



**A Sabedoria
do Cuidado de “si mesmo”**

Emma Ocaña

Tradução: Rita Veiga

Caderno 21

Curso organizado pela

Fundação Betânia

Junho – 2012

www.fundacao-betania.org

A Sabedoria do Cuidado de “si mesmo”

1. A sabedoria do cuidado...

2. de “si mesmo” ou a questão do “eu”

3. O cuidado de “si mesmo” em todas as suas dimensões

3.1. Somos um corpo: o que significa cuidar do nosso corpo.

- Levamos a sério o facto real de que somos um corpo unificado, uma unidade indissolúvel: psique-soma, soma-mente, soma-espírito.
- Tornarmo-nos conscientes de como consideramos o nosso corpo e de como o tratamos.
- Assistirmos-lhe na saúde e na doença.
- Gerirmos a nossa saúde psicossomática, algo mais do que obter bem-estar físico.
- Realizarmos nele a nossa vocação espiritual.

3.2. Somos um eu psíquico, afectivo-sexual: o cuidado do nosso psiquismo, a saúde psicológica e a educação do nosso mundo emocional.

- Cultivar a consciência lúcida, para conhecer a verdade do real.
- Aproximar cada vez mais a imagem ideal de nós propri@s da imagem real.
- Reconciliar-se com a própria história, curar a memória.

- Desenvolver o amor a si mesm@.
- Praticar a sabedoria de reconhecer e direccionar as nossas emoções.
- Saber gozar e integrar a frustração e a dor.
- Saber cuidar da nossa grande travessia, a morte.
- Saber dizer “eu”-“tu”-“nós”.

3.3. Somos um eu relacional. Como cuidar do nosso ser relacional.

- Autonomia referencial.
- Respeito e defesa.
- Vínculo e independência.
- Amor e liberdade.

3.4. Somos um eu racional. Como cuidar das nossas ideias para torná-las mais realistas, lúcidas, capazes de alimentar as nossas opções fundamentais.

- Sabemos captar e submeter a crítica os nossos pensamentos automáticos para confrontá-los com a realidade?
- Alimentamos crenças com base nas quais queremos viver e fizemos uma opção de vida?
- Cultivamos o prazer de pensar, criar, procurar a verdade, estudar, simbolizar?

3.5. Somos um eu espiritual capaz de viver uma opção religiosa. Como podemos cuidar da nossa pessoa confirmando a nossa vocação espiritual e religiosa

- Quando somos unificadamente fiéis a toda a nossa verdade.

- Quando procuramos resposta para as grandes interrogações da vida.
- Quando somos capazes de apreciar, saborear, valorizar a beleza.
- Quando cultivamos a coerência.
- Quando exercemos bem a nossa liberdade e assumimos as nossas responsabilidades.
- Quando cultivamos a dimensão simbólica da nossa vida.
- Quando vivemos a partir de e para o amor.
- Quando somos capazes de recriar utopias que mobilizam a nossa vida.
- Quando nos esforçamos por viver com a atitude de uma pessoa que se caracteriza por:
 - ser íntegr@ e fiel à realidade.
 - cultivar a experiência mística.
 - empenhar-se em que a experiência religiosa vivida se torne verdade histórica, compromisso de criar um mundo como Deus o sonha.

4. Sabedoria cristã do cuidado de si mesmo

4.1. Cuidado do seu corpo.

4.2. O cuidado do seu eu psíquico, afectivo-sexual, relacional.

4.3 O cuidado do seu eu espiritual.

Exercício de meditação

A sabedoria do cuidado de “si mesmo”

1. A sabedoria do cuidado

A realidade actual é afectada por um grave problema: a falta de cuidado da vida humana, especialmente dos mais pobres, doentes, desfavorecidos, da vida do mundo, da vida do cosmos. Não só está ameaçada a humanidade como todo o ecossistema está em perigo. Urge alterar profundamente a nossa maneira de nos situarmos na vida se queremos tornar possível a viabilidade da vida no nosso planeta para as gerações futuras.

O que é cuidar? Segundo os dicionários clássicos a palavra “cuidado” deriva do latim *cura* ou, mais primitivamente de *coera*, um termo que se utilizava em contexto de amor e de amizade. Expressava uma atitude de desvelo, solicitude, diligência, atenção, inclui também inquietude, preocupação e sentido de responsabilidade. O cuidado surge perante uma pessoa importante e significativa para mim.

Leonardo Boff, num livro esplêndido, *Saber Cuidar – Ética do humano, compaixão pela terra*¹, denuncia o descuido, a indiferença, o abandono da nossa cultura, e reivindica a recuperação do cuidado como o *ethos* fundamental do humano, “o cuidado como modo-de-ser essencial”. Diz na Introdução: “Mitos antigos e pensadores contemporâneos dos mais profundos nos ensinam que a essência humana não se encontra tanto na inteligência, na liberdade ou na criatividade, mas basicamente no cuidado. O cuidado é, na verdade, o suporte real da criatividade, da liberdade e da inteligência. No cuidado se encontra o *ethos* fundamental do humano. Quer dizer, no cuidado

¹ BOFF, L., *Saber Cuidar – Ética do Humano, Compaixão pela Terra*, Editora Vozes, 1999.

identificamos os princípios, os valores e as atitudes que fazem da vida um bem-viver e das ações um reto agir.”

“O cuidado como modo-de-ser essencial”

Leonardo, seguindo o grande filósofo Martín Heidegger, diz que o cuidado está na raiz do ser humano, na essência do seu ser, antes de mais nada. “Significa reconhecer o cuidado como um *modo-de-ser* essencial, sempre presente e irreduzível à outra realidade anterior. É uma dimensão fontal, originária, ontológica, impossível de ser totalmente desvirtuada.”

Para expressar de um modo simbólico esta afirmação, Leonardo toma a sabedoria dos mitos antigos, nos quais, com linguagem simbólica, os povos expressam as suas crenças profundas e os seus valores. Recorre à fábula-mito do cuidado, que também é conhecida como a “fábula de Higinus”, devido ao seu autor, Gaius Julius Higinus. Foi um escravo de Octávio Augusto, que o conheceu quando entrou, triunfante, em Alexandria, um jovem de 22 anos, famoso pela sua inteligência e vasta cultura. Não é claro se a fábula-mito é originalmente sua ou se a compôs com materiais anteriores a ele, que ordenou e estruturou. A sua origem é grega, ainda que reelaborada em termos da cultura romana.

A fábula-mito é a seguinte:

«Certo dia, ao atravessar um rio, Cuidado viu um pedaço de barro. Logo teve uma ideia inspirada. Tomou um pouco de barro e começou a dar-lhe forma. Enquanto contemplava o que havia feito, apareceu Júpiter.

Cuidado pediu-lhe que soprasse espírito nele. O que Júpiter fez de bom grado.

Quando, porém, Cuidado quis dar um nome à criatura que havia moldado, Júpiter o proibiu. Exigiu que fosse imposto o seu nome.

Enquanto Júpiter e Cuidado discutiam, surgiu, de repente, a Terra. Quis, também ela, conferir o seu nome à criatura, pois esta fora feita de barro, material do corpo da terra. Originou-se então uma discussão generalizada.

De comum acordo pediram a Saturno que funcionasse como árbitro. Este tomou a seguinte decisão que pareceu justa:

“Você, Júpiter, deu-lhe o espírito; receberá, pois, de volta este espírito por ocasião da morte dessa criatura. Você, Terra, deu-lhe o corpo; receberá, portanto, também de volta o seu corpo quando essa criatura morrer. Mas, como você, Cuidado, foi quem, primeiro, moldou a criatura, ela ficará sob os seus cuidados enquanto viver. E uma vez que entre vocês há acalorada discussão acerca do nome, decido eu: esta criatura será chamada “Homem”, isto é, feita de húmus, que significa terra fértil.»²

O cuidado faz parte da natureza e da constituição do ser humano. O cuidado como “modo-de-ser” revela a forma concreta como é o ser humano. Sem cuidado, deixa de ser humano³.

² BOFF, L., *ibidem*.

³ BOFF, L., *ibidem*.

Boff, em concordância com Heidegger, aprofunda e procura explicar a razão por que o cuidado é essencial ao ser humano: se, ao nascermos, não cuidam de nós, perecemos; se, ao longo da vida, não se fizer as coisas com cuidado, pode-se causar dano ou causá-lo a si mesmo. Por isso, conclui que o cuidado deve estar presente em tudo. Heidegger expressava-o assim: “cuidado significa um fenômeno ontológico-existencial básico.”⁴

Portanto, o cuidado é uma atitude que possibilita a existência humana enquanto tal.

Por trás desta afirmação, tal como de qualquer uma que expresse algo como essencial ao ser humano, há uma antropologia, uma concepção do que é o ser humano. Por trás da afirmação que estamos a comentar, existe uma definição do humano como “ser-no-mundo-connosco”. Um ser relacionando-se continuamente, construindo o seu habitat, ocupando-se das coisas, preocupando-se com as pessoas, dedicando-se àquele a quem atribui importância e valor e dispondo-se a sofrer e a alegrar-se com aqueles a quem se sente unido e a quem ama.

“O cuidado serve de crítica à nossa civilização agonizante e também de princípio inspirador de um novo paradigma de convivialidade.”⁵ E, como dizem alguns pensadores, o cuidado é uma atitude básica do ser humano, essencial ao ser estar no mundo, o caminho para resgatar a essência humana passa por procurar e encontrar caminhos que recuperem o cuidado como algo essencial na vida.

Perante a nossa civilização agonizante, o autor propõe um novo paradigma de convivência que formula assim:

⁴ HEIDEGGER, M., *Ser e Tempo* (1927). Citado por Boff: BOFF, L., *ibidem*.

⁵ BOFF, L., *ibidem*.

«Sonhamos com um mundo ainda por vir, onde não vamos mais precisar de aparelhos eletrônicos com seres virtuais para superar nossa solidão e realizar nossa essência humana de cuidado e de gentileza. Sonhamos com uma sociedade mundializada, na grande casa comum, a Terra, onde os valores estruturantes se construirão ao redor do cuidado com as pessoas, sobretudo com os diferentes culturalmente, com os penalizados pela natureza ou pela história, cuidado com os espoliados e excluídos, as crianças, os velhos, os moribundos, cuidado com as plantas, os animais, as paisagens queridas e especialmente cuidado com a nossa grande e generosa Mãe, a Terra. Sonhamos com o cuidado assumido como o ethos fundamental do humano e como compaixão imprescindível para com todos os seres da criação.»⁶

Patologias do cuidado

Como toda a realidade humana, também o cuidado pode ser vivido de uma maneira sã ou doentia. Esta ambiguidade faz parte do nosso ser humano, é uma manifestação da nossa fragilidade. Encontraremos sempre no nosso agir algo a melhorar, a mudar, a aprender, por isso a primeira lição que temos de aprender é a ser compassivos e misericordiosos com nós mesm@s.

Leonardo Boff formula-o assim:

«Tudo o que é reto pode entortar. Pelo fato de ser simultaneamente *sapiens* (inteligente) e *demens* (demente), o ser humano vive uma ambigüidade estrutural. Seu bem nunca é inteiramente bom. Seu mal jamais totalmente mau. Mesclam-se bem e mal, dia-bólico e sim-bólico, insensatez e sabedoria, cuidado essencial e descuido fatal. Essa situação é, em sua totalidade,

⁶ *Ibidem.*

insuperável. Devemos carregá-la com realismo. Nem chorar sobre ela, nem rir dela. Apenas apreender as lições que revela.

Certamente a primeira lição é esta: devemos exercer a compaixão para conosco mesmos. Por mais que nos corriamos, haverá sempre remanescências distorcidas que importa aceitarmos com certo humor e jovialidade.

Há os que são obsessivos pela virtude perfeita. Torturam-se, aterrorizam os demais e estragam continuamente seu humor, porque se confrontam, a cada momento, com seus próprios limites e fracassos.»⁷

Isto não significa que se deva renunciar ao seu próprio crescimento. Não se trata de resignação nem de cinismo.

Cuidar, como todas atitudes humanas, é algo que se vai exercitando ao longo da vida inteira, pois podemos sempre aprender a cuidar melhor, em qualquer circunstância ou momento, fácil ou difícil.

Algumas das patologias são:

1 – *Negar o cuidado essencial*

Negar o cuidado é entregar-se por completo ao modo de ser trabalho depredador, às ânsias de poder, controlar, dominar, acumular... O resultado é um processo de desumanização e destruição das relações humanas. Sufoca-se a capacidade de ternura e amor.

⁷ *Ibidem.*

2 – O excesso de cuidado: a obsessão

Tal como se pode faltar por defeito e negação do cuidado, pode-se degradar o cuidado por excesso, a pessoa torna-se obsessiva... A obsessão manifesta-se na linguagem, a pessoa cuidadora em excesso está sempre a dizer “cuidado, cuidado, cuidado...”. Tanta advertência de cuidado acaba por tirar aos outros a espontaneidade e segurança em si mesmos ou então acaba por oprimir as pessoas “cuidadas”, que se sentem superprotegidas e encurraladas.

O excesso de cuidado com as coisas ou projectos é a causa do perfeccionismo paralisante e causa de contínua insatisfação, nunca se faz nada suficientemente bem.

O excesso de cuidado consigo mesmo dá origem ao narcisismo, ao egoísmo, ao fechamento dentro de si ou à vaidade. A vida reduz-se ao autocuidado.

3 – A falta de cuidado: “a incúria”

Não é o mesmo negar ao nosso ser o cuidado ou não prestar atenção ao cuidado. Há pessoas pouco cuidadosas, ou porque se dispersam fazendo muitas coisas ao mesmo tempo, ou porque são desordenadas, caóticas, confusas, fazem as coisas à pressa e a correr, sem cuidado, quer dizer, numa palavra, desajeitadamente...

O equilíbrio entre o excesso e a falta de cuidado é uma aprendizagem e a arte que temos de aprender a viver.

Diversas manifestações do cuidado

Ao longo deste curso, vamos aproximar-nos das diversas concretizações ou manifestações do cuidado, cada uma interage com a outra e complementam-se. O cuidado é um modo de ser, “ser cuidado”, como diz Boff, supõe mostrar esse modo de ser na vida, é a atitude que assumimos perante tudo.

Por isso, vamo-nos deter em:

- O cuidado de si mesmo.
- O cuidado dos outros, de um modo especial dos pobres, excluídos, oprimidos, magoados...
- O cuidado do nosso planeta, de toda a vida, das tarefas e projectos que temos em mãos, o cuidado de uma sociedade e de um mundo sustentável, justo para todos.

É neste amplo horizonte que se situa o ateliê deste fim-de-semana: “O Cuidado de si mesmo”

2. O “si mesmo” ou a questão do “eu”

Pus “si mesmo” entre aspas porque quero explicar que conteúdo estou a dar a esta expressão.

Como é bem sabido, no campo da Psicologia, o termo “si mesmo” é utilizado por Jung para expressar o centro do psiquismo, o núcleo último do ser humano, onde ele vê a *imago Dei* ou o princípio divino presente no coração de todo o indivíduo. Eu situo-me na concepção junguiana do psiquismo que, simplificando muito, podemos resumir assim: a Pessoa, a parte externa do ser,

a que se vai adaptando e configurando no contacto com a realidade; o Eu, a parte consciente do psiquismo; o Inconsciente (pessoal e colectivo), em que se situa a sombra (o rejeitado por interesse de adaptação), e o Si Mesmo.

Assumo o conteúdo que Jung dá ao Si Mesmo como a dimensão última do ser, mas, nesta minha intervenção, ao falar do cuidado de “si mesmo”, utilizo o termo **“si mesmo” para me referir à pessoa inteira, em todas as suas dimensões**, e não só para referir o nível mais profundo do nosso ser, pois entendo que não seremos nunca “nós mesmos” na totalidade se não desenvolvermos, cuidarmos, todas as dimensões do nosso ser.

Quero explicitar esta concepção antropológica com mais detalhe.⁸

É certo que o nosso *eu se manifesta* no exterior (a pessoa, diria Jung; outros autores falam dos “eus” superficiais) através de múltiplas dimensões do ser: eu sou o meu *corpo*; eu sou os *papéis sociais* que exerço na vida (filha, irmã, mãe, pai, amiga...); também sou alguém que trabalha e exerce *uma profissão*; sou igualmente uma pessoa que *tem* uns conhecimentos, capacidades, qualidades, uns títulos, umas possessões; além disso, sou ainda um ser relacional, capaz de amar, etc... Estas e outras dimensões do meu ser mostram-se, podem-se ver de algum modo. Tudo isto é verdade e, em todas estas dimensões da minha vida, sou eu mesm@, mas não sou só isso. E, muito menos, uma ou duas realidades com as quais posso identificar-me e acreditar que sou: o que faço, o que tenho, o que os outros dizem de mim, a largura, peso, medida, beleza do meu corpo... E, conseqüentemente, posso enganar-me e dedicar-me a “cuidar” desse eu pequeno e parcial e, com isso, perder o meu verdadeiro ser.

⁸ Desenvolvi com pormenor esta antropologia em MARTINEZ OCAÑA, E., *Buscadores de felicidad. Un Jesús feliz nos muestra sus caminos de felicidad*, Narcea, 23-49 e em *Te llevo en mis entrañas dibujada* (em impressão) Narcea, 2012 (previsto para Outubro ou Novembro), primeiro capítulo. Para saber da sua publicação: www.emmamartinezocana.com.

Debaixo desse ser que se pode mostrar, existe não só o inconsciente e, nele, a sombra (de que agora não vou falar), mas um *Eu mais profundo* onde estão as *minhas crenças, o que dá sentido à minha vida, os meus valores...* toda uma realidade profunda que vou construindo consciente e livremente ao longo da vida.

Ora bem, podemos viver as dimensões mais externas de nós mesmos em conexão ou desconexão com o nosso ser mais profundo, quer dizer, com o nosso mundo de valores, *crenças, sentido...*

Se vivemos o nosso ser exterior em conexão com o eu profundo, ir-nos-emos configurando como pessoas autênticas, integradas, num fluxo e refluxo de fora para dentro e de dentro para fora. Esse processo de coerência e verdade necessita de ser **cuidado com mimo e consciência** pois é ele que irá configurando o nosso ser mais autêntico.

Mas, na antropologia em que me situo, ainda não chegámos ao último nível do nosso ser, não chegámos ao Eu Profundo, à Rocha do ser, ao “si mesmo” (segundo Jung). Nesse último nível, ao qual é muito difícil, para não dizer impossível, aceder sem atravessar a barreira do silêncio, é onde podemos descobrir com assombro que eu não sou só “eu”, mas Eu-Tu-Nós-Ele/Ela. Quer dizer, alcança-se aí a experiência mística de que **Eu sou un@ em e com toda a humanidade, toda a criação e Deus mesmos**⁹. É aí, nesse último nível do nosso ser, que podemos viver a experiência mística da ruptura da fantasia da individualidade isolada, para nos descobrirmos fazendo parte de

⁹ Esta concepção unitária desenvolvi-a no artigo “Orar a partir das relações laborais”, quer dizer, orar a partir de: o trabalho de ser eu mesma; o trabalho de ajudar a ser; o trabalho de ser buscadores com outr@s; o trabalho de ser vigia; o trabalho de ser “tecelã”, “artesã” do Reino desde a quotidianidade, em *GOMEZ-ACEBO, I (Ed) Orar desde las relaciones humanas*, DDB, 2001.133-186.

Não me detenho a oferecer muita bibliografia sobre a concepção psicoespiritual que aqui esboço porque fiz uma recompilação bibliográfica sobre “Novas formas de Espiritualidade” em *Comunidades* n.º 104, (Setembro-Dezembro 2001), 5-24, Ficheiro de Matérias n.º 104, pp. 1-30. Na realidade, esta experiência de unidade é a que põe em relevo os místicos, expressa-o de forma muito bonita e exequível JÄGER, W en *La ola es el mar. Espiritualidad mística* DDB, 2002, e no seu último livro *A donde nos lleva nuestro anhelo*, DDB, 2005.

um longo processo evolutivo que nos foi oferecendo o ser, em que se nos manifesta que somos UMA REALIDADE MAIOR e n' Ela vivemos, respiramos, existimos, **somos** (Act 17, 28)

Com a bela linguagem do mito bíblico, somos barro e alento divino (Gn 2, 7) e todo o outro é “osso dos meus ossos e carne da minha carne” (Gn 2, 23), portanto, como disse Isaías, fecharmo-nos ao irmão é fecharmo-nos à nossa própria carne (Is 58, 7).

Quando falo do “cuidado de si mesmo”, estou a referir-me ao **cultivo do nosso ser integral**: corpo, psique, mente, relação, espírito. Somos uma unidade indissolúvel, mas, por razões pedagógicas irei debruçando cada uma das dimensões do nosso ser, sabendo que nunca as vivemos isoladamente, mas numa interacção dialéctica muito difícil de explicitar. A nossa mente necessita de dissecar para compreender, mas o nosso ser vive integralmente o que vive e cada dimensão se repercute e entrelaça com todas as outras.

“Cuidar de si mesmo” é, portanto, uma expressão muito ambiciosa, que quer fazer-nos dar conta de que somos muito mais do que julgamos ser e estou cada vez mais convencida de que o facto de nos abirmos ou não a esta verdade importa não só para a vida própria, mas para a vida da humanidade e do cosmos, e também para a verdade da nossa fé num Deus Incarnado, feito corpo, humanidade, história.

3. O cuidado de “si mesmo” em todas as suas dimensões

Saber cuidar tem sido desde tempos ancestrais uma tarefa atribuída e pedida a nós, mulheres; claro que esse cuidado era “dos outros” (filhos, marido, pais, sogros, amigos...), nunca o sujeito do cuidado éramos nós próprias.

Ainda que isto seja verdade, também o é que a falta de educação no cuidado de si mesmo diz respeito a todos, homens e mulheres.

Na nossa formação cristã, poucas vezes ouvimos dizer que cuidarmos de nós próprios é uma maneira eficaz de tornar verdade o mandamento central de Jesus: “ama o próximo como a ti mesmo”. Durante séculos o “como a ti mesmo” ficou esquecido, inclusive denegrido. Para muita gente, ainda hoje, o amor a si próprio é equivalente a egoísmo e narcisismo.

Poucas pessoas estão conscientes de que o amor a si próprio é requisito prévio para poder amar aos outros e a Deus. Dois grandes mestres espirituais disseram-no, cada um no seu tempo. O mestre Eckhart: “Se tens amor, tens amor a todos os homens como a ti mesmo.” E Tomas Merton: “Não podemos amar perfeitamente a Deus se não nos amamos perfeitamente a nós próprios.”

O desconhecimento desta sabedoria leva muitas pessoas a viverem para cuidar dos outros e acabam depois deprimidas e, às vezes, amarguradas.¹⁰

Cuidar de nós mesmos supõe, em primeiro lugar, sabermos tomar a nosso cargo as nossas necessidades e desejos, estabelecer a prioridade de quais vamos satisfazer e como. Isto supõe não responsabilizar os outros, nem esperar que sejam eles a cuidar de nós. Certamente que sabermos cuidar de nós não significa não pedir e não acolher os cuidados dos outros.

Por último, **cuidar de si próprio não é algo estático** nem pré-estabelecido. É uma sabedoria que vamos aprendendo ao longo do nosso

¹⁰ Recomendo três livros pequenos, mas cheios de sabedoria, nos quais se apresenta o cuidado de si mesmo como tarefa espiritual e crente: BONET, J. V., *Se amigo de ti mismo*, Sal Terrae, 1994; GRÜN, A., *Portarse bien con uno mismo*, Sígueme, 1997; MÜLLER, W., *Cuida de ti mismo. Del arte de quererse bien*, Sal Terrae, 2003.

processo evolutivo, porque cada etapa do caminho tem as suas necessidades e cuidados específicos. É antes: cada pessoa é única e irrepetível e é ela que tem de dar-se conta de como necessita de cuidar de si. Ainda que isto seja assim, vou sugerir, nesta altura, algumas maneiras de o fazer, tentando ter em conta a nossa pessoa inteira, considerada globalmente, embora, por razões pedagógicas, e de um modo pessoal e relativo, separe dimensões distintas do nosso ser, para poder ver com mais pormenor em que consiste a sabedoria do cuidado de si mesmo.

3.1. Somos um corpo¹¹: o que significa cuidar do nosso corpo

Não temos um corpo, antes somos um corpo. Um corpo físico, sexuado, enérgico, um corpo com capacidade criadora, espiritual, mas um corpo.

O nosso corpo é a apresentação da nossa pessoa. O corpo posiciona-nos e orienta-nos, através dele podemos aproximar-nos e afastar-nos das pessoas e das coisas. Tudo o que acontece na nossa vida passa necessariamente pelo nosso corpo. O nosso corpo está condicionado genética e culturalmente.

Somos um corpo necessitado: as necessidades são *tanto físicas* (necessidades básicas de respiração, alimentação, alojamento, limpeza, saúde, protecção, descanso, conforto, necessidades sexuais), *como necessidades psíquicas, relacionais, espirituais* (necessidade de sermos vist@s e

¹¹ Estou a considerar uma perspectiva integral psicoespiritual e, para aprofundá-la, recomendo as leituras seguintes, nas quais me inspirei: "Cuerpo y Religión", *Concilium* n.º 295 (Abril 2002); "El cuerpo: construcción, dominación, redención", *Iglesia Viva* n.º 216 (2003); "Somos un cuerpo", *Crítica* n.º 915 (Maio 2004); GENDLIN, E., *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*, Mensajero, 1983; SIEMS, M., *Tu cuerpo sabe la respuesta*, Mensajero, 1991; GARCÍA-MONGE J.A., "Los ejercicios corporalmente espirituales", em *Psicología y Ejercicios*, Sal Terrae, 1991, 304-305; e "Cuerpo", em *Treinta Palabras para la madurez*, DDB, 1997, 199-206; ALEMANY, C.- GARCÍA, V., *El cuerpo vivenciado y analizado*, DDB, 1996; P.R.H., *La persona y su crecimiento*, PRH internacional, 1998, 3.ª, 96-104; e também MARTINEZ OCAÑA, E., *Cuando la Palabra se hace cuerpo... en cuerpo de mujer*, Narcea, 2007; e *Cuerpo Espiritual*, Narcea, 2009.

reconhecid@s no nosso corpo, respeitad@s, valorizad@s na nossa identidade sexual, necessitad@s de tecto e contacto, de “nos sentirmos bem na nossa pele”, de sermos felizes, necessidade de liberdade, de nos realizarmos como pessoas, de nos transcendermos).

Todas elas necessidades humanas. Não há necessidades “boas” ou “más”. Há maneiras sãs ou malsãs, humanizadoras ou não, de satisfazê-las. É importante não moralizar as necessidades em si mesmas, mas sim tomar consciência de como escolhemos satisfazê-las ou frustrá-las e em função de quê.

Vimos de uma longa tradição dualista em que o corpo e a “alma” eram duas dimensões inconciliáveis e, além disso, hierarquizadas e moralizadas. Hoje, vai-se abrindo caminho, cada vez mais, a uma antropologia unitária e holística, que põe em relevo a nossa origem mais remota dentro do processo evolutivo do cosmos.

Leonardo Boff, em *Saber Cuidar*, define assim o corpo:

«[...] o corpo é aquela porção do universo que nós animamos, informamos, conscientizamos e personalizamos. É formado pelo pó cósmico, circulando no espaço interestelar há bilhões [milhares de milhões] de anos, antes da formação das galáxias, das estrelas e dos planetas, pó esse provavelmente mais velho que o sistema solar e a própria Terra. O ferro que corre pelas veias do corpo, o fósforo e o cálcio que fortalecem os ossos e os nervos, os 18% de carbono e os 65% de oxigênio mostram que somos verdadeiramente cósmicos.

Corpo é um ecossistema vivo que se articula com outros sistemas mais abrangentes. Pertencemos à espécie homo, que pertence ao sistema Terra, que pertence ao sistema galáctico e ao sistema cósmico. Nele funciona um sistema interno de regulação de frio e de calor, de sono e de vigília, dos fenômenos da digestão, da respiração, das batidas cardíacas, entre outros.

Mais ainda. O corpo vivo é subjetividade. Já se disse que “o corpo é nossa memória mais arcaica”, pois em seu todo e em cada uma de suas partes, guarda informações do longo processo evolutivo.»¹²

Ao longo da nossa vida, vamos elaborando uma *determinada relação com o nosso corpo*, em que os esquemas culturais, os preconceitos sexuais, raciais, ideológicos do nosso meio vão configurando a nossa imagem corporal a partir de como nos sentimos olhados. Cada cultura tem os seus modelos, juízos de valor e os seus tabus em relação ao corpo. A nossa relação com o corpo é tributária dessa concepção.

Cuidar do nosso corpo pressupõe pelo menos:

- *Levamos a sério o facto real de que somos um corpo unificado, numa unidade indissolúvel psique-soma, soma-mente, soma-espírito.* Tudo o que acontece na nossa vida, em qualquer nível da nossa pessoa, acontece no nosso corpo e este guarda memória disso. Não temos consciência de que muitas vezes somatizamos, deslocando para o nosso corpo vazios existenciais, emoções reprimidas, conflitos não resolvidos. Pode ser-nos mais fácil curar uma úlcera de estômago do que enfrentar a nossa culpa, a enfermidade da falta de autoestima. O

¹² BOFF, L., *ibidem*.

corpo reage então numa busca compulsiva de colmatar uma carência (bulimias, alcoolismo, tabagismo, activismo, apetite sexual...). Este caminho é errado, pois o prazer imediato sentido pela satisfação da necessidade não consegue suprimir o vazio existencial subjacente. *Cuidar de nós próprios* pressupõe aprender a curar a ferida onde esta se encontra e desfazer todos os nós de ressentimentos e dor do passado.

- *Tornarmo-nos conscientes de como consideramos o nosso corpo e de como o tratamos.* Para algumas pessoas, o corpo é um amigo, um bom companheiro, cujos limites aceitam, e estabelecem com ele uma boa relação; para outras, é uma máquina que anda ou um objecto útil; para outras pessoas é um inimigo, um desconhecido, ou um deus. Consoante o modo como o consideramos, assim nos relacionamos com ele. Se o consideramos um amigo, cuidamos dele e respeitamo-lo; se o consideramos um objecto utilitário, concedemos-lhe o mínimo vital, ocupamo-nos dele apenas se “a máquina se avaria”; se o consideramos um inimigo, maltratamo-lo ou anestesiemo-lo; se é um desconhecido, ignoramo-lo e descuidamo-lo; se o deificamos, haverá uma excessiva sobrevalorização e prodigalizamos-lhe cuidados exagerados.
- *Assistirmos-lhe na saúde e na doença.* De modo especial, é através do nosso corpo que se torna manifesta a fragilidade humana. “A vida corporal é mortal. Ela vai perdendo seu capital energético, seus equilíbrios, adoece e finalmente morre. A morte não vem no fim da vida. Ela começa já no seu primeiro momento. Vamos morrendo, lentamente, até acabar de morrer. A aceitação da mortalidade da vida nos faz entender de forma diferente a saúde e a doença.”¹³

Porque somos uma unidade psicossomática, quando o nosso corpo adoece, adoece o nosso ser inteiro, pois a doença supõe um dano na totalidade da nossa vida. A doença remete-nos para a saúde, mas é importante rever o nosso conceito de saúde. A Organização Mundial de

¹³ BOFF, L., *ibidem*.

Saúde da ONU define-a assim: “A saúde é um estado de bem-estar total, corporal, espiritual e social, e não apenas a ausência de doença e de debilidade.” Leonardo, no livro que tenho citado, distancia-se desta definição por considerá-la não realista, já que não é possível a existência sem dor e sem morte. A vida traz consigo sempre uma parte de dor, de debilidade e, sobretudo, das mortes contínuas do caminho. A saúde não é, para Boff, um estado, mas sim um processo permanente de busca de equilíbrio dinâmico de todos os factores que compõem a vida humana, factores que estão ao serviço da pessoa para que tenha força para ser uma pessoa autónoma, livre, capaz de amar nas diferentes situações da sua vida: na saúde e na doença. Capaz de agarrar a vida como esta se lhe apresenta.

«Saúde e cura designam o processo de adaptação e de integração das mais diversas situações, nas quais se dá a saúde, a doença, o sofrimento, a recuperação, o envelhecimento e o caminhar tranqüilo para a grande passagem da morte. [...] Ser pessoa não é simplesmente ter saúde, mas é saber enfrentar *saudavelmente* a doença e a saúde. Ser saudável significa realizar um sentido de vida que englobe a saúde, a doença e a morte. Alguém pode estar mortalmente doente e ser saudável porque com esta situação de morte cresce, se humaniza e sabe dar sentido àquilo que padece.

Como disse um conhecido médico alemão: “Saúde não é a ausência de danos. Saúde é a força de viver com esses danos.” Saúde é acolher e amar a vida assim como se apresenta, alegre e trabalhosa, saudável e doentia, limitada e aberta ao ilimitado que virá além da morte.»¹⁴

¹⁴ BOFF, L., *ibidem*.

Se assim é, o que significa tratarmos do nosso corpo? Implica cuidarmos da vida que o anima e cuidar do conjunto das relações com a realidade circundante, relações que têm que ver com a higiene, a alimentação, o ar que respiramos, o exercício físico que fazamos, a nossa forma de vestir e de organizar o tempo, a casa em que vivemos, a integração num determinado espaço ecológico, o modo de equilibrar trabalho e descanso... mas também tem que ver com o modo como assimilamos o que nos vai acontecendo na vida, êxitos e fracassos, doença e saúde, encontros significativos e crises existenciais... Deste modo, iremos cultivando a dimensão saudável da nossa vida.

- *Gerirmos a nossa saúde psicossomática* e isso, como acabámos de dizer, é algo mais do que obter um bem-estar corporal. Nesta gestão, é necessário um equilíbrio entre as forças e energias que desgastamos e as forças disponíveis em cada etapa da nossa vida. As forças disponíveis, quer dizer, o *caudal energético* do nosso corpo, provêm do capital genético, e da reconstrução energética fornecida pela alimentação, os exercícios físicos, o sono, a distensão... Se não há equilíbrio, atinge-se o esgotamento, a deterioração da nossa saúde. Queremos a saúde do corpo sem renunciar a ideias, emoções, comportamentos que a prejudicam e lhe causam dano.

Cuidar da nossa saúde psicossomática supõe hoje estarmos conscientes de que não sabemos equilibrar trabalho-descanso, *homo faber-homo ludens*. O trabalho acaba, muitas vezes, por ser uma compulsão que nos escraviza, uma compensação de outros vazios interiores que, no fim, nos converterá em objectos de produção, de rendimento, de modo a obtermos não só remuneração, mas também reconhecimento social.

- *Cuidar do nosso corpo é realizarmos nele a nossa vocação espiritual*¹⁵. Fruto de uma tradição dualista, costumamos associar por contraposição as palavras “corpo” e “alma”. Esta dicotomia causou-nos muito dano e ainda hoje é difícil unir as palavras “espírito” e “transcendência” ao corpo. Vinculou-se “espiritual” com não material. Como se para sermos espirituais tivéssemos de abandonar o corpo e as suas necessidades. O corpo é suspeito ou, segundo a lei do pêndulo, um ídolo. Urge recuperar a consciência de que o corpo humano não é só matéria, mas *o lugar onde se verifica a verdade do espírito*.

3.2. Somos um eu psíquico, afectivo-sexual: o cuidado do nosso psiquismo, a saúde psicológica e a educação do nosso mundo emocional.

Quando falo do nosso mundo psíquico, refiro-me ao nosso conceito do eu, à nossa identidade sexual, ao nosso mundo emocional.

São muitas as causas alheias a nós próprios que podem provocar disfunções no nosso psiquismo, mas também é muito o que podemos fazer para cuidar disso.

Cuidar do nosso psiquismo exige:

- *Cultivar a consciência lúcida para conhecer a verdade do real*. Isto significa crescer em lucidez e consciência da sua própria verdade e poder *escolher* construir-se a si mesmo a partir de dentro, que não é “passar” ao lado da realidade, nem dos outros, mas sim não dar aos outros a chave da própria identidade, da própria vida, da felicidade. Sermos conscientes, para não nos alienarmos no desconhecimento

¹⁵ Sigo GARCÍA-MONGE, J.A., *o.c.*, 305-305. Eu própria desenvolvi mais amplamente este aspecto em “Hacia una espiritualidad corporal”; *Iglesia Viva*, n.º 216 (2003), 47-62, e mais sucintamente em “Hacia una nueva espiritualidad corporal”, *Crítica*, n.º 915, (Maio 2004), 62-66.

das nossas necessidades, dos autênticos dinamismos da nossa vida, dos nossos desejos, valores reais a partir dos quais organizamos o tempo, a energia, o dinheiro. E tudo isso acontece no encontro com os outros, com a realidade.¹⁶

E não há consciência lúcida sem momentos de sossego, *silêncio e solidão* procurada. O nosso psiquismo desgasta-se se não tomamos tempo para nós mesmos, para travar o ritmo do fazer, servir, atender aos outros, e procuramos um espaço nosso para relaxar, meditar, escrever, ler sossegadamente... quer dizer, se não procuramos um tempo para nos voltarmos para o nosso interior e escutar como estou, o que sinto, o que desejo, o que se passa comigo... Estes são momentos privilegiados para fortalecer e cuidar da própria identidade, para não sermos estranhos para nós próprios.

Este caminho de consciência lúcida é uma *longa travessia de integridade e fidelidade à verdade pessoal e social*. Requer de nós que trabalhemos para viver despertos, nem alienados, nem adormecidos.¹⁷

- *Aproximar cada vez mais a imagem ideal de nós próprios da imagem real*¹⁸, da verdade das nossas possibilidades e limites. Não viver de fantasias de onipotência ou impotência, antes desenvolvendo o nosso próprio potencial. Trabalharmos para aceitar o nosso próprio ser real, corporal, histórico, sexuado, com as suas possibilidades e os seus limites.

¹⁶ Dentro do campo da psicoterapia é a corrente gestáltica a que mais trabalhou a consciência, *awareness*, a palavra-chave para a cura do psiquismo humano. Para aprofundar esta corrente: PERS, F., *El enfoque gestáltico*, Cuatro vientos, 1974; PEÑARRUBIA, F., *Terapia Gestalt*. Alianza Editorial, 1999; GINGER, S. e GINGER, A., *La Gestalt, una terapia de contacto*, Manual Moderno, 1993.

¹⁷ Devo a Anthony de Mello este conceito de espiritualidade como “despertar”, saber viver lúcidos e conscientes; nos seus cursos, repetia com muita insistência: “Despertar, essa é a espiritualidade.” A quem queira aprofundar a rica sabedoria espiritual que nos deixou este mestre espiritual, recomendo a cuidada edição da editora Sal Terrae, que seleccionou os livros que ele escreveu directamente: DE MELLO, A., *Obras completas* T.1 e 2, Sal Terrae, 2003.

¹⁸ Pers distinguia entre actualizar a autoimagem e autoactualizar-se. Para distinguir claramente estas duas realidades, ver a bibliografia da nota 16.

Evitar que o nosso narcisismo nos feche os olhos para o que não encaixa na nossa autoimagem. Para que isso possa ser verdade, necessitamos de *descobrir os introjectos*, quer dizer, estar conscientes dos *modelos de identidade* interiorizados, para acolhê-los livremente ou recusá-los. Essa descoberta supõe hoje, de um modo especial, dar-se conta de que a *identidade sexual* atribuída está profundamente condicionada pelos estereótipos de género que nos aplicaram, às mulheres e aos homens: umas qualidades, valores, símbolos, papéis, que decididamente nos empobreceram a tod@s e geraram desigualdades injustas contra as quais temos de continuar a lutar¹⁹. Precisamos de submeter a discernimento as nossas creças, a escala de valores, o sentido que damos à vida, para ajustar tudo isso à nossa verdade em cada aqui e agora, e à verdade da realidade em cada momento histórico. Quer dizer, saber se vivemos por empréstimo ou se temos ido fazendo nossas, personalizando, as crenças, sentidos, convicções, valores.

- *Reconciliar-se com a própria história*. Trabalhar o nosso psiquismo para curar as feridas e a memória, libertá-la da sua carga destrutiva²⁰. Soltar os ressentimentos que são escolhos no processo de ser si mesmo e poder julgar-se e/ou perdoar-se²¹.

¹⁹ Este é um aspecto sobre o qual urge reflectir para descobrir os enganos, problemas e profundos condicionamentos que carregamos, em especial as mulheres, pela identidade de género que nos foi atribuída. Alguma bibliografia para quem queira aprofundar este tema: BIRULÉS-AMORÓS, *Filosofía y género. Identidades femeninas*; DALTO, F., *La imagen inconsciente del cuerpo*, Paidós, 1994; NAVARRO, PUERTO, M. (Dir), *Para comprender el cuerpo de la mujer*, evd, 1996 com uma boa referência bibliográfica. Para compreender a força dos estereótipos de género na autoimagem das mulheres: KÖLBENSCHLAG, M., *Adiós bella durmiente. Crítica de los mitos femeninos*, Kairós, 1993, com abundante bibliografia. Também eu própria fiz uma breve abordagem deste ponto em “Visibilidad-invisibilidad del cuerpo de la mujer”, em *Crítica*, nº 893 (Março, 2002) 40-42.

²⁰ Para aprofundar esta importante tarefa de sarar as feridas, recomendo: EVINE, P.A., *Curar el trauma*, Urano, 1999; MONBOURQUETTE, J., *Crecer. Amar, perder... y crecer*, Sal Terrae, 2001; MULLER, W., *Vivir con el corazón. Las ventajas espirituales de haber conocido el sufrimiento en la infancia*, Urano, 1997; PACOT, S., *Evangelizar lo profundo del corazón. Aceptar los límites y curar las heridas*, Narcea, 2001; P.R.H., *La persona y su crecimiento*, 1998, 179-187;190-207. REDDEMANN, L., *La imaginación como fuerza curativa. Cómo tratar las secuelas de un trauma a partir de los recursos personales*, Herder, 2003.

²¹ Um livro muito simples e prático para fazer este processo é: MONBOURQUETTE, J., *Cómo perdonar. Perdonar para sanar, sanar para perdonar*, Sal Terrae, 1995.

- *Desenvolver o amor a si mesm@²²*, não porque narcisistamente nos sentimos bons, perfeitos, belos, mas sim porque só se pode amar com verdade o que realmente somos, com as nossas qualidades e defeitos. Amar-se a si próprio tem a ver com saber olhar-se com ternura, afecto, compreensão; com aprendermos a alegrar-nos com os nossos triunfos, qualidades, conquistas, e olhar com misericórdia esperançada as nossas falhas e erros. Tem a ver com irmo-nos sentindo cada vez melhor na nossa pele. O caminho para aprender a sabedoria do cuidado de nós próprios passa necessariamente pela reconciliação e amor compassivo e tolerante para com si próprio; cresce-se a partir da unificação e do amor, não a partir da culpa, da rejeição, do idealismo ou do voluntarismo estéril. Cultivar uma sã *autoestima* é um ingrediente necessário para se chegar a ser si mesmo. O amor a si próprio *expressa-se* de muitas maneiras; algumas das suas manifestações são: a capacidade de nos concedermos liberdade de experiência emocional, sabermos responsabilizar-nos pela nossa vida, pelas nossas escolhas, assumir que ninguém tem de tomar a seu cargo a satisfação das nossas necessidades, assumir as nossas frustrações e fracassos, darmos-nos o direito de nos enganarmos e aprender com os próprios erros.
- *Praticar a sabedoria de reconhecer e direccionar as nossas emoções.* As emoções são sinais do nosso psiquismo, são manifestações de que estamos vivos, conscientes, de que sentimos e nos deixamos afectar pela realidade. Reconhecer os sinais que nos enviam as emoções para poder dar-lhes a direcção oportuna é uma das maneiras mais certas de cuidar da saúde do nosso psiquismo. Todas as emoções que nos acontecem são verdade, mas nem todas são adequadas e proporcionadas à realidade que teoricamente as provoca. Saber acolhê-las, poder distingui-

²² Sobre autoestima, há hoje uma bibliografia abundantíssima. Recomendo apenas dois autores entre nós: José-Vicente Bonet, pelo seu esforço para integrar a autoestima dentro da espiritualidade cristã – BONET, J.-V., *Sé amigo de ti mismo*, Sal Terrae, 1994., BONET, J.-V., *Teología del “gusano”. Autoestima y Evangelio*, Sal Terrae, 2000 –, e Branden, um homem que há mais de 15 anos investiga o tema, do qual enumero algumas das publicações traduzidas para espanhol: BRANDEN, N., *Como mejorar su autoestima*, Paidós, 1991; *El poder de la autoestima*, Paidós, 1997; *El respeto hacia uno mismo*, Paidós 1997; *Los siete pilares de la autoestima*, Paidós, 1999; *La psicología de la autoestima*, Paidós, 2001.

las e canalizá-las em direcção à vida e ao amor é a grande sabedoria que temos de aprender²³. Em linguagem quotidiana, tratar-se-ia de *saber cuidar do coração*: alimentá-lo com emoções reconfortantes, com relações afectivas nutrientes, protegê-lo de quem possa causar-lhe dano, feri-lo ou culpabilizá-lo doentamente, dar-lhe liberdade de experiência emocional, deixá-lo sentir, sinta o que sentir, sem reprimir, moralizar ou culpabilizar as emoções, protegê-lo na sua vulnerabilidade para que não se quebre, mas tão-pouco endureça ou se feche à vida.

- *Saber gozar* é uma das características da pessoa madura²⁴. Esta aprendizagem tem que ver com cultivar a nossa capacidade lúdica, festiva, com saber desfrutar o jogo, a fantasia, o baile, a festa, a arte. Desfrutar o prazer por si mesmo, sem que seja por nada mais do que gozar. O prazer em si mesmo é expansivo e tende a ser partilhado. Temos uma grande necessidade, os cristãos, de nos reconciliar com o prazer e de saber vivê-lo sem tabus nem idolatrias, mas sim como um lugar de expansão espiritual. *Cuidar da nossa capacidade de gozar* passa primeiro por rever a antropologia dualista em que fomos formados e, sobretudo, aprender a fazermo-nos homens e mulheres *degustadores* da vida quotidiana: do prazer do encontro corporal amoroso e deleitoso, do gozo saboroso de ser e de ajudar a ser, do bom sabor de boca que deixa o cultivar a amizade, a experiência de participar em lutas por conquistas comunitárias de libertação, pelo reconhecimento de direitos fundamentais para tod@s, pelo gozo de tabalhar na satisfação das necessidades básicas de tantas pessoas que não as têm garantidas... Necessitamos de aprender a sabedoria de nos convertermos em lutadores festiv@s, bailadores da vida, apesar de tudo. Voltar os olhos para o Evangelho e compreender de um modo novo o que significam as

²³ Para enfrentar a tarefa de curar as emoções, sigo: GREENBERG, L., *Emociones: una guía interna*, DDB, 2000; GREENBERG, L.-PAIVIO, S., *Trabajar con las emociones en Psicoterapia*, Paidós, 2000; LEVY, N., *La sabiduría de las emociones*, Plaza Janés, 2001.

²⁴ Desenvolvi o referente a aprender a gozar em: MARTÍNEZ OCAÑA, E., "Caminos, puentes tendidos, guías hacia una nueva espiritualidad", em *Comunidades*, n.º 104 (Setembro-Dezembro 2001), 5-24, 20-24, onde também ofereço uma ampla bibliografía sobre este aspecto; e em *Sinite*, n.º 134 (Setembro-Dezembro 2003), 385-424, 413-418; e sobretudo em *Buscadores de felicidad*, o.c.

cenar de casamento, festa, desfrutar da amizade e da natureza do homem Jesus de Nazaré; o que significam a abundância de peixes, pão, vinho, crianças abraçadas por Ele, mulheres que derramam perfumes valiosos sobre os seus pés e os enxugam com o seu cabelo...

- *Saber integrar a frustração e a dor*²⁵. Nesta tarefa do cuidado de si mesmo, nada mais difícil do que *aprendermos a cuidar de nós próprios quando a dor nos visita*. Como é difícil a tarefa de *integrar a dor e as diminuições da vida*, incômodas, duras, mas inseparáveis companheiras de caminho! *Como sabermos cuidar de nós próprios nesses momentos?* Não há receitas, mas sim modestos caminhos. Perante a dor (nas suas múltiplas manifestações: física, psíquica, moral, a dor do adeus, a dor dos nossos entes queridos, a dor do nosso mundo, dos pobres e abandonados...), não fugir dela, mas tão-pouco instalarmo-nos à sua sombra; enfrentá-la quer dizer ver se podemos fazer alguma coisa para diminuí-la ou erradicá-la; deixar ao pranto a sua palavra; procurar ajuda entre aqueles que nos querem e podem acompanhar na nossa dor; ou saber permanecer silenciosamente solidários junto àquele que sofre; confiar na força interna do coração humano e esperar que o Deus da vida nos ressuscite para podemos voltar a dizer “olá” à vida.

- *Saber cuidar da nossa grande travessia, a morte*²⁶.

A morte natural do ser humano “não vem de fora mas se processa dentro da vida como perda progressiva da força vital”.

Conforme as nossas crenças sobre o que é o ser humano e o seu destino definitivo, assim enfrentaremos a morte. Sem dúvida que morrer e, sobretudo, ver morrer os entes queridos é sempre uma experiência difícil de enfrentar, é o adeus mais difícil de dizer. É importante prepararmo-nos, cuidarmos dessa travessia para a morte, uma travessia inevitável, mas poucas vezes encaramos como cuidar dela. Sigo neste

²⁵ O tema de integrar a dor e a morte desenvolvi-o mais amplamente em “La droga en nuestra casa. Bajar a los infiernos”, *Sal Terrae* (Julho-Agosto 1997), 599-607.

²⁶ Neste capítulo, cito Boff: BOFF, L., *ibidem*.

capítulo a visão que nos oferece Leonardo Boff no seu livro *Saber Cuidar – Ética do Humano, Compaixão pela Terra*, pela sua visão holística e portadora de esperança.

A morte é “o termo de uma caminhada por esse mundo espaço-temporal”, é a morte para o nosso ser-corpo, mas não para o nosso ser-espírito.

Para o nosso ser espiritual, começa então uma etapa nova, “se liberta de todas as amarras e seu impulso interior pode realizar-se segundo a lógica infinita”. É então que a nossa inteligência poderá ver com clareza a plena luz e a nossa vontade já não estará condicionada e poderá viver a comunhão com todos: os outros, as coisas, o mundo, Deus.

“Na morte se dá, então, o verdadeiro nascimento do ser humano.” Esta crença persiste em todas as religiões.

A nossa fé cristã chama-lhe “Ressurreição”: o verdadeiro nascimento para uma vida nova, plena de filhos e irmãos. O nascer de uma “criatura nova”.

«Nesta perspectiva não vivemos para morrer. Morremos para ressuscitar, para viver mais e melhor. A morte significa a metamorfose para esse novo modo de ser em plenitude. [...]

O sentido que damos à vida depende do sentido que damos à morte. Se a morte é fim-derradeiro, então de pouco valem tantas lutas, empenho e sacrifício. Mas se a morte é fim-meta-alcançada, então significa um peregrinar para a fonte. Ela pertence à vida e representa o modo sábio que a própria vida encontrou para chegar a uma plenitude negada neste

universo demasiadamente pequeno para seu impulso e demasiadamente estreito para sua ânsia de infinito. Somente o Infinito pode saciar uma sede infinita.

Cuidar de nossa grande travessia é internalizar uma compreensão esperançosa da morte. É cultivar nosso desejo do Infinito, impedindo que ele se identifique com objetos finitos. É meditar, contemplar e amar o Infinito como o nosso verdadeiro Objeto do desejo. É acreditar que ao morrer cairemos em seus braços para o abraço sem fim e para a comunhão infinita e eterna. Enfim é realizar a experiência dos místicos: a vida amada no Amado transformada.»

- *Saber dizer “eu”-“tu”-“nós”*²⁷. O dinamismo maturador do nosso psiquismo começa por *aprender a dizer “eu”*: isso, como já dissemos, passa por um *processo de identidade* e de *separatividade*, quer dizer, um *processo de autonomia e liberdade*. Depois de dizer “eu”, é imprescindível dizer “tu”: se rompemos os nossos cordões umbilicais, poderemos dizer “tu”, reconhecer o outro como sujeito de direitos, distinto de mim, e distingui-lo da gratificação que produz em mim; saber ser eu ante o outro e com o outro, inclusive poderíamos dizer “tuizar” as coisas e os trabalhos. Definitivamente, passar do egocentrismo ao heterocentrismo, em vez de ver os outros como fontes de satisfação das minhas necessidades, passar a ter capacidade de participar na vida dos outros, nos seus ideais, valores, necessidades, direitos, como algo distinto de mim, mas *dentro* de mim.
- A construção do nosso ser não termina no eu-tu, é necessário *passar ao “nós”*: *assumir a longa tarefa de nos socializarmos e comprometermos*. Transcender e ampliar o eu-tu para nos sentirmos membros de uma

²⁷ Para uma abordagem breve e clara deste processo, ver as palavras “Eu”, “Tu”, “Nós” em GARCÍA-MONGE, J.A., *Treinta palabras para la madurez*, 61-84.

comunidade, saber construir comunidade ali onde estamos; comprometermo-nos com os desafios da história para fazer da humanidade uma comunidade de irmãos e do cosmos um lugar respeitado em si mesmo e um espaço habitável.

3.3. Somos um eu relacional

Não é possível ser-se si mesmo se não for em relação. As relações constituíram-nos desde o seio materno e são as primeiras relações com as figuras materna e paterna as que de um modo muito fundamental configuraram a nossa visão do mundo e o nosso mundo afectivo-relacional.

Essas primeiras relações não foram escolhidas e, portanto, só podemos agradecê-las ou integrá-las na vida dolorosamente, mas ao longo da nossa vida podemos ir-nos configurando como seres capazes de estabelecer relações construtivas do “si mesmo” próprio e alheio.

Como cuidar do nosso ser relacional?

Se tivesse de escolher três pares de palavras dialecticamente entendidas para expressar este dom e esta tarefa que é cuidar da nossa dimensão relacional, escolheria as seguintes: autonomia referencial; respeito e defesa; vínculo e independência; amor e liberdade.

- *Autonomia referencial.* O processo de amadurecimento começa com a passagem do eu ao tu. Esse processo supõe saber dizer eu e, para isso, é imprescindível tornar verdade psicologicamente o que acontece no nascimento, cortar o cordão umbilical e começar a viver como seres separados, autónomos, mas sempre sabendo-nos seres em referência²⁸.
O umbigo é o sinal dessa referência fundante não só com a mãe, mas

²⁸ Um esplêndido livro sobre este processo de amadurecimento é o de DOMINGUEZ MORANO, C., *Los registros del deseo*, DDB, 2001, 2.^a

também com os outros e, para os crentes, com Deus como Referência Primigénia.

Cuidar do nosso ser relacional é educar o nosso desejo de fusões indiferenciadas e de relações totalizantes. Abandonar as fantasias de úteros protectores e saber viver acolhendo a solidão que isso acarreta. Assumir que nunca vamos ser tudo para ninguém e ninguém vai ser tudo para nós. Aprender a viver como seres separados e, ao mesmo tempo, vivendo-nos em referência atenta, respeitosa e compassiva.

- *Respeito e defesa.* Cuidar e amadurecer o nosso ser em relação a saber compaginar adequadamente o respeito pelos outros e o respeito por si próprio. Este é um equilíbrio difícil: por um lado, respeitar os outros e escutar as suas necessidades e, por outro, não deixar que os outros e as suas necessidades nos invadam, manipulem e neguem, de facto, os nossos direitos. Podemos renunciar livremente e por amor aos nossos direitos, mas não deixar que no-los arrebatam. Respeitarmo-nos a nós próprios supõe saber dizer não sem nos sentirmos culpados; reconhecermo-nos o direito a expressar as nossas emoções e defendermo-nos quando nos agredem ou impedem de sermos nós mesmos. Difícil sabedoria esta de aprender a cultivar a capacidade de defender os próprios direitos e lutar na defesa dos direitos dos outros porque os seus direitos também são nossos!
- *Vínculo e independência.* Outro binómio especialmente difícil de aprender: saber vincular-se profundamente sem criar dependências, não temer sentir o outro como sua própria carne e, ao mesmo tempo, saber que o outro é um ser livre e independente. *Cultivar as nossas relações* para saber viver uma proximidade que vincula, alimenta, dá sentido à vida, torna-a mais humana, e, em simultâneo, não tratar ninguém como objecto que utilizo ou do qual dependo e não me deixar utilizar, tudo isto faz parte desta aprendizagem do cuidado de si mesmo.

- *Amor e liberdade.* O objectivo final de uma vida com sentido não é viver para si, mas antes saber viver com um “para” que nos transcende. *Cuidar do nosso ser relacional* é sobretudo aprender a amar em todos os registos em que se pode pronunciar a palavra “amor”: amor materno-paterno-filial; amor da amizade; amor de parceiro, amor de serviço; amor a si mesmo e aos outros, às “coisas” e projectos, a Deus. Este é um longo processo que dura toda a vida: saber amar e deixar-se amar sem depender, sem entrar em confluência, sabendo contactar e retirar-se, sentir-se membro de uma família, de uma comunidade, de um povo, de toda a humanidade, do cosmos e, por isso mesmo, comprometido. Saber trabalhar com outros nos desafios e reptos da história.

Resumindo, cuidar do nosso ser relacional é saber viver em autonomia referencial e respeitadora, próximos e autónomos, com um projecto na vida. *Ser si mesmo no amor* para o amor e libertação.

3.4. Somos um eu racional: como cuidamos das nossas ideias para torná-las mais realistas, lúcidas, capazes de alimentar as nossas opções fundamentais

Não somos apenas “um animal racional”, mas sem dúvida que a nossa capacidade de pensar, de criar, é um traço distintivo da humanidade. Não é segredo para ninguém que o nosso cérebro é o grande computador central da nossa vida e talvez não estejamos suficientemente conscientes de cómo os nossos pensamentos, as nossas crenças, configuram a nossa vida. A corrente psicoterapêutica cognitiva tem nesta afirmação a sua força e o seu método de trabalho²⁹.

²⁹ Quase todos os livros de autoajuda que estão hoje no mercado seguem de alguma forma esta corrente, hoje no auge; para uma abordagem rápida e simples: ELLIS, A., *Una terapia breve más profunda y duradera*, Paidós, 1999.

Cuidamos da nossa vida mental? Quer dizer:

- *Sabemos captar e submeter a crítica os nossos pensamentos automáticos para confrontá-los com a realidade?* Sem uma mínima capacidade de interiorização, não podemos estar conscientes dos pensamentos automáticos que temos introjectados, aprendidos, tragados e muitas vezes não digeridos nem sequer explicitados. Vivemos muitas vezes de crenças alheias nunca comparamos com outras, de pensamentos irracionais não confrontados com a realidade e que nos causam muito dano. Confundimos espontaneidade com liberdade e muitas vezes as condutas mais espontâneas têm por detrás pensamentos aprendidos, mas não escolhidos, não discernidos, pensamentos que provocam em nós sentimentos, que por sua vez induzem comportamentos. É muito importante tomarmos consciência deste processo, aparentemente tão simples, mas complexo e difícil, processo, como disse antes, muito bem exposto e trabalhado pela corrente cognitivo-racional. Isso supõe aprender a fazer pequenos padrões de consciência para nos darmos conta de *o que há entre* um acontecimento e a emoção que nos provoca, o que “nos dissemos”, às vezes em décimos de segundo, como interpretámos a realidade para compreender que dificilmente poderemos mudar as nossas emoções se não alterarmos a interpretação que estamos a fazer da realidade. Aproximar cada vez mais a palavra adequada e escolhida à experiência que acabamos de viver é uma maneira de cuidar do nosso equilíbrio mental e emocional.
- *Alimentamos crenças com base nas quais queremos viver e fizemos uma opção de vida?* As opções fundamentais da vida que brotam dos nossos compromissos éticos, espirituais, religiosos, necessitam de ser cultivadas, alimentadas, e tanto mais quanto mais contraculturais são. Alimentadas pessoalmente e ao mesmo tempo reforçadas comunitariamente; necessitamos de sentir-nos apoiados em

comunidades de referência onde cada um(a) possa sentir plausível a sua própria crença e compromisso de vida. Sem estes pressupostos é quase ilusório poder viver em coerência com as opções de vida. Se nos referimos à fé cristã: o que fazemos, pessoal e comunitariamente para ir tornando nossa a revolução de vida e de valores que nos apresentam os Evangelhos? Como acolher esse “estranho” universo de valores e significados para nos deixarmos transformar por ele? Eis um novo repto que temos diante de nós: procurar como, quando e onde vamos alimentar, cuidar das crenças e dos valores segundo os quais queremos viver.

- *Cultivamos o prazer de pensar, criar, procurar a verdade, estudar, simbolizar?* Não sei porquê, creio que somos cada vez mais consumidores passivos de pensamentos, verdades, símbolos alheios, bem programados pela sociedade de consumo, que limitam o nosso pensar, criar, procurar a verdade que nos convence, desfrutar da criação simbólica que nos expressa. Não nos faria mal nenhum voltar a ler melhor literatura, estudar um pouco mais e em profundidade, dedicar tempo a pensar por mim próprio a partir do escutado, procurar símbolos que nos expressem, cultivar a nossa criatividade. De certeza que isso nos ajudaria a cuidar da riqueza do nosso mundo intelectual e aprenderíamos a desfrutar da riqueza que albergamos, mais do que consumir passivamente riqueza ou lixo alheios.

3.5. Somos um eu espiritual capaz de viver uma opção religiosa: o cuidado da dimensão ética, estética, transcendente, crente

Quando falo do nosso *eu espiritual*, estou a referir-me a uma dimensão profundamente humana, património de toda a humanidade, a nossa capacidade de transcender as realidades puramente materiais para nos

abrirnos aos valores espirituais³⁰. Refiro-me à dimensão ética, estética, à capacidade humana de viver a partir de projectos de sentido, ao bom uso da liberdade, à possibilidade de sair de si e abrir-se ao outro, distinto, mas não estranho. Nós, seres humanos, podemos viver a experiência mística de ultrapassar as fronteiras da própria pele para *nos abrimos aos outros* como membros de um corpo social, inclusive como um corpo planetário onde nos reconhecemos devedores de tudo o que o cosmos, no seu processo evolutivo, nos porporcionou. O ser humano é capaz de sentir-se parte do Universo, ligado a ele no mais profundo do seu ser, considerar-se filh@ da Terra.

Ser um corpo social, um corpo espiritual, não é uma metáfora, mas sim uma vocação profundamente humana: chegar a sentir o gozo e a dor dos outros corpos como se fosse o próprio, sentir-se vinculado à Terra, fazendo parte do longo processo evolutivo em comunhão profunda com o Universo, romper as próprias fronteiras e transcender-se.

Porque somos seres espirituais podemos *viver uma opção religiosa*, quer dizer, abrir-nos livre e conscientemente a um chamamento, acolher como resposta às grandes interrogações da nossa vida a Palavra de Deus e dar a essa palavra o nosso assentimento, um acolhimento que compromete a nossa vida.

Chegámos então ao Eu profundo, ao “si mesmo”, aí onde somos a imagem de Deus, onde Ele pôs as suas marcas indeléveis. A partir da nossa opção cristã, diríamos que chegámos ao último nível da nossa identidade:

³⁰ Algumas referências bibliográficas: BOFF, L. e BETTO, F., *Mística y espiritualidad*, Trotta, 1996; CASALDALIGA, P-VIGIL, J.M., *Espiritualidad de la liberación*, UCA, 1993, 2ª, 23-25 (autores que sigo na sua acepção antropológico-cultural do termo “espiritualidade”); ELLACURÍA, I.-LOIS, J., "Espiritualidad", em *Conceptos fundamentales del Cristianismo*, Trotta, 1993, 413-431; ESTRADA, J.A., *La espiritualidad de los laicos*, Paulinas, 1992, 13-35; GUERRA, A., *Acercamiento al concepto de espiritualidad*, Madrid, 1994; GUERRA, A., "Espiritualidad", em *Diccionario Teológico de la vida consagrada*, Madrid, 1989, 573-594; KAMLAH, E., "Espíritu", em *Diccionario Teológico del Nuevo Testamento*, 13-35. LEON-DUFOUR, X., "Espíritu", em *Vocabulario de Teología Bíblica*, Herder, 1980, 295-306. MARTÍN VELASCO, J., *Espiritualidad y mística*, Trotta, 1994. SOBRINO, J., "Espiritualidad y seguimiento de Jesús", em *Misterium Liberationis*, T.II, Trotta, 1990, 449-458.

somos filhos amados, chamados a viver como tal e como irmãos. Estamos a esse nível da identidade que nos foi oferecida e que nada nem ninguém nos pode tirar.

Ao compreender o espiritual como a capacidade humana de viver a partir de um projecto de sentido, a partir de certos valores, transcendendo o seu ego, estou a falar do espírito de uma pessoa como a *atitude com que enfrenta a realidade*, como se pudéssemos dizer “diz-me com que atitude enfrentas o real e dir-te-ei qual é a tua espiritualidade”. Quer dizer, o espiritual verifica-se no corpo, na vida, na história. Mais uma vez, voltamos a essa profunda unidade soma-espírito de que falámos no início.

Como podemos cuidar da nossa pessoa confirmando a nossa vocação espiritual e religiosa? Ou, dito de outro modo, quando e como cultiva a nossa pessoa o seu ser espiritual?

- Não quando deixamos de ser corporais, mas sim *quando somos unificadamente fiéis a toda a nossa verdade*, que nos tem como pessoas individuais e concretas e nos transcende. Quer dizer, cuidamos do nosso ser espiritual quando nos esforçamos por amadurecer em harmonia com todas as dimensões do nosso ser e somos capazes de estabelecer diálogos conscientes e “democráticos” entre as nossas necessidades, desejos e valores.
- *Quando* não só não calamos, como *procuramos resposta para as grandes interrogações da vida*: quem sou? Qual é o meu lugar no mundo? Qual o sentido da minha vida e da vida? O que há depois da vida neste mundo? Há algo que possamos esperar depois da morte?
- *Quando somos capazes de apreciar, saborear, valorizar a beleza*, cuidamos do nosso ser espiritual; e também quando lutamos para que

aquela não seja património de uns poucos nem esteja associada ao consumo insolidário, mas seja como um dom que a Vida nos oferece de modo gratuito na Natureza e que algumas pessoas nos oferecem com a sua criatividade.

- *Quando cultivamos a coerência* e vamos sabendo ajustar, modesta mas realmente, a nossa vida aos porquês e para quês que lhe dão sentido, aos valores que escolhemos como referenciais, às crenças que acolhemos como opções de vida. Cultivar a dimensão espiritual é cultivar os valores que orientam a nossa vida. É pôr os comportamentos éticos acima dos interesses pessoais ou grupais.
- *Quando exercemos bem a nossa liberdade e assumimos as nossas responsabilidades.* O nosso ser espiritual tem uma vocação indeclinável para a liberdade, uma liberdade limitada, é certo, mas real, e não podemos deixar de ser livres mesmo que essa realidade nos assuste. Cultivamos a nossa dimensão espiritual quando a nossa liberdade se aprofunda, quando a exercemos na direcção da vida, e não da morte. Vida em todas as suas manifestações, desde a dignidade da vida humana até à vida mais insignificante do nosso planeta. Foi-nos confiada a missão de cuidar da vida e não podemos esquecê-la se queremos viver como seres humanos e, por isso, espirituais.
- Porque somos seres espirituais podemos criar significados e inventar símbolos. Cuidamos do nosso ser espiritual *quando cultivamos a dimensão simbólica da nossa vida*; quando celebramos ritos e acolhemos mitos que dão sentido à nossa vida, recriamos símbolos para o nosso viver com sentido hoje...

- *Quando vivemos a partir de e para o amor*, quando somos capazes de nos entregar, de nos dar e de receber o amor que os outros nos oferecem.
- *Quando somos capazes de recriar as utopias que mobilizam a nossa vida*. O ser humano não pode ser feliz sem encher a sua vida de projectos de sentido, de utopias mobilizadoras que expressam e ao mesmo tempo alimentam a esperança de um mundo mais humano e de uma vocação definitiva de felicidade plena.

Cuidar da nossa dimensão espiritual tem que ver com trabalhar *uma atitude de pessoa* cuja maneira de estar na realidade revela os valores em que crê e produz comportamentos justos, serviçais, misericordiosos, compreensivos, livres, fraternos.

Uma atitude que se caracteriza por:

- *Ser íntegr@ e fiel à realidade*. Vê-la sem fechar os olhos ao que não nos interessa ver, nem se deixando enganar por aqueles que no-la falseiam, escutando a sua exigência de vida justa e comprometendo-nos fielmente com ela.
- *Cultivar a experiência mística*, procurando espaços e momentos de silêncio, de meditação, de contemplação, cultivando encontros e experiências em que a Palavra seja sentida e apreciada, em que se nos revela a verdade do nosso ser e o sonho de Deus para a humanidade e a criação inteira. Cultivar a experiência mística é sentir e perceber Deus em tudo e acolhê-lo no coração. Como seres humanos, desenvolvemos a nossa dimensão espiritual quando cultivamos o espaço do Divino, nos

abrimos ao diálogo com Deus, iniciamos um diálogo com Ele, confiamos-lhe o destino da nossa vida e encontramos sentido para a morte.

- *Empenhar-se em que a experiência mística vivida se torne verdade histórica*, compromisso em criar um mundo e um cosmos como Deus o sonha.

Sem cultivar a dimensão espiritual, o ser humano sentir-se-á vazio, errante, sedento, em busca de uma fonte que não encontra em lado nenhum.

Esta dimensão espiritual é a que subjaz a todas as religiões, é a sua origem e o seu sustento. Cada religião expressará nas suas categorias culturais as suas próprias crenças, ritos, símbolos e valores.

4. Conclusão

Sabedoria cristã do cuidado de si mesmo

Tudo o que foi dito até agora é um dom e uma tarefa profundamente humana e, por isso mesmo, cristã. Ao explicar agora a dimensão cristã, quero apenas acrescentar que esta sabedoria do cuidado de si mesmo podemos cultivá-la e praticá-la com o “ar de Jesus”, quer dizer, ao seu estilo. Sem cair na ingenuidade de ler os evangelhos como biografias de Jesus, podemos aproximar-nos da sua pessoa tal como no-la apresentam os evangelistas, para contemplar o seu modo singular de viver o cuidado. Tratar-se-ia de nos deixarmos surpreender por essa difícil naturalidade com que ele soube compaginar cuidar de si e dos outros. Estamos mais habituados a vê-lo como cuidador dos outros, por isso, neste encontro, vamos deter-nos nos indícios que podemos encontrar nos evangelhos do modo como Jesus cuidava de si mesmo.

4.1. Cuidado do seu corpo

Não aparece nos evangelhos o menor indício de dualismo em Jesus, como se cuidar do corpo, seu ou dos outros, fosse menos importante do que cuidar da “alma”. Muito pelo contrário, em relação sobretudo ao cuidado dos outros, Jesus mostra-se sobretudo preocupado em cuidar do corpo das pessoas doridas, enfermas, a sofrer no corpo.

Começemos por olhá-lo para aprender a compaginar trabalho intenso e descanso. Não regateava sacrifício na entrega de si a quem necessitava e, simultaneamente, sabia dedicar tempos e energia pessoal a descansar. Vemo-lo sentar-se, sem mais, na borda de um poço e pedir a uma mulher samaritana que satisfaça uma necessidade sua; fica-se a dormir tranquilamente na barca

enquanto os seus discípulos trabalham; chama os seus para descansarem junto dele.

Participa em banquetes, bodas, refeições festivas; o seu primeiro sinal do Reino realiza-o para que continue a festa de uns noivos que ficam sem vinho. Deixa-se beijar e ungir a cabeça e os pés por mulheres, umas profundamente amigas e outras de reputação duvidosa; tem a ousadia de convidar-se a si mesmo para comer em casa de um cobrador de impostos.

Quando os evangelistas recordam o insulto que os seus contemporâneos lhe fazem de ser um “comilão e borracho, amigo de infieis...”, estão a oferecer uma imagem de alguém muito distante do asceta que castiga o seu corpo.

Tantas e tantas cenas dos evangelhos em que vemos Jesus sem pressa, olhando, contemplando, conversando... decididamente, recuperando as energias do seu corpo, da sua pessoa inteira.

4.2 O cuidado do seu eu psíquico, afectivo-sexual, relacional

Jesus mostra-se um homem *com uma elevada autoestima*. Fala de si mesmo, em nome de si próprio: se vos disse, mas eu digo-vos; apresenta-se com autoridade, diz o que quer dizer; sai airoso das armadilhas dos seus inimigos com uma enorme sagacidade; denuncia as autoridades com uma profunda liberdade. Desenvolve as suas potencialidades poéticas, as parábolas cheias de colorido nascem da contemplação da realidade que se transforma para ele em sacramento do Reino de Deus; mostra-se seguro quando o questionam sobre os seus gestos transgressores, não se deixa encurralar perante as insídias. É um líder sedutor, os discípulos seguem-no sem pôr condições, o seu olhar sedutor cativa as multidões que o seguem, inclusive sem se darem conta de que estão sem comer. Revela com liberdade e sem

medo a sua profunda bondade, a sua misericórdia intrínseca, a sua inteligência desperta e lúcida.

Chama a atenção a sua capacidade para perceber e desfrutar os gozos da vida, a sua profunda liberdade, sinal de que venceu o medo. Como dizia antes, em contraste com a figura ascética de João Baptista, Jesus apresentase como um homem que come e bebe e desfruta a companhia de gente mal vista; expressa as suas emoções, deixa-se comover, toca e é tocado; escuta, fala, gosta da companhia das pessoas. A sua pregação está cheia de colorido e de alegria, a conversão que ele anuncia implica o perdão gratuito de Deus e um projecto de felicidade para todos, especialmente para os últimos. A sua pregação é optimista, vitalizante, contagia entusiasmo; as suas acções são livres e libertadoras, devolvem saúde, dignidade, perdão, reconciliação... Sobretudo, chama a atenção a sua profunda liberdade, só possível em quem superou o medo. Muitas vezes nos evangelhos, Jesus aparece libertando do medo, umas vezes desmascarando-o e outras dissipando-o. Necessitamos de recuperar a imagem de um Jesus feliz³¹ e não só a de um Jesus profeta e crucificado.

Desfruta de boas e profundas relações. Os Evangelhos mostram-nos um Jesus expansivo, desfrutando o *encontro* com os homens, mulheres e crianças. De modo especial, é para ele *fonte de felicidade a experiência da amizade*. Sabemos que Jesus amou com um coração grande, onde cabiam todos, um amor universal, e ao mesmo tempo, soube desfrutar o amor particular que supõe sempre a amizade. Jesus não só se portou como amigo, mas também chamou aos discípulos e discípulas “seus amigos”: “Vós sois meus amigos. Já não vos chamo servos, mas sim amigos.” Dentro do grupo dos Doze, tem também as suas preferências: “o discípulo amado”. Pedro, Tiago e João são

³¹ Este aspecto foi desenvolvido com mestria por Mercedes Navarro em várias ocasiões: “El Jesús feliz de un Dios feliz”, em *Jesús de Nazaret. Perspectivas*, Fundación Santa María, Cátedra Chaminade, PPC, 2003, 59-81; “Vivir en clave pascual”, *Vida Nueva* (Abril 1994); “Placer y felicidad signos de la Pascua”, *Vida Nueva* 2133 (Abril 1998); *Ungido para la vida*, Verbo Divino, 1998; “Jesús de Nazaret: la invitación a la felicidad de un hombre feliz”, *Iglesia Viva* 210 (2002), 35-68. E por mim própria em MARTINEZ OCAÑA, E., *Buscadores de felicidad, un Jesús feliz nos muestra sus caminos de felicidad*, o.c.

escolhidos por Jesus para fazê-los participantes de momentos especialmente significativos para ele de gozo e de dor. A sua relação com Lázaro é de amizade: “Senhor, aquele que amas está doente”; “o nosso amigo Lázaro está a dormir, mas eu vou lá acordá-lo” (Jo 11, 3-11). Quando o vêem chorar a sua morte, comentam: “Vede como era seu amigo!” (Jo 11, 36). Talvez mais surpreendente seja a sua amizade pública com mulheres. Se em muitos casos, ainda hoje, a amizade de um homem e de uma mulher aparece como tabu, muitíssimo mais no tempo de Jesus. “A mulher não podia aparecer em público com o marido e muito menos com um pregador ambulante como ele era. No entanto, os evangelhos relatam a amizade de Jesus com mulheres que o seguiam, “o serviam” (exerciam o diaconato), recebiam-no em sua casa, como Marta e Maria. Deixa-se ungir a cabeça e os pés por duas mulheres, uma delas de má vida. De um modo especial, sabemos que **Maria Madalena** era uma mulher especialmente amada por Jesus: segue-o durante a sua vida, está ao pé da cruz, está quando o ungem e sepultam e é a primeira testemunha da ressurreição e a primeira a quem Jesus confia a grande notícia da Páscoa: Jesus vive – “é a apóstola dos apóstolos”. Os evangelhos considerados apócrifos pela tradição cristã põem em relevo o papel extraordinário de Maria Madalena na vida de Jesus e na primeira comunidade.

Sabe gozar e integrar a dor, a frustração e a morte. Esta não é uma aprendizagem fácil, não perder a capacidade quando os problemas, os conflitos e a dor nos visitam. Apesar das frustrações e da dor que o acompanham na vida e na morte, Jesus não perde a serenidade e a esperança, por isso pôde integrar tudo aquilo, e foi muito, que não era como ele tinha sonhado, como ele desejava. Jesus não reprime a sua dor, não foge dela, escuta-a, sofre e angustia-se, mas não desespera, procura consolo nos amigos e, ainda que não o encontre, nem por isso os abandona nem se abandona, volta a recorrer ao seu Deus como fonte última de consolo. Perante a sua morte, Jesus mostra-se livre para assumi-la como fruto da sua vida livre e ousada, assusta-se, sente tristeza e dor, mas nem por isso perde a sua fé nem a sua capacidade para cuidar dos seus enquanto se vai preparando para enfrentar a sua última travessia para o Pai em oração e confiança.

4.3 O cuidado do seu eu espiritual

Jesus cuida da dimensão espiritual da sua vida vivendo com projecto e com sentido.

Se algo chama a atenção em Jesus, é a sua paixão por um projecto de sentido, que ele denominou como Reino de Deus. Toda a sua pessoa fica polarizada por esse sonho, por essa utopia esperada em que todas as pessoas podem viver o gozo de se saberem filh@s amad@s, em que se rompem as barreiras da exclusão, em que todos desfrutam em traje de festa, em que não é necessário o jejum porque o noivo está presente. As suas parábolas do Reino ressumam alegria: banquete, bodas, festas, filhos que voltam para casa e celebra-se uma festa, ovelhas tresmalhadas que se recuperam, moedas perdidas que se encontram e os protagonistas convidam os seus vizinhos e amigos a alegrar-se com eles. Experimenta que com ele chegou o Reino de Deus e, por isso, gozoso, oferece saúde, libertação dos poderes de Satanás, perdão... prega incansavelmente um Deus de graça, não de méritos. O Reino é a paixão da sua vida e isso dá-lhe forças para superar intrigas, traições, calúnias... Os “milagres” são nada mais, nada menos do que a constatação para Jesus de que a sua pessoa era capaz de despertar nos outros o melhor de si mesmos, eram o sinal de que o Reino de Deus e a sua boa nova já tinham chegado à terra: “Se expulso os demónios é porque já chegou o Reino e Deus” (Mt 12, 26). Jesus sabia que tinha sido enviado para isso, para tornar visível e crível que Deus é bom e quer o bem para os seus filhos e filhas, especialmente para os excluídos (Lc 4, 48). Em definitivo, os Evangelhos mostrarão que a Boa Nova é Jesus na sua pessoa e no seu projecto de vida. Isso significa que o anúncio e realização do Reino, que é acima de tudo dádiva de Deus aos homens e mulheres de todos os tempos, deve ser anunciado como **fonte de felicidade e deve produzi-la**. Assim parece que o viveu Jesus, que está consciente de que a sua pessoa e a Boa Nova para os pobres é revelação de um rosto afectuoso de Deus, a presença

visível do Deus amor invisível, é triunfo, pequeno mas real, contra os “demónios” deste mundo que dificultam que aqui e agora gozemos já o poder do bem sobre o mal.

Outra maneira de cultivar o seu ser espiritual foi para ele percorrer o caminho do amor: saber amar e sentir-se amado. Se algo os evangelhos fazem ressaltar da figura de Jesus, é a sua extraordinária capacidade de amar. O amor em todos os registos da vida: o amor que se faz serviço, amor operativo que oferece saúde, perdão, liberdade, reconhecimento. O prazer de aliviar a dor, saciar a fome da multidão, pôr de pé, curar surdez, cegueiras, paralisias. Em definitivo, o prazer de “passar pela vida fazendo o bem”. O amor que se faz encontro interpessoal, corporal, espiritual. Amor de dar e receber, acolher e oferecer, amor de misericórdia intrínseca, repreensão, denúncia. Todas as pessoas cabiam no seu coração, mas de modo especial os últimos, os pequenos, os pobres, os excluídos, os simples, a quem o Pai revela os segredos do Reino, e Jesus tem gozo nisso.

Por último, vamos deter-nos na atitude que cultivava, em conexão unificada com os seus valores e crenças fundantes: a profunda integridade perante a realidade, própria e alheia.

O cultivar da lucidez e da verdade foi uma das causas da sua morte, não deixou de olhar com cuidado para a dor do seu povo, de dar-se conta de como as autoridades o submetiam a ritos, leis, obrigações, exclusões, alheias ao projecto de Deus, ainda que o fizessem supostamente em seu nome. Foi íntegro perante sua verdade e a verdade do seu ambiente, por isso, não pôde senão denunciar todas as injustiças que via, tudo o que percebia como desunamizador. Nem fechou os olhos nem permitiu que os outros os fechassem, a sua mística era uma mística de olhos abertos.

Também observaremos como Jesus cultivou a experiência mística – o silêncio, a oração, os espaços para redimensionar a sua dimensão religiosa, para poder saborear a verdade profunda do seu ser: filho amado em quem o seu Deus Mãe-Pai se compraz –, para aceitar dolorosamente o preço da sua liberdade e do seu amor. Nessa experiência profunda de encontro místico com o seu Deus, descobre, como não podia deixar de ser, que ele e o seu Pai são uma mesma coisa e que é uno com toda a humanidade; por isso, pode dizer com verdade e a partir da sua experiência “o que façais a um destes pequenos a mim o fazeis”.

Empenhou-se em tornar verdade histórica a sua experiência religiosa, o sonho do seu Deus: fazer deste mundo um mundo de filhos e de irmãos. Como dissemos antes, esta foi a paixão da sua vida, o seu projecto e o sentido da sua vida.

Exercício de meditação

Levar caderno para escrever.

1. Consciência da terra que és

- Recebes uma boa notícia: vão oferecer-te um terreno, um lugar para viveres, um terreno grande para fazeres dele o que quiseres nesta altura da tua vida.
- Podes escolher o lugar em que te vão dar o terreno: campo, montanha, praia, cidade... **Localiza** o terreno, decide onde o queres.
- O terreno é grande e vais sentar-te a desenhar **como o vais emparcelar**, em que partes vais dividi-lo e a que vais destinar cada parcela do terreno. Fá-lo com cuidado, desenha e divide-o as vezes que for preciso até que conluas que é o que queres
- Como vai ser o **lugar em que vais viver** habitualmente? **Desenha como queres que seja a tua casa**: tamanho, material, forma, distribuição da casa... Desenha-a mentalmente.
- Desenha no papel o lugar e a casa.
- Retoma agora o silêncio e, olhando o desenho, dá-te conta de **que necessidades, desejos, valores teus, te fala esse terreno**: onde o localizaste; como o dividiste e a que o destinaste e a que não; a forma como desenhaste a tua casa o que te diz de ti? ... Se percebes alguma ausência significativa no que fizeste com esse terreno, dá-te simplesmente conta disso.
- Cai na conta de que **esse terreno és tu**, é a tua terra situada num lugar do mundo, no meio deste mundo. É a tua terra, a terra que Deus ama e cuida, a terra que está nas tuas mãos. És responsável por essa terra que Ele te ofereceu, pela tua vida, pela tua pessoa.

- Expõe esse desenho ao seu olhar amoroso, deixa-te olhar por Ele, expõe-lhe o que essa terra é e o que expressa de necessidades, desejos, valores... sonhos. Uma vez mais, sente-te conhecida e sondada através dessa terra que és tu.

2. O cuidado da “tua terra”

- Centra agora a tua atenção no **terreno em si mesmo e em como o emparcelaste**, a que o destinaste, descobre que diz de ti esse emparcelamento. Que dimensões da tua vida estão aí presentes e quais faltam.
- Agora, olhando-o mais devagar, falta alguma coisa que gostarias que a terra que és tivesse? Podes acrescentá-la e descobrir de que te falam essas ausências.
- Cai na conta das ameaças, desgastes, dificuldades... que tem esse terreno, de quais vêm de agentes externos ao terreno e quais de dentro do próprio terreno.
- Aplica-o a seguir à tua pessoa.
- O que podes fazer para torná-lo mais fecundo, acolhedor e aberto e, ao mesmo tempo, como vais protegê-lo, e de que queres protegê-lo; como vais cuidar de cada uma das partes em que dividiste a tua terra, talvez cada parte requeira um cuidado especial... Descreve esses “cuidados”.
- Aplica-o à tua vida e pergunta-te **como vais cuidar da terra que és**.
- Pergunta-te também o que podes fazer para contribuir com a tua terra para o bem das pessoas que passeiam por ela, que a visitam quotidianamente, que a conhecem...
- Como vais contribuir fazendo-a um espaço “ecológico” (o que seria para ti fazer da tua terra um espaço ecológico?) para o bem de toda a humanidade e de toda a criação.

- Descobre o teu Deus, o criador da terra que és, olhando-a com carinho e dizendo a ti mesma: “És uma terra boa, fecunda, sagrada... És a tua terra e a minha terra, a que Eu te ofereci neste planeta. A Mãe Terra é a grande Dádiva que Eu fiz a toda a humanidade para que cuidem dela, a desfrutem equitativamente, a embelezem e recriem... Tu trata com carinho a tua pequena terra, cuida dela, és responsável por ela. Ama-a como eu a amo...” Prossegue num diálogo cordial com Deus, conforme te brote do coração.

3. O cuidado da “tua casa”

- Presta agora atenção à tua casa, a como ela é: material, estrutura, desenho, zonas que privilegiaste e cuidaste em especial, como as decoraste...
- **Essa casa és tu.** Dá-te conta de que te fala e repara se falta alguma coisa importante na tua vida que não tenha de alguma maneira cabido na tua casa e acrescenta-a agora.
- Que pessoas convidas para tua casa e onde as levas, que espaços partilhas com elas, o que lhes comunicas e o que não...
- Imagina-te agora na sala de estar ou naquele que for o teu lugar preferido e descobre que há no meio dessa sala uma mesa primorosamente preparada e junto dela espera-te o Senhor Jesus, o Ressuscitado, que se fez convidado para tua casa para jantar contigo um “jantar que recria e enamora” e, para isso, pôs sobre a mesa: velas, flores, pão, vinho, queijo, mel e cordeiro guarnecido de ervas amargas... São o símbolo daquilo que Ele hoje quer oferecer-te, cuidar para ti, e pede-te que tu própria decifres o seu significado.
- Também te diz que completes tu esse jantar de festa com algo teu, que queiras acrescentar; e que significado tem para ti.

- Vive esse jantar de intimidade partilhando com o Ressuscitado os teus sonhos, desejos, alegrias, desgostos, e escuta, que Ele também quer partilhar contigo o seu sonho de um mundo diferente...

4. Contemplação de Jesus, o homem que soube cuidar de todo o seu ser

Vais contemplar Jesus querendo aprender com ele a sua maneira de viver o cuidado de si mesmo sem descuidar por isso o cuidado dos outros, dos pobres, do mundo...

- *Como cuidou da sua experiência de Deus.* O que fez para saborear e tornar verdadeira a sua experiência fundante: o reconhecimento da sua filiação divina. Como essa experiência reorientou a sua vida: as suas palavras e os seus actos ficaram marcados por ela.
- *O que fez para potenciar e revelar todo o seu ser.* Como cresceu em autoestima sem a confundir com vaidade ou narcisismo, desenvolve as suas potencialidades poéticas, estéticas, mostra-se seguro quando lhe perguntam sobre os seus gestos transgressores, não se deixa encurralar ante as insídias. É um líder nato e sedutor, seguem-no os seus discípulos sem lhe pôr condições, o seu olhar sedutor deixa presas as multidões que o seguem, inclusive sem se darem conta de que estão sem comer. Revela com liberdade e sem medo a sua profunda bondade, a sua misericórdia intrínseca, a sua inteligência desperta e lúcida.
- *Como cultivou cultivou uma atitude coerente com os seus valores profundos, com o sentido da sua vida, com a sua fé num Deus “Abba”.*
- *Cuidou da sua capacidade para perceber e desfrutar os gozos da vida com profunda liberdade.* Aparece como um homem que come e bebe e desfruta a companhia de gente mal vista.

- Fala da Boa Nova, a conversão implica o perdão gratuito de Deus e um projecto de felicidade para todos, especialmente para os últimos.
 - A sua pregação é optimista, vitalizante, contagia entusiasmo, as suas acções livres e libertadoras devolvem saúde, dignidade, perdão, reconciliação... (cf. Mc 3, 13-17)
 - Expressa as suas emoções, deixa-se comover, toca e é tocado, escuta, fala, gosta da companhia das pessoas.
 - Chama sobretudo a atenção a sua profunda liberdade, só possível em quem superou o medo.
- *Vive com projecto e com sentido.* Toda a sua pessoa fica polarizada pela utopia do Reino de Deus, onde todas as pessoas podem viver com gozo o saber-se filh@s amad@s, onde se rompem as barreiras da exclusão, onde todos desfrutam em traje de festa, onde não é necessário o jejum porque o noivo está presente. Isso significa que o anúncio e realização do Reino que sobretudo é uma dádiva de Deus aos homens e mulheres de todos os tempos, deve ser anunciado **como fonte de felicidade e deve produzi-la.**
 - *Desfruta e cuida das suas boas e profundas relações.* Os Evangelhos mostram-nos um Jesus expansivo, desfrutando o *encontro* com os homens, mulheres e crianças. De um modo especial é para ele fonte de *felicidade a experiência da amizade*. Sabemos que Jesus amou com um coração grande onde cabiam todos, um amor universal, e ao mesmo tempo soube desfrutar o amor particular que supõe sempre a amizade. Jesus não só se portou como amigo, mas também chamou aos seus discípulos e discípulas “seus amigos”. Dentro do grupo dos Doze tem também as suas preferências: “o discípulo amado”, Pedro Tiago João. É amigo de Lázaro e, sobretudo, surpreende a sua amizade pública com mulheres como Marta e Maria. Maria Madalena era uma mulher especialmente amada por Jesus.

- *Jesus percorreu o caminho do amor, cuidou dele como fonte da revelação do seu ser e experimentou como fonte de felicidade o saber e sentir-se amado.*
- *Soube também cuidar de si quando a dor o embarga e a morte se lhe apresenta como iminente. Jesus não reprime a sua dor, não foge dela, escuta-a, sofre e angustia-se, mas não desespera, cuida de si procurando consolação nos seus amigos e, ainda que não a encontre, nem por isso os abandona nem se abandona, volta a recorrer a Deus como fonte última de consolo. Sabe aproveitar e alimentar-se de uma série de acontecimentos que lhe devolvem a esperança no meio de situações dolorosas, aprender a recuperar-se nelas e a reformular a sua experiência de felicidade (a experiência da transfiguração, a unção em Betânia, a última ceia, Getsemani).*