

REFLEXÕES SOBRE O SOFRIMENTO

Valter da Rosa Borges

Uma das grandes questões existenciais é o sofrimento. O que é o sofrimento? Por que sofremos? Para que sofremos? O sofrimento é necessário? Podemos minimizar e até mesmo eliminar o sofrimento?

O Budismo afirma que a dor é um fenômeno universal e que o desejo, escravizando o homem às coisas materiais, é a causa do sofrimento. Assim, a cessação do sofrimento só ocorrerá com a extinção do desejo. O sofrimento não é apenas de natureza física, mas também psicológica e filosófica, resultante da própria experiência da transitoriedade, como também do apego à existência.

O sofrimento faz parte da vida. Por isso, não há como eliminá-lo. O que podemos é minimizá-lo, dependendo do modo como lidamos com ele. Não há anestesia geral permanente para o sofrimento de todos os seres da Natureza. Quanto mais vivemos, mais estamos expostos ao sofrimento.

O pior da dor não é a dor, mas a sua falta de significado. A dor que apenas dói é a dor que dói mais.

Pensar no sofrimento é sofrer duas vezes.

A dor é um bem ou um mal segundo as circunstâncias. É um bem na sua finalidade de alarme, salvaguardando a integridade orgânica. É um bem, quando da dor se aprende uma lição e se amplia a capacidade de compreensão. É um bem, quando decorre de uma atitude de solidariedade, face ao sofrimento de outra pessoa. E, finalmente, é um bem, quando, sob qualquer aspecto, melhora aquele que a sofre. A dor é um mal, quando se transforma no prazer de produzi-la em alguém (sadismo) ou em si mesmo (masoquismo). Ou quando é utilizada para fins de exibicionismo, autocomiseração, chantagem emocional, atenuação do sentimento de culpa e autossantificação. Finalmente, a dor é um mal, quando, sob qualquer aspecto, piora aquele que a sofre. O problema do sofrimento, portanto, não está nele próprio, mas no que fazemos com ele.

Não é bastante apenas o conhecimento das causas do sofrimento, mas a adoção de uma postura adequada, visando transformá-lo, sob qualquer aspecto, em um bem para o indivíduo.

O pensamento, mais do que o corpo, é que nos faz sofrer. O corpo sofre apenas a dor presente. O pensamento nos faz sofrer a dor passada, ampliar a dor presente e fazer sofrer antecipadamente uma imaginária dor futura.

O sofrimento também se origina do sentimento de culpa. E há, também, o sofrimento inconscientemente infligido como forma de autopunição, mas projetado nos outros.

O sofrimento decorrente de um ato heroico pode também ser resultante de um sentimento camuflado de autodestruição.

Não há como evitar o sofrimento. O que nos cabe é lidar com ele, conhecendo as suas múltiplas causas e formas, para reduzir sua frequência, diminuir sua intensidade e, em alguns casos, extingui-la. O homem, como todos os seres vivos, sofre. Sabemos que sofremos, mas não sabemos por que e para que sofremos. Toda metafísica do sofrimento é insatisfatória. Deve o erro ser retificado com o sofrimento?! A dor educa? A dor conscientiza o ser? Ou a dor dói, porque simplesmente dói? Se assim o é, a dor não tem significado.

O sofrimento físico enseja especulações de natureza transcendental e a postura estoica do homem em relação a ele. Filósofos e teólogos têm procurado explicar sofrimento como consequência do pecado, da imperfeição, do esforço pela melhoria espiritual ou das contingências do existir. Há os que pensam, porque sofrem. Há os que pensam para sofrer. Há os que não pensam para não sofrer. E, finalmente, há os que pensam para entender o sofrimento e libertar-se dele.

O homem não apenas sofre a dor real do presente, mas também as dores psicológicas do que passou e do que ele imagina possa acontecer.

Por que, para cada sofrimento, buscamos uma culpa e um culpado? Não basta o próprio sofrimento?

O que nos faz sofrer, também, é a comparação que fazemos entre o que fomos e o que somos, entre o que somos e o que queríamos que fôssemos, entre o que somos e os que os outros são.

A dor que queremos (ou que pensamos ser) em nosso benefício dói sempre menos e é suportada com até orgulhoso estoicismo.

O avanço tecnológico vem reduzindo, cada vez mais, o sofrimento físico, emocional e/ou psicológico. Sofremos, fisicamente, muito menos do que no passado graças às mais diversas técnicas terapêuticas. Hoje, há mais sofrimento psicológico do que físico em virtude da complexidade cada vez maior das relações interpessoais, da vida tumultuada das metrópoles, das mudanças em ritmo acelerado, do processo competitivo no mercado de trabalho, das instâncias afetivas e outras coisas mais.

O homem, algumas vezes, transforma o sofrimento em arte, como catarse dos sentimentos dele decorrentes. E, em certos casos, parece existir um certo sofrimento masoquista na criação artística.

Teólogos afirmam que o sofrimento é prova da nossa imperfeição. Se assim for, todos os seres vivos, além do homem, são imperfeitos porque sofrem. E se o sofrimento é produto do pecado, todos os seres vivos pecaram, porque também sofrem.

Enquanto estamos vivos, sofremos. E nos fatigamos na busca de explicações confortadoras para a vida e o sofrimento. Nada sabemos sobre isso e talvez jamais o saibamos, embora o homem continue infatigavelmente em busca de respostas. Respostas, geralmente, não são soluções, mas analgésicos ou anestésicos. E essa paz que sentimos, como efeito das respostas sedativas, resulta da ilusão de que as nossas perguntas foram adequadamente respondidas e não cabe mais qualquer indagação. É o efeito placebo metafísico.

Há pessoas cujo sofrimento as torna insensíveis. É o calejamento psicológico decorrente do sofrimento recorrente. Existem também aquelas que conseguem extrair prazer de suas dores. São os masoquistas, historicamente representados por mártires e flagelantes, que esperam uma recompensa no Além pelo seu sofrimento voluntário ou não. E ainda as pessoas que sofrem pela vaidade de provar ao mundo a sua têmpera.

Há quem goste de exhibir a sua dor, para emocionar os outros, despertando neles a compaixão.

O sofrimento é o resultado das circunstâncias que independem da nossa vontade ou são consequências dela.

O sofrimento físico criou sua própria metafísica e esta é uma das causas do sofrimento psicológico. A metafísica do sofrimento inventou causas transcendentais para os males físicos, ensejando sentimentos de culpa e necessidade de perdão e salvação.

O sentimento metafísico da culpa gerou, durante séculos, a necessidade neurótica de penitências com vistas à salvação. A doença e o sofrimento eram tidos como punição divina e o mundo físico, um "vale de lágrimas", uma espécie de inferno transitório. O grande medo metafísico era a imagem do inferno, descrita em detalhes na "Divina Comédia", de Dante, e no quadro "Juízo Final", de Hieronymus Bosch. Assim, o importante era suportar estoicamente o sofrimento e, até mesmo, procurá-lo como expiação dos pecados, na vida física passageira, para evitar o sofrimento eterno no inferno espiritual. A vida física era encarada como um mal necessário e o corpo, a prisão do espírito atormentado.

O sofrimento físico é apenas a sinalização de algo errado no funcionamento de um sistema biológico. Ele tem caráter estritamente funcional, constituindo um alarme para indicar desajuste em alguma parte do organismo. A dor-alarme é, assim, uma dor útil. Torna-se, porém, inútil a partir do momento em que persiste, quando já cumpriu sua finalidade.

Os sofrimentos passados se tornam experiências e galardões. Quem não gosta de con-

tar as dificuldades que enfrentaram, os desafios que enfrentaram, as dores suportadas e superadas? Os sofrimentos, sob esse aspecto, são nossos galardões subjetivos.