



Aprender a integrar o físico e o espiritual

Corina Capozzo

Caderno 27

Fundação Betânia

Abril – 2015

www.fundacao-betania.org

Chamo-me Cori, sou fisioterapeuta, italiana e, aos 15 anos, encontrei na espiritualidade da Unidade de Chiara Lubich, o alimento de cada momento presente, no percurso que cada um faz para a sua realização, no “já e ainda não”, até à santidade.

Muito agradeço à Manuela Silva, à Maria do Céu Tostão e a todos os membros da Fundação Betânia por este segundo convite neste canto do paraíso, que me proporciona também uma paragem e um aprofundamento para juntos Aprender a integrar o físico e o espiritual.

Portanto, não há quem dá e quem recebe: caminhamos juntos.

Começamos com uma vossa breve apresentação: não é preciso comunicar todo o curriculum vitae, mas gostaria de saber o que vos impulsionou a estar aqui hoje.

Escutamos agora o salmo 8 e dispormo-nos para acolher o que este dia nos quer dizer.

*É fundamental que haja o silêncio interior e o silêncio exterior, o que me lembra a expressão do profeta Oseias: Eu seduzi-la-ei, a conduzirei ao deserto e falarei ao seu coração (Os 2,16). Aqui não se entende um deserto com areia, mas significa levar a nossa alma longe do barulho, a fim de que, no silêncio deste lugar encantador, possamos ouvir aquela voz subtil de Deus. É importante este silêncio porque a voz de Deus é **muito subtil**. Se nos deixarmos invadir por um pensamento, uma preocupação, uma viagem, a saúde e os mil problemas da vida, deixamos passar ao nosso lado muitas coisas que poderiam ser a chave da solução. Vamos pôr tudo numa caixinha e entregamos.*

*Depois, haverá momentos de comunhão com os outros, onde será belo **refazer o mosaico**. Um pode ser tocado por uma expressão, outro por um aspeto diferente. Na comunhão, na partilha, se vai reconstruir o mosaico e cada um e cada uma completa com aquilo que eu talvez não tivesse percebido tão profundamente.*

Vamos aprender juntos a integrar o físico e o espiritual.

Hoje tornou-se “natural” em todas as culturas, afirmar que não há nada de puramente físico, não há nada de puramente psicológico e não há nada de puramente espiritual. E assim por diante. Porquê?

*Porque nós somos **uma pessoa**, que contem físico, psicológico, espiritual e social; somos um todo.*

Quem é a pessoa? (Conversação entre 3 ou 4 pessoas e em plenário)

Neste segundo milénio, em que vivemos numa ambição desmedida, sofremos porque há algo que nos faz falta e que não encontramos nos hipermercados, nem mesmo a preço alto. É a necessidade de humanidade, na medida em que vivemos num mundo virtual, em aceleração desenfreada.

A cultura ocidental, dominada por uma visão individualista e solipsista, criou um pressuposto da separação total entre o “eu” e o outro.

No entanto, o paradigma individualista não é o único possível. Na filosofia, como na teologia, na economia, na psicanálise, nas ciências cognitivas, como nas ciências médicas, um novo paradigma, o paradigma relacional já tem emergido.

*O ser humano, enquanto pessoa, é definido, como tal, não só pelas suas características e competências individuais, mas também, e fundamentalmente, pelo seu carácter de ser em relação. Então, **quem é a pessoa?***

A pergunta quem é a pessoa, que todos nós nos fazemos, de uma forma ou de outra, segundo a idade e as circunstâncias da vida, subsiste permanentemente. Ela é vital, interfere connosco, é prelúdio à procura de sentido. A ausência de resposta mobiliza-nos, põe-nos a caminho, dinamiza-nos.

Como a definição de pessoa não está resolvida de forma definitiva, cada um de nós é um elemento da resposta e esta é a nossa razão de ser; a nossa vocação de ser humano é a de responder a esta questão também com o nosso corpo e através dele.

A nossa vida, as escolhas que fazemos, as posturas que assumimos, os nossos relacionamentos são respostas. O nosso corpo é uma resposta. E o corpo dos outros que nos rodeiam fazem parte da resposta a esta questão. Haveria muitos exemplos.

Nesta pesquisa, a expressão cultura física designa o conjunto das atividades do corpo humano em todas as situações quotidianas ou ocasionais: trabalho, mobilidade, desporto, expressão corporal, dança, sexualidade...

Na realidade todos podemos constatar e experimentar, mesmo eu e quem trabalha com o físico, que não nos sentimos bem, muitas e até demasiadas vezes, na nossa própria pele. Será que temos pouca cultura física? E que a nossa cultura física será analfabeta? Provavelmente sim.

Há uma causa histórica para este erro de análise: nos primeiros anos do século XX a cultura física resumir-se-ia ao desprezo por tudo o que dizia respeito ao corpo, exceto a equitação, a caça, as danças artísticas e folclóricas. Por volta de 1920, Pierre de Coubertin, humanista esclarecido, preconiza o desporto como meio de construir a paz entre os povos e atenuar os nacionalismos. Funda os Jogos Olímpicos modernos. A atividade física readquire as suas credenciais; infelizmente, porém, adota os valores da cultura de então, própria do desenvolvimento industrial:

- É preciso ter mais força para ser o melhor, ganhar, ser campeão;*
- É preciso muscular-se para ter mais força.*

A nossa cultura física orienta-se, então, para os resultados em competição, para a formação de elites e não para uma prática popular do prazer, do convívio, do desenvolvimento de cada um de acordo com os seus gostos, capacidade, idade... No entusiasmo pelos resultados, prefere-se reforçar a musculatura do que melhorar a elasticidade.

Esta realidade levou-nos ao erro do século, a dor nas costas: é aqui que surge a revolução Mézières que visa a harmonia muscular – relação de força harmoniosa entre as cadeias musculares que provocam a extensão do tronco para trás e as que são responsáveis pela flexão do tronco para a frente. É este o objetivo do Método Mézières e de todos os métodos de vanguarda, que visam a pessoa numa visão holística, isto é, de conjunto. É essa a novidade e chama-se revolução Mézières: deixar de lado a performance do século passado para chegar à harmonia muscular.

Sugestão: Passear no jardim e conversar uns com os outros sobre estes assuntos.

*Vamos aprofundar mais um ponto: **O desprezo das sensações a favor do intelecto.***

Sempre se disse que são cinco os nossos sentidos (vista, ouvido, tato, olfato, gosto). Falta considerar aquilo que, em medicina se chama proprioceptividade, palavra que não tem correspondente na linguagem corrente ou que poderá descrever-se como sentir ou habitar o seu próprio corpo.

Ora, o desenvolvimento da criança, dá-se a partir das sensações desde o princípio da vida – leva tudo à boca – e, mesmo antes de nascer, o bebé percebe as vozes, a música, os ruídos à sua volta. Desenvolve-se e descobre o mundo a partir das sensações.

No jardim de Infância, a educação e o desenvolvimento das sensações têm o seu espaço. Mas, a partir do primeiro ano de escola primária, o programa volta-se para a concetualização; nunca mais se houve falar de sensações até em possíveis aulas de filosofia onde se explicam todos os perigos de ilusão, associados às sensações e se afirma que, para chegar à verdade, só existe o caminho do intelecto, a racionalidade. As sensações são assim relegadas para o domínio do privado: o estudo da música, das artes plásticas, da dança, até da gastronomia...

Quais as soluções?

Respiração e vida quotidiana

Quando estamos prestes a fazer um esforço, como, por exemplo, levantar um objeto pesado ou mesmo quando nos concentramos num trabalho ao computador, o nosso primeiro reflexo é o de bloquear a respiração; a musculatura das costas contrai-se ao máximo, excessivamente!

Este reflexo é um esquema de defesa, para nos protegermos em caso de queda ou de uma dor. Estamos, pois, perante um registo excepcional de proteção.

Se generalizarmos este bloqueio, estamos permanentemente em tensão. É o que chamamos stress. Para lutar contra este mau hábito, basta expirar voluntariamente em cada esforço, fazendo com que o gesto de expirar reparta o esforço de modo mais harmonioso, quer seja ao vestirmo-nos, ou ao levantarmo-nos de uma cadeira, etc.

Resumidamente, todos estes momentos do dia-a-dia em que bloqueamos a respiração, fazemo-lo sem uma razão válida para isso.

Subir escadas, correr, sentar-se são gestos que, no dia-a-dia, tanto podem contribuir para a nossa harmonia muscular, como podem aumentar o desequilíbrio entre a musculatura posterior e a musculatura anterior.

Nós podemos subir as escadas apoiando o pé inteiro e não só com a ponta dos pés nos degraus e contribuir para a harmonia muscular.

Também a posição de sentado a uma secretária é muito mais repousante se apoiarmos a lombar no encosto de uma cadeira em vez de estarmos com as costas retas, sem as apoiar.

Sugestão: Fazer o exercício de se sentar e levantar da cadeira expirando

Terapias :

Sentir o nosso corpo acalma o excesso de tensão muscular. Esta é a base de todos os métodos de descontração, relaxamento, tais como o treino autógeno, a Eutonia de Gerda Alexander, etc. Estes Métodos abriram novos horizontes à cultura física envolvente (cultura do reforço muscular) e ajudaram a descobrir a importância das sensações.

As pessoas têm problemas psíquicos quando não sentem o seu corpo. O método Vittoz convida a dar atenção às suas sensações: o que vêem, o que ouvem, o que sentem...encontrando assim um equilíbrio entre o físico e o psíquico.

A Eutonia consiste em estar totalmente presente, em termos de sensações, no gesto ou no movimento que estamos a realizar. Este trabalho limpa as marcas dos traumatismos, tal como numa somato-análise.

A nossa história traumática está inscrita no grande livro do nosso corpo.

Como o método Mézières, estas técnicas realçam o facto que o corpo memoriza todos os traumatismos e têm como finalidade eliminar as suas consequências. A novidade destas terapias está na constatação da reversibilidade da maior parte dos traumatismos.

O analfabetismo da nossa cultura física baseia-se, na nossa sociedade, num flagrante desequilíbrio entre o físico e o mental. Nós intelectualizamos tudo e a nossa corporeidade não encontra o seu espaço: faltam as palavras, como falta uma educação das sensações.

Este grito de alarme é de uma importância tal que o corpo tem uma palavra a dizer na procura de sentido em que vive a nossa cultura: o corpo, assim como a alma, vive o momento presente, ponto comum entre a eternidade e o tempo em que o homem vive...

Somos verdadeiramente nós mesmos quando estamos totalmente nas nossas sensações.

Viver o momento presente, saber abrandar, mesmo que tudo e todos nos pressionem a correr e não pensar..., andar, respirar calmamente, distender os músculos... Estas atividades físicas são meios para nos ligarmos verdadeiramente ao nosso ser mais profundo” afirma Jean Marie Drouard, fisioterapeuta de João Paulo II e também meu professor.

*Na realidade ocidental, hoje, **será realmente possível integrar o físico e o espiritual?***

Nós, ocidentais, estamos menos à vontade com o corpo do que os africanos, os indianos e outros asiáticos, porque a nossa cultura reprime as sensações – absolutamente vitais – que o corpo transmite. Se o nosso corpo não tiver a sua quota-parte de sensações conscientes, passa mal e fica doente. Ex: massagens ao bebé.

Quando não há sensações, o problema é mais complexo e profundo. A mente vagueia no passado e no futuro, o corpo vive o presente.

Um amigo meu, intelectual, faz com regularidade escaladas em alta montanha porque isso o obriga a estar totalmente concentrado nos seus pontos de apoio. De outro modo, correria o risco de cair. Assim, a sua mente descansa. É obrigado a estar na verdade do instante presente.

*Para nós: prestar uma atenção ao nosso corpo torna-se vantajoso, desde que, mais do que escutarmo-nos a nós mesmos, se trate de **escutar a nossa pessoa reequilibrada e reunificada.***

Uma paciente, após a sessão, disse-me: Sinto-me reconciliada comigo mesma!

Praticar uma atividade física permite desenvolver uma ascese positiva: saber fazer esforços, ultrapassar os nossos limites para sermos melhores.

Falo, agora, da minha experiência.

Procuro – no meu trabalho - estar muito atenta a que os pacientes cheguem a uma completa e eficaz expiração. A palavra expiração tem dois sentidos: um é deitar fora o ar dos pulmões; o outro é morrer, esvaziarmo-nos das nossas certezas, dos nossos velhos hábitos adquiridos. Esta expiração ativa irá permitir, depois, uma melhor inspiração, a qual tem dois significados: encher os pulmões de ar e estar em condição de criar, ter ideias novas. Esta é a minha e poderá ser a vossa experiência quotidiana. Através desta harmonização das energias, renovamos a nossa interioridade. Passamos do ter ao ser.

*Poderá surgir outra pergunta: **o que será o belo?***

Talvez uma estátua esteticamente perfeita, um passo de dança, uma música, um por de sol, etc.?

*No empenho de aprender a integrar o físico e o espiritual, **um gesto belo é estar totalmente presente nas nossas sensações, corpo e mente: totalmente conscientes.***

*No meu trabalho encontro o belo na adaptação do corpo a tudo aquilo que ele é levado a viver como capacidade de ultrapassar a dor, o limite, o esforço no trabalho, na vida diária, no desporto. E isso vê-se, sente-se, o corpo não mente. O que é belo é o processo vital subjacente, **a vontade de viver que se exprime!***

Tratei uma pessoa doutro continente, aqui de passagem. Foram 3 sessões. No fim, perguntei como se sentia. Ela respondeu: Agora tenho vontade de viver!

Sugestão: Fazer exercício de sentar e levantar da cadeira expirando

Então redescobrimos a beleza da pessoa humana, que não vale por quanto faz, nem por quanto tem, mas por aquilo que é!

Mas quem é para nós a Pessoa com letra maiúscula? Para mim, é Jesus.

Então deixo mais um trabalho para casa a descobrir nos Evangelhos: quantas vezes está escrito que Jesus pensou, Jesus refletiu... Eu ainda não encontrei nenhuma. Encontro Jesus homem e Deus, que teve fome. Rapazes, tendes algo para comer? E comeu peixe assado. Teve sede, encontrou a Samaritana no poço de Jacob, chorou diante da sepultura de Lázaro, estava cansado, etc.

Era homem e era Deus. Nele, a mente mais excelsa... Dos Evangelhos, de facto, podemos extrair uma nova psicologia, filosofia, economia, e já está a ser feito... é um trabalho imenso.

*Gerard Rossé, exegeta francês, afirma: (...) muitas vezes pensa-se que a criação teve o seu título de nobreza com a Incarnação. Eu teria um certo cuidado ao afirmar isto porque Jesus encarnou-se para tornar-se um verdadeiro homem, na nossa mesma condição. A *incarnação* é, essencialmente, um movimento descendente e não ascendente. João dirá: O Verbo fez-se carne. E carne não é somente o homem, é o homem com a sua condição limitada, com toda a sua fragilidade, vulnerabilidade, etc.*

Paulo na sua Carta aos Romanos, no Capítulo 8, tem a coragem de dizer que o Verbo fez-se carne, uma carne semelhante à nossa. Portanto aquilo que se pode notar é a solidariedade com a nossa condição atual de corporeidade. A nobreza vem depois, com o caminho que Jesus fez. É a nobreza escatológica, isso é o caminho que Ele abriu com a sua morte e ressurreição que faz chegar a humanidade à sua perfeição, que é a divinização, mas que esta fica humana, mesmo no sentido corporal, da nossa mesma corporeidade. Agora, à luz pascal podemos afirmar que somos, enquanto corporeidade, templo do Espírito Santo, segundo S. Paulo.

O perigo a evitar, sobretudo a partir do segundo século em diante, é o dualismo. É verdade que Paulo confronta o viver segundo a carne e o viver segundo o espírito. Se entendemos este conceito de forma dualística, isso queria dizer que a pessoa humana está dividida, tem uma parte má que é a carne e uma parte boa que seria o espírito. Mas isso não é Paulino. Paulo é um homem bíblico, não é dualista; para ele, a carne é a pessoa que vive de uma certa forma, isto é, a pessoa inteira, não só uma parte. Assim

também como no espírito, é a pessoa que vive guiada pelo Espírito Santo, não uma qualquer coisa de superior à carne: é sempre toda a pessoa!

E já que estamos em tempo pascal, gosto mesmo de sublinhar algo mais, sempre de Gerard Rosée: (...) A cultura bíblica não identifica simplesmente a corporeidade com o físico da pessoa. Isto é muito importante porque, por esta cultura, a corporeidade está constituída por toda a nossa vida e tudo o que constitui a nossa identidade.

Para o homem bíblico, a corporeidade inclui, portanto, a sua história e toda a experiência que fez para tornar-se ele próprio, todo o seu relacionamento com a criação, com os outros, com tudo. Isto vale também para a ressurreição corporal: não se limita à parte física de um cadáver que retorna à vida. É toda a dimensão do homem que ressuscita.

Por exemplo, Jesus diz que rezemos sempre! Então, uma certa teologia diz que devemos dedicar à meditação 30 minutos e depois o resto do dia às ocupações profanas. Ma isto não satisfaz ninguém! Ou, então, diz-se: colocar em tudo o que se faz uma intenção sobrenatural. Isso é recrear o dualismo entre sacro e profano...

Se, para o homem bíblico, o corpo é um todo, o seu ser pessoa, nas 24 horas ele continua a ser corporal. Não se pode criar uma dicotomia entre sacro e profano, porque, se assim fosse, tudo se tornaria sacro ou tudo se tornaria profano. Não se pode dividir o dia, porque Paulo, e não só ele, falará do viver corporalmente a nossa existência e apresenta este facto como um culto. Ele diz aos Romanos: ofereçam o vosso corpo como sacrifício santo a Deus". Os vossos corpos, o que significa? Não é só o físico, é toda a nossa vida quotidiana.

Não se pode separar sacro e profano. Ter presente que o corpo é bom em todos os seus aspetos, excluídos – claro – os que vêm do pecado Quando Paulo recomenda que devemos prestar culto com o nosso corpo, quer dizer com toda a nossa vida.

Jean Marie Drouard diz: Compreendo a sacralidade do corpo. O corpo está no sobrenatural, nas sensações, no momento presente. No corpo está o mistério da pessoa e também o mistério de Deus que arriscou de estar no ser humano.

Muitas vezes, diante de um paciente, vejo imenso trabalho a fazer a ponto de me sentir submergida. Penso no Altar: aí está contida sempre uma relíquia de um mártir. E faço uma comparação: quantas noites esta pessoa passou a estudar – para o bem da Humanidade, ou quantas noites passou a cuidar de doentes, a esperar um filho, ou..., ou ...Outros tantos altares que contêm o martírio diário de cada um, martírio por Amor.

Chiara Lubich sempre sublinhou que o corpo não é algo de negativo, mas de positivo, que nos permite amar mais, a Deus e ao próximo. Portanto temos a responsabilidade de mantê-lo em boa saúde e não fazer como S. Francisco que, no fim da vida, pediu desculpa ao irmão corpo por tê-lo sacrificado demasiado.

Pode também surgir a pergunta: Mas como é que ressuscitaremos? Não nos é dado saber o como, mas sabemos que é assim que será! Voltando a Jesus, os Evangelhos falam-nos do contacto direto dos discípulos com Jesus Ressuscitado. Ele mostra a identidade do seu corpo glorioso, aquele que eles viram martirizado e crucificado. O seu corpo já não está situado no espaço e no tempo, mas pode tornar-se presente onde e quando quer, como diz o Catecismo n. 645.

Também nós ressuscitaremos com o nosso corpo, não um outro, mas nem exatamente este. Chiara diz: Ressuscitaremos com o nosso corpo, mas tudo diferente, espiritualizado, como o corpo de Jesus ressuscitado. Espiritualizado não significa um corpo volátil, como o de um fantasma, mas um corpo concreto vivificado pelo Espírito de Jesus.

E continua: A ressurreição é uma coisa tão delicada e tão difícil e uma das coisas mais belas! Creio na ressurreição da carne. Porque vejo ... Será possível que em todas as Primaveras as flores desabrocham? E será possível que nós vamos para debaixo da terra e não se refloresça? Há uma evolução cristã que diz VIDA. Repito o Credo, creio na ressurreição da carne, creio na vida eterna. Paramos aqui e deixamos este assunto para uma próxima oportunidade.

Sugestão: Fazer outra vez exercício de sentar e levantar da cadeira expirando, passo em frente, ataco ao solo com calcanhar e apoiar o ante-pé, voltar atrás...com o outro pé.

Estamos a chegar ao fim desta conversaçãõ e, por coerência, devo falar de algo muito material e todo espiritual: a Eucaristia.

Se o artista é artista se souber exprimir a si mesmo numa obra, a obra-prima da arte de Jesus é a Eucaristia. (Jesus Eucaristia pág. 60)

(...) A Eucaristia não produz somente frutos bons de santidade e de amor. Nem sequer tem como principal objetivo aumentar a unidade com Deus e entre nós. A Eucaristia tem como finalidade tornar-nos Deus (por participação, claro). Misturando as carnes vivificadas pelo Espírito e vivificantes de Cristo com as nossas, diviniza-nos na alma e no corpo. Portanto torna-nos Deus. A Eucaristia faz entrar quem d'Ela se alimentou dignamente no seio do Pai, na Trindade ... Ao mesmo tempo, a Eucaristia não faz isso apenas com uma pessoa, mas com muitas. Estas, sendo todas Deus, já não são muitas, mas são uma só. São uma coisa só nEle, perdidas nEle. (Jesus Eucaristia, p.21).

(...) Jesus que morre e ressuscita é, com certeza, a verdadeira causa da transformação do cosmos. Dado que S. Paulo nos revelou que a nossa humanidade completa a paixão de Cristo é provável que Jesus também aguarde o contributo dos seres humanos para realizar a renovação do cosmos...

Se a Eucaristia é causa da ressurreição do homem, não poderá o corpo humano, divinizado pela Eucaristia, estar destinado a desfazer-se debaixo da terra para contribuir para a ressurreição do cosmos? Poderíamos então dizer que, em virtude do pão eucarístico, o homem se torna Eucaristia para o universo, no sentido de que é, com Cristo, semente da transfiguração do universo. Nesse caso a terra comer-nos-ia, como nós comemos a Eucaristia, não para nos transformarmos nós em Terra, mas para que a Terra se transforme em 'novos Céus e novas terras.'" (Jesus Eucaristia, p.103)

*Será **sempre possível** integrar o físico e o espiritual? Também na doença e na morte?*

Jesus, na sua vida, nem sempre trabalhava, falava ou rezava: há um aspeto da sua e da nossa vida que toca a todos: é a doença e a morte. Nós procuramos ver nestes momentos a presença de Deus, de Jesus crucificado e abandonado. Podemos reconhecer n'Ele todas as dores físicas e, dores espirituais, quando gritou: Meu Deus porque me abandonaste. Podemos, não devemos, caminhar sobre a Terra, onde cada dia se envelhece, com horizontes amplos, até atingir a verdadeira Vida, com letra maiúscula. Podemos considerar as doenças degraus para a meta final. Assim mortais com o mortal, para ressuscitar com Ele e iniciar a VIDA que não terá fim.

Deveríamos ter um conceito elevadíssimo da doença e um enorme respeito pelos nossos irmãos doentes. E, se formos nós os doentes, viver o momento presente, solenemente, acreditando loucamente que tudo é amor, até as lágrimas. Desta pista poderemos falar noutra vez.

Deixamos de lado as palavras e participamos de um facto: a vida de Chiara Luce Badano, 18 anos, bela, desportista, amava a vida. Aos 18 anos uma doença incurável faz-lhe perder o uso das pernas, mas não o sorriso. Vamos entrar na vida dela, de bico de pé, abertos à voz muito subtil de Deus.

Muito obrigada a todos para juntos aprender...