

ESPIRITUALIDADE E O DOENTE ONCOLÓGICO

Conferência proferida no âmbito da Semana da Vida

Introito

Começo esta partilha por evocar as palavras do livro *“Aproveitem a vida”* de António Feio, de saudosa memória humorística, que nos trouxe um pouco mais de alegria à vida:

“Tenho um tumor gigante no pâncreas. Alguns dos tratamentos conseguiram reduzir um pouco o seu tamanho, mas não o suficiente para poder ser operado. Sei bem o que isso significa.

Neste momento, e porque não há outra forma, vivo um dia de cada vez. Não sei o que me espera no futuro, mas isso agora também não importa, o que interessa é o aqui e agora.

A minha doença deixou de ser apenas um problema que é meu, de alguma forma deixou de me pertencer. E isto sucedeu aos poucos, à medida que a onda de apoio e solidariedade à minha volta foi crescendo e ganhando forma. Assim nasceu a ideia deste livro.

A mensagem principal que quero deixar às pessoas é que se há um problema é preciso resolvê-lo da melhor maneira, há que não ficar quieto, há que tentar de tudo primeiro, nunca desistir.

A vida é curta demais para se acordar com arrependimentos. Ama as pessoas que te tratam bem. A vida coloca tudo no seu lugar. Tudo vai e vem por uma razão. Se tens uma segunda oportunidade, agarra-a. Ninguém disse que a vida seria fácil. Só prometeu que iria valer a pena. Vive, deixa viver e sê feliz. Aproveitem a vida e ajudem-se uns aos outros.”

A espiritualidade

A espiritualidade é um conceito complexo que converge de vários saberes como a arte, a ética, a moral, a cultura e a religião. É uma característica exclusiva do ser humano que o eleva na sua dignidade e o caracteriza como ser único e irrepetível.

A espiritualidade é uma dimensão que proporciona à pessoa bem-estar, paz interior e reconhecimento pela gratuidade, importância das relações humanas e significado para a vida.

Diversos estudos têm comprovado que a espiritualidade revela ser uma boa aliada no processo terapêutico da pessoa; Isto verifica-se por intermédio da ação neurotransmissora e através do sistema nervoso simpático e parassimpático provocando diminuição da frequência cardíaca, da pressão sanguínea e dos níveis de cortisol ativando, assim, as funções de defesa do organismo e diminuindo os níveis de ansiedade.

O nível do *“Bem-Estar-Espiritual”* da pessoa acontece num contexto vital, onde os indicadores que promovem a Saúde Espiritual encontram-se acima da média, tais como: relações satisfatórias com os outros, direitos reconhecidos e satisfeitos, capacidade de lidar com o *stress*, resiliência (crescimento pessoal através das dificuldades), ter esperança e propósitos na vida, ter fé como capacidade de acreditar em si mesmo e nos outros.

Kant

No centro de todo esse processo está a pessoa humana. Eterna pergunta que nos inquieta a todos: *“Quem sou eu? O que é que sou?”*.

Para responder a essa questão, Kant elaborou três pressupostos no campo da filosofia, que abordarei rapidamente:

1 — *Que posso eu saber?*

Existem três realidades que verdadeiramente interessa saber, mas conhecê-las totalmente é-nos inacessível. *Deus* (condensação do conhecimento absoluto), *liberdade* (o que nos distingue do resto da criação) e *imortalidade* (o além morte); Por isso, nunca terão resposta científica.

Conclui que estamos *“condenados”* a uma peregrinação interminável do saber. A abertura ao Absoluto (ao Infinito) é uma *“inquietação insanável”*. A pessoa destina-se a aproximar-se sempre da perfeição, sem nunca a poder atingir.

2 — *Como devo agir?*

A lei moral (radicada no célebre “imperativo categórico”) é para o homem um dever e um devir, ou seja, nunca um dado adquirido. O nosso agir situa-se no campo ético: O dever obriga; mas, o Bem obriga-me!

3 — *Que me é permitido esperar? (A questão da esperança!)*

O esforço de aperfeiçoamento ético, legitima a espera de uma recompensa. Ou seja, cada ser humano tem direito a esperar a felicidade, na medida em que dela se tornou digno.

Posto isto, chegamos à questão que aqui nos traz:

4 — *O que é o homem? (Quem sou eu?)*

O homem é um ser dominado pelo desejo de absoluto. A sua condição finita possibilita a abertura ao Infinito pela constante superação de si mesmo. É uma finitude sequiosa de absoluto, uma racionalidade em devir. O homem é um ente que está permanentemente a inventar-se a si mesmo: a sempre renovada "aposta no ideal", seja em que plano for, é para o homem, um processo infinito de realização. O cumprimento integral de si mesmo é sempre uma tarefa inacabada, uma "finalidade sem fim". O homem é aquele ser enigmático que, uma vez que nunca está realizado, constantemente pergunta a si mesmo “*quem sou eu?*”.

É essa capacidade de questionar-se pela sua autoidentidade que faz do homem aquilo que é: massa adâmica amalgamada de sopro espiritual e enlameada de pó cósmico.

E é precisamente no seu lado humano — ou seja, nos seus princípios éticos — que radica a sua inalienável dignidade, que o qualifica como fim em si mesmo.

Fernando Pessoa

Depois dessa leve incursão no campo para filosofia, e para nos situar no assunto que me foi solicitado, tomo emprestado as palavras de *Alberto Caeiro, (em Pessoa) no “Guardador de Rebanhos”*:

“O que penso do mundo?

Sei lá o que penso do mundo!

Se eu adoecesse pensaria nisso”.

“Estando doente devo pensar o contrário

Do que penso quando estou são.

(Senão não estaria doente),

Devo sentir o contrário do que sinto

Quando sou eu na saúde,

Devo mentir à minha natureza

De criatura que sente de certa maneira

Devo ser todo doente — ideias e tudo.

Quando estou doente, não estou doente para outra coisa.

Espiritualidade e esperança no doente oncológico

O desenvolvimento científico-tecnológico verificado na última metade do século XX introduziu importantes alterações no curso de todas as doenças e, conseqüentemente, o aumento da esperança média de vida das pessoas.

Segundo dados do Instituto Nacional de Estatística (2010) as doenças oncológicas constituíram, no ano 2009, a segunda principal causa de morte em Portugal, sendo apenas superadas pelas doenças cardiovasculares.

O forte impacto gerado pela doença a nível físico, psicológico, existencial e as incertezas face ao futuro induzem profundas alterações na autoimagem e no relacionamento com os outros levando a pessoa a interrogar-se sobre o sentido da vida, da sua vida!

A estratégia de *curar* vai dando lugar ao processo de *cuidar*, ao alívio do sofrimento e à promoção do conforto. Se a pessoa estiver desconfortável não será capaz de transcender-se, podendo perder o sentido da vida e, conseqüentemente, a capacidade em perspetivar o seu futuro.

Atenção! Não quero com isto referir-me apenas àqueles que foram atingidos com as maleitas de alguma doença incapacitante ou feridas na sua plena autonomia, mas a todos nós que em questões de saúde estamos também em lista de espera...

Apontemos apenas, a título de exemplo, o quão são confortantes e plenos de gozo os mais triviais cuidados básicos de higiene, o sentir-se limpo e cheiroso para a decência do seu convívio com os demais... Claro está, que estes cuidados aumentam de significado e importância quando maior for a vulnerabilidade e fragilidade da pessoa. Pensemos apenas no ciclo vital do ser humano que no princípio e no fim necessita de maiores cuidados. Tal como disse e muito bem Jean Vanier: *“entramos pequeninos e saímos pequeninos deste mundo”*.

No conforto espiritual é necessário proporcionar à pessoa *alívio, tranquilidade e transcendência*. O *alívio* traduz-se na satisfação de uma necessidade e é fundamental para que a pessoa possa restabelecer o seu normal funcionamento. A *tranquilidade*, manifestada pela paz interior e pela satisfação, permite-lhe ter um desempenho eficiente. Por último, a *transcendência*, estado através do qual a pessoa acredita ter potencial para controlar o seu futuro e resolver os seus problemas.

Esse conforto espiritual pode e deve dar-se em qualquer fase da vida da pessoa e não exclusivamente quando adoece. Reparemos no quadro comparativo dos cuidados espirituais e paliativos:

Quadro comparativo dos cuidados paliativos e espirituais

Cuidados Paliativos	Cuidados Espirituais	Concretização
Controlo sintomático	Conforto espiritual	Necessidades espirituais
Comunicação adequada	Relação de ajuda e estilo empático	Verdade ao doente: informação leal, proporcional e assertiva
Apoio à família	Relações significativas: importâncias das relações	Triangulação: Doente, família e prof.s de saúde
Trabalho em equipa	Elaborar lutos	Identificar ganhos e perdas

Necessidades espirituais

- ∅ Ser reconhecido como pessoa;
- ∅ Narrar a sua história;
- ∅ Libertar-se da culpabilidade;
- ∅ Desbloquear medos;
- ∅ Reconciliação e ritualizar despedidas;
- ∅ Perpetuar-se num mais além;
- ∅ Busca de sentido / Pertença;
- ∅ Expressão de rituais religiosos;

Quando estas necessidades não são minimamente satisfeitas, dá-se uma espécie de rutura na integridade da pessoa, que Millspaugh identificou como dor e angústia espirituais. Assim, a existência de uma situação ameaçadora, como por ex. a doença oncológica, pode diminuir ou mesmo eliminar a capacidade que a pessoa tem de acreditar em si, marcando a diferença no curso da sua vida e estado de saúde, podendo desencadear a perda do ser... Por outro lado, pode fragmentar aquilo que o liga a si, aos outros, ao seu contexto vital, à natureza e, em última análise, ao Transcendente ou a um poder superior, comprometendo em definitivo, viver e integrar o sentido e finalidade da sua vida.

Espiritualidade é buscar o sentido da vida

Algumas pistas...

- · Procurar a verdade nas coisas e em nós próprios, sejam quais forem as consequências;
- · Reconhecer que cada ser vivo que existe, possui uma importância misteriosa;

- · Estar atento ao perigo de transformar as minhas convicções em obsessões;
- · Trabalhar no seu interior a grande libertação: fazer o luto pela sua própria morte;
- · Prender a saborear a GRATIDÃO DA VIDA, ou seja, a partir da lógica do dom, evitando a lógica da posse;

Espiritualidade e profissionais de saúde

Embora não excluindo os outros profissionais de saúde, neste contexto a acentuação recai definitivamente sobre o enfermeiro, pois este é o que mais tempo passa com o doente e, nesse sentido, detém uma posição privilegiada, podendo constituir um importante elo entre o paciente, a família e os outros profissionais.

Vários estudos concluíram que os profissionais de saúde (enfermeiros) reconhecem a importância da espiritualidade no processo terapêutico da pessoa. No entanto, admitem que encontram algumas barreiras que dificultam a sua ação nessa área, tais como: falta de tempo, falta de formação, dificuldade em lidar com a sua própria espiritualidade e dificuldade em lidar com a espiritualidade do outro, sentimento de impotência, vulnerabilidade...

Claro será afirmar que o treino das competências no âmbito das necessidades espirituais, técnicas de comunicação, a conquista de um espaço confortável de confiança junto do doente, a relação de ajuda, o respeito pelo outro são estratégias fundamentais para a expressão da espiritualidade do doente e enfermeiro e vice-versa.

Note-se que cuidar significa ir ao encontro do outro, acolhê-lo na sua fragilidade e reconhecê-lo não só por aquilo que é, mas também pelo que pode vir a ser. Neste contexto, a dimensão espiritual constitui parte integrante da profissão, contribuindo de forma inequívoca para a qualidade dos cuidados prestados.

O cuidado espiritual reconhece o que de mais sublime há no ser humano, dignificando e valorizando os cuidados de saúde.

A esperança

Não parece despropositado referir aqui o valor da esperança, pois ela não se esgota simplesmente numa certa perspetivação do futuro, mas atua como importante mecanismo positivo que serve de alavanca para que pessoa (doente ou não) possa lidar com a finitude da vida e até com algum desalento ou desconforto momentâneo...

Muito cuidado com as falsas esperanças que se revestem de “mentiras piedosas” ou “mentirinhas brancas”. A pessoa tem direito à verdade sobre si e o seu estado. Compreendemos o pesado fardo que a figura legítima do médico detém ao transmitir a verdade do diagnóstico à pessoa; no entanto, não pode nem deve ser uma informação fornecida avulso, em descarrego frio de consciência profissional que pode agredir e ferir mais a pessoa já fragilizada e vulnerável, do que proporcionar um momento de encontro com a sua verdade.

A arte da comunicação deverá respeitar e acompanhar todo o processo terapêutico de acompanhamento, doseando a informação à medida que a pessoa for capaz de ir assimilando. Tal como não se administra toda a terapêutica de uma só assentada, mas um “comprimido de cada vez”, como advoga a boa prática clínica e ética, para que a pessoa, possa chegar à conclusão do seu estado. O profissional de saúde apenas proporcionará as informações necessárias e possíveis ao doente, fomentando sempre uma esperança realista, porque a questão fundamental não será: *“Dizer ou não dizer a verdade?”*, mas antes: *“Como deve dizer?” Doseando sempre o momento com a quantidade certa de informação que a pessoa pode gerir.*

Não deixa de ser curioso reparar que alguém definiu a esperança como a motivação de qualquer expectativa superior a zero! J

A esperança é a força que impulsiona a pessoa a transcender-se da situação em que vive, em direção a uma nova consciência de si e enriquecimento do seu próprio ser.

A esperança permite ao ser humano a possibilidade de atravessar os umbrais da existência, da vulnerabilidade e do sofrimento, aparentemente sem sentido.

Constata-se com frequência que o tempo do tratamento influencia muito a esperança dos doentes. Ou seja, à medida que o tempo avança, a resistência física e psicológica enfraquece pela ausência de resultados animadores, também a esperança tende a diminuir, o que reflete o desejo natural das pessoas em quererem continuar ligadas à vida.

Quando se trata de situações no limiar da morte, é imperioso realizar um trabalho de ajuste de expectativas realistas, estabelecer ou fortalecer relações significativas consigo, com os outros e com o transcendente. Por exemplo, a esperança pode manter-se, mesmo num doente próximo da morte, colocando-a no desejo de uma morte serena, livre da dor e do desconforto não sofrer mais; ou até decidir viver a vida o melhor possível no tempo que lhe resta, acreditar na vida depois da morte, acreditar que a família ficará bem e, neste contexto, a terapêutica paliativa tem recursos que promovem essa esperança autêntica.

Viver com sentido da esperança é para toda a gente e, por conseguinte, não é viver na ilusão. É acreditar que apesar das dificuldades do percurso e de todos os obstáculos que possam surgir, a vida continua a ter sentido e a valer a pena.

A parábola da célula cancerígena

A doença oncológica não é um fato isolado, mas um processo que poderíamos chamar de caos inteligente de processos bioquímicos do nosso organismo. Em quase todas as outras doenças podemos sentir e verificar como o corpo combate, através de medidas adequadas, as anomalias que ameaçam alguma função vital. Quando é bem-sucedido, acontece a cura (que pode ser completa ou parcial). Quando fracassa e sucumbe, apesar das investidas terapêuticas, falamos de morte.

No caso do cancro, o corpo é quase um mero espectador indefeso da forma como um sem número de células alteram o seu comportamento e desencadeiam, mediante uma divisão ativa, um processo que em si não conduz a objetivo algum e conhece os seus limites unicamente no esgotamento do terreno nutritivo do anfitrião. Trata-se de um hóspede parasita e devorador insaciável ...

Subitamente, parece que a célula começa a desenvolver objetivos próprios. Dá por concluída a sua atividade ao serviço de determinado órgão e coloca a sua própria multiplicação acima de tudo o resto. Demite-se da sua associação celular e, através da multiplicação caótica, espalha-se rápida e implacavelmente, estabelecendo por toda a parte os seus postos estratégicos. Para se alimentar recorre à comunidade celular da qual se desprende. Às vezes a multiplicação das células cancerígenas é tão veloz que até prescindem da oxigenação e passam à forma de vida mais primitiva de fermentação.

Esta proliferação triunfal das células cancerígenas termina quando o paciente, que transformaram no seu solo nutritivo, tiver sido literalmente consumido. É o eterno conflito da natureza entre a presa e o predador: comer ou ser comido; matar ou morrer.

Parece que a humanidade embarcou numa viagem sem destino. A miopia dos seres humanos, em nada fica atrás da cegueira da célula cancerígena. Com vista a favorecer a expansão económica, o ser humano explorou o meio ambiente como um terreno nutritivo e comprova agora com consternação que a morte do anfitrião significa inevitavelmente a sua própria morte. O cancro dá-nos a tremenda oportunidade de vislumbrarmos nele os nossos próprios vícios mentais.

A falta de compreensão do que seja a unidade é algo que os seres humanos partilham com o cancro.

Quanto mais o Ego se isola, mais perde a consciência do Todo a que pertence enquanto ínfima parte apenas. O verdadeiro isolamento do resto do universo não é possível, é algo que apenas o nosso Eu é capaz de imaginar. Quanto mais o ego se isola, mais o ser humano perde a *religio*, a capacidade de estabelecer a ligação com o verdadeiro Ser. O ego teme a união com o Todo, porque isso pressupõe a sua própria morte.

Enquanto o nosso Eu teimar em lutar pela própria imortalidade, como célula cancerígena, continuaremos, tal como ela, votados ao fracasso. Na célula cancerígena, o núcleo faz as vezes de cérebro. O núcleo adquire uma importância crescente e por essa razão aumenta de tamanho (o cancro também pode ser diagnosticado através da alteração morfológica do núcleo da célula).

Os peregrinos ou buscadores espirituais, tanto os que elegem a via esotérica como os que enveredam pela via religiosa, fracassam quando procuram a iluminação ou salvação através do isolamento do Eu, transformando-o em Ego. É ilusão e engano pensar e agir assim. Somos um microcosmos dentro do macrocosmos. Não há separação. O bem do Todo e o nosso bem são uma e a mesma coisa.

O antídoto a este processo existencial e espiritual é o Amor. O amor cuida e cura porque suprime as fronteiras e deixa entrar o outro (mesmo desconhecido ou até indesejado!) permitindo que a unidade se forme. Este não é um processo

mortal, mas vital. Evidentemente, nem sempre se constata a morte física da pessoa, porque há outros processos de morte que são tão, ou mais intensos, que a morte física, como os processos de lutos que acontecem nas perdas significativas da vida...

Há, sem dúvida, uma transformação profunda na pessoa que a pode restaurar ou amargurar. Neste percurso doloroso, que eu chamaria a *“via-sacra da fé”* nota-se que algo de importante, ou não, morreu e desapareceu, para dar lugar à possibilidade de algo muito melhor; e a pessoa, mesmo fragilizada, reaparece no seu esplendor, na epifania da sua verdade.

Quem ama sente com a pessoa amada; pois o amor é o estado nobre de consciência que nos permite sentir a união com tudo aquilo que É.

O cancro espiritual não representa amor vivido, mas amor pervertido.

Curiosamente o símbolo do amor é coração, único órgão onde o cancro não tem origem, porque a replicação de ADN que as células cancerígenas implicam e necessitam para sobreviver, transmitem-se às células filhas. No entanto, as células cardíacas limitam-se a bombear sem replicar-se para criar novas células, a não ser que tenha ocorrido alguma lesão.

Num mundo polar, o amor conduz à escravatura; num mundo da comunhão, o amor conduz à plenitude.

-

Termino com a história da pedra

A pedra:

O distraído, tropeça nela; O bruto usa-a como projétil; O empreendedor, usando-a constrói a sua casa; O camponês, cansado da lida, dela faz assento; Para muitos meninos serve de brinquedo; Drummond fez dela poesia; David matou Golias; Por fim, Miguel Ângelo extraiu-lhe a mais sublime escultura. Em todos estes casos, a diferença não esteve na pedra, mas no homem.

Não existe “pedra” no teu caminho que não possas aproveitá-la para teu próprio crescimento espiritual, independentemente do seu tamanho...

A pedra que hoje deténs, penosamente ou com alegria, deixa que ela rebole nas águas da tua vida e assim vá limpando as impurezas e limando as arestas pontiagudas que te podem ferir...

Quão preciosa e sábia será a sabedoria que Deus te dará, para mais tarde olhares para ela e reconheceres a maravilhosa dádiva que te causou na vida, provocando o teu crescimento espiritual.