativos de (não) encontros, música alta, TV ligada o tempo todo, etc. numa tentativa de não se consentir parar, escutar ou se deparar com a própria vulnerabilidade, como o que pode brotar da insegurança que se apoia no medo. Essas distrações fomentam a falsa ilusão de controle sobre o futuro, tentando controlar o presente. Nos vícios, as experiências corporais também são dissociadas de uma experiência integral, na verdade, a excitação sexual, por exemplo, torna-se externa e sem sentido exatamente porque não há como integrar com a intimidade mediada pelo encontro real. Há uma espécie de roubo de vida, em que a experiência genuína é bloqueada. O que se percebe nesses indivíduos é exatamente uma manifestação de inquietude e reatividade no automatismo da repetição sem sentido e sem direção. A pessoa não tem para onde ir, não há lugar em si, muito menos no outro para se recolher. O tema da confiabilidade, tão caro ao pensamento winnicottiano, faz-se aqui essencial⁷. Note-se que essas questões se agravaram consideravelmente durante o tempo de isolamento social. Provavelmente essa insegurança já existisse, mas fora contida por contextos ambientais que não pressionavam tanto o indivíduo como o contexto da pandemia o faz. Por isso é tão importante, ao avaliar o sofrimento de quem nos procura, considerar não apenas o diagnóstico pessoal, mas o ambiental⁸.

A pandemia afeta o lugar do “entre” – chamado por Winnicott de experiência transicional⁹ – o entre que promove a possibilidade de deslocar-se, dançar, encontrar amigos, relacionamentos reais, vivos, como nas comunidades religiosas, clubes, grupos de diversas ordens, etc.

6 Os estados tranquilos, juntamente com as experiências dos estados excitados, em que a instintualidade participa, são essenciais para que ocorra a tarefa de elaboração imaginativa das funções e partes psicossomáticas, a função psíquica primária, segundo Winnicott. Essas são condições para a existência humana que permitem ao indivíduo ser e continuar sendo, ao longo do tempo e do espaço, integrando as experiências. Vale retomar: WINNICOTT, D.W. (1990). *Natureza Humana*. Rio de Janeiro, Imago. (Trabalho original publicado em 1988). (pp.69-72).

7 Há um belíssimo artigo de Winnicott para os interessados no tema: WINNICOTT, D.W. (1988). A comunicação entre o bebê e a mãe entre a mãe e o bebê: convergências e divergências. In: WINNICOTT, D. W (1988/1987a), *Os bebês e suas mães*. São Paulo: Martins Fontes. (trabalho original publicado em 1968d)

8 Conferir: WINNICOTT, D.W. (1999). Tipos de psicoterapia. In: WINNICOTT, D.W.(1999/1986b), *Tudo começa em casa*. São Paulo, Martins Fontes. (Trabalho original publicado em 1984i[1961]).

9 Sobre os temas da transicionalidade e da área de experiência cultural, vale conferir: WINNICOTT, D.W. (1975). O brincar: a atividade criativa e a busca do eu (self). In WINNICOTT, D.W. (1975/1971a), *O brincar e a realidade*. Rio de Janeiro: Imago. (Trabalho original publicado em 1971r)

Um paciente idoso, durante a pandemia, conseguiu constituir o isolamento social com bastante rigor, junto de sua esposa. Apreciava muito receber os cuidados dos filhos e netos e receber a atenção da esposa em disponibilidade total só para ele. No entanto, sua irmã, alguns anos mais nova, falecera por problemas respiratórios. Ele não pôde comparecer ao enterro, não pôde ter acesso a um dos elementos mais importantes para elaboração do luto, os rituais fúnebres, em especial, o abraço e carinho para com os demais componentes da família. Começou a desenvolver sintomas de irritabilidade, ansiedade, dor no peito, tendo pesadelos constantes com agressão e violência, principalmente com cenas de estar sendo roubado. Além do espaço de comunicação que a psicanálise oferece, com a elaboração dos sentimentos pela perda da irmã, pudemos discutir juntos a possibilidade de um pequeno relaxamento nas regras de isolamento. Ele escolheu fazer caminhadas diárias de madrugada e convidar filhos e netos para um passeio relativamente seguro em um sítio no interior, em busca de uma convivência real e encontro com a natureza. Esse manejo foi essencial para que ele pudesse retomar algo de sua vida anterior e garantir um espaço para elaboração do luto. Os sintomas de angústia e ansiedade diminuíram consideravelmente.

Um paciente de quase oitenta anos, procurou-me para atendimento online, em desespero pelas crises de pânico e ansiedade deflagradas pelo isolamento. Sem ver os netos, os amigos da igreja, sem participar do “coral” da cidade, sem ir ao banco e padaria, adoecera. Ele nunca estivera com uma psicóloga em sua vida. Em poucas sessões, relembra a primeira vez que tivera sintomas de pânico, há três décadas, quando quebrou a bacia e ficou dependente de cuidados. Nessa pandemia, algo foi revivido. É fundamental entender que sempre há uma história por detrás das manifestações de qualquer adoecimento. Ele retomou memória de perdas significativas em seu ambiente familiar original: lembrou-se da mãe doente de asma, necessitada de cuidados constantes, impossibilitada de cuidar dele. Fora criado pela irmã mais velha. A mãe falecera quando ele tinha apenas seis anos, a irmã se casara no ano seguinte e os filhos foram separados porque o pai se casara também no ano seguinte. Sua defesa diante das agonias sofridas pelas perdas tão precoces fora a de autossuficiência. Essa defesa foi ameaçada novamente com o isolamento imposto pela pandemia, a agonia se dá exatamente pela necessidade de depender de alguém.

É preciso acolher a morte de cada dia. Porém, há muitos indivíduos que não conseguem experimentar a vida, aqueles que não puderam alcançar minimamente um si mesmo unitário (que não se confunde com um todo coeso, mas consiste em uma base de onde é possível começar a existir). Essa não constituição é devida às falhas ambientais nos estágios iniciais da infância. O cuidador principal (mãe, pai, avó, etc.), ao invés de reconhecer o gesto espontâneo do bebê e configurá-lo, atendendo às necessidades deste nos ritmos e tempos próprios dele, invade e impõe seu próprio ritmo, à revelia, interrompendo assim a linha de continuidade de ser do bebê. O que se estabelece é um padrão de submissão pela reatividade no agir, em que o indivíduo cresce, engorda, pode até mesmo se adaptar, mas padece de uma falta de sentido de realidade genuinamente compartilhado, não se sente real, nem mesmo pertencente ao próprio corpo e não consegue se relacionar efetivamente com o próximo. Alheio à capacidade de fazer sentido da vida, o indivíduo pode ficar em suspenso entre viver e o não viver, pairando,

defensivamente em não fazer experiências porque não tem como alcançá-las. Pode desenvolver um falso si mesmo¹⁰ que se adapta ao que dele esperam, mas é insatisfatório porque não nutre, é externo. Essas pessoas sofrem porque não alcançaram a vida, portanto a ideia de morte não faz nenhum sentido. Elas precisam de começar novamente, numa nova relação que as possibilite existir e partir delas mesmas, um lugar que as devolva para si. A ameaça de morte, em tempos de pandemia, para quem nem sequer começou a existir, pode ser vivida como terror da interrupção da possibilidade de inaugurar uma existência que clama por ser vivida.

A boa notícia é que as aflições e agonias existenciais, inclusive durante a pandemia, têm um aspecto positivo: há sempre um convite à integração humana, sempre uma possibilidade de fornecermos novos contextos para que nossos aspectos não integrados ganhem possibilidade de serem reconhecidos, ao invés de denegados, reprimidos ou dissociados. Na precariedade existencial, o que nos resta de mais humano é a capacidade de acolher a necessidade de sermos vistos e reconhecidos, de encontrar um novo ambiente que possa acolher e curar essas falhas originais, inaugurando ou reinstalando a capacidade de “acreditar em”. Escolhamos, pois, a Vida!

“... somente quem aceitar a carga da morte saberá fechar o anel na esfera terrestre, somente quem procurar o olho da morte não hão de turvar-se os próprios olhos, ao enxergarem o nada; somente quem aguçar os ouvidos para escutar a morte não precisará fugir, poderá permanecer, pois suas reminiscências se transformarão na profundidade da simultaneidade, e para quem mergulhar nas reminiscências ressoará o som de harpa daquele momento em que a esfera terrestre deverá se abrir ao infinito ignoto, aberta ao renascer e ao ressurgir de memória sem fim...”

Trecho do livro de Hermann Broch – *A morte de Virgílio*.

10 Sobre o tema da constituição do falso si mesmo, recomendo vivamente a leitura do artigo: WINNICOTT, D.W. (1982). Distorção do ego em termos de falso e verdadeiro self. In. WINNICOTT, D.W. (1982/1965b), *O ambiente e os processos de maturação*. Porto Alegre, Artes Médicas. (Trabalho original publicado em 1965m[1960]).