

Santo André, 31 de março de 2020.

Meiri Cunha Pama d'Almeida
Psicóloga Clínica . Logoterapeuta
Hipnoterapeuta Ericksoniana
Psicóloga Transpessoal formada pela Alubrat

Primeiramente, Creiamos na ESPERANÇA.

Nesse instante catastrófico mundial sinto que a nossa missão-sagrada enquanto psicólogos, terapeutas, educadores, voluntários e indivíduos comprometidos e responsáveis, nutridos pelo Amor-pleno incondicional possamos, conectados, expandir numa comunhão, compartilhando com gestos concretos em escutar, enxergar, acolher e auxiliar nesse momento angustiante tudo que pudermos. É primordial, mais do que palavras, a concretude da ação. A ajuda de empresários para com seus funcionários mantendo seus salários e alimentação, nos condomínios, compras no geral, trocas entre condôminos utilizando aplicativos de mensagem e redes sociais, atos com espírito criativo e cristão realizados por profissionais da música, teatro e outros. À caridade prestada por muitos às comunidades carentes, minha mais profunda GRATIDÃO, por toda solidariedade.

Quero felicitar os profissionais da saúde e outros que atuam como provedores socorristas na ação honrosa de atender a sociedade expondo suas próprias vidas incansavelmente, nesse momento crucial em nosso país com a ameaça do COVID-19. Parabênzo os líderes mundiais por sua conduta clara e objetiva, com discernimento, prudência e astúcia e também as redes de televisão na prontidão ininterrupta de informações para o Brasil e o Mundo, nos convidando insistentemente a permanecermos em nossas casas pela letalidade da pandemia.

Senti pertinente, enquanto parte do grupo de risco com meus 74 anos completados no último dia 22 de março, me recolher conscientemente assumindo com responsabilidade e compromisso missionário meu papel profissional como psicóloga clínica, dando continuidade aos atendimentos terapêuticos via online, adaptando a minha postura clínica ao momento.

Nessa condição emergencial, mais do que nunca, tenho me apoiado na Psicologia Transpessoal com as Sete Etapas como valiosas pérolas da Abordagem Integrativa Transpessoal (A.I.T.), constituída no Eixo Experiencial e no Eixo Evolutivo do Reconhecimento, Identificação, Desidentificação, Transmutação, Transformação, Elaboração e Integração, enriquecida com os Recursos Adjuntos, intuída para utilizá-las à “Luz do bom senso”, de acordo com a necessidade particular de cada caso. Somando nesse processo profissional a Logoterapia. A esperança é um componente fundamental dessa abordagem, referindo-se à capacidade humana alimentada por ela, esperar pelo *vir a ser*, enraizado numa vida plena de sentido. A Logoterapia é uma abordagem que visa a “cura” da Alma, trabalhando a dimensão espiritual humana. A Logoterapia se baseia em cinco técnicas: Intenção Paradoxal, Derreflexão, Diálogo Socrático, Denominador Comum e Apelação. Sinto uma sincronicidade no meu parecer e sentir a mesma intenção fundamentada na A.I.T., que através de R.E.I.S. e as Sete Etapas, conduz o indivíduo a experienciar o despertar espiritual e assim sinto a sintonia entre esses dois autores.

Percebo que essas duas grandes escolas, Fontes-Vertentes reconhecidas da psicologia, sendo a Logoterapia a Terceira Escola Vienense de Psicoterapia e a Psicologia Transpessoal, a Quarta Força da Psicologia, as quais entrelaçadas formam um grande colar de legítimas pérolas, como potentes formas fundamentadas casuisticamente, claro entre outras escolas também de despertar para um Sentido Maior num processo Evolutivo e Transcendente do Ser Humano.

E assim faço aqui observações urgentes: escutando familiares ansiosos, inseguros e angustiados apresentando dificuldades de orientar e se posicionar cautelosamente de forma firme e com sabedoria nesse momento visando o isolamento social de idosos, adultos, adolescentes e crianças.

Eu, enquanto psicóloga, dentro daquilo que possa contribuir como uma simples cidadã, abro minha Casa do Olhar, da escuta—plena, conectadas ao meu coração nesse momento apertado, entristecido, angustiado mas confiante, porque tenho Esperança que um novo mundo surgirá para todos aqueles que aqui resistirão e permanecerão.

Quanto a Fase Senior, a “Envelhescência”, chega para todos aqueles que a ela chegam. O envelhecimento é um fato inevitável e irreversível, nascemos de cara com ele. É preciso aprender a brindá-lo nas fases pelas quais passamos ao longo do Caminho... as Primaveras, os Verões, os Outonos e os Invernos. Pensando, Sentindo e Agindo na missão como psicóloga, considero orientar um entendimento melhor, dos idosos, da Envelhescência, da fase sênior, em sua maioria das vezes negada, causando grandes conflitos interiores, acolhendo seus aspectos psicológicos, entrando numa viagem simbólica do seu “Caminhar” nessa existência, que expressam suas crises, perdas, sonhos, pesadelos, desejos, sexualidade, conflitos espirituais, medo, conquistas, alegrias, superações.

É de uma riqueza inexplicável observar seus corpos falando nos movimentos congelados, se descongelando, desatando os nós através da terapia com os diversos meios que utilizo. Esses, que têm sido importantes no contexto dos meus atendimentos em Terapia Familiar, permitem que entendam e percebam os “NÓS” que a Constelação Familiar de Bert Hellinger e Roger J. Woogler, com a Memória Profunda, os despertam para aceitar com amorosidade e compaixão, muitos conflitos. Inserindo hoje, cautelosamente, o Eneagrama em meus atendimentos.

Tenho exercitado nos atendimentos terapêuticos um trabalho escrito, por mim, onde criei Doze Passos-Iniciáticos Existenciais embasados no Vir a Ser e no Voltar a Ser, à Luz da Psicologia Transpessoal, da A.I.T. e da Logoterapia.

Procuro ser extremamente cautelosa nessa viagem, me empodero no papel de facilitadora e viabilizo, generosamente, criando um palco, onde a atriz ou o ator mais importante é o meu paciente-idoso e ali se desenrolam seus conflitos, sempre aplaudidos e honrados, sejam através de um puro e sofrido choro ou de um riso de sua criança-interior. Sua Essência sendo resgatada paulatinamente, respeitando seu tempo, sem julgamentos.

A gerontologia que cuida dessa população caminha em pesquisas cada vez mais para o entendimento da “Envelhescência” nos mais diferentes aspectos. Eu os diria que vivenciem a geriatria como um sacerdócio, enxergando, escutando, se expressando, tocando literalmente o idoso com respeito e compaixão, Inspirando e Expirando com ele o SOPRO-DIVINO-DEUS, no encontro médico e paciente, honrando sua trajetória terrena.

O quanto se faz necessário o despertar da espiritualidade da Centelha Divina no âmago de muitos profissionais, que por vezes sentem-se deuses e nessa triste distorção não vivenciam verdadeiramente Deus.

Tenho orientado que revejam com tolerância e paciência, generosidade, compreensão, cuidado-pleno e compaixão esse momento pontual, avaliando o quadro clínico de cada idoso referente a sua saúde física, emocional e mental.

Devemos nos ater aos corpos sutis, pouco lembrados e considerados, que apresentam em sua dimensão imanente, não palpável, o adoecimento em suas camadas, afetando a vulnerabilidade do corpo físico, da mente e do espírito. Considero que muitos idosos e adultos que se aproximam da fase sênior, foram pessoas guerreiras, lutadoras, que acreditaram e experienciaram seus sonhos e pesadelos com coragem e determinação. Esses, nesse momento de crise mundial, sentem-se frágeis e aviltados, experimentando a luta entre a vida e a morte, comportando-se reticentes, rígidos em relação as normas estabelecidas, com a sensação da perda de sua identidade e liberdade, aprisionados, experienciam um amargor em suas vidas.

Emerge muitas vezes a criança-interior birrenta, que grita ou chora de medo e raiva em sentimentos, sensações e emoções potencializadas, porque algo em seu âmago dói desesperadamente, abrindo espaço a crises de ansiedade generalizada, pânico e depressão, imposta pela rotina enfadonha, sem brilho e que nesse momento se assemelha, para muitos, ao final dos tempos. E se perguntam em sua angústia existencial: PAI, PAI, onde você está?

Quanto aos filhos frente a esse cenário, experienciam inconscientes um sabor angustiante de perceber e sentir visceralmente, em sua família de origem, seus pais fragilizados, emergir sua criança-interior amedrontada, tornando-se muitas vezes irritados e impacientes, aflorando sentimentos de culpa transtornantes, que agravam para as partes uma angústia, com certeza não por falta de amor, mas por um sentimento de desespero e impotência para administrar seus próprios sentimentos com serenidade.

Nesse momento, aqueles que tiveram e entenderam o valor da A.I.T. e da Logoterapia com certeza vislumbrarão um caminho permeado pela paciência e compaixão por si mesmo e pelo outro. Com os pais, tenho refletido e orientado que a mesma atenção deve ser dada à criança e ao adolescente, que se veem diante de uma situação inusitada, difícil de ser entendida e vivenciada, tornando-os ansiosos, agressivos ou entrando num processo de isolamento. É preciso muita atenção. O espírito criativo deve jorrar nessas situações de caos e acreditem, como uma Fonte-Divina, ele jorra, abortando comportamentos inadequados, como explosões ou implosões, adoecendo o sistema familiar e abrindo assim

um espaço numinoso viabilizando o Caminho do Meio como regra fundamental, DEUS acima de tudo, experienciando o Amor-Pleno de mãos dadas com a Resiliência, para amenizar a dinâmica familiar que pode se tornar exaustiva e incapacitante.

Sugiro que os recursos adjuntos orientados pela A.I.T., são valiosas e excelentes ferramentas, numa junção com o espírito criativo sejam vivenciados, exercitados com precaução em relação ao estado emocional dos envolvidos e de acordo com a idade e personalidade de cada um.

Refletindo nesse século 21, mediante um cenário angustiante, desconcertante, desesperador, sofrível e caótico em relação ao COVID-19, simbolicamente um verdadeiro exército de minúsculos e invisíveis soldadinhos armados, dizimam milhares de seres humanos sem distinção, colocando-nos num confinamento obrigatório, que potencializa a Ansiedade-Tóxica e Neurótica, ocasionando mudanças emocionais, psicológicas e comportamentais originando quadros psicossomáticos graves.

Importante manter uma Atenção-Plena com pacientes mais vulneráveis que apresentam Ansiedade Generalizada, Depressão, TOC e outros quadros importantes e significativos que poderão se agravar com os noticiários e o inconsciente coletivo predominante nesse momento pontual, causador da, como eu a denomino, Ansiedade Sintomática-Dessacralizada e Despersonalizante, podendo levar ao Vazio Existencial como perda total de Sentido da Vida.

O que foi pontuado como sugestões, tenho exercitado em todo meu trabalho, no atendimento individual, de casais, familiar e em grupos. A quem possa interessar disponibilizo um questionário para a fase sênior (idosos), embasado nas Sete Etapas da A.I.T., e uma história para ser refletida pelos pais, revivendo talvez sua criança-interior brincalhona. Nesta história, “Papai, Mamãe, onde vocês estão?”, três irmãos avaliam a dinâmica familiar conflitiva à Luz do Imaginal, da criatividade e da pureza da Alma infantil refletida nas Sete Etapas da A.I.T.

Está sendo criado um estado “Impossível” pelo corre-corre, o apressamento desenfreado de um tempo sem tempo vivido pela humanidade, normotizada e cristalizada numa cobrança de disputa e compulsão pelo poder e domínio, sendo vampirizados e num vazio se tornam robotizados pela fome incontrolável do adquirir, dominados pela ganância e o prazer do ter, e assim não experienciam o estado “Possível” da troca, do diálogo compartilhado, do dever de “sentar na calma”, da escuta amorosa, como alicerce da Paz e do Cuidado e Amor-pleno, da Gratidão e da Compaixão.

E aí vem um vírus letal e convoca a humanidade a parar mediante uma crise inevitável, arrasadora, que paralisa, convidando forçosamente a entrar em contato com suas “Sombras” negadas em escuros porões e buscar refúgio em suas casas, seus abrigos de hoje, orientando sutilmente para que acendam as “Luzes” em suas ALMAS, para que nessa intimidade em contensão, vivenciem o despertar consigo, com os outros com o Universo e com o Criador-DEUS. E num recolher proposto e imposto, ressignificando o Sentido e Significado da Vida num processo de uma revisão para um novo Caminho Numinoso,

partindo e vivenciando na Trajetória Terrena situações no Experiencial, Evoluindo e Transcendendo.

Sinto que esse momento é um chamamento à Humanidade, curando sua cegueira e surdez através da dor, colocando-a, convocando-a, à um Despertar para as virtudes que emergem e os valores essenciais e éticos à Luz da Fonte Divina-DEUS, que Transcende o Sensível e o Inteligível.

Eu creio piamente que tudo é impermanente e que depois de passarmos por nossa “Noite Escura da Alma”, que nos coloca frente as nossas provações, nos chamando a silenciar, refletir e a ORAR, atingiremos um Despertar Espiritual. Acredito que não será eterna, essa sombra passará, porque me alimento de ESPERANÇA a cada segundo.

Reflijo sobre o nosso MESTRE JESUS, onde JESUS no Horto das Oliveiras experienciava uma profunda tristeza e sentia em seu desconforto a dor da humanidade, mas alimentada e revelada no suplício na cruz, o projeto do PAI, a ESPERANÇA. O desespero de Jesus não era medo. Jesus na cruz deu testemunho que seu sofrimento não era uma fase final, mas uma fase necessária para o ato magnífico da Ressureição.

A Noite Escura para São João da Cruz era esperançosa. Aprendeu com JESUS, diante das provações que ele experimentava que essas não seriam definitivas porque o que falava mais alto no sofrimento era crer na ESPERANÇA.

Creio que esse momento extremamente pertinente, onde a Mãe Terra se recupera lentamente e a Mãe Natureza respira, será um processo, nesse Silêncio global de evolução e transcendência de cada um de nós e de toda a humanidade, escutar DEUS nesse silêncio e respirar pela Graça do SOPRO DIVINO.

Nesse cenário impactante, afirmo e creio no poder da oração, da meditação e da conexão com a Fonte Divina-DEUS, que fortalece na Esperança para um mundo melhor, permeado sempre pelo Amor, Paz, Serenidade e Compaixão. Confiemos nesse tempo de recolhimento, de confinamento, nesta fase outonal e invernal que silenciados sejamos presenteados por ELE num breve FLORESCER.

Finalizo conversando com DEUS a cada segundo e peço-lhe que me revista de coragem, serenidade e sabedoria nesse momento. E, eu humildemente suplico ao nosso PAI, que receba em seus braços os seus filhos que partiram dessa vida e que descansem em PAZ, nesse retorno à ELE, e acalente e fortaleça os que tiveram suas perdas.

Contato: meiricunha@hotmail.com