

Revista Credo. Alemanha, Junho 2013. Uma revista para o ano da fé em cooperação com o observatório romano. Tradução: Veit Stumpfenhausen

Wo ist Gott? Onde está Deus?

(chamada) Escute aí... Este silêncio. Agradável hein?...

A psicóloga Elisabeth Lukas sobre a nossa saúde por silêncio.

(entrevistador) Michael Ragg, 54. É jornalista, apresentador na rádio e TV. O ex-porta-voz da doação papal "Igreja em emergência". Lidera hoje uma agência para cultura cristã, Ragg's Dom Spatz.

(entrevistada) Dra.Habil. Elisabeth Lukas, nascida em 1942 em Viena. Ela é a mais importante representante da psicoterapia orientada no sentido, fundada por Viktor E. Frankl, chamada "Logoterapia". Esta se baseia na idéia que a pessoa sente uma profunda necessidade por uma vida cheia de sentido. Como psicóloga clínica e psicoterapeuta ela se especializou na aplicação prática da Logoterapia. Em 1986 ela assumiu junto com seu marido, a direção do Instituto Sul-Alémão de Logoterapia e Análise Existencial em Fürstentfeldbruck, perto de Munique, que ela manteve até 2003. Como autora de mais de 100 livros tornou-se internacionalmente conhecida. Publicado ultimamente: SAIR FOR-TALECIDO DE CRISES (TOPOS)

E: Sra Lukas, cada vez mais pessoas especialmente empregados ativos, trabalhadores de mais idade querem ter finalmente mais tempo na vida e sossego interior, sair. Será que não suportamos mais a velocidade de nossa sociedade sem parada, sem descanso?

L: Essas pessoas têm razão quando sentem esta necessidade. É absolutamente benéfico, vivenciar paz com mais frequência, sem pressões acústicas ou visuais. Observe uma vez um copo de água. Pegue água de um rio e encha o copo. Coloque-o em cima da mesa. Grãos de areia, animalinhos e plantinhas minúsculas, tudo bóia nele. Mas quando você o deixa quieto, parado por um tempo, tudo desce para o fundo do copo. E a água se torna mais transparente. Da mesma forma, no silêncio, tudo se torna mais claro e transparente.

E: Para tornar o quê mais nítido?

L: O essencial. Nós, às vezes, não temos mais nenhum tempo para olhar o essencial. O essencial tem sempre alguma coisa a ver com o bem, com o amor, verdade, beleza, com valores que se querem conectar, relacionar-se, ligar-se com a nossa vida, mas que talvez tenham escapado da nossa vista. Mas então, tem mais. Os verdadeiros valores na relação com pessoas, uma com outra, se destacam: paz; reconciliação; bondade; misericórdia. Tudo reaparece, devagar, quando se entrou no silêncio. Primeiro, tudo ainda é agitado. Tudo o que a pessoa acabou de vivenciar, o que a carrega no momento, tudo isso ainda lhe anda pela cabeça por algum tempo e certamente também os seus sentimentos. Mas com o

tempo se acenta.

E: Será que o silêncio para o homem moderno não é uma coisa muito fora do costume?

L: Absolutamente. Na pressa do tempo e na alienação da natureza, muitas pessoas desapercebem "aguentar ou suportar" o silêncio, isto é, de curtí-lo. No menor intervalo de espera elas se tornam agitadas, nervosas, colocam fones de ouvido, deixam-se entreter, distrair-se ou telefonam um com outro... Porém, também, pode-se desacostumar da distração permanente quando se conhece as vantagens da concentração em silêncio. Desta maneira crescem criatividade, intuição e inspiração, apenas no silêncio. Daí vem os melhores pensamentos. O totalmente ser eu, livre de influências alheias, necessita de silêncio. A voz interior, a qual no meio do labirinto, ainda nos indica o caminho certo ou a saída, pode ser ouvida unicamente no silêncio. Vista longa e capacidade de concentração se regeneram, forças psíquicas começam a fluir. Quem vivenciar esse acesso aos próprios recursos repetidamente, não quer mais sentir a falta disso.

E: Como sucede, chegar de vez, para a paz, achar silêncio?

L: Desistindo de todas as coisas possíveis, as quais nós mesmos carregamos. Justamente o stress de lazer nós produzimos em parte nós mesmos. Fazer caminhada é bom, longe, para dentro da natureza, simplesmente andar, deixar os pensamentos irem e se tornar calmo.

E: Isso se deixa integrar no nosso dia-a-dia?

L: SPÁ, deixa-se também praticar em casa. Para isso não precisa ir a hotéis. Pode-se ocasionalmente reservar um pequeno intervalo de tempo para um banho de aromas, para uma hora contemplativa à luz de velas e uma xícara de chá, ou permitir-se uma saída breve a um lugar favorito na região, o qual convida para sonhar e meditar: uma margem de rio, um banquinho de madeira à margem da floresta, a uma capela. Pode-se deitar numa grama em uma noite de verão quente, olhando para cima, para o infinito céu de estrelas. Assim se reabastece imediatamente, sente-se novamente admiração e alegria dentro de si.

E: É o desejo "por um tempo fora" egoístico?

L: Quando eu quero me dedicar a outras pessoas, a uma tarefa ou a uma obra, também preciso me manter saudável. Se eu for sempre doente, exausta, depressiva, então são os outros que precisam cuidar de mim. Daí, estou de fato em mim e presa nos meus problemas. O autor americano Steven Covey disse isso da maneira seguinte: - "Afie a serra!" Imagine alguém serrando troncos de árvores. É serra, e serra, e serra. Então a serra se torna gasta, mas ele continua sempre serrando. Ele vai se esforçar cada vez mais e vai serrar cada vez pior. Daí, é melhor parar e afiar a serra. Da mesma forma, nós também temos que parar na vida.

E: Chega-se até si mesmo apenas por concentração em si mesmo?

L: Não apenas! Também vale o inverso: engajando-se para algo que vai além do próprio eu,

acha-se um pedaço de si mesmo. Descubra-se do que é capaz, descubra-se em que somos bons. É uma boa sensação de saber: eu sirvo para alguma coisa. E, às vezes, até uma felicidade maior do que poder dizer: estou bem, me sinto bem. Saber que tenho capacidades.

E: Mas também, não fica um perigo nisso, concentrar-se demais em si mesmo?

L: O "eu mesmo" desde o início também é um segredo e deveria, acho eu, não observar por demais a nós mesmos. Quanto mais nós nos observamos, tanto mais nos tornamos bloqueados e inseguros. Se eu estivesse sentada aqui e pensando: ai Deus, o que eu estou dizendo, isso me desviaria do que na verdade eu estou querendo dizer. Mas se eu pensar nas coisas que podem ser úteis, de alguma forma, para as pessoas que estão agora lendo isto, como elas ao menos podem levar um pequeno impulso, então eu sou totalmente eu mesma.

E: A necessidade por descanso, por silêncio, não vem do nada. Segundo a reportagem de stress na Alemanha 2012, a qual a Entidade Federal para proteção no trabalho, a medicina do trabalho, tem pesquisado: mais que a metade dos interrogados indicam de trabalhar sob forte pressão de prazo e de desempenho. A cada segunda pessoa tem dores nas costas. A cada terceira reclama dores na cabeça. A cada quarta tem distúrbio do sono. A cada quinta se sente fisicamente e emocionalmente exausta. Nós nos tornamos obviamente um povo bastante estressado.

L: Hoje, o stress é quase sempre entendido no sentido negativo. Originalmente, Hans Selye, o fundador da teoria de Stress, descreveu a uma forma de stress, o assim chamado "eu stress" como o tempero da nossa vida. Mas assim como temperar demais, ou o tempero impróprio torna a comida indigesta, da mesma forma pode o stress super exigível e insensato – o assim chamado distress – pode tornar a pessoa doente. Na medida certa porém e em contexto com uma tarefa com sentido, a qual foi aceita e assumida de livre vontade, o stress é um desafio que nos empurra para nos desenvolvermos, a ter ideias criativas, a achar novas soluções para problemas! Não se devia ver o stress apenas como uma carga, mas também como algo que pode gerar uma saudável tensão na vida.

E: Mesmo assim, o stress continua sendo uma carga enorme.

L: O stress negativo aparece quando alguém se sente supercarrregado. Geralmente sente-se também ameaçado, que alguma coisa terrível aconteça caso não se vença a tarefa, que alguém pense muito mal sobre o mesmo. Mas aos meus olhos é importante: ninguém precisa fazer alguma coisa que não sabe fazer ou que não pode fazer – ninguém! O que é exigido de nós, não por pessoas, mas pela vida, é sempre algo que nós podemos conseguir. Pode ser cansativo, pode exigir muito de nós, o nosso melhor possível, mas é sempre algo que é possível, executável, empenhável.

E: Muitos sofrem sob condições de trabalho que não se deixam facilmente mudar.

L: Eu sei que existem condições imutáveis e situações aparentemente sem saída. Mas aí, também vale. Nós mesmos deveríamos ser os nossos mandantes. Não devíamos nos deixar mandar por outros. Deveríamos refletir: o que é agora que está sendo exigido de

mim?

Nós temos uma voz interior, uma consciência que nos diz o que está sendo exigido de nós. E aquilo nós fazemos com calma, fazemos bem e com prazer. Isto naturalmente não é sempre fácil. Existem trabalhos muito desagradáveis. Mesmo assim, quando estamos convencidos de que este trabalho deveria ser feito agora, então podemos lhe dar o nosso sim. E então nós fazemos tão bem como possível. Então permanecemos em um tipo de estabilidade mesmo que seja exigido muito de nós.

E: Porquê uns desenvolvem sintomas de burn-out, e um outro porém, não, apesar de estar sob as mesmas condições de trabalho?

L: Existe golpes do destino, perdas e doenças que tornam difíceis para as pessoas superar a vida. Mas existe também o sofrimento tecido por nós mesmos, stress causado por nós mesmos. O sofrimento desnecessário acaba conosco. Porque a voz interior sempre diz: "não, isto não está certo e isto não é necessário". Trabalha-se sempre contra algo dentro de nós. Vivemos de maneira errada.

E: O que posso fazer contra isto?

L: Eu acredito que nós somos determinados demais pelo querer ter. As pessoas querem grandes apartamentos, carros de luxo, viagens para longe. Isto tudo tem que ser financiado. Então elas ficam com dívidas e as dívidas estrangulam a garganta. Alguns voltam de uma viagem trazendo 800 fotos. Estas devem ser selecionadas e guardadas em álbuns e etiquetadas. Mas isso tudo custa muito tempo. Se eu, em vez disso, apenas trouxesse 8 fotos, acharia estas ainda após 3 a 4 anos, dizendo: "Como foi linda a viagem"! Temos um demais de muitas coisas e tudo isso devora tempo e trás coisas cansativas comigo. Eu acho que nós temos que voltar a uma vida mais modesta e simples.

E: As exigências na profissão se tornaram muitas vezes maiores. O ambiente se tornou mais áspero. O burn-out deixa-se sempre evitar?

L: Eu sei que há situações que mal podem ser vencidas. Mesmo assim eu aconselharia: continue você mesmo e fiel a si mesmo. Resta sempre um pequeno espaço para alternativas. E caso que nada mais ajude, não tenha medo! O medo não deveria ser o motor da sua atitude. O medo nos leva para caminhos errados. Sempre deveria existir um motivo positivo quando se atura um emprego mesmo que as condições sejam indignas. Se não poderia ser necessário refletir e se dizer: "talvez chegue a hora que me vou embora. Eu vou tentar achar uma alternativa. Nunca estamos tão entregues ao destino como nós acreditamos.

E: Mas se tudo for tarde demais, a pessoa em burn-out (exausta) mal encontra forças para se levantar, não pode ser motivada por mais nada, não sentindo mais a liberdade que lhe resta?

L: Bom, lindo, o que você está dizendo, que a pessoa não está mais sentindo a liberdade interior. Pois ela ainda a tem um pouco. E ela deve ser conscientizada disto. Porém, se a

pessoa já está muito debilitada, daí no fundo apenas uma mudança radical do estilo da vida ajuda. Então: levantar de manhã, mas se deitar cedo à noite, sem passar muito tempo nos mundos irrealis da TV. Se ela realmente consegue dormir não tem importância, mas é proibida de pensar sobre qualquer problema. Os problemas são fechados em uma caixa. Ali eles tem que aguardar. Amanhã eles podem sair de novo. De manhã há mais força para vencê-los. De manhã, deve-se sair, fazer natação, andar de bicicleta, fazer caminhada, exercício físico. Tem muito a ver também com exercício mental. Exercício tira as pessoas sempre de alguma forma da sua indisponibilidade, desgosto, depressões. Ele trás uma brisa refrescante para a vida. Então: muito exercício, entrada em silêncio, ficar quieto, concentrar-se ao essencial. Comer pouco, gastar pouco dinheiro, comprar pouco. Viver uma vez desta maneira por 14 dias pode transformar-nos em uma nova pessoa.

E: Praticar a desistência é portanto indispensável?

L: Sim, a desistência a muitas rotinas. É necessário transformar o ritmo da vida para ficar quieto. Quase como um eremita tem que ir-se para o deserto. Isto é muito curativo, benéfico.