

TEREZA CRISTINA SALDANHA ERTHAL

Trilogia da Existência

Teoria e Prática da Psicoterapia Vivencial



EDITORA
Annuris

TEREZA CRISTINA SALDANHA ERTHAL

TRILOGIA DA EXISTÊNCIA

TEORIA E PRÁTICA
DA PSICOTERAPIA VIVENCIAL

EDITORA
Anprios

Ficha Técnica:
Trilogia da Existência: Teoria e Prática da Psicoterapia Vivencial
TEREZA CRISTINA SALDANHA ERTHAL
Editora Appris Ltda.
1ª Edição - Copyright© 2013
Todos os Direitos Reservados.

Editor Chefe:
Vanderlei Cruz
editorchefe@editoraappris.com.br

Coordenação Editorial:
Marli Caetano
editorial@editoraappris.com.br

Coordenação Administrativa:
Eliane Andrade
administrativo@editoraappris.com.br

Diagramação e Projeto Visual:
Sara Coelho
Bruno Braz

Conversão para ePub
Cumbuca Studio

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Elaborado por Sônia Magalhães
Bibliotecária CRB9/1191

Erthal, Tereza Cristina Saldanha
Trilogia da existência : teoria e prática da psicoterapia vivencial / Tereza
Cristina Saldanha Erthal. – 1. ed. – Curitiba : Appris, 2013.
407 p. ; 27 cm

E73t
2013 Inclui bibliografias
ISBN 978-85-8192-131-0

1. Psicoterapia. 2. Existencialismo. 3. Filosofia existencial. 4. Psicologia. I.
Título. II. Série.

CDD 20. ed. – 616.8914

Editora e Livraria Appris Ltda.
Rua José Tomasi, 924 - Santa Felicidade
Curitiba/PR - CEP: 82015-630
Tel: (41) 3156-4731 | (41) 3030-4570
<http://www.editoraappris.com.br>



TEREZA CRISTINA SALDANHA ERTHAL

TRILOGIA DA EXISTÊNCIA

TEORIA E PRÁTICA
DA PSICOTERAPIA VIVENCIAL

Curitiba
2013

Prefácio

Em Trilogia da Existência, Tereza Erthal nos deixa diante dos paradoxos tão bem explorados por Sartre: desamparados e solidários, escolhendo no limite, e, enfim, condenados a ser livres.

A liberdade é muito mal compreendida. Parece, a princípio um substantivo abstrato que tem o valor prático, pois acaba funcionando ideologicamente como a oportunidade ou o desejo de liberar-se de responsabilidades, de problemas, sobretudo de limites. O senso comum acredita que liberdade é uma coisa, ou seja, uma realidade dada, que implica um fazer o que bem aprouver, o que der vontade, realizar a vontade sem restrições, pôr-se à vontade, sentir-se sem o olhar diante do outro, sem preocupações ou limitações.

Nada mais avesso ao sentido existencialista de liberdade. Somos livres porque escolhemos, escolhemos “ser”, a partir de nosso projeto original. Ao escolher o que a tradição metafísica (grosso modo) chamou de ser, percebemos o quanto nos falta a completude. Nosso “desejo de ser Deus”, como diz Sartre, corresponde ao desejo de abolir a angústia, a falta, o erro, quando não as paixões, sonhos, desejos, e navegar em águas tranquilas, estáveis, seguras, contendo-se, controlando-se, deixando-se reger por uma razão calculatória, tentando antecipar o futuro, e, num só golpe, explicar meticulosamente o passado, sem perceber que isso nada mais é do que uma justificativa para o absurdo que marca aqui e ali a existência. O que Sartre chama absurdo, Nietzsche considera “o trágico”: não quer dizer que nada faz sentido, que nada vale a pena, que as lutas são inúteis, as ações indiferentes à constituição de um destino. Significa que não há porto seguro para asseverar o escoamento do existir. Existir faz-se na ação (práxis). Agindo, estou escolhendo, mesmo que tente permanecer numa ação inerte. Por isso, parecem tão difíceis certas escolhas: escolher é arriscar-se.

E assim, nos surpreendemos costurando alguns fundamentos sartrianos da noção de existência, como a liberdade (ou seja, as escolhas), a angústia,

o ser humano como projeto. Nesse momento, Sartre remete-nos a um novo paradoxo: o ser do para-si é o nada. Nada não significa “coisa alguma”, mas abertura de possibilidades. E é essa abertura, essa fissura no ser que vai se deparar e ter um embate com o próprio ser: com aquilo que se quer instituir, manter, imaginar ou desejar como uma realidade acabada e definida, explicada e desapaixonada.

O desafio que se apresenta agora é: como compreender essas considerações sobre a condição humana, sua historicidade e devir, em termos psicológicos, e em termos psicoterápicos? Tereza Erthal procurou criar uma perspectiva teórica e um método, que denominou Psicoterapia Vivencial. Não deve ser apropriado, antes do mais, apenas como a prescrição de uma “técnica” com fórmulas para serem seguidas irrefletidamente e imitadas passivamente. Trata-se de uma articulação entre a Filosofia e a Psicologia, um diálogo que culmina em um trabalho a partir da vivência: do “vivido”, como gostam de dizer os franceses, assim como a partir do vivente.

A Psicoterapia Vivencial se caracteriza por trabalhar a subjetividade na intersubjetividade, segundo um olhar cuidadoso para as escolhas individuais, o assumir (ou não) a responsabilidade por elas, o projeto original do sujeito e a sua autoimagem. Nessa abordagem é importante a avaliação de como a consciência intenciona (dá sentido) a si e ao mundo, a admissão da constituição do sujeito ontologicamente como um nó de relações, a consideração da ação como uma das formas de constituição da pessoa.

Se partimos do princípio que estamos condenados a escolher, lançamo-nos no problema da liberdade. Como podemos estar “condenados a escolher”, num contexto psicológico e antropológico, formado por inúmeros fatores, como o corpo, a estrutura genética, a sociedade e a cultura, a família e o meio circundante relacional mais próximo? Todas essas instâncias admitimos que nos influenciam, e mesmo nos constituem, mas não nos determinam. Se somos afetados por elas, não nos justificamos absolutamente por elas. A partir de minha situação no mundo, de me encontrar inserido numa trama familiar, social, histórica, realizo-me como ser-no-mundo, descubro-me como para-si ou consciência, escolhendo e

dando sentido as minhas experiências “internas” e “externas”. E é preciso ressaltar: mesmo que não saiba explicá-las, ou que não me dê conta delas como foco da minha atenção, dou sentido a elas. Eis o significado fenomenológico de consciência. Já mundo deve ser entendido como uma totalidade de sentido formada a partir dos encontros e desencontros, a partir da rede relacional que a pessoa forma ao longo de sua existência.

Estamos, então, em condições de avançarmos rumo a uma indagação sistemática, feita junto com o cliente: como ele orienta as suas escolhas a partir de suas condições existenciais e de suas vivências? Como ele compreende suas relações e experiências? Ele tem noção de si e de seus limites? Ele tenta evadir-se da liberdade na má-fé (recusa a assumir as escolhas)? Como edificou o sentido da sua existência (avaliação do Projeto Original). O que ele designa como dificuldades, embotamentos, “problemas”, desafios e como se justifica perante eles, como lida com a angústia?

Essa obra, assim como o trabalho de Tereza Erthal, segue o fio condutor de provocar, no sentido de chamar à reflexão a nossa consciência a partir do chamado da vivência. Podemos tentar mantê-la eternamente idealizada ou assumi-la concretamente como projeto. Qual será a nossa escolha?

Por Luiz José Veríssimo

Apresentação

A complexidade do mundo atual parece estar, dia a dia, se tornando maior e com isto o homem sente-se também sempre envolvido por ela. É claro que as consequências de tal situação se refletem em seu comportamento na família, no trabalho e na sociedade. A cada passo, necessita este homem de meios aptos para superar e, na medida do possível, desfazer a complexidade ambiental. Muitas vezes sem saber de sua responsabilidade nesta complexidade, o homem realiza as suas escolhas de maneira vaga, entendendo ser mais uma vítima de todo esse emaranhado que vai sendo tramado. Perdido, luta para encontrar saídas na exterioridade. O resultado é o acúmulo de angústias, de frustrações, o que reforça ainda mais a confusão em que se vê envolvido.

O mundo atual pede socorro. A ansiedade e o pânico viraram sintomas “naturais”. Todos parecem ter um diagnóstico pronto para a sua dor: TOC, Bipolaridade, Desordem de atenção, Depressão, etc. Trata-se de uma tentativa de designar um mal-estar difícil de ser sustentado. Excesso de remédios, procura por múltiplos tratamentos (inclusive simultâneos), leituras incessantes sobre doenças recém-descobertas, tudo para entender e encontrar uma saída pra tal sofrimento. Contudo, o ponto de aplicação desta intenção não parece resolver o problema básico e original: a busca do próprio ser. É na interioridade que se descobre a saída. Quando o homem compreende a sua responsabilidade em todo o processo, que se sente vítima, mas também é algoz, segura a rédea do seu destino.

Somos as escolhas de nossas vidas e, claro, estas escolhas afetam o todo. Escolhemos a cada segundo o que seremos e faremos no momento seguinte. E o grande esforço do Existencialismo é o de pôr todo homem no domínio do que ele realmente é e de lhe atribuir total responsabilidade por sua existência. Mas o homem não é apenas responsável pela sua restrita individualidade, mas é, de certo, responsável também por todos os homens. Tendo a consciência deste fato e sem negarmos a

responsabilidade dele decorrente, descobrimos que temos os meios necessários para a solução de qualquer coisa que possa nos afligir. Se somos responsáveis não apenas por nós, mas por toda a humanidade, uma boa construção de nossas vidas propiciará uma diminuição(ou no mínimo uma compreensão) da complexidade do mundo.

Diante desta realidade, a autora procura oferecer os meios para ajudar o ser humano a encontrar-se e situar-se neste mundo, sem que este o prejudique ou o destrua. O caminho encontrado pela autora é o do encontro pessoal, o da vivência, onde a pessoa humana com todas as suas riquezas e pobreza é valorizada a ponto de se tornar mais fácil o encontro consigo mesma e, portanto, a superação das complexidades do mundo e dela própria.

O presente livro de Tereza Cristina Saldanha Erthal aponta, portanto, um caminho, rico e promissor, no qual o ser humano descobrirá a sua autêntica existência.

Nesta trilogia, a autora reúne seus três livros sobre a Psicoterapia Vivencial, antes publicados separadamente, com a intenção de facilitar a compreensão sintética de conceitos teóricos com sua aplicação prática imediata. O primeiro livro aborda os fundamentos filosóficos e psicológicos da psicoterapia existencial desenvolvida pela autora; o segundo aponta a direção da prática e o terceiro, uma espécie de exemplificação na exposição de diálogos contidos nos casos clínicos. Trata-se de um curso completo sobre a abordagem sartriana em terapia que não se dirige apenas aos especialistas das áreas profissionais de saúde mental, mas também a todo leitor culto empenhado na reflexão sobre os vários desafios com que se defronta a humanidade no momento atual.

Os livros foram mantidos em sua integridade, muitas vezes com algumas repetições de partes já mencionadas, mas necessárias na contextualização do que está sendo explicitado. O que se espera é uma reflexão incessante sobre a existência e um compromisso constante com a responsabilidade de sermos Pessoa.

Sumário

[Capa](#)

[Créditos](#)

[Folha de Rosto](#)

[Livro 1 - Psicoterapia Vivencial](#)

[Introdução](#)

[Capítulo I - Os fundamentos da terapia vivencial na filosofia e na psicologia](#)

[Capítulo II - Autoimagem ou projeto original: possibilidades e limitações da mudança](#)

[Capítulo III - Uma abordagem existencial em psicoterapia: a psicoterapia vivencial](#)

[Capítulo IV - Ser neurótico: desencontros na psicoterapia e na vida](#)

[Capítulo V - Inconsciente: construção necessária ou justificativa conveniente para a má—fé?](#)

[Capítulo VI - Sonho e realidade: princípio isomórfico de identidade](#)

[Capítulo VII - Medo da morte: medo da vida?](#)

[Capítulo VIII - O caso f: um duplo testemunho de uma transformação](#)

[Conclusões Finais](#)

[Referências](#)

[Livro 2 - Treinamento em Psicoterapia Vivencial](#)

[Prefácio](#)

[Nota da Autora](#)

[Introdução](#)

[Capítulo I - A abordagem existencial sartriana: terapia vivencial](#)

[Capítulo II - A formação do psicoterapeuta na terapia vivencial: um aspecto geral](#)

[Capítulo III - Treinamento das habilidades](#)

[Capítulo IV - Intervenções do terapeuta](#)

[Capítulo V - Recursos utilizados num treinamento](#)

[Capítulo VI - A entrevista de contrato](#)

[Capítulo VII - O treino do método fenomenológico](#)

[Capítulo VIII - Aprendendo a lidar com as situações específicas](#)

[Capítulo IX - A questão da alta](#)

[Conclusão](#)

[Referências Bibliográficas](#)

[Livro 3 - Contas e Contos na Terapia Vivencial](#)

[Nota da Autora](#)

[Prefácio](#)

[Introdução](#)

[Caso 1 - Conversando com a máquina](#)

[Caso 2 - O desespero](#)

[Caso 3 - A autorrevelação engendra a autorrevelação](#)

[Caso 4 - A morte bateu à porta](#)

[Caso 5 - O jogo da autotortura](#)

[Caso 6 - A luz na caverna](#)

[Caso 7 - Coadjuvante ou ator principal?](#)

[Caso 8 - De Pedra a João](#)

[Caso 9 - Expressão de fé](#)

[Caso 10 - De aprendiz à terapeuta](#)

[Conclusões Finais](#)



Livro 1

Psicoterapia Vivencial

Uma Abordagem Existencial
em Psicoterapia

Agradecimentos

Este Livro é dedicado a

Caetano Veloso
Gilberto Gil
Jean Jenet
Ernest Hemingway
Ernesto “Che” Guevara
Jean-Paul Sartre
John Lennon
John Huston
Krishnamurti
Leila Diniz
Mahatma Gandhi

E a todos aqueles que, como estes, fizeram seu caminho e
se expressaram pela coragem de ser pessoa.

- Dedico aos meus filhos que continuam me ensinando a
rever os meus conceitos e trocando comigo as experiências
mais ricas da minha vida.
- Ao meu pai, uma homenagem, pelo belo exemplo de
coragem, inteligência e pura intuição e a Luis Veríssimo pela
enorme amizade impermeável ao tempo.

Alegria dos Peixes

Chuang-Tzu e Hui Tzu
atravessaram o rio Hão
pelo açude.

Disse Chuang.
Veja como os peixes
pulam e correm tão livremente:
isto é a sua felicidade.”

Respondeu Hui:
“Desde que você não é um peixe,
Como sabe
O que torna os peixes felizes?”

Chuang respondeu:
“Desde que você não é eu,
Como é possível que saiba
que eu não sei
o que torna os peixes felizes”?

Hui argumentou:
“Se eu, não sendo você
não posso saber o que você sabe
daí se conclui que você
não sendo peixe,
não pode saber o que eles sabem.”

Disse Chuang:
“Um momento.
Vamos retornar à pergunta primitiva.
O que você me perguntou foi
‘Como você sabe o que torna os peixes felizes’?
Dos termos da pergunta,

você sabe evidentemente que eu sei
o que torna os peixes felizes.”

“Conheço as alegrias dos peixes no rio
através de minha própria alegria, à medida
que vou caminhando à beira do mesmo rio”.

(A Via de Chuang-Tzu)

Prefácio

Era o grande Mestre da Pintura Chinesa.

Acabara de terminar sua obra-prima. Todos acorreram para ver o lugar em que, no dizer dos filósofos, se presenteia o homem com o que lhe é já sempre dado. Embora acolhidos pela força da criação, todos se atropelavam em muitas perguntas. Queriam saber onde o Mestre tinha nascido, de quem era filho, como vivera e a que escola de pintura pertencia. Tinham curiosidade em conhecer a técnica que empregava, o que fazia, além de pintar, e sobretudo a posição que tomava face à crise política, econômica e social, com tanta inflação, repressão e corrupção que assolavam a China.

O Mestre escutou com a máxima concentração todas as perguntas. Levantou-se bem devagar e se dirigiu para a sua obra. Seus passos foram abrindo caminho por dentro do quadro, e o Mestre desapareceu na terra do sem-fim da pintura. O espanto de todos se voltou para o quadro de cada um!

Esta estória nos conta, com sua “abordagem existencial da terapia”, Tereza Cristina Saldanha Erthal. É que toda nossa dificuldade é uma pretensão, a pretensão de já saber o que é viver. E não pretendemos apenas saber. Acharmos que sabemos até o fundamento desta nossa pretensão. Pois, vivendo, todos fazemos a experiência da vida. E não pode ser de outro modo! Como não haveremos de saber o que é a vida, se, tanto para saber como para não saber, precisamos viver? E não somente vivemos e sabemos a vida. Fazemos dela também uma experiência variada nas vicissitudes e peripécias de nascimento, crescimento e desaparecimento de nosso próprio eu. Somente por compreender tudo a partir do viver é que podemos cair na tentação de determinar o real, qualquer real, como objeto de vivência ou conteúdo vivido e edificar assim todo nosso relacionamento com as pessoas, as coisas e o mundo numa vivência e como vivência. Tudo se torna, então, vivido no movimento de viver uma vivência. É neste sentido também que Nietzsche entende ser e realizar-se.

Numa anotação de 1885/1886 para a planejada obra principal, escreve ele: “Das Sein – wir haben keine andere Vors-teilung davon als ‘Leben’. Wie kann also etwas Totes ‘sein’?” (“Ser – não dispomos de nenhuma outra representação do que vida! Como é que algo sem vida poderá ser?”). A questão agora é apenas o que devemos entender por “vida”, como representação do ser? Nietzsche a entende como “vontade de poder”. Assim, na segunda parte do Zarathustra diz Nietzsche: “wo ich Le-bendiges fand, da fand ich Willen, zur Macht und noch im Willen des Dienenden fand ich den Willen, Herr zu sein.” (“sempre que encontrei vida, deparei-me com vontade de poder e, mesmo na vontade do escravo, encontrei a vontade de ser o senhor”).

Este entendimento de Nietzsche da vida nos ajuda em nosso esforço de compreender uma abordagem existencial. Pois experimentamos, então, que toda referência ao ser vivo e toda remissão à vida incluem sempre uma experiência do que é viver e uma interpretação do modo próprio de ser da vida. A dificuldade de percebê-lo reside em acharmos já saber o que é a vida e em que consiste viver. Temos até a certeza de distinguir o vivo do morto. Nem mesmo confundimos o morto, o que perdeu a vida, com o inanimado, o que, por não ter vida, também não pode nunca morrer ou estar morto.

Não obstante, e apesar de tudo, não sabemos radicalmente o que é o modo de ser da vida nem em que consiste a essência vital da morte. E não o sabemos por nos contentarmos com pouco, com algumas representações operativas e ideias de papel sobre a realidade nas realizações da vida e nos desempenhos dos seres vivos. E nos contentamos com esse pouco porque temos os ouvidos saturados de ciência. O alarido da técnica, o progresso da civilização nos faz cair na tentação, sem nem mesmo senti-la como tentação, de esperar que a Biologia, a Psicologia, a Antropologia, a Sociologia, a Psicanálise, a Historiografia etc nos digam o que é a vida e em que consiste viver.

Ora, mesmo que as muitas ciências da vida se construíssem numa experiência radical da vida, ainda assim tal experiência nunca poderia ser alcançada ou menos ainda constituída por qualquer ciência. E por que não? – Porque toda ciência é uma ciência e a vida é sempre muito mais

antiga do que qualquer ciência. Como toda ciência, também as ciências da vida vêm depois e a reboque de uma determinada interpretação da vida, que só se obtém com a experiência comunitária e criadora de um destino radical. É por isso que uma abordagem existencial da terapia se torna hoje não apenas atual, como sobretudo urgente. Assim como a vida, também nunca poderemos saber o que é arte ou poesia nas mãos da estética ou com o auxílio de uma teoria literária. E por que não? – Por um motivo bastante convincente. Tanto a estética como a teoria literária devem saber de antemão o que é arte e o que é poesia, para, então, poder encontrar, tratar ou julgar certas obras, como de arte, e certos versos, como poesia. E a medida em que ignorarem tal modo de ser, será a medida em que não saberão o que estão fazendo. É por isso que se afanam tanto com discussões sobre as muitas gêneses, a autoria e a assinatura das obras e dos poemas. Destarte, é por nos acharmos tão enleados nas tramas que as representações de nosso saber tecem em torno da vida que temos tamanha dificuldade de nos desvencilhar de tantas respostas, de tantas técnicas e pensar a experiência radical da vida propiciada por nosso viver originário. Percorrendo o curso de nossa vida na perspectiva sugerida pela abordagem existencial, talvez venha ao nosso encontro o caminho de nossas obras de viver e crescer e nos aconteça o que aconteceu com o Mestre da Pintura Chinesa: entrar e desaparecer no caminho de sua obra.

EMMANUEL CARNEIRO LEÃO

Introdução

Discorrer sobre a abordagem existencial em psicoterapia não é uma tarefa fácil, pois é o experienciar, o viver a experiência no aqui e agora, o seu principal objetivo. Ao transformarmos essa vivência em uma simples linguagem, reduzindo-a a um discurso sobre o vivido, retiramos dela sua forma mais autêntica de expressão, posto que alguém que se dispõe a descrevê-la acaba por se colocar de fora como observador e não como um ativo participante. Entretanto, o objetivo do presente livro é promover a descrição do que vem a ser o processo psicoterápico, de acordo com tal orientação, esperando ampliar o espectro de alternativas para uma forma mais aberta de tratamento, apoiado na relação pessoa-pessoa. Para isso, na coletânea de artigos que se segue, são mostrados temas sobre os quais a terapia vivencial se apoia para compreender melhor o ser humano enquanto pessoa única e concreta: a autoimagem, o desajuste, o inconsciente, a terapia.

Por que o repentino interesse por essa forma de ação terapêutica? O grande interesse surgido na psicoterapia de base existencial nos tempos atuais está diretamente ligado aos dilemas que invadem o homem do século XX, dilemas estes negligenciados pelas teorias psicológicas de cunho cientificista desenvolvidas até então. Desordens atuais, conflitos e crises provenientes das guerras, do rápido desenvolvimento tecnológico industrial, das descobertas da ciência na reformulação dos valores sociais e, principalmente, da subordinação do indivíduo a uma entidade maior – o Estado ou à mídia – como forma de alienação de si mesmo, são algumas das possíveis causas desse interesse. Solidão, angústia, depressão são estados esboçados por clientes que procuram ajuda nos consultórios psicológicos.

O cientificismo que se preocupa mais com as coisas do que com o mundo e o indivíduo; o naturalismo que se preocupa mais com a essência do que com a existência afastam o homem do seu meio e o nadificam como ser autodirigido. Compreendê-lo dessa forma nada mais é do que

descrevê-lo segundo uma visão restrita, pois não pode haver uma promoção de seu autoconhecimento. É aí que a filosofia existencial entra em cena: fornece subsídios que acompanham mais esse momento tão importante do crescimento do indivíduo.

A abordagem existencial expressa um posicionamento filosófico sobre o qual repousam os pressupostos e as atitudes de todo processo terapêutico. Combinando aspectos do existencialismo com o humanismo, reconhece a contribuição de ambos: conceitos como existência e verdade existencial da filosofia existencial, assim como a ênfase do humanismo na valorização da condição humana, descrito através da crença na capacidade do homem para realizar-se, para autogerir-se. A comparação entre as duas vertentes identifica pontos de divergência e convergência. Por exemplo: enquanto que para o existencialismo sartriano¹ o homem é o seu próprio criador e único responsável por seu destino, para o humanismo o homem descobre suas potencialidades (ao invés de criá-las). Um ponto comum às duas abordagens é a visão do ser humano como fonte e centro de valores. Vale observar que as distinções paradigmáticas são em parte superadas na aplicação às questões da prática psicoterapêutica.

O modo de atuar terapêutico necessariamente reflete a filosofia sobre a qual a psicoterapia se apoia. A forma como o ser humano é definido é a linha mestra de todo o trabalho terapêutico. Por esse motivo são apresentados no Capítulo III os principais conceitos com os quais a psicoterapia lida na compreensão da pessoa: questões como opção existencial, autoconsciência, angústia e culpa existenciais, busca de sentido de vida, busca de valores etc. Como é muito frequente a confusão que se faz entre a psicoterapia existencial e a filosofia existencial, é apresentado no Capítulo I um apanhado dos pressupostos filosóficos que constituem o arcabouço da noção de existência.

O artigo sobre a autoimagem (Capítulo II) tem como alvo estabelecer uma relação entre a autoimagem e a possibilidade de realizar mudanças no indivíduo. Como o desenvolvimento da autoimagem ocorre e a possibilidade ou não de uma mudança do autoconceito vir a acontecer. Alguns fatores impeditores da mudança são mostrados na tentativa de explicar os mecanismos empregados pelo ser humano para preservar sua

estrutura do *self*. Dentro da visão filosófica adotada, é proposta uma forma de integração da autoimagem à totalidade das formas expressivas da pessoa, diminuindo assim a dissonância mantida até então pelo indivíduo entre imagem de si e a personalidade global. Como resultado dessa integração, o indivíduo consegue obter uma forma de comunicação mais autêntica consigo próprio e, conseqüentemente, em outros tipos de relação interpessoal.

O Capítulo intitulado “Ser neurótico: desencontros na psicoterapia e na vida” (Capítulo IV) discorre sobre a abordagem existencial no que diz respeito às neuroses, mais especificamente, ao uso que uma pessoa faz de seus desajustes. O comportamento neurótico é examinado não dentro dos moldes convencionais clássicos das nosologias psiquiátricas, mas como um obstáculo para o preenchimento das possibilidades existenciais de uma pessoa. É apresentado o problema do diagnóstico usualmente concebido como processo fundamental para a orientação clínica, a descrição da neurose e o uso que dela se faz e, finalmente, a forma de atuar terapêutica que parece contribuir para uma abertura maior da percepção do problema, favorecendo a sua “cura”.

O Capítulo V, que enfoca a questão do inconsciente sob um prisma existencial, serve para esclarecer a divergência fundamental entre a visão psicanalítica do homem que apregoa ser o sujeito submetido a impulsos inconscientes que direcionam seu comportamento e a visão existencial que acredita que para a consciência tudo tem um sentido, sendo, por este motivo, todo o comportamento humano “consciência intencional”. O termo “má-fé” surge como uma explicação das defesas conscientes que o indivíduo realiza para não se responsabilizar por suas escolhas existenciais.

O Capítulo VI procura focar o trabalho de sonhos na terapia vivencial, tomando como base a comparação com a abordagem psicanalítica, tanto de *Freud* quanto de *Jung*. Uma vez que para a psicanálise o sonho é caminho para a descoberta do inconsciente, e considerando que para o existencialismo o conceito de inconsciente é uma contradição, demonstra que o sonho é um modo de ser-no-mundo imageante expresso através da consciência de primeiro grau. Nossa tese é que existe um paralelismo, um

princípio isomórfico de identidade entre esse estado imageante e o desperto.

O Capítulo VII procura analisar a morte como é percebida e vivenciada no contexto psicoterápico: como possibilidade futura, como perda de pessoas amadas e como fim próximo, tal como ocorre com pacientes terminais. Depois de realizada uma distinção entre morte biológica e morte psicológica, são discutidas interpretações de *Heidegger*, *Sartre*, Feifel e Krishnamurti sobre o problema. É então sugerido que a morte se torna mais presente como ameaça quanto menos o indivíduo concretize suas possibilidades existenciais.

Finalmente, para dar um fechamento às ideias aqui apresentadas, um estudo de caso (Capítulo VIII) é descrito, tendo como meta a focalização em uma experiência terapêutica, enfatizando o verdadeiro encontro como o principal responsável pelo crescimento. Esta apresentação pretende ilustrar os aspectos fundamentais, tanto teóricos quanto práticos, de um processo psicoterapêutico de orientação existencial, conforme já examinadas. Numa tentativa de enriquecê-lo, a mudança é também descrita dentro da ótica do próprio cliente, procurando exemplificar a noção de risco na sua coragem de ser como pessoa.

Em suma, espera-se que a principal tarefa da terapia vivencial seja proporcionar uma maximização de autoconsciência para favorecer um aumento do potencial de escolha; proporcionar uma ajuda efetiva ao cliente no sentido de descobrir o seu poder de autocriação; ajudá-lo a aceitar os riscos de suas próprias decisões responsáveis. Enfim, de aceitar a liberdade de ser capaz de utilizar suas próprias capacidades para existir. Surge, pois, como uma importante alternativa terapêutica, capaz de apresentar-se como uma opção atraente às psicoterapias psicanalíticas e behavioristas.

¹ Existe para alguns autores um momento de *Heidegger* depois de *Ser e Tempo*, uma espécie de "*Heidegger 2*", em que ele coloca o ser como eixo central da existência. O homem é fundamentado pelo ser, e não o homem fundamenta o ser (posição de *Sartre*), justamente porque para *Sartre* a consciência humana é nada.

Capítulo I

OS FUNDAMENTOS DA TERAPIA VIVENCIAL NA FILOSOFIA E NA PSICOLOGIA

“Ser ou não ser, eis a questão”

SHAKESPEARE

Introdução

Este capítulo apresenta as bases e os aspectos mais relevantes da filosofia existencial, assim como da psicologia existencial, como apoios de uma psicoterapia existencial-humanista. São destacados os conceitos de existência e liberdade da filosofia existencial e a base fenomenológica da mesma. A ênfase do humanismo na valorização da condição humana é descrita através do exame das noções de tendência atualizante e individualização. A comparação entre as duas vertentes identifica diversos pontos de convergência e divergência que são em parte superados na aplicação às questões da prática psicoterapêutica. De acordo com Van Dusen (1965):

A filosofia existencial é o nome moderno e a consciência moderna de um modo muito antigo de considerar o mundo. Seu marco de referência é homem tal como existe dentro em todas as variações de seus temores, esperanças, ansiedades e terrores.

A psicoterapia, baseada nisso, se qualifica como uma orientação voltada para a pessoa enquanto totalidade concreta, para a relação autêntica entre terapeuta e cliente, para o estímulo ao autoconhecimento como instrumento de crescimento individual.

1. Abordagem existencial

O vocabulário da psicologia existencial já está impregnado na linguagem cotidiana; termos como: “crise existencial”, “ansiedade existencial”, “medo do não ser” etc são algumas expressões usadas livremente por pessoas e que mostram a ampla difusão que essa abordagem tem tido. Não sendo uma verdadeira escola psicológica, é uma atitude que tem influenciado quase todas as formas de terapia que surgiram em oposição à psicanálise ortodoxa. Aliando-se à chamada terceira força em psicologia, a psicologia humanista passou a ser considerada existencial-humanista.

Estando intimamente relacionada com a filosofia existencial, é necessário recorrer a esta e a alguns dos seus conceitos considerados básicos para alcançar uma compreensão mais precisa de seus contornos.

Por *existencialismo* entende-se

o conjunto de doutrinas segundo as quais a filosofia tem como objetivo a análise e a descrição da existência concreta, considerada como ato e como uma liberdade que se constitui afirmando-se e que tem unicamente como gênese ou fundamento esta afirmação de si (*Jolivet, 1975*).

Não se trata de uma única doutrina, uma vez que cada filósofo existencial defende uma ideia que lhe é própria (o que demonstra uma recusa ao sectarismo). Entretanto, existe algo de comum entre eles, que é a preocupação em compreender e explicar a existência humana. O existencialismo moderno surgiu na França e na Alemanha há mais de 40 anos. Parece não haver dúvida em que o pensamento filosófico existencial procede das meditações de Kierkegaard, mas *Heidegger, Sartre, Jaspers, Nietzsche, Buber* são também nomes importantes na expressão da convicção de que a realidade última somente pode ser encontrada na existência individual, interpessoal e concreta.

O existencialismo caracteriza-se primeiramente pela afirmação de que a “existência precede à essência”, muito enfatizada por *Sartre*. Até século XIX, o pensamento predominante era intelectualista, já que a ambição era descobrir um meio de tornar a existência analiticamente inteligível. O pensamento racional deveria chegar à existência de forma transparente. De acordo com Maciel (1986):

Hegel condensa a experiência prática e intelectual da burguesia, em seu período de ascensão, na mais perfeita interpretação da História até então elaborada: ele a vê como o processo dialético do desenvolvimento do espírito humano.

Os conflitos entre as idéias dos homens, através da História, manifestam a luta do espírito para atingir, através da superação de todas as contradições, o saber absoluto.

O idealismo hegeiano identifica, pois, o ser e o saber. A substância da realidade é o conhecimento que o homem alcança dela, em espírito objetivo que se realiza através do conflito dialético, em sua própria história.

O que Hegel faz é uma tentativa de compreender o mundo racionalmente. Acreditando em uma razão universal, acredita também que nossos pensamentos e sentimentos apenas têm significado porque cada sentimento ou pensamento está ligado à uma personalidade que toma lugar em uma história e em um estado, isto é, em uma época específica na evolução da ideia universal. Não há como compreender a nossa interioridade, segundo ele, se não nos remetermos ao ser que inclui a totalidade da espécie humana até alcançar a totalidade maior que é a ideia absoluta. Hegel (1959) diluía o homem numa ideia, na tentativa de englobar tudo do mundo num grande sistema. O homem era visto como uma ideia universal. A essência ficava pois em primeiro plano. Em oposição, o existencialismo focaliza o ser particular e concreto cuja responsabilidade e liberdade se fazem presentes. É o homem a categoria central da existência na expressão de Kierkegaard (da Penha, 1965). E o que são a essência e a existência? A essência de uma coisa é que resta, despojando-se-lhe de todo contingente. É a coisa em si (real ou imaginária) sem precisar de algo que a qualifique. A essência é imanente ao fenômeno humano e pode ser percebida por transparência pela intuição. Trata-se de uma pura possibilidade, ou seja, a essência de um objeto pode se apresentar quantas forem as significações produzidas. O fenômeno é o manifestar da essência que vai se relevando a uma consciência. Portanto, captamos o fenômeno, intuímos sua essência e inferimos a essência do objeto. A existência não é caracterizada como uma entidade estável, senão como uma relação constante da consciência consigo mesma e com o mundo, é uma contínua criação da pessoa, um contínuo vir-a-ser.

Dependendo da primazia de uma sobre a outra, a doutrina recebe o nome existencialismo ou essencialismo.

A clássica afirmação da filosofia existencial de que “existência precede à essência” significa dizer que o homem precisa escolher a cada momento o que será no momento seguinte; só existindo poderá ser. Significa dizer que o indivíduo é um ser de quem não se pode afirmar nenhuma essência, uma vez que a essência invocaria uma ideia permanente e, portanto, contraditória com a proposta de autocriação. Se o homem é que projeta ser, na expressão de *Sartre*, uma visão essencial viria a se opor radicalmente a esse dado. Esse ponto é motivo de controvérsia e questionamentos até mesmo entre aqueles que se dizem existencialistas. Tentaremos esclarecer um pouco mais essa questão antes de nos aprofundarmos nos filósofos propriamente ditos.

Tillich (1952) fala que seria absolutamente impossível falar de existencialismo sem se referir ao essencialismo. Segundo ele, o existencialismo:

é um elemento inserido no essencialismo. A fim de descrever o negativo no ser e na vida, é necessário considerar seu impacto sobre o positivo, mas somente através desse impacto o negativo adquire realidade. Não existe nenhuma descrição existencialista do negativo na situação humana sem uma imagem subjetiva do que o homem é essencialmente e, por fim, deveria ser.

Tillich levanta a questão sobre a natureza humana. Para ele, é possível descrever a natureza essencial do homem, assim como a sua situação existencial. Na expressão existe uma natureza particular, que é a capacidade para criar-se. O que se questiona é a forma pela qual essa capacidade é possível e como é estruturada. Para responder a isso é necessário uma doutrina essencialista. A afirmação de *Sartre* é para ele cheia de significado, mas apenas na medida em que se sustenta sobre uma doutrina essencial da liberdade. O existencialismo puro não existe na teologia nem na filosofia, já que só pode existir dentro do marco essencialista. “Existe um filosofar existencialista, mas não existe e não poderia haver um sistema existencialista de filosofia” (Tillich, 1952). Assim, só pode haver liberdade de criação se houver um conjunto de condições na qual o indivíduo atua.

Seguindo essa linha de raciocínio, o essencialismo puro, de igual forma, não existe, a menos que as questões do homem sejam submetidas a um

rigoroso exame, limitando-o de questionar a sua própria existência. Tillich (1952) nos afirma que:

Na Idade Média, as descrições existencialistas da situação humana estavam presentes no autoexame monástico e nos manuais penitenciais por confessores. Tais manuais contêm material que, em muitos sentidos, antecipam os critérios elaborados nas escolas psicoterapêuticas do séc. XX. No protestanismo, este material concreto desapareceu, mas não assim a questão relativa à situação humana. Em filosofia o problema alcançou uma culminação dramática no conflito entre Descartes e Pascal no séc. XVII. Ambos os homens pertenciam à tradição platônica-agostiniana, ambos eram matemáticos criadores, e as matemáticas foram sempre o molde do pensamento essencialista. Mas ainda que Descartes reduziu os elementos ao mínimo, Pascal os contrastou com sua própria ênfase essencialista e a de Descartes.

Tal tensão ainda existe e com uma tendência maior para o essencialismo. A oposição da atitude existencial ao pensamento essencialista de Hegel não pôs um fim à questão do confronto entre existência e essência. Entretanto, o ponto que nos parece mais importante é a recuperação do indivíduo como um ser, valorização do existir. O que importa é existir e a atitude que se tem em relação a isso. Se a existência precede à essência (*Sartre*) ou se estas são, na verdade, uma mesma coisa (*Heidegger*) não impede o indivíduo de ser livre para se criar. “A liberdade é a existência”(*Sartre*), mas muitos preferem não acolher isso porque acreditam que essa frase conduz a uma solidão, a uma posição individualista que o indivíduo ergue contra a sociedade e contra Deus. Agora, se se acredita que exista a determinação de uma essência na qual a existência seria apenas a sua forma de expressão, restringe-se o poder do indivíduo de se autodeterminar, e com isso se tem uma atitude mais passiva em relação à vida. A solidão é menor, mas a liberdade para ser também o é. Já aí existe uma escolha a ser feita, e essa escolha será influenciada, conscientemente, pela necessidade de cada um.

Nesse ponto poderemos nos deter nas doutrinas existenciais e em suas contribuições. O que veremos a seguir é um resumo de algumas destas doutrinas filosóficas – já que não nos cabe examinar a fundo todas elas – para que possamos obter uma melhor compreensão do suporte que fornece à psicologia e, conseqüentemente, à psicoterapia. Escolhemos

apenas aquelas que, no nosso entender, tiveram uma clara e ampla contribuição para a psicologia existencial.

a) Soren Aabye KIERKEGAARD (1813-1855)

Toda a obra de Kierkegaard é a pura expressão de sua própria vida. Seu pensamento surgiu da luta de consciência perante sua condição de existir. A condição absoluta de sua filosofia, e até a única razão de seu viver, estava na relação estreita entre existir como indivíduo e a consciência desse existir. É considerado, na verdade, o primeiro representante da filosofia existencial e o primeiro a se preocupar em compreender a existência a partir de uma perspectiva imanente.

Forçado a ter uma devoção pietista que o levava a uma angústia exagerada, e com uma vida imaginativa bastante rica, viveu sua vida teatralmente devotada à sua religião. Estudando teologia em Copenhague, entrou em contato com o sistema filosófico de Hegel e logo o contestou pela total indiferença à existência concreta do indivíduo que sua dialética pregava (universalismo abstrato e raciocínio dialético). A existência para ele não poderia ser dissolvida numa mera conceituação intelectual. Enquanto para Hegel o vivido se dissolvia no saber, para Kierkegaard isso apenas negligenciava a opacidade da existência.

Kierkegaard defendia a ideia de que existe uma verdade, subjetiva: “uma verdade que seja para eu encontrar uma ideia pela qual eu possa viver ou morrer”, escreveu no Diário de um sedutor, (1974). Entretanto, sua religião – luterana – se opunha a esta concepção. Tornou-se um filósofo solitário por não conseguir se adaptar às ideias religiosas então impostas, assim como pela angústia do pecado e da sensualidade que o invadiam na época.

A filosofia resumia-se numa pesquisa acerca das exigências absolutas feitas a quem quisesse interrogar/investigar o problema da verdade. Kierkegaard afirmava que a existência não podia ser objeto desse saber metafísico, pois a subjetividade transcende a própria linguagem racional. Preocupou-se, então, em construir um filosofar sobre a existência, opondo-se a sistemas racionais como o de Hegel. Em *O desespero humano*, nos diz que “Orientado para si próprio, querendo ser ele próprio, o eu mergulha,

através da sua própria transparência, até o poder que o criou” (1974). Toda a unidade de sua obra, portanto – unidade apenas interna – reside no fato de que parte da reflexão que fez foi sobre si mesmo. Na sua expressão, pensar não é existir, mas tornar-se um espectador dessa vivência. Seria mais correto dizer: “sinto, portanto existo” – oposto ao racionalismo de Descartes. No racionalismo, o sujeito transforma-se num objeto para si mesmo, deixando de existir como vivente, e é aí que reside a grande diferença de Kierkegaard: o sujeito e o objeto são uma coisa só, ou melhor, são partes de uma mesma estrutura. Basta compreender-se existindo; viver a experiência ao invés de observá-la de fora. A verdade é a própria existência, não havendo, por isso, uma verdade absoluta. Ela existe para o indivíduo na medida em que, por ação ele a produz.

A *escolha* constitui uma das noções mais importantes da sua filosofia, pois é vista como uma espécie de núcleo da existência humana. A escolha é desprovida de lógica, mas não de uma psicológica: o que o indivíduo faz, depende do que ele *quer*, do que *escolhe*, não do que compreende (racionalmente). Entretanto, nenhuma opção se realiza sem angústia. Cada escolha é um risco pela sua própria incerteza. Existir é escolher-se. Sendo artífice de si mesmo, realizando a sua essência, uma pessoa se expõe ao risco. A escolha é necessária e livre: o indivíduo é obrigado a fazer opções para existir, embora essas opções não sejam constrangedoras.

Ao mesmo tempo, existir implica em angústia e desespero. A obrigação de escolher, assim como o risco a que se está exposto, desespera. O nada é a ausência do desespero, o que é impossível de ser vivido. Já que sempre estamos em contato com o infinito (Deus, por exemplo), nossas decisões são sempre entre tudo e nada.

O homem, de qualquer maneira que a si se encare, esbarra sempre com os seus próprios limites; verifica e sente que o mundo inteiro não o pode completar e que também não pode completar-se a si mesmo. A sua existência ou consiste na sua relação com o transcendente, relação absoluta com o absoluto, ou então não é nada. A angústia é a forma que toma essa consciência, e o desespero é o termo a que ela conduz. Como tal, o desespero desarranja o homem de si mesmo, como ser finito, e entrega-o a si mesmo naquilo que tem de eterno (Jolivet, 1975).

Analisando a existência humana, percebe que esta se processa em três estágios: estético, ético e religioso. Não se tratam de estados que todos os

indivíduos passariam sucessivamente, mas opções que cada um realiza no decorrer da existência.

O primeiro é caracterizado por um hedonismo onde impera a dor e o tédio. Buscando um sentido para a sua existência, o indivíduo se coloca ao sabor dos impulsos. As possibilidades que o indivíduo realiza neste modo de vida não proporcionam uma realização plena, mas apenas uma atualização transitória. A ameaça do tédio é uma constante neste estágio, o que pode conduzir ao desespero. Diante disso, e frustrado em seu objetivo, o indivíduo passa para o segundo estágio. Este está ligado ao dever, às regras e às exigências a que o indivíduo está exposto. O mais importante aí não é a quantidade de dever, mas a sua intensidade sentida pelo indivíduo. A liberdade agora está limitada pelo social. O extremo da etapa ética leva à contradição. Com a ideia de pecado, essa etapa fracassa, pois surge o arrependimento, sentimento supremo nesse momento – profunda contradição ética, assim como o tédio é a contradição estética. Acredita-se então que é necessário ultrapassar esse estágio, chegando a uma outra etapa, a religiosa. Neste caso, a escolha do indivíduo independe de critérios pulsionais, racionais ou ainda de regras universais. Entretanto, o desespero e a ansiedade se mantêm, e até mesmo se intensificam, e são fortes sinais que ajudam o indivíduo a escolher. É pela religiosidade que o indivíduo atinge uma relação com o Absoluto e encontra a existência que tanto almeja.

O desespero de si mesmo é a grande preocupação de Kierkegaard, que surge diante do vazio não satisfeito pelos estados anteriores. O sentido da existência antes buscado no passado, através do prazer, somente pode se realizar no futuro quando o indivíduo se submete religiosamente diante do desconhecido.

A religião reina soberana sobre a ética. Só a fé pode resolver a única questão que se apresenta ao homem: a do mal. Ao indivíduo resta apenas escolher decidir o que deverá fazer ou ser: sendo-lhe impossível fugir à liberdade dessa escolha (da Penha, 1965).

A realidade subjetiva implica em uma fé em algo finito, mas baseada na infinitude de Deus. Esse paradoxo somente pode ser “resolvido” pelo estágio religioso, resolução que não está livre de conflitos, já que a

infinitude de Deus é incompreensível. Assim, o homem é essa síntese de infinito, do temporal e do eterno. O paradoxo e o absurdo, assim como o desespero e a angústia, o risco e o drama do indivíduo, a subjetividade em oposição à incerteza absoluta do objetivo, são o arcabouço da filosofia de Kierkegaard, que não chega a ser um sistema organizado e construído, pois sua maior preocupação é com o profundo conhecimento da personalidade, com a existência do indivíduo. Não se pode reduzir a existência humana a conceitos abstratos, já que a realidade é concreta. Além do mais, a única realidade que interessa é a do próprio indivíduo, irreduzível, portanto, a sistemas universais. É o homem a categoria básica da existência, o seu próprio centro. Dessa forma, vê-se que Kierkegaard é mais existencial do que preocupado com uma ontologia: usa a própria ideia de existência para o estudo do ser. Rejeita a objetividade, a racionalidade e o método construído por Hegel; contudo, sua dialética acaba por cair num erro: existe uma tendência em Kierkegaard em explicar o paradoxo, apresentando-o como a união do finito com o infinito. Desconhecendo o momento de síntese, ao invés, fecha-se num conflito sem solução, encontrando a salvação não na razão, mas na fé religiosa. Seu conceito de existência é definido negativamente pelas suas limitações, mas nunca uma totalidade concreta. “O existencialismo Kierkegaardiano anuncia o caminho pelo qual o setor mais importante do pensamento burguês enveredaria no séc. XX: caminho do irracionalismo, do subjetivismo e do niilismo” (Maciel, 1986).

Em suma, é da doutrina Kierkegaardiana que os filósofos existenciais derivam seus conceitos. Precisavam, no entanto, de um método de reflexão e de análise apropriado, e foram buscá-lo em *Husserl*.

b) Edmund HUSSERL (1859-1938)

Husserl é o criador do método fenomenológico, tão importante no movimento existencial. Etimologicamente considerada, a fenomenologia é estudo dos fenômenos.

Influenciado por Brentano, *Husserl* estabeleceu como objetivo tornar a filosofia um saber universal da qual partiriam todas as demais ciências. Censurava as ciências humanas – especialmente a psicologia – por usarem

o mesmo método das ciências naturais, apesar do objeto ser completamente diferente. Empenhado nisso, estudou um novo método de análise da realidade, a que chamou método fenomenológico.

De acordo com Husserl, conhecemos o mundo através de dois aspectos: a captação “intuitiva” e a integração significativa. Inicialmente entramos em contato com os objetos do mundo por meio dos sentidos. É um conhecimento direto que está longe de ser completo, já que percebemos aquilo que nos é mostrado de imediato. Percebemos um determinado aspecto desse objeto que, de acordo com as limitações da perspectiva, nos dará uma percepção parcial. Mas o ato de conhecer se completa com a integração significativa, que realiza uma espécie de síntese, nos referindo ao objeto total. O momento significativo nos dá condições de conhecer o objeto em sua integridade. A proporção de tais formas de captação do objeto deve ser igual, para que se possa obter uma maior confiabilidade. Entretanto, essa condição não nos permite chegar nunca ao conhecimento do objeto em si.

Acreditava ele que a realidade não podia ser reduzida àquilo que meramente captamos através dos sentidos (ceticismo do tipo Humeano). Criou, portanto, seu método, que sugere uma integração entre sujeito e objeto. Por meio da reflexão, voltamos toda a nossa atenção para os nossos processos mentais e passamos a captar não mais os objetos tais como se apresentam no exterior, mas a vivência desses objetos, ou seja, como se nos apresenta à nossa consciência. Livre de perspectivas parciais e de suas limitações, chegamos mais próximo daquilo que observamos. Consciência e objeto estão diretamente relacionados nesse processo, pois não existe consciência sem objeto, da mesma forma que o oposto é verdadeiro. As expressões conhecidas, “Toda consciência é consciência de algo” e “O objeto é sempre objeto para a consciência”, expressam o princípio da intencionalidade de *Husserl*, postulado básico da fenomenologia. Os fenômenos objetivos só se tornam inteligíveis enquanto são apreendidos por uma consciência ao mesmo tempo em que a consciência só existe enquanto os apreende. Assim, a oposição entre o ser e a consciência parece ser superada da mesma forma que a oposição entre realismo e idealismo. A consciência não é um lugar, tal como uma

caixa que apenas abriga conteúdos mentais, conforme a concepção wundtiana, mas uma espécie de movimento para fugir de si mesma, um escape para fora de si, para poder ter uma existência. Descrevendo os fenômenos tais como aparecem à consciência, isto é, pelo método descritivo que a fenomenologia impõe, descobrimos que cada fenômeno possui um núcleo significativo que precisamos colocar e descrever: é o eidos. A consciência é esse partir em direção às coisas que a ela aparecem como fenômenos. Qualquer que seja o objeto da consciência, ele está sempre em relação com a consciência porque é transcendental; sujeito e objeto passam a ser um só, e a preocupação volta-se para o ato de conhecer.

Para que se possa atingir um conhecimento completo, todos os atributos exteriores à vivência captadora (vivência original) precisam ser eliminados, ou seja, tudo o que esteja fora desse nosso próprio estado psicológico é colocado à parte ou, como nos fala *Husserl*, entre parênteses. Todo juízo externo à vivência é suspenso. Abstrai-se assim o realismo espontâneo (atitude natural), isto é, todos os juízos condicionados histórico-socioculturalmente, assim como tudo o que há de sobreposto àquela consciência pura do fenômeno, para se chegar então ao fenômeno mesmo, na sua essência básica, o eidos. Esta é a redução fenomenológica ou epoché. Na verdade, realizamos não uma redução, mas várias delas, de forma tal que todo o julgamento imediato e preconcebido seja eliminado: redução cosmológica, quando se suspende o juízo se o objeto é real ou irreal; redução psicológica, quando se suspende as tendências psicológicas do sujeito que capta o objeto; redução teológica, quando se suspende as “provas” da existência de Deus.

Dessa forma, o que se enfatiza é a intuição (vivência), procurando eliminar tudo o que for de não intuitivo (predeterminado) para se chegar ao conhecimento absoluto. A essa consciência de um objeto, purificada, que ocorre no processo de redução fenomenológica, *Husserl* chamou de *consciência transcendental*.

A *atitude fenomenológica* é, então, essa atitude que enterra a própria crença na realidade objetiva para se colocar como consciência transcendental. Transcende-se o que há de reificado na aparência,

resultado dos condicionamentos a que o indivíduo se expõe. *Noese* é o nome dado a essa atividade da consciência, o pensamento. *Noema*, ao objeto desse pensamento, que é o sentir do que habita a consciência. O noema, o que é visado pela consciência, é um nada que só terá existência enquanto correlato necessário à noese (a visada da consciência). Em termos psicológicos podemos admitir que isso significa que na atitude (ou redução) fenomenológica a consciência se dirige à vivência originária do indivíduo, e não a qualquer forma de adequação entre sujeito e objeto previamente estabelecida (por exemplo, o estabelecimento de causalidades). A análise intencional (essa análise das essências) volta-se sobre a relação noético-noemática a que estamos nos referindo.

Se sujeito e objeto são uma coisa só, e se consciência do objeto está diretamente ligada ao objeto mesmo, ao descobrir o ato de conhecer na sua forma absoluta, chegamos a conhecer o objeto absolutamente. Tal conhecimento é autoevidente e não requer justificação. É, portanto, pré-teórico, e assim pode e deve fundamentar todo o conhecimento científico.

c) Martin HEIDEGGER (1889-1976)

Discípulo de Husserl, foi o primeiro a utilizar o método fenomenológico como elemento importante da sua análise existencial. Na verdade, ele é o ponto de ligação entre o existencialismo de Kierkegaard e a fenomenologia de *Husserl*. Com os ensinamentos da fenomenologia, *Heidegger* criou o moderno existencialismo alemão. Sua preocupação maior era elaborar uma análise da existência, ou seja, esclarecer o verdadeiro sentido do ser. A analítica existencial, partindo da análise do ser concreto e único (análise ôntica) para então se chegar a uma teoria do ser em geral (análise ontológica), se diferencia do existencialismo (movimento a que *Heidegger* recusava pertencer) pelo fato de que seu interesse não era pessoa singular e os problemas dela decorrentes. A ontologia geral se preocupa em discutir o ser através dos fenômenos tais como aparecem à consciência.

Com o apoio da linguística (*Heidegger* tinha uma preocupação em estudar as raízes da linguagem), utilizou todo o recurso expressivo de sua língua alemã, o que explica a dificuldade de muitos leitores na

interpretação de seus escritos. *Heidegger* é um filósofo existencial sistemático e extremamente inovador. Inventou um significado realmente experiencial. Preocupados que estamos em resumir de forma clara e sem distorção os seus termos, procuraremos definir cada um deles à medida que se tornar necessário.

Investigando o problema do ser (ser, aqui, não quer significar nem um ser particular nem tampouco um conjunto de todos os seres), acabou por recair no único ser que se pergunta pelo ser: o próprio ser do sujeito existente, a que chamou de *Dasein* (ser-aí ou ente). Definir o ser implica, dessa forma, em começar pela análise do ente (algo concreto) e aí termina a lógica do ser universal. Não pode existir um ser sem ente. Diante de tal impasse, *Heidegger* diz: para que a investigação ontológica possa ocorrer, haverá uma fase que a antecede; a análise do meu *Dasein* particular e concreto.

O *Dasein* é o ser-aí, na própria expressão da palavra (“da” significa aí, e “*sein*”, existência, ser). O ser-aí expressa o estar-lançado e o destino, característica da condição existencial. O *aí* é a abertura para o mundo, iluminada e compreensiva. A característica básica do *Dasein* é sua abertura para perceber e responder a tudo aquilo que está na sua presença. É contemporâneo do mundo, surgindo como fenômeno, isto é, como algo que se mostra a si mesmo. Daí *Heidegger* usar a expressão ser-no-mundo.

O *estar-no-mundo* é a determinação fundamental do *Dasein*. É o sentimento do indivíduo de ser arrojado às condições da existência. Somos lançados ao mundo (facticidade), e a ele estamos ligados, pois não podemos pensar em um ser sem relacioná-lo ao seu mundo, à sua realidade concreta. O homem não existe, como um Eu ou sujeito sem relação ao mundo externo. Tem uma existência por ser-no-mundo da mesma forma que o mundo tem sua existência porque há um ser para revelá-lo. Assim, ser e mundo são unos. É bom enfatizar que não se trata do homem simplesmente se alojar no mundo, pois nesse caso sugeriria que pessoa e ambiente fossem duas coisas separadas. Existindo no mundo, mantém relação com outros *Dasein* – que com ele convivem, o que o torna um *ser-com* ou um *ser-em-relação*. Participa do mundo com outros. Mas esse estar-no-mundo com outros estabelece uma ligação entre os *Dasein*,

de tal forma que não há distinção entre eles: estar-no-mundo é viver num mundo em comum. Isso acaba por estabelecer que a relação do Dasein com outros seja uma projeção. Usando a expressão de Jolivet (1975): “o outro vem a ser um duplicado de mim, vindo eu a interpretá-lo segundo o meu próprio eu”.

Pela temporalidade, o *Dasein* vai adquirindo a sua essência, pois é somente existindo que ele é. O tempo é a dimensão essencial do ser-aí. Este se desdobra no transcorrer daquele, se projetando em direção ao futuro. *Heidegger* afirma que a essência do ser reside, na verdade, na sua própria existência. O Dasein é a possibilidade concreta da minha existência. Sendo a sua possibilidade, precisa escolher a cada momento entre uma existência autêntica e uma inautêntica (“se”). No domínio do “se” o indivíduo não toma consciência de sua própria existência. Esta consciência apenas é alcançada na angústia que o coloca em contato com o nada do qual o ser surge. Este interpreta suas possibilidades, e daí estabelece seu projeto, que é o fazer existir tais possibilidades. Não se trata de um plano pré-estabelecido para que o Dasein o desempenhe, mas o ser é interpretado com todos os seus possíveis nesse projeto, ontologicamente.

Diante das obrigações comuns do dia a dia, pode fazer parte do projeto o desencontro consigo próprio, onde o eu acaba por se submeter às regras do outro. Essa característica do eu cotidiano é a dependência. Há uma dissolução do eu autêntico no modo de ser expresso por outros. Suspende-se a responsabilidade de se escolher para dar lugar a uma espécie de norma comum. A punição pela inautenticidade é o sentimento de culpa dela decorrente.

A existência autêntica ou *Existenz* é a existência idealizada do Dasein excluindo tudo aquilo que possa vir a impedir sua autenticidade. E somente através desta que o homem é capaz de diferenciar o humano do não humano. Ao contrário, na inautenticidade, queda, ou decaimento, misturam-se os dois significados, e aí desamparo ocorre. O sentimento de abandono existe desde que o ente é lançado ao mundo sem que dele dependa a escolha. Esse desamparo reaparece sempre na luta que o indivíduo trava durante toda a sua existência, sob a forma de angústia e

medo. A vida inautêntica não deixa de ser uma forma de fugir a esse sentimento de inadequação com relação ao ser-próprio. Perdendo-se no outro, na tentativa de justificar seus atos num sujeito impessoal (se), o peso tornar-se menor. Entretanto, é apenas a angústia que levanta o Dasein de sua queda, forçando-o a escolher entre uma vida autêntica e uma inautêntica. Neste ponto é preciso deixar claro a diferença entre a angústia kierkegaardiana, que conduz o indivíduo a confrontar suas possibilidades com o finito e com o infinito e a angústia *Heideggeriana*, que coloca o indivíduo em contato com o Nada. É a partir desse Nada que ele escolhe a autenticidade ou não. Tenta ele com isso dar realidade a esse Nada absoluto.

Assim, *Heidegger* nos fala de dois aspectos da inautenticidade – o subjetivo, tal como explicitado anteriormente (o abandono de si mesmo para se juntar à coletividade na busca de uma diminuição da responsabilidade) e o objetivo – expressos na devoção exagerada ao trabalho, ao comportamento mecanicamente representado, também como forma de diluição de si mesmo. O avanço tecnológico colabora muito para esse segundo aspecto.

De qualquer modo, na escolha inautêntica, o indivíduo usa superficialmente e de forma escorregadia a sua expressão gestual ou discursiva que atestam que a falta de expressividade é a indicação da ambiguidade do indivíduo – escondem o nada em que se encontra imerso o ser.

Outro conceito fundamental na análise de *Heidegger* é o conceito de morte. Uma vez que o Dasein é um ser-com-outros, existe entre eles uma espécie de partilha ontológica e dependência mútua no que toca as suas possibilidades: todos os “ser-aí” se projetam para a mais autêntica possibilidade que é a morte. O Dasein é um ser-para-a-morte. Esta é uma possibilidade para a qual o ser se dirige, mas que apenas nela o indivíduo se totaliza. Como o ser é algo inacabado (ser-ainda-não), uma vez atingido o fim, o ente deixa de existir. Todavia, a morte não é uma cessação e sim um modo de ser que o afeta enquanto existe. Embora ponha fim ao projeto, não liquida com a existência humana. Trata-se de uma possibilidade incluída no projeto do indivíduo capaz de definir o seu

poder-ser. A angústia se faz presente nesse estágio e, na verdade, para ele toda angústia é uma angústia-diante-da-morte que se repete a cada situação e que faz parte da estrutura ontológica do indivíduo. Sabendo que o Dasein se individualiza na angústia, saber aceitá-la e aprender a lidar com ela é uma forma de autenticidade. Neste caso, não há possibilidade de se perder no mundo dos outros, já que ao penetrar no íntimo da existência, atinge-se a real plenitude do ser. Assumi-la, assim como assumir a morte como o acontecimento último da vida, é, portanto, o mais importante passo no processo de busca de uma vida rica e autêntica. Este tema será mais detalhadamente discutido no Capítulo VII.

A análise de *Heidegger* é uma espécie de niilismo, subordinando a vida à morte: cada minuto da existência é uma colocação face a face com a morte, sendo apenas assim atingida, segundo ele, a existência autêntica. A angústia diante do nada deve ser vivida heroicamente até o fim, e acaba, com frequência, por proporcionar uma maior tendência ao aparecimento dos mitos, de acordo com a análise de Lukács (1970). Surge então a pergunta: como se pode dizer que somente através da angústia o ser se revela? Será também que o pensar sobre a morte nos revela mais que pensar sobre a vida, no que toca à existência e às condições do homem? O “fascínio” pelo nada e a transformação da angústia numa espécie de ontologia da morte poderiam ser guias para uma existência autêntica? Tais questões são procedentes, embora com limitações, já que o ser autêntico pode se revelar nessas condições, mas não completamente. Existem outras condições que também constituem o seu ser-aí, juntamente com as noções acima (experiências do dia a dia, desafios, por exemplo).

d) Jean-paul SARTRE (1905-1980)

Todos os momentos da vida de *Sartre* foram uma forma permanente de reflexão engajada sobre os problemas da existência humana. Criado em meio a livros e estimulado pelo avô materno, Charles Schweitzer, *Sartre* teve condições de desenvolver uma imaginação bastante criativa. De uma certa forma, foi a linguagem, durante muito tempo, o seu próprio mundo. Estudou filosofia, e depois de passar um ano em companhia de *Husserl* estudando fenomenologia, estando também em contato com as filosofias

de *Heidegger*, *Jaspers* e mesmo de *Kierkegaard*, *Sartre* elaborou a sua própria filosofia existencialista.

Sua versatilidade no uso da linguagem e na expressão das ideias o levaram a escrever ensaios filosóficos, assim como romances, com a intenção de exemplificar suas próprias reflexões filosóficas. *A náusea*, *O muro*, *Diário de uma guerra estranha*, *O imaginário*, *A trilogia*, *Os caminhos da liberdade*, são algumas das obras que o tornaram o filósofo existencial mais lido da época.

O existencialismo *Sartriano* é proveniente de três formas de pensamento: materialismo dialético de *Marx*, fenomenologia de *Husserl* e o existencialismo de *Heidegger*. A influência de *Marx* está na relação com a ação, ou seja, ao invés de se pensar sobre o mundo, tem-se a ideia de alterá-lo, transformá-lo. De *Husserl* extraiu o método fenomenológico. E *Heidegger*, com o seu questionamento sobre o ser, o influenciou quando afirmou que, para alcançarmos compreensivamente o ser, precisamos analisar existencialmente a pessoa (ou ente) – desse ponto de vista já compartilhavam *Kierkegaard* e *Husserl*. A diferença maior entre seu pensamento e o de *Heidegger* reside no fato de que, para este último, o interesse era com o ser, ainda que a pessoa concreta fosse um meio de se chegar a ele na sua completa compreensão. Para *Sartre*, ao contrário, a preocupação era quase que exclusiva com a existência do indivíduo em si, daí sua famosa sistematização do princípio básico do existencialismo “a existência precede à essência”.

De qualquer forma, as três linhas de pensamento têm em comum o papel ativo do indivíduo como construtor de seu próprio destino.

1) Ser e nada:

Fiel que era ao pensamento de *Husserl*, *Sartre* acreditava que o ponto pelo qual o pensamento filosófico deveria partir é intencionalidade. Mas, apesar de usar o método fenomenológico, criado por *Husserl*, como forma de apreensão do homem, não utilizava a *epoché*, tal como o fazia seu criador, já que deveria colocar entre parênteses todas as ideias sobre a existência do mundo para examinar independentemente a consciência. *Sartre*, no entanto, tinha como meta examinar a consciência no mundo. A

consciência é engajada no mundo de tal forma que o para-si (consciência) não existe sem mundo, mas apenas, como o diz *Sartre*, “uma plenitude diferenciada do ser”.

O conceito de intencionalidade é a pedra de apoio de *Sartre*. Se a consciência é sempre consciência-de-algo, o conceito hussereliano de Eu Transcendental se torna superficial. Para entendermos a consciência precisamos fazer uma redução radical: rejeita-se tudo o que está fora da consciência, inclusive o eu. Assim, a consciência é um nada porque nada mais é do que uma intuição daquilo que ela não é.

Para a consciência atingir as coisas, precisa conter o nada, o não ser. Nós só podemos negar as coisas, nadificá-las, porque carregamos conosco uma espécie de nada. Quando procuramos indagar sobre algo, implicitamente começamos pelo que ele não é, pois falta o definidor do existente, e é a consciência que faz com que esse nada apareça. Enquanto para *Heidegger* o ser surge do nada, para *Sartre* o nada tem como fundo o próprio ser. É o ser que faz surgir o nada pela imaginação. Esta forma de ser da consciência cria uma totalidade que não existe preestabelecida. Daí a consciência ser nadificação – transcende os fatos imediatos. Sou o meu próprio futuro (o que ainda não existe) sob o modo de não ser. É essa capacidade de se deslocar do ser, incluindo o nada, que é a maior expressão da liberdade.

2) Consciência e Transcendência do Eu:

A análise da consciência é fundamental na sua filosofia. Divide-se em dois níveis: consciência de primeiro grau e consciência de segundo grau. A primeira é a consciência que ultrapassa a si mesmo para atingir o objeto e se esgota nessa mesma posição. Uma consciência meramente perceptiva, pois ignora a si mesma para visar um objeto ou um ato. Ela e o objeto de que é consciência são, na verdade, nesse nível, uma só coisa, isto é, há identificação com o objeto sem que ela se retorne o olhar para si, no sentido de observar como ela própria constrói as suas percepções e imagens de mundo. *Sartre* a chamou de cógito pré-reflexivo ou consciência irreflexiva. É irreflexiva, pois não depende do conteúdo psíquico do eu. O que é psíquico só pode ser apreendido pela reflexão.

O segundo nível de consciência, nas palavras de *Sartre* (1936), “é a consciência que é consciente de ser consciente do seu objeto”. Existe um eu que é consciente daquilo que tem consciência. Chamou-a, por isso, de consciência reflexiva, específica do ser humano.

O ego não está formalmente nem materialmente na consciência. Está no mundo – é um ser-do-mundo, como o Ego do outro. (...) E a consciência que torna possível a unidade e personalidade do meu eu. O Eu transcendental é a morte da consciência. A existência da consciência é um absoluto, porque a consciência é consciência de si mesma. O tipo de existência da consciência é ser consciente de si. O objeto está frente a ela com sua opacidade característica, mas ela, ela é pura e simplesmente consciente de ser consciente desse objeto, tal a lei de sua existência. Mas esta consciência de consciência não é posicional, isto é, que a consciência não é ela mesma sem objeto. Seu objeto está por natureza fora dela. Não se conhece a si mesmo senão como interioridade absoluta – é a consciência irreflexiva (de 1º grau). Não tem lugar para um eu nessa consciência (*Sartre*, 1936).

É preciso deixar claro que o irreflexivo tem prioridade ontológica sobre o reflexivo, o que significa dizer que toda consciência reflexiva é antes consciência irreflexiva: não há necessidade de ser reflexiva para existir; a consciência irreflexiva é autônoma. O Eu só aparece como correlato noemático de uma intenção irreflexiva, assim como de um ato reflexivo.

3) Caminhos da Liberdade:

A teoria *Sartriana* da consciência nos conduz à sua teoria da liberdade. No romance *A náusea* (*Sartre*, 1938), obra que o tornou famoso, *Sartre* estabeleceu o traço que caracterizou todas as correntes existenciais, a própria aceitação da célebre frase “a existência precede à essência”. Pela liberdade, o indivíduo escolhe aquilo que quer ser e, assim, sua essência. *Sartre* rejeita qualquer tipo de noção que coloca o homem preso a uma natureza humana ou a um Deus que o cria. O homem faz parte da espécie humana, mas é a sua liberdade que o afasta dessa espécie; que o afasta da natureza em direção ao humano. Deus, *Freud* e Marx não podem formar-nos. Dizer que o indivíduo se cria significa eliminar a ideia de qualquer natureza prévia ou mesmo a crença em Deus como uma espécie de artesão supremo. Filósofos como Diderot e Voltaire, assim como psicólogos como *Freud*, embora ateus, mantinham firme a ideia de que o homem possui uma natureza humana, o que significa dizer que existe uma

concepção universal do mesmo. Neste caso, a essência viria antes da existência. A crença em Deus reforça ainda mais essa concepção, pois o indivíduo seria uma realização de uma concepção definida que está na mente de Deus.

O homem dificilmente chega a si próprio senão ao preço de negar uma natureza preestabelecida, ao mesmo tempo em que se afirma em todos os momentos como insubmisso às leis naturais e às convenções sociais. Não há saídas à escolha. Na verdade, inventa-se uma saída, e é nessa invenção que o homem inventa-se a si próprio. O homem tem que ser inventado todos os dias.

Mas para *Sartre* o homem é aquilo que faz de si próprio. Para o senso comum parece isto: o que ele propaga a ideia de um subjetivismo amoral, leviano, já que todo o indivíduo poderia fazer o que quisesse de si mesmo. Mas o que na verdade *Sartre* faz é transformar esse subjetivismo em ética, na medida em que o construir-se constitui o espaço da dignidade. Possuindo uma vida subjetiva, consegue ir até a futuro, plenamente consciente disso. Assim, a liberdade não é algo levemente construído, senão a liberdade supõe que existe uma responsabilidade absoluta pelo que resulta da ação. Se a natureza humana fosse um molde rígido ou mesmo maleável, como propõem os psicanalistas, porém passivo, como afirmam os behavioristas, o homem não poderia ser responsável por si mesmo.

O homem é aquilo que se projeta ser e não existe antes desse projeto. O que importa primeiramente é que ele surge no mundo e só depois se define. A consciência voltará às coisas estabelecendo com isso uma espécie de lista de preferências. A opção por este ou aquele projeto está vinculada a essa valorização, que faz da consciência reflexiva uma consciência moral: uma vez que para valorizar, reflito e julgo. O valor é a própria expressão da liberdade. *Sartre* denomina “projeto original” à escolha que o indivíduo faz sobre si próprio. Esse é uma matriz dos demais projetos, determina as ações, sentimentos etc de cada um. Existe uma coerência ou congruência entre o comportamento do indivíduo e a escolha desse projeto original (sobre esse assunto veja o Capítulo II).

Sartre vai mais longe quando diz que todo projeto original na verdade um reflexo de uma frustração: a de não ser Deus. Graças a esse fracasso encontra sua liberdade e contingência. A náusea é o reconhecimento de sua própria contingência. Não dá para a consciência escapar a ela, já que está ligada à contingência de seu próprio corpo.

É preciso deixar claro que *Sartre* teve duas fases em seu pensamento – fato às vezes pouco considerado pelas pessoas – no que toca ao conceito de liberdade, reformulação que afetou imensamente a sua concepção de relação. Sua primeira visão propõe uma liberdade radical, incondicionada, encarnada num ato. Trata-se de uma liberdade para si, não inserida no mundo. Tal liberdade implica num voluntarismo com pretensão ao absoluto. Posteriormente refez esta ideia, principalmente quando percebeu que o seu próprio ato de escrever expressava a não serilusão da relação com o absoluto – saída escolhida por ele para lidar com os seus problemas; precisava justificar a sua existência. Descobrimo que seu pensamento denunciava má-fé, percebeu a importância da história como totalidade em relação à qual cada um de nós precisa se situar. A liberdade aparece agora não mais como liberdade em fuga, mas como uma liberdade a trabalhar. O querer-ser de *Sartre* se origina de sua recusa em se identificar com este ser que ele é ou que fizeram dele. Uma espécie de exigência de sempre produzir a si mesmo, concebendo-se como não ser.

Tal realização fundada sobre uma recusa tem agora um apoio no engajamento, na ação. A liberdade não pode ser entendida como proveniente de uma bondade divina. É essencialmente um projeto, e por isso só aparece enquanto forma de ação. A série de atos expressos durante sua existência define o ser. É assim que a consciência *Sartriana*, que não é nada e é o projeto, deve fazer, já que é espontaneidade pura. O fazer é tão importante quanto o ser na ontologia de *Sartre*: ser é agir. A consciência define-se como ação; fazer-se é, então, realizar uma autotransformação e, nesse caso, podemos concluir que a nadaificação é a intenção de transformação do mundo ou de transformar a si próprio, uma vez que o eu é parte do mundo. Realizando as reduções até o fim, chegando à consciência-nada, a fenomenologia se transforma em uma filosofia de ação. Se o projeto que quero realizar se reflete na minha situação presente

– ser é agir – o passado é colocado entre parênteses e a consciência é definida pelo presente, não mais pelo futuro como era para *Heidegger*.

4) Náusea:

Mas a liberdade de autocriação é geradora de angústia. Diante da absurdidade ou contingência de sua vida, o indivíduo experimenta um mal-estar a que *Sartre* denominou náusea. O ser percebe que existe sem ser justificado. A consequência desse mal-estar é a responsabilidade de si próprio por sua existência. A náusea é, na verdade, o medo diante dessa liberdade.

Entre as barreiras que a liberdade esbarra, existem as situações de fato temporais (finitude do ser), espaciais (limite de opções) e a má-fé². Se sou o ser pelo qual os valores passam a ter existência, minhas falhas são injustificáveis e sem desculpa. Essa apreensão reflexiva da liberdade é a própria angústia. A má-fé portanto, nada mais é do que a ausência de justificativas. O determinismo de angústia. Diante, da absurdidade ou contingência de sua vida, não deixa de ser uma forma de fugir de tal sentimento, mas é ineficaz, assim como qualquer outro mecanismo pois, ao negá-lo, estamos encarando-a a todo momento. É preciso entrar em contato com ela para tentar elaborá-la. Pela má-fé o indivíduo finge escolher; numa tentativa de evitar sentir a angústia da liberdade. Deixa-se iludir pela ideia de que é determinado, de que tem um destino a cumprir. Imagina-se como os outros o veem. É a fuga da responsabilidade e da decisão livre que geralmente resulta em solidão. *Sartre* acaba por dividir a consciência em ser e não ser. Desse dualismo *Sartre* não escapa para poder explicar que o indivíduo acredita na mentira que prega, mas não deixa de saber aquilo que quer esconder. Não há inconsciência, pois todos os atos são conscientes. Os comportamentos sempre decorrem da consciência.

5) Entre Quatro Paredes:

O ser-para-o-outro é a estrutura essencial da consciência. O meu corpo me põe em contato com outrem e me faz ver como sou percebido por ele. Minha consciência se revela a partir da relação que mantém com outras

consciências. “É preciso que minha consciência individual seja reconhecida como tal por outra, para existir. Isso estabelece a lei universal do combate entre consciências: cada uma luta para ser reconhecida por outra”, nos explica Maciel (1986). É exatamente no confronto com o outro que se assegura o direito à individualidade.

A apresentação do outro como em-si nunca pode ser completa. Não há possibilidade de apreendê-lo como tal. Existe ma consciência que também segrega seu nada. *Sartre* diz que tentamos nos transformar exatamente naquilo como aparecemos para o outro. Se existe censura, sou objeto de reprovação; se existe aprovação, torno-me objeto de admiração. Seja qual for o olhar, este petrifica como coisa-em-si e paralisa meu devir. O outro, assim, oferece perigo. A única defesa é inverter a situação: na preservação da minha liberdade, torno-o ser-em-si. É como se a liberdade de uma pessoa inibisse a da outra. Essa é a essência das relações humanas: o conflito. Assim, sentindo-me existir, ou sendo objeto para outro, experimento angústia, daí *Sartre* achar que o ser-com é gerador de conflito.

Estudando a relação do corpo com a consciência, *Sartre* chega a investigar a sexualidade. Todo o desejo tem como meta um possível e aspira sua satisfação. Mas o que ele realmente pretende é substituir o ser saciado. Negando a possibilidade de que o desejo seja somente instinto, afirma que é uma relação do indivíduo como ser-para-o-outro. O desejo é uma posse da livre subjetividade do outro. Não se trata de possuir o outro como se possui um objeto; quer-se possuir a liberdade como liberdade. É no fracasso em compartilhar a liberdade que aparecem as relações sado-masoquistas. No masoquismo sofre-se nas mãos do outro para demonstrar que se é uma coisa submetida à sua liberdade. A tentativa oposta é a sádica – destrói-se o outro como consciência, aprisiona-o; quer-se possuí-lo como objeto.

O desejo sexual não é apenas a expressão de uma imposição biológica. Se assim fosse, o desejo necessitaria de satisfação sexual para existir. O desejável, na verdade, é o próprio desejo por ele que o indivíduo toma consciência do seu próprio corpo. O desejo nunca tende a supressão, pois bastaria um orgasmo para terminar o desejo sexual; a coincidência do

desejo (consciência) com a sua saciação (em-si) é impossível de ser alcançada. Quando se realiza um possível, uma gama de possibilidades começa a surgir novamente.

Toda essa elaboração em que o amor é impossível enquanto troca sofreu uma radical transformação com a introdução do marxismo na vida de *Sartre*. Na verdade, *Sartre* teve duas fases, citadas anteriormente: a primeira delas culminou com a obra *O ser e o nada*, onde esboça a sua ontologia. Termina essa obra dizendo que seria tarefa da metafísica explicar geneticamente (no sentido da gênese) a situação ontológica expressa no livro. Problemas surgiram e não conseguiu elaborar: qual é a diferença moral entre estabelecer este ou aquele projeto? De que forma posso criar valores e obter uma validade objetiva para todos?

Numa segunda fase houve uma total conversão operada pelo marxismo, originando a utilidade de colocar em discussão a literatura pela necessidade de ação política. A derrubada da referência de algo absoluto para fundamentar o relativo também ajudou a mudar a sua posição. A situação ontológica descrita em *O ser e o nada* somente poderia ser explicada pela história. “Suas categorias de descrição do comportamento humano são superestruturas criadas pelo capitalismo e seu processo de reificação global na sociedade” (Maciel, 1986). Somente quando historicizou seu pensamento, abriu a possibilidade para uma verdadeira moral. Tudo isso foi descoberto quando, por ocasião da guerra, *Sartre* ficou em cativeiro. Descobriu a solidariedade e o engajamento com uma causa. A obra *Caminhos da Liberdade* representa melhor essa segunda fase. Nos três volumes ele mostra, através das vicissitudes do personagem Mathieu, que a liberdade de cada um está vinculada ao compromisso para com todos os acontecimentos humanos objetivos que a afetam. Existe uma interdependência absoluta entre os seres. Cria-se uma polaridade entre a liberdade e o compromisso que as pessoas adiam pela má-fé. Mas a liberdade só possui significado através da ação, com a capacidade do indivíduo de impor modificação na realidade.

A expressão “O inferno é o outro”, esboçada na peça *Entre quatro paredes* (*Sartre*, 1947), demonstra a relação perigosa e assustadora que o outro estabelece – tal como explica *O ser e o nada*. O eu tenta conquistar a

consciência do outro, e assim, a liberdade de um inibe a liberdade do outro. Nessa batalha de consciências, que é o inferno, ambas se necessitam para justificar sua culpa. O outro é o espelho da própria condenação. Entretanto, tal concepção é reformulada, na sua segunda fase, numa espécie de paradoxo dialético, qual seja, quanto mais experimento minha liberdade, mais reconheço a do outro.

Enfim, *Sartre* não foi apenas um psicólogo dedicado a temas acadêmicos da área, um filósofo que escreveu ensaios importantes sobre o questionamento da existência, mas um cidadão engajado e permanentemente comprometido com a transformação de si, de suas ideias e do mundo em que viveu.

2. Abordagem humanista

Movimento mais antigo que o existencialismo, o humanismo ressurgiu com o Renascimento quatrocentista em que se observa o reaparecimento dos valores éticos e estéticos da antiguidade clássica. Após o intenso misticismo do período medieval, em que a forte valorização da entidade divina e dos termos religiosos a ela relacionados relegavam o homem a um segundo plano, a Renascença reconduziu o próprio homem ao centro de suas preocupações. A simples comparação das relações de proporção da figura humana em uma catedral gótica na era medieval e dela em uma pintura ou escultura de Michelangelo oferece a perfeita dimensão da nova estrutura que o homem passa a ter no período renascentista. Este humanismo, como ficou conhecido, ao reconhecer o homem como um ser especialmente valioso, incorporou novas crenças e atitudes a seu próprio respeito que se mantêm até hoje. Em um sentido lato, qualquer grupo de doutrinas que se refere à origem, à natureza ou ao destino do homem, é considerado humanismo quanto ao ponto de vista filosófico. Já em um sentido mais estrito, seria denominada assim qualquer doutrina que dignifica o homem. Podemos destacar o humanismo antigo, grego e romano, que exalta do homem valores como beleza, força, virtude etc. Há o humanismo cristão que ressalta o valor do homem como pessoa; existe uma autonomia de consciência e responsabilidade, mas orientado para Deus. O humanismo moderno de Descartes, Kant e Hegel toma como

ponto de partida a subjetividade humana e o centro de construção de toda a realidade. Valores como liberdade, dignidade, razão, respeito, foram exaltados e são o espelho do movimento humanista atual.

A psicologia humanista não se apoia em nenhuma corrente filosófica ou teórica de apenas uma orientação. Existe uma limitação dos esquemas conceituais que lança mão para a interpretação da realidade. Dentre as influências que sofreu temos a contribuição da psicobiologia de A. Meyer, a teoria de sistema de Bertalanffy e o movimento gestaltista em psicologia. É importante sublinhar que o pensamento holista, próprio da psicologia humanista, não segue qualquer progressão conceitual linear.

Meyer (1948) acreditava ser a pessoa total a unidade de integração básica, rejeitando qualquer tipo de dualismo. Assim, sua grande contribuição estava em rechaçar todo o sistema que tenta compreender o homem de forma limitada, como a psicanálise (visão fragmentada do homem construída em cima de uma patologia sexual) e o behaviorismo (negação do subjetivismo, limitando, da mesma forma, o entendimento do homem).

Bertalanffy (1952) obteve uma visão do homem como um sistema dinâmico aberto às influências do meio. Esse intercâmbio permitiu sair do modelo fechado até então considerado, assim como reforçou as trocas como primordiais ao seu crescimento. Ao invés de ser considerado um produto do meio, o homem torna-se agora seu criador.

Lewin (1935), um representante do movimento neogestaltista (a psicologia da Gestalt original dirigia-se ao fenômeno da consciência, sem uma preocupação com a origem da personalidade), rejeitou a visão atomista e partitiva da sua época, e com a teoria do campo enfatizou a relação dinâmica entre pessoa/meio, além de criticar a relação causa/efeito dos eventos psíquicos. Procurando eliminar a dicotomia pessoa/ambiente, dedicou-se ao processo de motivação, no que toca à sua contemporaneidade. Assim, o homem passou a ser visto como um sistema de energia bastante complexo, localizado dentro de um campo de forças que o motiva. Espaço vital, forças de campo, conflitos são alguns de seus conceitos, inspirados na física, que exemplificam tal visão.

Qualquer uma dessas contribuições se opõe a uma percepção do indivíduo, de forma setORIZADA, ou dualismo, e ao associacionismo do séc. XIX, com o objetivo de salvar a imagem do homem na sua total integridade. Assim, embora não haja grande realização filosófica, abriu a porta para o pensamento crítico independente.

Na psicologia, o humanismo aparece como uma reação contra o determinismo do behaviorismo e da psicanálise ortodoxa.

A psicologia humanista tenta explicá-la (a psicologia) não como é, mas como deverá ser. Procura levar a psicologia de volta à sua fonte, a psique, onde tudo começou e onde tudo, finalmente, culmina. Mas há mais do que isso. A psicologia humanista não é apenas o estudo do ser humano; é compromisso com o devir humano (Matson, 1975).

Não possui um corpo teórico próprio e resume, por isso, uma série de linhas de pensamento. A. Maslow, G. Allport, R. May, C. Rogers, E. Fromm, C. Buller são alguns dos que representam esse ponto de vista e que têm como denominador comum, em primeiro lugar, o respeito pela pessoa como tal. No humanismo, a pessoa é vista como um feixe de forças ou um conjunto de instintos. A psicologia humanista lida com a totalidade de cada um no processo de vir-a-ser.

Mas além do seu caráter de unicidade, também é observado que existe a relação com o outro. Dessa forma, o ser humano é definido como um padrão único das potencialidades individuais que são compartilhadas com outros. O principal valor humanista é, portanto, o enfoque na relação: a existência humana se realiza em um contexto interpessoal.

Sustenta também a crença em um potencial de pessoa que ultrapassa a sua existência. Trata-se de um impulso para o crescimento, para o processo de individualização em que o homem é o responsável pela sua atualização.

Podem existir outras forças que atuem em sentido inverso, garantindo a segurança e a defesa contra o medo, como nos fala Maslow (1979). Entretanto, se existe competição entre a tendência atualizante e essas forças, cabe ao indivíduo, e apenas a ele, fazer a sua opção. Pode, por exemplo, optar por aumentar ou mesmo diminuir seu potencial. É a sua existência que determinará essa essência básica.

O crescimento é, portanto, uma série de escolhas livres que o indivíduo faz entre a segurança e o desenvolvimento. Salvo alguma deficiência, de

acordo com seu potencial, ele optará, na maior parte das vezes, pelo crescimento. Embora a escolha seja feita pelo próprio indivíduo, o meio tem um papel muito importante, já que antes ele precisou ter as suas necessidades básicas de segurança satisfeitas para que então pudesse se desenvolver saudavelmente. O meio pode atuar, gratificando, ou não, as necessidades básicas de segurança e ajudar ao indivíduo a perceber a opção para o crescimento de forma mais atraente. Após ter experimentado diferentes tipos de gratificação, pode ele arriscar as experiências mais ousadas.

A busca de valores é considerada uma necessidade do homem. É essa busca que promove o desenvolvimento de suas potencialidades, isto é, a realização de suas capacidades. A meta humana fundamental é a autorrealização ou individuação, não a redução de tensão.

3. Divergências e convergências entre as duas posições

A psicologia existencial e a psicologia humanista têm propiciado algumas confusões da parte de inúmeros autores. É bem verdade que ambas possuem características comuns, mas também existem pontos bastante contraditórios e que precisam ser ressaltados.

Primeiramente, a própria separação entre as correntes, como se o existencialismo não fosse humanista e o humanismo não se preocupasse com questões existenciais, é um contrassenso. O humanismo é considerado como algo inerente ao existencialismo, como fica ilustrado pelo título de uma das obras mais famosas de *Sartre*: O existencialismo é um humanismo (*Sartre*, 1946). Entretanto, torna-se necessário distinguir os dois possíveis significados da palavra humanismo.

O primeiro deles toma o indivíduo como um fim nele mesmo, isto é, como valor superior. Para esse humanismo o homem é sempre um fim e nunca o meio. O homem é considerado por si mesmo como o centro de todas as ações. Protágoras já dizia, antes de Cristo, que o homem era a medida de todas as coisas. Pode-se traduzir essa afirmação dizendo que o universo somente pode ser pensado a partir do homem.

O homem seria o ser cujo destino é ter uma primazia sobre a natureza, a comunidade e o transcendente. Entre esta vocação soberba e as concepções algo darwinianas, em que por ele é visto apenas como um animal sofisticado, situa-se uma posição alternativa.

Questionar a natureza humana usando métodos próprios da natureza humana, saber que a natureza humana já se define pelo questionamento que formula sobre si mesmo. De um só golpe, colocamos não o espírito, não o corpo, não a psique, nem a história, nem o social ou o cultural, mas a condição humana enquanto unidade indivisível, como objeto do nosso questionamento. O erro do idealismo está em colocar o espírito em primeiro lugar. O erro do materialismo e de todos os naturalismos é fazer o homem um ser natural (...) O conceito de espécie humana causou prejuízos incalculáveis., essa idéia tem dois pontos fixos de referência na série infinita do tempo: o aparecimento da espécie humana, no passado – e, no futuro, o desaparecimento da espécie humana (*Sartre*, 1946).

Assim, seguindo a mesma linha de raciocínio de *Sartre*, rejeita-se essa noção restrita do humanismo, pois trata-se da emissão de um juízo definitivo sobre o homem, uma generalização, coisa que o homem não pode fazer. No existencialismo, esse tipo de Julgamento é rejeitado, pois não se pode cultuar o homem fechado em si mesmo.

O segundo significado aproxima-se da noção de existencialismo: nele, o indivíduo já é visto como centro para o qual todas as atenções, posto que ele precisa transcender-se, projetar-se para fora de si mesmo para poder encontrar seu próprio significado. É na perseguição de metas transcendentais que se extrapola para fora de si mesmo, e procura realizar seu projeto de vida. A eterna superação de si mesmo, aliada ao fato de que não se está fechado nele próprio (subjetividade), é chamado por *Sartre* de humanismo existencial. Cabe à pessoa ser o seu próprio legislador; e transcendendo-se, pela liberdade, é que se realizará como ser humano. Há, portanto, preocupação com o ser humano, mas não como da forma anterior que o restringe.

Na compreensão de seus próprios limites, o homem tenta compreender o mundo da mesma forma que utiliza tal compreensão para se autocompreender; por isso, dizemos que há uma relação de reciprocidade em que o indivíduo tem como proposta o autogerir, ou seja, evoluir a partir de si mesmo, a cada momento, e isso só pode ocorrer enquanto se relaciona com o mundo (feedback).

Uma das diferenças evidentes repousa no que se chama de negatividade e pessimismo do existencialismo em oposição ao otimismo mantido pelo humanismo. De fato, os pensamentos de Kierkegaard e *Heidegger*, calcados em cima de noções como tédio, desespero, angústia, morte, nada, absurdo etc, bem como a primeira fase do pensamento sartriano, justificam tal fama. Para esclarecer esse ponto, basta a atenção aos conceitos de liberdade e responsabilidade. Segundo o existencialismo, o homem é responsável não apenas por si mesmo, como também responsável pelos outros homens, como afirma *Sartre* (1974):

...O primeiro esforço do existencialismo é o de pôr todo homem no domínio do que ele é e de lhe atribuir total responsabilidade de sua existência. E quando dizemos que o homem é responsável por si próprio não queremos dizer que o homem é responsável pela sua restrita individualidade, mas que é responsável por todos os homens (p. 20).

Um outro ponto também é expresso por *Sartre* é que o homem é “condenado” a sua liberdade, isto é, vê-se forçado a fazer escolhas diante mesmo do desconhecimento da sua própria existência. Não dá para fazer escolhas; mesmo a não escolha já é uma opção escolhida pelo homem. Ao contrário dessa dura pena, no humanismo, o indivíduo tem um impulso para a autorrealização que o liberta desse “drama”, ou seja, o dispensa da liberdade para criar a si mesmo. A capacidade de escolha é sentida como um privilégio e não como um fardo. Assim, no humanismo, o homem “mau” é aquele que foi impedido de ser “bom”, o meio “brecou” sua direção positiva. Frustrado em seus motivos, alterou sua rota. No existencialismo, o homem “mau” é aquele que escolheu ser “mau”, não como uma característica eterna, mas com possibilidade de mudança: a qualquer momento, por escolha sua, ele pode ser tornar “bom”.

Entende-se, no entanto, que o auge do existencialismo ocorreu no entre-guerras, na Europa, e, diante dos acontecimentos duros e angustiantes que o homem passava, ficava difícil formular uma filosofia que se apoiasse na crença do potencial humano. A América de New Deal, mais otimista a respeito da vida, faz surgir aquela versão ingênua do existencialismo que é o humanismo da Terceira Força.

A descoberta da solidariedade, por *Sartre*, durante a guerra, mudou, consideravelmente, o pensamento existencial: de cético e niilista, encontra

saídas tangíveis para o ser humano. *Sartre* (1946) diz não haver doutrina mais otimista que o existencialismo, pois o destino do homem está nas suas próprias mãos. Sendo assim, o existencialismo é humanismo, pois preocupa-se com o ser humano, e é ao mesmo tempo personalismo, pois cabe ao ser fazer aquilo que quer de si. É, sim, duro no otimismo: o covarde é responsável por sua própria covardia, embora exista sempre a possibilidade dele deixar de ser covarde. *Freud* (1972a), em seu trabalho *O mal-estar da civilização*, mostra uma imagem de tal modo pessimista do homem que torna os existencialistas otimistas. “Enfim, de que nos vale uma vida longa se ela se revela difícil e estéril em alegrias e tão cheias de desgraças que só a morte é por nós recebida como uma libertação?”

Outro ponto divergente – a meu ver um dos mais marcantes – reside no conceito de potencialidade humana. Nesse ponto faz-se mister rever uma distinção entre natureza humana e condição humana. Quando acreditamos que o homem tem uma natureza humana, acreditamos também num conceito universal de pessoas que nos remete à ideia de homem como um exemplo particular desse conceito universal. Nesse caso, a essência precede à existência, pois é conceito que define o ser existente. A ideia de que o homem é aquilo que faz de si mesmo fica anulada: é mais um produto de criação da natureza.

Já o conceito de condição humana é diferente. Trata-se de um conjunto de limites que informa a sua situação no universo. É um pré-engajamento como projeto, não mais como substância, mas como valor. Independentemente da época em que o sujeito nasce, todas as pessoas sabem que estão no mundo, trabalham para sobreviver, precisam se relacionar e sabem que sua existência tem um limite – a morte. No projeto de cada um, esses limites podem aparecer sendo negados ou sendo aceitos ou mesmo vencidos, pois em todos os projetos esses ideais estão presentes de forma universal. A universalidade do indivíduo, segundo *Sartre* (1974), é permanentemente construída quando ele realiza escolhas para si. Tais princípios universais são passados culturalmente de geração a geração. Surge então a questão: a capacidade da pessoa para criar-se a si mesma constitui a própria natureza humana universal? Não; isso faz parte

da condição humana. A transcendência e a liberdade são características dessa condição que permitem ao ser escolher criar-se ou não.

Embora as duas posições acreditem na direção do homem até a realização em diferentes níveis, o humanista a concebe em termos de potencialidade radicada biologicamente. O organismo possui uma natureza intrínseca de necessidades e tendências direcionais para o desenvolvimento da personalidade. Possui o desejo e a capacidade de autodeterminação. Existe um potencial no ser, impulso para o crescimento, para o processo de individualização em que o homem é responsável pela sua atualização. Existem tendências organísmicas inerentes e direcionais que controlam e guiam o desenvolvimento da personalidade humana. O modelo holístico para organização e crescimento da personalidade é um modelo biológico.

A posição existencial tem como preocupação maior a ontologia e não o modelo biológico. Existe uma possibilidade para ser, como afirma *Heidegger* (1955), não uma atualização de algo já existe. Enquanto os existencialistas afirmam que cabe ao homem criar suas possibilidades, os humanistas falam que seu papel é de descobrir as potencialidades que lhes são inerentes. Entretanto, essa criação não é arbitrária, pois o indivíduo só pode fazer de si mesmo aquilo que está dentro de seus próprios limites.

Não posso fazer de mim uma mulher, como afirma Maslow(1979), salvo de uma forma muito incapaz e ineficaz e insatisfatória. Num certo sentido, e verdadeira tarefa consiste em descobrirmos o que somos, e aquela frase é válida para todas essas outras modificações – entende? Descobrir as nossas tendências, as nossas próprias inclinações, os nossos próprios talentos, e ocasionar depois a sua realização completa.

De acordo com Murphy (1958), o homem, ao decidir, faz aquilo que está em sua natureza fazer. O poder de escolha não é indeterminado completamente. O homem é livre apenas para ser aquilo que pode ser. Não pode transcender-se fazendo coisas que não são próprias de sua natureza. Existe um número de opções disponíveis e o homem escolhe dentro deste limite.

Rogers (1965) também diz que o indivíduo escolhe os elementos do seu eu, cria-se a si mesmo; mas que, num certo sentido, seu poder de escolha é limitado pelas forças nele atuantes. É a capacidade de conscientização de

si mesmo que favorece a escolha futura (semelhante a teses existencialistas). Somente através de uma consciência cada vez mais propensa, o indivíduo pode levar ao máximo seus potenciais, escolher seu caminho e participar ativamente do seu crescimento.

Assim, os teóricos de autorrealização (humanistas) falam de descoberta do eu; os existencialistas, de criação do eu.

Semelhanças também são encontradas. Nas duas doutrinas o homem é visto como fonte e centro de valores, e está em permanente fluxo como uma forma de superar a si mesmo. Concordam também que existe uma direção para o crescimento e para relacionar-se com outros indivíduos. A capacidade de escolha, crescimento, responsabilidade pelas ações e envolvimento com as mesmas, são princípios comuns às duas orientações.

A abordagem existencial-humanista expressa um posicionamento filosófico sobre o qual repousam os pressupostos e atitudes do processo terapêutico. Como orientação psicológica combina aspectos do existencialismo com o humanismo, reconhecendo a contribuição de ambos: apoia-se no reconhecimento existencial de que o ser humano é responsável pelo seu devir e no postulado humanista de que este mesmo ser possui uma tendência para experienciar sua plena realização, testando a todo o momento seus próprios limites.

4. Abordagem existencial em Psicologia

Foi visto até o presente momento que a psicologia existencial-humanista se apoia na filosofia existencial e na psicologia humanista para firmar seus princípios básicos. Não se trata de pura filosofia, como muitos críticos se apressam em afirmar. O que se esquecem de dizer é que todo método científico se fundamenta em postulados filosóficos. Além do mais, como observar fatos sem uma preocupação dessa natureza?

O que se segue é um apanhado dos principais conceitos que fundamentam essa orientação na psicologia.

A abordagem existencial apoia-se na premissa de que os seres humanos não podem fugir à sua liberdade e de que essa liberdade não é uma escolha feita ao acaso, como se observa na doutrina do livre-arbítrio. Não se trata simplesmente de fazer ou não fazer opções. Trata-se de uma

escolha responsável. A essência da liberdade é a escolha. Entretanto, as opções são limitadas pelas condições do mundo em que o indivíduo vive, e suas consequências inevitáveis afetarão, forçosamente, o indivíduo. Existem as condições psico-químico-biológicas, as leis de sua cultura, as limitações e regras de sua sociedade e convenções, a que o homem acaba por se submeter, já que não é um ser isolado. Essa é origem dos conflitos que o indivíduo enfrenta em seu meio social. No entanto, ele não é subjugado por essas forças. Em busca de sua própria verdade, o homem as ultrapassa. Parafraseando Hiedegger, a sua verdade é, em última instância, a sua própria liberdade. O indivíduo é livre, mas dentro dos limites de suas possibilidades. É a liberdade frente ao mundo, considerada a característica da pessoa psicologicamente “sã”.

O determinismo causal nas ciências humanas destaca, exageradamente, a importância do ambiente, promovendo uma imagem deformada do indivíduo como um brinquedo passivo à mercê das forças por ele não superadas. Cria uma concepção conformista, enquadrando a liberdade como ilusória ou romântica, e a interpretando como valor negativo, qual seja, a de ausência de vínculos.

Os fatores determinantes não são negados absolutamente. O que se torna importante dizer é que ao reconhecer as possíveis forças a que o homem está exposto, este se orienta de uma forma própria frente aos dados e se compromete com alguma escolha. Torna-se consciente das múltiplas forças que o caracterizam como ser-no-mundo, mas não espera passivamente por seu destino. Cabe a ele dar ou não valor a essas forças. Sabendo-se que não é uma vítima, pode influir na forma como levará a sua sorte. Como exemplo disso pode-se dizer que ser baixo independe do indivíduo, mas só dele dependerá a sua atitude com relação a essa determinação. Ele é livre para assumir sua condição. Portanto, a existência do homem consiste na sua própria liberdade que só é liberdade enquanto inserida no mundo. Como a liberdade é projeto, essencialmente só pode aparecer enquanto forma de ação. Ser é agir. Pela liberdade, o homem escolhe o que quer ser e realiza uma autotransformação. Em suma, a liberdade é um valor positivo que coloca o homem com a responsabilidade de alcançar a autodeterminação ótima, embora a

autodeterminação completa seja ilusória. A causação contribui para a determinação dos efeitos, mas não os produz por inteiro. A causa pode desencadear o processo, mas não o determina por completo.

A autoconsciência, expressão própria do indivíduo como ser-no-mundo, é o que lhe confere identidade. Da interação com outros acontecimentos e pessoas, o indivíduo vai formando não somente uma imagem de si mesmo como também vai aprendendo a conhecer sua condição de existente. Estando em constante mudança, não pode se ater a conceitos estáticos (o que é característico de uma patologia da imagem a ser discutida no Capítulo II), e é através dessa conscientização permanente que desenvolve sua identidade. O autoconhecimento revela que ele é finito e tem um tempo limite para existir; que tem possibilidade e que só existindo pode realizá-la; que tem que realizar escolhas; que é um ser sozinho e que ao mesmo tempo se relaciona com outros. Quanto mais o indivíduo tiver consciência dessas condições, mais ele é livre, pois é através da autoconsciência que ele aumenta sua liberdade de escolha.

Se o homem é um projeto que nada mais é do que a antecipação do que será, é projetando-se que se torna um existente. É nessa procura de sua essência, de seu completar-se, que vive transcendendo-se para fora de si. Mas a valorização do indivíduo se faz também com angústia e medo. A liberdade é uma conquista do homem, mas que ao mesmo tempo o assusta. É livre para se criar e está livre para executar seu projeto. Desocultando-se, permite-se realizar a sua autocriação. Esse é o seu principal risco.

A filosofia existencial expressa um mundo onde a norma de vida é o risco. Arriscar-se a todo instante realizando escolhas (ou não realizando escolhas). Não se pode ter certeza do seu resultado. A consciência da liberdade e da responsabilidade, em si mesma, é geradora de angústia. Expressando suas possibilidades de conduta, o indivíduo vai moldando a si mesmo, ao mesmo tempo que vai se moldando ao mundo. Com medo de perder as relações significativas com o seu meio, sente angústia. A angústia existencial é a ausência total de justificativas, assim como a responsabilidade perante todos. É uma resposta à ameaça, à existência e à segurança do indivíduo. Ao contrário do que consideram, não se trata de

um sintoma nem de um fenômeno anormal, mas algo ontológico, ou seja, uma característica do existente ante o nada. Suas origens também são ontológicas: incerteza do resultado da escolha, confronto com o não ser, medo de perder os outros, medo de se perder no outro. O modo de concretizar essa angústia aparece no medo da morte, medo aceito pelas pessoas e justificativa aparente para tal sentimento. A forma de reduzir a ansiedade resultante é diminuindo suas opções, ou seja, evitando significativamente sua interação com acontecimentos. Na luta contra o que pode vir a destruir o seu ser, o indivíduo acaba deixando de ser completamente. Ao reduzir sua possibilidade de escolha, nega sua liberdade, nega suas possibilidades. Advém daí a culpa que nada mais é do que o fracasso no projeto, isto é, naquilo que se é capaz de vir a ser. A raiz do devir está na própria consciência. Não provoca a formação de sintomas; mas, ao invés, tem um efeito construtivo na personalidade.

Existem três formas de ser-no-mundo: Umwelt, Mitwelt e Eigenwelt. O primeiro se refere ao mundo da biologia ou do passado, isto é, ao mundo da natureza humana que funciona segundo a lei do determinismo biológico. É o mundo natural da conduta e, portanto, pouca diferença tem com os animais. O Mitwelt corresponde ao mundo das pessoas, a sociedade, o presente; é o ser-com-os-outros. O Eigenwelt é o mundo do si mesmo, o futuro. Neste, o autoconhecimento está presente. Como ser-no-mundo, o indivíduo vive inseparável de seu ambiente, assim como dos outros, já que é ser-em-relação, ao mesmo tempo em que se experiencia criando um mundo próprio de eleição. De acordo com o investimento do indivíduo, a culpa se diferencia: a ênfase no Umwelt resulta da culpabilidade de separação; a importância no Mitwelt em relação a outros; e no Eigenwelt decorre da negação de realização de suas possibilidades.

Outro conceito importante é a noção de vazio. Se a força básica é a autotranscendência, a busca de um significado na vida, o impedimento desse projeto gera o vazio. A busca de valores é considerada uma meta inerente ao ser e que torna a vida mais consciente. É essa busca que promove o desenvolvimento de suas possibilidades, isto é, a realização de suas capacidades atingida pela autotranscendência. O sentido da vida nada mais é que o produto da busca de um propósito particular. A meta

humana fundamental é a autorrealização ou individuação, que se reflete na busca constante de reestruturação de valores – expressão máxima de liberdade – não a redução de tensão como proposto pela teoria da homeostase. Nesta, o indivíduo busca a manutenção ou a restauração de algum estado interno. Trata-se, no entanto, de uma visão monadológica, já que um impulso básico – diminuição de tensão – determina o circuito da conduta.

O princípio do prazer anula-se por completo quando examinamos essa questão. Quando alguém luta para perseguir algo – felicidade, por exemplo – dificilmente o pode encontrar. Quanto mais o indivíduo se volta para a busca direta de algo desejado, mais ele perde de vista essa meta. A felicidade é um estado consequente. Frankl (1959) comenta da seguinte forma:

Uma vez que o homem tenha razão para ser feliz, ou quando tenha encontrado um sentido para a sua existência ou quando estabelece uma relação afetiva com o outro, isso o torna feliz. A felicidade é uma consequência, a felicidade acontece, e deve-se deixar que ela ocorra. O que ocorre quando o homem luta diretamente pela felicidade? (...) Quanto mais o indivíduo se volta para a felicidade, ou quanto mais se envolve numa busca direta da felicidade, é quando precisamente ele perde de vista a razão para ser feliz, e, conseqüentemente, a felicidade desaparecerá, já que para ele não há mais outra razão senão a de ser feliz. Não se sente mais motivado a ser feliz. Não mais preocupa-se com a busca do sentido de vida, ou a busca do outro; vê a felicidade como um objetivo imediato a ser alcançado. (...) O prazer é uma consequência natural, não o objetivo básico das motivações humanas, é uma consequência natural de um encontro com o sentido, a consequência natural de um encontro com um outro ser humano.

Quando, no entanto, a pessoa busca um significado capaz de preencher sua vida, para se realizar, e se vê frustrado diante de tal objetivo, acaba por saciar-se com o prazer e/ou poder. Volta-se mais para o efeito que para o objetivo primário. Dessa forma, a luta pela superioridade e a busca constante do prazer são formas encontradas pelo indivíduo de readquirir seu estado interno, qual seja, o vazio de sua existência. O totalitarismo e o conformismo são a expressão comportamental desse acontecimento, culminando no que V. Frankl chama de “neurose noogênica”. Entretanto, não é negando tal conflito que o indivíduo preenche seu vazio. É a conscientização de que ele existe que permite a

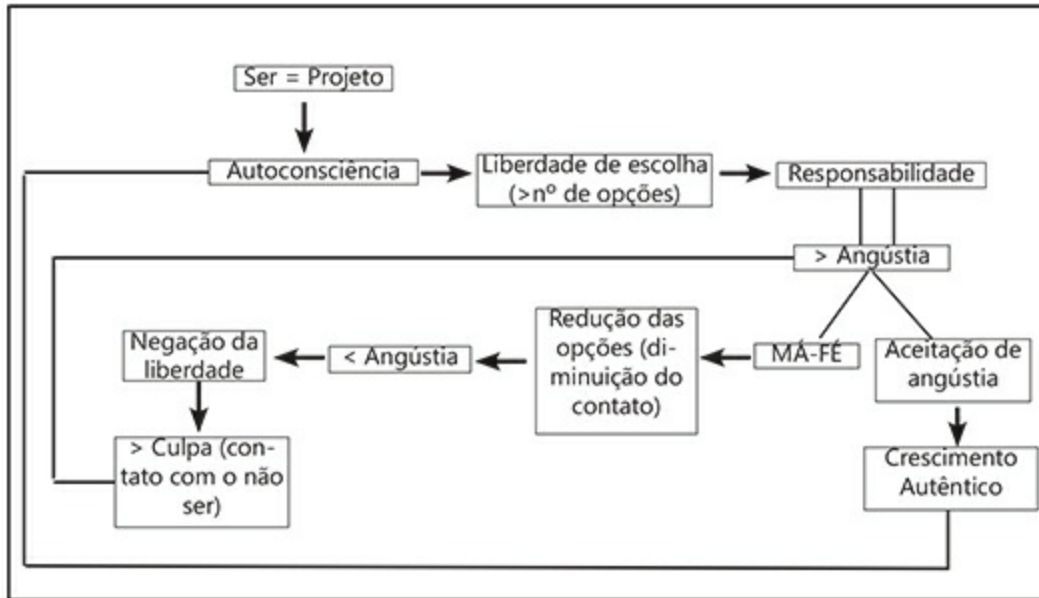
alguém superá-lo. É sozinho que o sujeito terá que escolher e realizar seu projeto de vida. Cabe a ele, e somente a ele, se responsabilizar pela sua escolha. Somente através do contato consigo mesmo, em plena solidão, que o indivíduo torna-se capaz de viver com o outro, e, ao se descobrir, constrói sua vida.

Um valor difícil de ser reformulado, mas bastante enfocado nessa abordagem é o conceito de morte. É ela que torna presente a ideia de limitação do tempo para a realização das possibilidades. A execução do projeto está diretamente ligada à direção existencial que existe no homem. Não há quem não fique ansioso também diante da possibilidade de não ser, diante da possibilidade de terminarem as chances de realização de seus projetos de vida. Quando o fim se avizinha, ou mesmo quando se pensa na sua possibilidade, as pessoas costumam dizer que não acreditam que viveram em vão e que querem deixar no mundo algo de valor. A simples ideia da morte faz com que as pessoas parem para avaliar sua existência total, os seus sucessos e fracassos em termos de suas metas significativas. Os existencialistas questionam muito esse conceito, embora cada filósofo tenha dele uma visão particular. “A morte”, diz Feifel (1974),

é algo que acontece a cada um de nós. Mesmo antes de sua chegada, ela é uma presença ausente. Alguns afirmam que o temor da morte é uma reação universal e que ninguém está livre do mesmo. Quando paramos para considerar o assunto, a noção de singularidade e da individualidade de cada um de nós adquire significado completo somente ao conceber que devemos morrer. E é neste mesmo encontro com a morte que cada um de nós descobre sua ânsia pela imortalidade.

O existencialismo tem enfocado a morte não como um fim de vida puro e simples, mas como uma parte dela mesma. Somente através da integração dos dois conceitos se pode chegar a uma existência autêntica.

Como conclusão do que foi dito até agora, e para que os princípios da abordagem existencial em psicologia fiquem mais claros, apresentamos o seguinte diagrama, que de forma alguma pode ser interpretado como um fluxograma, o que tornaria incoerente tudo o que foi exposto até o presente momento. Trata-se apenas de uma forma didática de expor os caminhos da liberdade (ou da negação da mesma) que um ser, enquanto projeto, escolhe responsavelmente.



2 Veja o Capítulo V

Capítulo II

AUTOIMAGEM OU PROJETO ORIGINAL: POSSIBILIDADES E LIMITAÇÕES DA MUDANÇA

“Cada um sabe a dor e a delícia de ser o que é...”

CAETANO V ELOSO

Introdução

O ser humano é ao mesmo tempo interessante e extremamente paradoxal. É capaz de se descrever externamente para alguém, mas tem dúvidas quanto à sua própria identidade; comporta-se de um modo estranho sem mesmo saber o porquê de tal comportamento. “O que somos?” é a pergunta que define, de uma certa forma, a maturidade pessoal. É o problema irremediável do significado da própria vida.

Escolhemos o mundo quando damos a ele um significado, por nos escolher. O valor das coisas, sua finalidade etc ressaltam, na verdade, a autoimagem – a escolha. O que é meu e o que me cerca me informa sobre essa escolha que é meu ser. Pela consciência reflexiva apreendo subjetivamente a mim. Daí estarmos sempre conscientes da escolha que somos. É a escolha original que determina o valor das causas e dos motivos que podem guiar nossas ações parcialmente. É o que permite o significado ao mundo.

Assim, a escolha é o ser de cada realidade humana. Cada comportamento particular expressa a escolha original desta realidade, uma vez que não há diferença entre existir e escolher para si mesmo. Se cada indivíduo é um projeto que a partir do qual se originam os demais, para que possamos compreender um indivíduo na sua trajetória de vida, precisamos compreender os atos e as atividades desse indivíduo até

chegarmos à revelação desse projeto. A imagem que o indivíduo cria de si mesmo determina os comportamentos que desenvolve. É mister que ele apreenda essa imagem para que possa assumi-la de forma responsável. Conscientizar-se do projeto não significa apenas alterá-lo; pode ser que isso o leve a mantê-lo. É uma escolha que em qualquer sentido leva ao risco.

Percebe-se do que até agora foi dito que a imagem não é algo imposto, a menos que o indivíduo aceite essa imposição como uma escolha sua. Somos influenciados por várias forças que em nós atuam, mas somente a valoração dessas forças, mediante o projeto, pode permitir que “A” ou “B” possa ter a sua força garantida. É sobre esse assunto que esse capítulo versará e que, naturalmente, será cada vez mais esclarecido no decorrer do livro.

1. O *Self*

Existe muita divergência no que concebe as definições adotadas, em psicologia, pelo homem sob sua própria pessoa. O conceito *Self*, por exemplo, tem sido usado de diferentes maneiras. Dois significados emergem: o *Self* como sujeito ou agente e o *Self* como indivíduo que conhece a si mesmo. O primeiro, o *Self*-como-processo ou o eu-processo, é o eu sem qualidades substantivas, enquanto que o segundo, eu-atributo ou eu-objeto refere-se a um atributo, isto é, a atitudes, avaliações, sentimentos da pessoa em relação a si mesma. São os atributos objetivos do indivíduo. Trata-se de um constructo, o eu-conceitual, que define quem a pessoa é. A diferença entre os dois está nos aspectos subjetivos e objetivos do próprio ser. O eu-atributo é, como bem caracteriza Bugental (Greening, 1975), um álbum de recortes que o indivíduo tem de si mesmo e que favorece um sentimento de continuidade.

Evidentemente, a identidade de alguém é expressa pelas suas ações. Ele quem faz, sem ser o que faz. Seu valor não está depositado na sua produção, mas em si mesmo enquanto produtor dessas ações, enquanto agente. O Eu-processo é este agente que designa os processos psicológicos – pensar, sentir, agir etc – que o indivíduo experimenta num dado momento (o-vir-a-ser). É o eu em desenvolvimento constante. O Eu-

atributo proporciona apenas o sentimento da identidade, mas é através do Eu-processo que ela realmente se expressa.

Embora o conceito do *Self* tenha vindo para o uso comum com o segundo significado, no campo científico sua conceituação permanece numa total confusão. Alguns autores o substituem por outros termos, como por exemplo o ego para Sherif e Cantril (Em: Hall e Lindzey, 1973) ou *proprium* para Allport (1915). Outros, no entanto, preferem fazer uma distinção entre *Self* e ego, como é o caso de Symonds (Em: Hall e Lindzey, 1973), entre *Self* e eu (Erikson, 1971) e entre eu e ego por Asch (Em: Hall e Lindzey, 1973).

O *Self* mencionado aqui é o *Self*-fenomenal, que significa o campo fenomenológico – conjunto de experiências que influencia o comportamento – que o indivíduo experimenta como parte de si mesmo. É ao mesmo tempo *Self*-como-objeto (pois consiste de experiências próprias) e *Self*-como-processo (pois é o agente que instiga o comportamento). Portanto, uma pessoa percebe a sua realidade e é essa percepção que determinará a sua conduta. Dentre as experiências do campo que o indivíduo sente como sendo suas existem aquelas mais estáveis e que o caracterizam. Esse núcleo estável do *Self*-fenomenal se chama autoconceito ou autoimagem. De acordo com Snygg e Combs (1949), são “aquelas partes do campo fenomenal que o indivíduo diferenciou como características definidas e relativamente estáveis de si mesmo”.

Deve ficar claramente entendido que embora existam diferenças teóricas entre os conceitos *Self* e eu, esses termos são tratados no presente Capítulo como sinônimos, como meio de facilitação da linguagem.

Há ainda uma diferença importante entre organismo e *Self*. Este não é o mesmo que organismo, senão parte do mesmo. O organismo diferencia-se do *Self* por ser uma entidade bio-psico-social passível de ser observado objetivamente. É o indivíduo como totalidade. O eu faz parte dessa unidade psicológica total.

2. Desenvolvimento do *Self*

A existência psicológica é a existência sob a forma de um eu. É um eu

específico que se encontra diante de pessoas, diante da natureza e diante de si mesmo.

O bebê pequeno não tem consciência de si mesmo como um eu. Não consegue se separar do resto do mundo. No transcurso dos primeiros períodos de vida, se produz uma importante diferenciação entre o próprio corpo e tudo o que é exterior a ele. Então, o primeiro aspecto do eu a ser é o sentido do eu-corporal.

O corpo é a parte mais material e visível do eu. Desempenha um grande papel nas percepções. É sentido do eu físico que garante a existência do indivíduo. Assim, a noção do corpo é essencial para a consolidação da identidade. As sensações e os movimentos dão a consciência constante de quem a pessoa é, pois à medida que ela se experimenta no mundo vai se conhecendo. É claro que a noção do eu não surge apenas de sensações e verificações corporais. Será produto da ação com objetivos e pessoas. A reação da criança frente ao espelho é fundamental para a integração corporal da identidade. A criança verifica a imagem dos outros muito antes da sua própria ser reconhecida. Mais tarde, como resultado da experiência, pouco a pouco, vão se reunindo os dados de sua imagem com a sua presença física. Primeiro visualiza suas partes do corpo separadamente; depois efetua a integração.

É a noção do corpo como unidade que possibilita a formação – “esquema corporal”, termo que pertence a Head (Schilder, 1950). O esquema proporciona o conhecimento da posição do corpo. Schilder (1950) o preferiu chamar de imagem corporal. Trata-se de um retrato do corpo formado na mente. “A topografia do modelo postural do corpo será a base de atividades emocionais até ele. Nossas emoções e ações são inseparáveis da imagem corporal”. Schilder considerou a imagem do corpo como uma estrutura antropológica decisiva em toda a ação humana.

Evidentemente, a percepção do corpo se liga à percepção dos aspectos mais amplos do eu. Ele é sentido como uma parte do eu, muitas vezes constituindo o seu limite externo.

Mas o esquema corporal vai se expandindo para além do próprio corpo. Como James (1942) bem o afirma, as roupas, os objetos vinculados ao

corpo e tudo o que se origina ou emana dele também passam a fazer parte desta imagem criada.

Ainda mais significativo que o eu físico é o eu psicológico, o eu dos esforços, dos sentimentos, das ações. Refere-se às coisas que a criança é capaz ou não de fazer. Por meio de ações ela mostra a si mesma o que é e o que pode realizar.

A imagem do eu físico e a imagem do eu psíquico, são ambas, fenômenos sociais. Enquanto o eu físico resultada relação com as coisas, o eu dos motivos é mais uma função da relação com as pessoas. Logo, a ação social antecede o eu e proporciona a sua formação.

O eu social da criança toma forma durante o processo de interação com as pessoas. O ponto de partida é a relação com os adultos. Quando a criança precisa de algo e o recebe, entra em contato com as suas necessidades e as ações dos outros ao contorná-las. Se adulto não lhe proporciona a satisfação de seus desejos, forma-se uma relação entre suas exigências e a inflexibilidade de outro. Dessa interação surgem sentimentos como amor e ódio, por exemplo.

Da relação de dependência surge a identificação externa. A criança passa a se perceber segundo o modo com que os outros têm reagido a ela, fato que ocorre através das trocas verbais ao assumir papéis, se adaptando às expectativas dos demais. Em certa extensão, o sentido de identidade é influenciada pela percepção que as outras pessoas têm dos papéis sociais que o indivíduo desempenha. A criança desde cedo aprende a adotar os valores e atitudes que se espera dele para obter reforço. Assim, o eu aparece na conduta quando o indivíduo experimenta a si mesmo como objeto social, ou seja, quando assume atitudes ou emprega gestos que outro indivíduo normalmente usaria, assim como responde ou tende a responder a eles.

Um outro aspecto importante na formação do eu é que a criança aprende que suas ações ora produzem alegrias ora produzem desagrado aos adultos. Isto é proporcionado quando tratam a criança não como um objeto, mas, como uma pessoa que sente. Percebendo que existe para alguém, ela toma consciência de que também é real para si mesma.

É preciso deixar claro que a criança é um ser mais vulnerável do meio, o que não significa que não efetue uma avaliação sobre elas. À medida que o eu passa a ter uma existência mais forte, há a reflexão e a criança passa a julgar as determinações. Pode escolher ser-para-o-outro ou buscar seu próprio caminho. Tudo dependerá do seu projeto de ser, isto é, da imagem que escolheu ter através das muitas experiências valoradas.

Todo esse processo de determinar “quem somos” prolonga-se pela infância, marca a adolescência e penetra na idade adulta. É a determinação do projeto original: a pessoa cria uma imagem de si e realiza todas as suas escolhas a partir dessa opção primária. Assim, o que provisoriamente podemos concluir é que se aquela parte de experiências consideradas mais estáveis constitui a autoimagem ou projeto original, as mais instáveis constituem os projetos secundários decorrentes. Posteriormente ficará mais claro o processo de congruência entre esse conjunto de experiências que pertence ao campo fenomenológico.

a) SOBRE O IDEAL DO Eu

Aqueles adjetivos que costumam qualificar as características que constituem o eu formam o sentimento de autoestima. Esta é a parte afetiva do Self, extensão na qual o indivíduo admira ou valoriza o eu. O eu se tornando objeto de cuidado impede a pessoa de se ver tal como realmente é. Cada um pode estar satisfeito, ou desapontado consigo mesmo, podendo exigir de si um maior esforço. Quando a autoestima é elevada, a tendência é catalogar todos os possíveis prêmios ou méritos. Como a autoestima elevada geralmente decorre do fato do indivíduo ser capaz de realizar feitos tão bem ou melhor que a maioria das pessoas, fica difícil de mantê-la se o indivíduo se compara a pessoas que observa que são demasiadamente superiores ou demasiadamente inferiores a ele em realização. Enquanto que o bom conceito de si mesmo é essencial para um funcionamento eficaz, o autodescontentamento atrai todas as experiências catastróficas. A concepção negativa não é bem-vinda ao crescimento, pois é acompanhada de um alto grau de ansiedade e depressão. O complexo de inferioridade, por exemplo, é uma maneira de se escolher a si mesmo como uma estrutura organizada de um plano elaborado de

comportamento fracassado. Antecipando os julgamentos desfavoráveis dos outros, escolhe-se justamente comportamentos que os propicie. Dessa forma, o eu pode atuar como um amigo eficaz ou um feitor implacável em relação si mesmo. Como consequência disso, uma imagem idealizada pode ser formada para compensar a ideia negativa que se possa ter a respeito de si. A imagem, portanto, tem dois aspectos: a maneira como o indivíduo encara suas capacidades, *status* e papéis atuais (*Self*-percebido ou real) e o que ele gostaria de ser, isto é, suas aspirações. Este segundo aspecto constitui o que Karen Horney (1951) denomina autoimagem idealizada.

A imagem do eu não inclui apenas as interpretações do que “eu sou”, mas também o que eu “desejo e devo ser”. A autoidealização geralmente implica numa autoglorificação e dá ao indivíduo a sensação de um ser superior em comparação com as outras pessoas. Não se trata, no entanto, de um “endeusamento cego”. A imagem idealizada representa um acúmulo de inumeráveis aprendizagens, e de suas valorações, efetuadas na mesma direção. É formada a partir de necessidades especiais e qualidades que o indivíduo dispõe Horney (1959) menciona que se não

fosse esse fato, as sensações de identidade e unidade não poderiam existir. Sem dúvida, os sentimentos de êxito e fracasso representam uma enorme importância no sentido de si mesmo. Estão intimamente relacionadas com o nível de aspiração do indivíduo. Um homem que percebe suas capacidades como lhe trazendo êxito acha-se menos propenso a ser afetado por dúvidas e desconfianças a seu respeito. Então, a valência da autoestima será, em parte, determinada pelas experiências anteriores, tal como percebidas pela pessoa, pois existem aquelas que, apesar das evidências positivas, tendem a perceber suas capacidades como nulas ou deficientes.

O eu-ideal recebe grande influência cultural. O indivíduo aprende com os pais a definir o mundo em função de sua cultura. Eles auxiliam a desenvolver o eu através de indicações que devem ou não ser feitas. Os aspectos desejáveis são distinguidos dos indesejáveis pelos castigos e prêmios administrados. A percepção de tais experiências conduz ao desenvolvimento da concepção daquilo que se deve ser. Os valores e os tabus culturais vão fazendo parte da própria realidade do indivíduo.

Mas o eu-ideal não constitui uma parte central do eu, necessariamente. Isto vai depender de como cada pessoa o encara. Muitas vezes a imagem ideal é colocada a um nível de expectativa tão alto que o indivíduo não

percebe o sentido verdadeiro de sua vida. Na verdade, as pessoas se projetam como alguém perfeito; como Deus. Felizmente, graças ao fracasso desse projeto, o homem percebe, de forma mais realista, as opções ao seu alcance. Quando a imagem é aceita realisticamente, não origina ansiedade nem sensações de fracasso, caso contrário, a imagem idealizada torna-se prejudicial. Muitos não conseguem obter uma imagem precisa e completa do eu, pois vivem enganando a si mesmos.

Os que conseguem ter consciência da discrepância sabem seus verdadeiros limites, embora não deixem de se esforçar para atingir seus ideais. A noção realista do eu existe quando há correspondência entre os atributos que o indivíduo acredita possuir e aqueles que de fato possui, conforme experimentado. O sentimento de orgulho surge quando a pessoa percebe que seu comportamento está de acordo com o exigido pela concepção do seu eu ideal. Um afastamento, ao contrário, pode provocar vergonha. O eu-ideal estabelece, assim, um padrão com o qual as outras partes do eu devem ser avaliadas. Esta comparação entre o comportamento real e o ideal é um determinante básico da motivação. Grande parte da mudança (crescimento ou involução) se realiza com auxílio e por causa da autoimagem. Indivíduos que desenvolvem comportamentos “neuróticos” para lidar com o mundo têm uma visão irreal de si mesmos e vivem em função de ideias inalcançáveis (sobre esse assunto ler Capítulo IV).

Uma vez percebida a discrepância existente entre o eu-real e o eu-ideal, surge da necessidade de mudança. Algo precisa ser feito para reduzir a dissonância. Entretanto, a própria mudança já implica em ansiedade, já que é a saída de uma situação conhecida para o ingresso em outra completamente nova. Existe uma necessidade básica em todas as pessoas em preservar o autoconceito. Os organismos o mantêm geralmente mais ou menos constante, conservando sua organização fundamental e mobilizando mecanismos de defesa para combater situações ameaçadoras. Mesmo o autoconceito depreciativo é muitas vezes defendido até a última possibilidade. Em suma, é o medo de perder a consistência que faz o indivíduo manter intacta a sua autoimagem; é o medo que as pessoas têm de serem obrigadas a desistir de um self com o

qual já se acham acostumadas e “satisfeitas”. A mudança já é encarada com resistência, como já foi afirmado anteriormente, mas toma-se mais difícil quando se precisa com isso mudar o conceito atual que se tem do *self*. A mudança em direção à maturidade pode ser teoricamente bonita e excitante, mas na prática implica em comportamentos que geralmente, ameaçam o indivíduo (independência, autonomia, aumento da responsabilidade etc).

Considerando que a autoestima é uma atitude afetiva em relação ao *self*, e considerando que toda atitude possui três componentes – afetivo, cognitivo e comportamental – que precisam ser coerentes, para que tal direção afetiva seja mantida, um abalo em um desses componentes provoca a alteração dos demais, já que a congruência é necessária. Desta forma, desenvolvida uma ansiedade decorrente da divergência entre a imagem que se tem de si mesmo e o que na realidade se expressa, algo precisa ser feito. Pode-se negar a realidade externa a título da manutenção da autoimagem, saída mais fácil, ou aceitar as evidências e reformular tal percepção.

Assim, a totalidade das experiências somente é interpretada em função do autoconceito. O *self* seleciona apenas as percepções que concordam com o sistema de valores adotados. O organismo reage de acordo com o que considera verdade a seu próprio respeito. Pode evitar que as experiências não coerentes com a autoimagem não se tornem conscientizadas (consciência reflexiva). O *Self*, negando a experiência a essa consciência, faz com que a autoimagem se torne menos congruente com a realidade organismica, e, como resultado, precisa de mais defesas para manter a imagem falsa. Esse é o comportamento da ma-fé explicado mais adiante (Capítulo V). Quanto mais ameaças houver, mais rígida se torna a estrutura pessoal do *Self*.

Somente através da simbolização da discrepância entre tais imagens uma pessoa alcança um crescimento pleno e escapa da patologia, pois a necessidade de evitar mudanças ocasiona um estancamento da atividade psíquica. À medida que os elementos anteriores rejeitados da experiência vão se tornando conscientemente responsáveis, ocorre o que *Rogers* (1954) denominou reorganização do eu. A imagem de si vai se

modificando, abrangendo essas novas percepções. A mudança vai tendo seu efeito principal: o indivíduo apreende-se a si mesmo como uma pessoa mais apta, e com possibilidade de enfrentar a vida. A noção realística do eu é capaz de proporcionar a satisfação plena do indivíduo, pois, dessa forma, permite-o realizar as possibilidades plenamente e criar níveis de expectativas limitadas à sua capacidade.

3. Processo de Integração

Como podemos determinar o projeto ou a autoimagem do indivíduo? Como o indivíduo pode se perceber de uma forma mais real integrada? Se a mudança é ameaçadora, como podemos ajudá-lo a escolher tal caminho?

Para encontramos o projeto original de um indivíduo, precisamos compreender a imagem que ele aprendeu a ter de si próprio; a totalidade de significação que ele assegura à sua existência. Examinando historicamente a vida de uma pessoa, não como uma forma de descobrir as causas determinantes do comportamento, mas para entender o processo de valorização que o indivíduo faz de suas alternativas de vida, procura-se entender a formação desse projeto.

Uma forma de exemplificar essa atitude é através dos estudos que *Sartre* fez sobre Beaudelaire e Genet. Beaudelaire foi criado dentro de um regime rigidamente católico e burguês, pela mãe e padrasto. Identificou-os como pessoas superiores e únicas. Era constantemente reforçado por cultivar tal imagem. Na medida em que começou a entrar em contato com a sua individualidade, viu-se julgado e condenado por eles. Para fugir aos conflitos que essa posição lhe assegurava, fez de si uma imagem do mal, escolhendo viver de acordo com esse projeto de vida, ou seja, optou por ser solitário e condenado. Mantinha a coerência dessa imagem na medida em que todos o olhavam da mesma forma que seus pais. Preferindo ser uma espécie de encarnação do mal, Beaudelaire não quis amigos ou amores, mas juizes. Enquanto via as pessoas como juizes que possivelmente o condenariam como fizeram seus pais, mantinha coerente a sua autoimagem de “sujeito mal”. Segundo *Sartre* (1947) “Beaudelaire escolheu ver-se como se fosse um outro; apenas a história desse fracasso”.

Percebendo o outro como um objeto culpado e sofredor, seu projeto original se fez nessas bases; escolheu o próprio sofrimento.

Genet, ao contrário, era órfão, que, depois de ser recolhido pela Assistência Pública, foi adotado, aos dez anos, por um casal de camponeses. Pego quando tentava “roubar” um objeto de seus pais adotivos, foi considerado por eles ladrão. De acordo com o sofisma “roubou, logo é um ladrão”, não restava nenhuma saída para ele: “e o roubo é um delito, um crime. O que ele queria era roubar; o que ele praticava era um roubo; o que ele era: um ladrão”(Maciel, 1986).

Igualmente a Beaudelaire, o outro é visto como uma imagem condenável, entretanto, Genet leva essa deformação social ao extremo. A frase famosa de *Sartre*, “o importante não é o que fazem de nós, mas o que nós próprios fazemos daquilo que fazem de nós”, reforça bem essa questão. Genet escolheu ser para uma sociedade que o forjou. Ser ladrão e pederasta foi simplesmente o resultado do “sufoco” que quando criança experimentou. No entanto, não ficando passivamente nessa atitude, procurou extrair-lhe seu significado – tentou ser livre. A literatura foi a saída saudável; foi uma saída inventada no próprio desespero. Livre ele escolheu o gênio literário.

Assim, de acordo com a imagem que o indivíduo faz de si mesmo, pode escolher os comportamentos mais coerentes com ela. Pode escolher assumir a responsabilidade de ser livre ou escolher pela má-fé, ser apenas um ser-para-o-outro. Este ser-para-o-outro de cada um pode petrificar o indivíduo numa imagem condenável, limitando, assim, as possibilidades de ser. Desnorteado com respeito a seus próprios objetivos, e ansioso devido ao conflito existente, o equilíbrio interno só poderá ser atingido recuperando a consciência de si mesmo.

A ideia que o “eu” se desintegrará ante a reformulação do autoconceito é uma fantasia, pois em todo cesso de mudança existem elementos que evoluem e outros que permanecem inalteráveis. Não sabendo disso, o indivíduo precisa sentir-se menos ameaçado para atingir tal compreensão. É somente sob condições de ausência de ameaça à estrutura pessoal que as experiências em desacordo com ela podem ser percebidas e

organizadas, fazendo com que a autoimagem seja revisada sem perda de identidade.

O conhecimento do próprio *Self* não é um ideal místico que está fora como objeto inatingível. A escuta empática e a aceitação são meios de ajudar um indivíduo a desenvolver uma maior autoconsciência e autocompreensão. “Ser-para-si” implica na aceitação das forças e limitações básicas que cada um possui, sem o abandono do esforço para a atualização dos limites e das possibilidades disponíveis.

Embora as defesas que o organismo utiliza preservem a identidade e o sentido de valor pessoal de cada um, têm a desvantagem de não serem adaptáveis no sentido de lidar de forma realista com os problemas. O caminho mais conveniente é a conscientização de tais defesas e a busca de uma forma autêntica de se expressar. Isso implica na tendência da pessoa para viver numa relação aberta, amigável e estreita com sua própria experiência. É um processo extremamente difícil, pois, a medida que se percebe algo de novo em si próprio, surge imediatamente a tentativa de rejeição. Somente experimentando um aspecto de si mesmo, negado até então, num clima livre de pressão e sentido como pleno de aceitação, é que pode tentar assumi-lo como uma parte de si mesmo. O meio de promover estas condições é a possibilidade do indivíduo, se possível com ajuda de alguém de importância especial para ele (não necessariamente o terapeuta), encontrar expressão de seus valores originalmente positivos, aqueles que estão relacionados às suas necessidades reais. As exigências que faz a si próprio diminuem ao nível de sua capacidade, pois já não mais precisará ser indispensavelmente aceito. Aceitando-se, verifica-se que é aceito ou se não completamente; não chega a ser um conflito.

No Capítulo seguinte será examinado melhor o papel da psicoterapia na completude dessa meta.

Capítulo III

UMA ABORDAGEM EXISTENCIAL EM PSICOTERAPIA: A PSICOTERAPIA VIVENCIAL

“O importante não é o que fizeram de nós, mas o que
nós próprios fazemos daquilo que fazem de nós.”

SARTRE

Introdução

O primeiro capítulo forneceu uma visão bastante ampla dos valores existenciais e humanistas que influenciam a prática psicoterápica. Este capítulo, porém, procura esclarecer como é a psicoterapia vivencial. O processo existente nesse encontro clínico, assim como a chamada “cura”, são examinados separadamente para que o leitor possa realmente compreender a diferença existente entre esse enfoque e os demais apoiados no autoritarismo e no abuso de poder. Terapias centralizadas no problema, na técnica ou no terapeuta somente contribuem para a distorção do encontro, fazendo com que o processo de cura seja determinado por forças alheias ao cliente sem qualquer participação sua. De acordo com as palavras de *Sartre* (1943), “somos para nós mesmos a nossa própria obra de arte”, um projeto transformador e pura criatividade. É essa criação que a psicologia precisa restaurar no indivíduo, como um restaurador restaura uma obra de arte.

É papel fenomenólogo reconstruir o mundo interior do cliente, mas o papel da psicoterapia existencial é mais abrangente: tem como base ajudar a pessoa a experienciar sua existência. A “cura” de sintomas é apenas uma espécie de subproduto disso.

1. A Psicoterapia Vivencial

A terapia vivencial lança mão de pressupostos da filosofia existencial para uma análise reflexiva, permitindo chegara uma compreensão fenomenológica do existente. Não se trata de um corpo rígido e inalterável de verdades e práticas, como ocorre com a psicanálise; mas, ao contrário, quando é fiel a si mesma, chega a uma grande variedade de práticas clínicas. Os terapeutas que aderem a essa abordagem são, na verdade, profissionais especializados em psicoterapia que se utilizam do marco de referência existencial, mas que também se esforçam para desenvolver autonomamente uma teoria e uma prática clínicas. Cada profissional desenvolve uma forma peculiar de colocar seus pressupostos em prática. Utilizando a redução fenomenológica como forma de captar a essência mesma, isto é, de atingir a realidade tal como é, tem como alvo diminuir a oposição entre essência e aparência, colocando em evidência o ser no mundo. Através da intuição fenomênica, chega-se aos sentidos e à percepção do todo.

Tal abordagem psicoterápica tem como princípio básico a compreensão do cliente na sua totalidade (visão holística) e não uma coleção de partes, partindo do seu próprio ângulo, analisando a estrutura de sua existência humana. Referindo-se ao homem como criador de si mesmo e do seu mundo, procura compreendê-lo a partir dessa verdade. Seu objetivo é, portanto, decifrar os padrões de comportamento para então chegar ao projeto ou imagem que o indivíduo tem de si mesmo; parte da experiência ontológica que o homem tem da pessoa humana (filosofia de base).

Longe de ser um sistema de terapia, é mais uma atitude para com o ser humano no sentido de fazê-lo atingir uma existência autêntica, no sentido de proporcionar um entendimento quanto às suas experiências que são encaradas como sua própria verdade. Mas quando se fala em psicoterapia, logo se pensa em um método ou sistema de verdades inabaláveis. E falar em método é mesmo que falar do método natural vigente. A psicologia objetiva, por exemplo, não vê o homem em uma relação única e intransferível com o seu mundo. Mas, ao contrário, tenta explicá-lo como a

ciência natural explica os fenômenos no mundo das “coisas”. Entretanto, o pensamento existencial se acha impossibilitado de construir um conjunto sistemático de verdades ou de estabelecer regras. A psicoterapia vivencial fala sim de um “método” que revoluciona os fundamentos mesmos do pensar. É uma revolução metodológica baseada em uma revolução filosófica. Trata-se de uma revisão de conceitos primários e dos métodos básicos. Um novo método de se estudar o indivíduo, como ser-no-mundo, como existente, de ser capaz de captar o sentido de seu “projeto de ser” e que permite compreender toda a sua psicologia. É o método fenomenológico, já descrito no Capítulo 1, que, longe de ser um método terapêutico, é um método de compreensão de realidade que se transforma na atitude terapêutica. A proposta é de pessoa à pessoa, de existente para existente. Cada relação é única e o método é submetido à relação. De acordo com Seguin (1970):

É impossível pensar, teoricamente, em um método de psicoterapia existencial. O fazê-lo seria negar os postulados mesmos nos quais deveria apoiar-se. Podemos ajudar a um homem aproximando-nos dele como existente, quer dizer, como ser livre e único. Toda tentativa de submetê-lo a um manejo psicoterápico seria coisificá-lo, fazê-lo objeto, destruir, assim, sua categoria de existente e negar qualquer possibilidade de ajuda real. Cada relação terapeuta/cliente é um ‘encontro’ existencial único e irrepetível, e, portanto, impensável como sujeito a um método ou sistema qualquer. A única forma que um homem pode assistir psicoterapeuticamente a outros é favorecendo o desenvolvimento total de suas possibilidades, a realização de seu ‘projeto’ através de sua categoria de existente e nada mais.

Assim, toda compreensão parte diretamente do homem; o ser humano só pode ser compreendido a partir de si mesmo. Ainda que imerso e bloqueado em sua problemática, é melhor intérprete de suas emoções, de sua realidade obstruída.

Partindo do princípio de que para agir o homem precisa estabelecer projetos, é trabalho da psicoterapia vivencial determinar seu projeto original ou, como preferir, sua autoimagem criada. Se cada ato, ou atitude, simboliza, no seu modo, a imagem ou projeto da pessoa, somente através da comparação desses atos chegaremos à revelação do que eles expressam. Partindo do ato para significações mais profundas até que encontremos a significação que não implica mais em nenhuma outra e que

apenas se refira a si mesma. Logo, da significação de um ato parte-se para a significação de si mesmo (o irreduzível).

Acompanhando a vida de uma pessoa, tal como ela a declara, até as suas últimas consequências – consequências essas que somente serão encontradas dentro da própria vida pessoal – chegaremos ao projeto original. Este proporciona a base para todos os seus atos e suas experiências. Descobrimos seu autofuncionamento em face a todas as determinações e condicionamentos, atingimos a compreensão da pessoa. Para chegar a esse irreduzível, *Sartre* (1943) menciona o método regressivo-progressivo, original de Lefèvre. Primeiramente há uma compreensão das percepções que o cliente tem de seus próprios problemas (descrição fenomenológica). Em um segundo momento há um movimento analítico-regressivo, isto é, regressão à história do sujeito para atingir a compreensão do seu então ser-no-mundo. Por último, há o movimento progressivo-sintático, que movimenta-se do passado ao presente, numa tentativa de se redescobrir o presente que é elucidado pelo processo fenomenológico. É preciso deixar claro que não se trata, no entanto, de uma ida ao passado para valorizar o “lá e então” na busca de causas determinadoras da conduta. Trata-se, sim, de uma maior compreensão da história do indivíduo, história essa revivida no presente através de seus projetos devida. Tanto a época quanto a estrutura social em que vive são importantes na compreensão de certos comportamentos individuais, da mesma forma que os projetos atuais explicam a sua história. Assim, tal método parte tanto do dado individual na direção do global, quanto da síntese final no sentido do dado individual, com a intenção de esclarecê-la devidamente.

Ao mesmo tempo que se explica o indivíduo, por exemplo, pela época e a estrutura social em que vive, explica-se estas pelos seus projetos existenciais, isto é, pelas práxis individuais. O método, portanto, é analítico-sintético: é um vaivém contínuo e autoesclarecedor (Maciel, 1986).

Só conseguimos compreender o outro através de uma percepção dos fins de seus atos e projetos. Seus movimentos são unificados iluminados pelo objetivo. Não se trata de interrogar o projeto conforme a lógica, já que a escolha original é uma atitude pré-lógica da pessoa. Tal atitude é o

centro de referência de todas as significações. Logo, o objetivo de uma terapia é descobrir o que cada um dos comportamentos do indivíduo significa através da experiência. Surge, então, uma pergunta: Não se trata de um método a ser aplicado igualmente a todos os indivíduos? Existem padrões comuns de comportamento aos homens? Lidar com padrões de comportamento não significa que existam padrões comuns aos homens. Significa que desejos concretos têm estruturas que emergem durante o estudo da ontologia porque cada desejo expressa toda a realidade humana. *Sartre* conclui pela necessidade de um método, mas um método empregado a cada indivíduo que nos fornece um resultado particular. Podemos nos referir a isto como uma atitude que temos diante do cliente que, por causa dessa individualidade, sofrerá suas próprias nuances.

O importante é trazer à luz, em forma estritamente objetiva, a escolha subjetiva pela qual a pessoa se faz uma pessoa, ou seja, tomar conhecimento do que ela é. Há uma redução dos padrões comportamentais para relações fundamentais. Diferente da psicanálise ortodoxa que reduz aos padrões de sexualidade ou ao desejo de poder, a terapia existencial procura a escolha do ser expressa até mesmo nesses comportamentos. Trata-se de uma espécie de estudo comparativo dos atos e atitudes de uma pessoa, elaborado compreensivamente com ela.

Não existem técnicas específicas. Toda e qualquer técnica é secundária à compreensão do cliente como pessoa. Técnicas de outras terapias podem ser utilizadas, com flexibilidade, para favorecer a relação, mas é preciso ter cautela para não se cair no que se chama “ecletismo silvestre”. Desde que usados como objetivo de indagar o que melhor esclarecerá o ser-no-mundo ou o que impede o indivíduo de aceitar de forma livre suas possibilidades, as técnicas se submetem à necessidade de esclarecer aos clientes as suas experiências. Entretanto, mesmo com a utilização de instrumentais de qualquer natureza, a relação terapêutica só ocorre mediante a existência de um encontro autêntico – a psicoterapia está destinada a facilitar o crescimento pessoal e utiliza como meio para esse fim o relacionamento interpessoal. Neste, o terapeuta, visto como companheiro existencial na troca de ideias, no questionamento de valores

e metas pessoais, compreende o mundo vivencial do cliente, fazendo com que ele também o compreenda.

Tillich (1952) define a terapia como “comunidade de cura”, acreditando que se a maior característica dos indivíduos desajustados é o estabelecimento de relações inautênticas, é somente através de um verdadeiro encontro que o indivíduo consegue examinar essa dificuldade. Portanto, o terapeuta é um participante ativo no processo em busca da compreensão do ser; é uma coparticipação no processo de mudança.

A prática psicoterápica qualifica-se como uma orientação que enfoca a pessoa enquanto totalidade concreta, a relação autêntica entre terapeuta e cliente e o estímulo ao autoconhecimento como instrumento de crescimento individual.

Significa encontro real entre duas pessoas, numa relação paritária, onde ambos estão sob uma única luz: o fato de estar e de ser no mundo, numa tentativa de compreender, de experimentar, de reavaliar, de fortalecer, de singular o que significa de fato existir (Ponciano Ribeiro, 1985).

Assim, o principal objetivo da psicoterapia existencial é proporcionar aumento do potencial de escolha; é proporcionar uma ajuda efetiva ao cliente no sentido de descobrir-se e de autogerir-se; é ajudá-lo a aceitar os riscos de suas próprias decisões responsáveis aceitar a liberdade de ser capaz de utilizar suas próprias capacidades para existir.

Existem algumas etapas do processo terapêutico que, de uma forma geral, se relacionam entre si. A título de compreensão serão explicadas separadamente.

Inicialmente existe uma desorganização do conteúdo expresso, pelo cliente – liberação das formas inautênticas do viver. Há a descrição da problemática, geralmente com atitude bastante crítica em relação à autoimagem, não havendo ainda conscientização de que se é responsável pelos próprios problemas. O indivíduo entra em contato, superficialmente, com os problemas, sua falta de sentido na vida, suas ansiedades existenciais. Limita-se apenas a descrever fatos que o distanciam de si mesmo. A razão ainda domina a emoção impedindo-o de ir ao encontro de sua verdade.

Posteriormente, há o que se chama de exploração do problema. Esse segundo momento caracteriza-se pela descoberta de novas formas autênticas de existir. Surge o questionamento de valores (as construções pessoais tornam-se menos rígidas), e uma consequente busca daqueles mais condizentes com seu atual modo de vida. As contradições aparecem nitidamente e fazem com que o cliente necessite obter uma linguagem mais consciente do eu para avaliar melhor o seu comportamento.

As novas formas de ser, somadas àquelas mais antigas, porém autênticas, fazem surgir um novo estilo de vida, chegando assim a uma terceira fase. O reconhecimento da culpa e do conflito autênticos faz com que o cliente desvende melhor a sua personalidade. Uma organização começa a surgir quando o cliente se aprofunda mais em si mesmo e muda o lugar de sua avaliação. O que antes era confuso e sem nexo, passa agora a ser integrado e compreendido sob um ângulo de significação pessoal. Evidentemente que não é solucionando todos os problemas que o cliente atinge o pleno crescimento, mas reconhecendo que tem capacidade para, à medida que eles surgem, ir resolvendo os aspectos contraditórios do seu ser. Aprende a se respeitar com todas as suas limitações. É nesse momento que a ruptura entre sentimento e razão termina e a aceitação de si próprio surge, levando a uma fase de integração.

Como é a experiência o ponto mais importante desse trabalho, a ênfase só pode estar focalizada no momento presente. A tradicional concepção de tempo (passado, presente e futuro, vistos linearmente) é negada para dar lugar a uma concepção de tempo dinâmico. O presente não é algo estático, pois contém o passado e o futuro enquanto percebidos pela pessoa. Se a existência é um projeto de ser, se é transcendente, nos faz apontar para o futuro que é presente como potente atualidade. A cada momento o eu está em processo de realização, não sendo mais do que aquilo que vai ser. Ao mesmo tempo, o passado está atuando através do projeto que o indivíduo escolheu e que se utiliza em cada escolha presente. Portanto, presente, passado e futuro são três dimensões temporais, onde a existência é uma expressão. Não há negação no passado (história) ou do futuro (projeto), mas estes somente são valorizados na medida em que estão atuando no presente. É o presente explosivo que faz

ressuscitar o passado. Ao valorizarmos mais o passado reforçamos apenas a importância do *Umwelt* (mundo das necessidades) querendo com isso dizer que somos vítimas de forças determinadoras, não restando muito a fazer a não ser aceitar a restrição da liberdade como uma dura pena. Haverá preocupações com as causas das condutas que não são concebidas a partir da existência de teorias que se distanciam da pessoa, estando aquém da própria fenomenalidade dos fenômenos. Ao contrário, na psicoterapia existencial a conceituação de causa e efeito se apresenta de forma livre, sem conceitos predeterminados, para que não exista contaminação no processo de apreensão da essência dos fenômenos na sua totalidade. Reduz-se assim a coisificação do indivíduo ressaltando a experiência única. O ser precisa transcender o passado para realizar seu projeto, qual seja, o de afirmar-se e guiar-se através de uma variedade infinita de possibilidades.

Quando se está em contato permanente com a experiência presente, “insights” ocorrem, independente de ser esse ou não o objetivo terapêutico. A ida ao passado muitas vezes significa a fuga do momento presente; a evitação da responsabilidade dos seus atos. Estar no aqui-e-agora é encontrar um significado individual para a própria vida. Mas a abertura à experiência não é vista como algo formidável, e sim como uma atitude ameaçadora, pois quando o indivíduo se deixa experienciar, ele detecta incongruências entre os papéis sociais que lhe são impostos e a sua própria realidade experiencial. Se por um lado existe um anseio para a aquisição de uma autoconsistência, uma autopreservação baseada na busca de identidade pessoal, por outro existe o desejo de novas estimulações, fato que favorece a mudança. O ser e o meio são componentes indissociáveis nesse processo. Existe uma reciprocidade entre eles, embora o ser tenha uma maior soberania. Todo indivíduo é centrado em si mesmo (autopreservação), e um ataque a isso gera uma ameaça que leva à angústia. Sair de seu contexto para penetrar ou partilhar com o outro envolve riscos. Um clima de liberdade é fundamental no sentido de ajudar o cliente a perceber o que é melhor para ele.

2. Papel do Terapeuta

Sabendo que a possibilidade de sentir-se aceito e poder confiar em outro é condição necessária para a experiência do “eu sou”, o papel do psicoterapeuta é muito importante como reintegrador dessa imagem que se expressa pela própria qualidade da relação terapêutica estabelecida. O clima em que esse encontro ocorre é caracterizado segundo *Rogers e Kinget* (1975), pelas atitudes de aceitação incondicional, compreensão empática (o mesmo que intuição fenomênica) e respeito pelo cliente enquanto pessoa. Afirmam, ainda, que o terapeuta precisa ser sensível às relações humanas para poder compreender o cliente, tanto no que diz respeito a suas limitações emocionais quanto a suas potencialidades. Sua aceitação assegura que o cliente não precisa prosseguir na luta fundamental em busca de aceitação. A segurança de sentir-se aceito o libera para que possa experimentar o seu próprio ser. Como pessoa, tem que ser autocongruente e transparente, envolver-se com o cliente como pessoa total, pois caso contrário não poderá compreender efetivamente o outro e as suas incongruências, ficando impedido de ajudar o cliente a se perceber como ser-no-mundo. Precisa compreender e aceitar seu *Self* tanto quanto o de outras pessoas.

Na formação adequada de um psicoterapeuta existencial, devem estar presentes a constante responsabilidade, a busca de desenvolvimento pessoal e de aprimorar cada vez mais a sensibilidade, da mesma forma que o preparo teórico e o técnico adequados. Havendo flexibilidade em sua atuação, consegue aprender o momento do seu cliente e a forma como conduzir a entrevista.

Na tarefa de ajudar alguém na descoberta, ou criação, de seus valores (mais condizentes com o seu atual momento de vida), será que não existe influência dos valores do terapeuta? O terapeuta pode deixar seus valores do lado de fora da relação? Evidente que não. Há uma partilha do mundo de significados do cliente, o que não quer dizer que seus valores fiquem de fora. Trabalhar seus próprios valores não significa verbalizar sobre eles. Na verdade, ele assume a si mesmo ao reconhecê-los. Admite que os tem, mas diferencia valores que fazem parte do seu mundo interno – mundo que comunica ao cliente – daqueles que expressam julgamento e avaliação. Por exemplo, se o terapeuta tem como um valor que o homicídio é uma

violência que não deve ser cometida, é possível que sinta o cliente que tenha matado alguém como “mau”. Então, se deixa esse valor contaminar a relação com a sua expressão, está sendo autêntico consigo mesmo no sentido de estar expressando o que sente e se responsabilizando por isso, mas caso não consiga separar bem suas construções das do cliente, não estará sendo “existencial” em atitude, por não estar aberto à experiência daquele encontro. O terapeuta não realizou a *epoché*, portanto, não pode alcançar a verdadeira compreensão do cliente como pessoa.

O *terapeuta* é uma pessoa, mas também é um eu em desenvolvimento que se define na relação. Seu papel é a própria coragem de ser uma pessoa. Não é preciso sair desse papel para viver o papel do cliente, pois ele precisa ensinar ao outro que ele tem um lugar próprio, e que é também diferente daquele ocupado pelo terapeuta. Empatia não é identificação e sim uma compreensão do que ocorre com o cliente como se fosse ele, sem deixar de ser uma pessoa diferente. O resultado dessa compreensão empática é observado pela reação do cliente que age como se sentisse que estivesse se ouvindo e se compreendendo através do terapeuta. É por esta razão que muitas vezes o cliente acha que o terapeuta não teve uma ação ativa na compreensão dos fatos. Portanto,

reduzir (redução fenomenológica) aqui, significa encontrar-se com o cliente nele, com ele e através dele. Significa perceber-lhe a essência e com ela familiarizar-se, significa descobrir-lhe a totalidade e concomitantemente descobrir o sistema de correlação que minha consciência estabelece com ele. Significa, enfim, chegar a sua essência (Ponciano Ribeiro, 1985).

Acreditando na liberdade individual (na dignidade e no direito do homem), sendo a razão principal da existência, expressa valores que demonstram abertura, flexibilidade (não é escravo de dogmas ou regras sociais), liberdade e autorrealização (não impõe isso), conscientização de valores e da ética profissional, das suas crenças do que é desejável ou não, e da crença que deposita no ser humano para crescer e se desenvolver.

Ao contrário do que se pensa, a atenção do terapeuta não está no cliente enquanto objeto terapêutico, mas nas percepções e sentimentos que o cliente provoca nele através de suas expressões e não verbais, aspecto que *Binswanger* chama de “presença”.

O trabalho apoiado na compreensão daquilo que o cliente está sentindo (como e o que), e não com o nexo causal existe, acaba por nos conduzir além das aparências dos fatos, embora muitos considerem a terapia de base existencial superficial ou pouco profunda. Todo o conjunto de comportamentos aparentes vai revelando o cliente para nós. Transcendemos às aparências para chegarmos ao ser do fenômeno. Entretanto, a revelação e a manifestação do ser dão-se livremente na relação terapêutica, ou seja, o cliente vai-se revelando aos poucos e no momento em que é capaz e quer se perceber. A imposição de uma teoria à sua retórica o levam a se defender, o que reforça o distanciamento com o seu real sentimento de inadequação. Quando, no entanto, se enfoca as dimensões afetivas expressas na relação, cria-se, aos poucos, a possibilidade do cliente se perceber no seu tempo, sem o perigo do excesso de defensividade, já que ele escolhe sobre o que irá trabalhar. O fenômeno que se nos apresenta é a figura, enquanto que o ser do fenômeno é o fundo que se transforma em figura, tão logo a nossa compreensão ocorra. O mundo é um conjunto de significações e cabe ao cliente o papel de tomada de consciência – que é intencional – do que lhe ocorre para que haja uma desocultação.

Mas não é descobrindo o significado das coisas que se chega à essência mesma, embora a atenção a esses mecanismos de significação que o cliente dá ao seu mundo seja uma espécie de prévia para lhe ajudarmos a compreender a sua essência. O dar sentido aos dados é próprio dessa consciência que é livre. A conscientização de algo é a descoberta da própria intencionalidade da relação entre o indivíduo e seu mundo. Existe uma infinidade de possibilidades que essa intencionalidade pode encerrar. E é aí que se diz que a essência só tem significado na consciência que a visa. Sua apreensão ocorre pela intuição. Compreendemos o cliente incluindo sua intenção. Assim, o mais importante é saber “ler” os pormenores que frequentemente ocultam na fala (verbal e não verbal) do cliente, as mensagens existenciais mais importantes. Obviamente a qualidade da relação é muito importante nesse experienciar terapêutico. Estando atendo ao mundo fenomenal do cliente, o terapeuta, por sua vez, comunica suas reações pessoais ao que o cliente está mostrando. É uma

percepção atenta e não seletiva, ou seja, incondicional, já que a condição de aceitação faz com que o cliente seja visto apenas por um lado, e não como pessoa total. Isso também leva a uma conclusão importante: a valorização incondicional do outro nada mais é que a própria valorização de si mesmo. Como se pode perceber totalmente alguém que age de forma defensiva para consigo mesmo? Além do mais, é a valorização de si próprio que torna o terapeuta capaz de valorizar o outro. Ora, se o terapeuta, como pessoa, aceita suas angústias existenciais, sua individualidade, sua solidão, sua morte etc, aceita viver. No envolvimento há uma divisão de responsabilidade pelo que acontece, pois há um caráter de reciprocidade na relação. Inevitavelmente o terapeuta existencial serve de modelo para o cliente, o que aumenta ainda mais a sua responsabilidade como terapeuta. Sendo tomado como modelo inicial do cliente, ao mesmo tempo que “parceiro” na sua mudança, convida o seu cliente a desenvolver o seu próprio padrão de mudança, sem a preocupação de agradar ou ser igual ao seu parceiro na cura. Uma aceitação dos conflitos existentes ocorre sem culpa. Não há procura de imagem de si no outro. Cada um é único, embora realizando trocas. Ser modelo não significa modelar intencionalmente o comportamento do cliente, mas passar atitudes que levam a uma autorrevelação de si mesmo. O ser autêntico promove autenticidade. O cliente desenvolve sua própria visão e seus próprios valores, e somente a ele cabem as decisões e escolha final. O terapeuta apenas estimula a mudança no sentido de ver o cliente fiel à sua própria necessidade de mudança. Existe, quando o cliente procura a terapia, uma necessidade de estar coerente com seu estilo de vida, de procurar valores condizentes consigo próprio, de efetuar seus projetos de forma plausível. O terapeuta está com o cliente nessa tarefa e enfrenta com ele as suas angústias. Confiando na capacidade “latente” do cliente de compreender a si mesmo e de resolver seus problemas, não pode procurar traçar um rumo para ele.

Muitos pensam que o terapeuta tem que ser neutro na relação psicoterápica e compreendem isso como um não envolvimento com o cliente. Ao contrário, é necessário um engajamento para poder coparticipar na mudança. A meu ver, só existe uma forma de entender e de

ser útil ao cliente: fazendo-se parte de sua forma de vida. É através da compreensão dos seus valores e da forma de expressá-los que o terapeuta se coloca no mundo do cliente. A neutralidade reside na não imposição de valores, não na sua negação. Ajudando o cliente a se compreender, não o forçando à mudança, aceita a atribuição de valores às suas angústias e a toda a ameaça que lhe tem impedido de mudar. No momento em que aceita e reconhece a sua angústia, o cliente pára de fugir dela. A simples percepção é transformada em conscientização: uma coisa é dizer que existe uma percepção de que algo me ameaça no mundo, outra é dizer que eu sou a pessoa que está sendo ameaçada, que sou o ser que está nesse mundo ameaçador percebido (conscientização). Centrado que está em si mesmo, qualquer ataque a essa centralidade faz a pessoa se sentir ameaçada. Responde com comportamentos neuróticos, que são modos de tentar preservar a sua existência. Precisa, no entanto, sair de sua centralidade para participar com outros indivíduos. O medo de perder a identidade, medo de se perder no outro – como por exemplo, absorção, implosão e petrificação – dificulta a interação. É na relação com o terapeuta que aprende isso: possui um centro, mas poderá transcendê-lo para trocar com outros, sem se perder. Há, portanto, uma expansão do eu, e nisso a autorrevelação do terapeuta ajuda muito. Na psicoterapia existencial o terapeuta pode fazer revelações de si mesmo – desde que sejam relevantes e apropriadas – sobre experiências análogas às do cliente. Não se trata de dizer os seus problemas, mas uma forma de experimentar o encontro mais autenticamente.

Em aparência, a atividade do terapeuta existencial não difere daquela normalmente adotada por algumas outras escolas de terapia: há estudo da conduta, sonhos, sentimentos etc. Entretanto, todo esse conjunto de dados é realizado a dentro de referência dos conceitos existenciais. Podemos dizer que todo terapeuta é existencial em atitude se considerarmos a relação terapêutica de “existência para existência”, utilizando a expressão de Binswanger. Frida From Reichmann é um exemplo disso, pois, apesar de psicanalista, acredita que ao cliente cabe a compreensão de seu mundo, não uma explicação de seus problemas. C. Rogers, embora com uma formação mais humanista, não tendo um contato direto com a filosofia

existencial, considera a terapia como um processo de devir, acredita na liberdade do indivíduo. Em seu livro “Pessoas ou ciências?” (1955) cita trechos bastante existenciais:

Deixo-me levar pela intimidade imediata do encontro, donde se impõe todo meu organismo respondendo à relação, e já não somente minha consciência. Já não estou respondendo de uma maneira consciente, metódica e analítica a meu interlocutor, senão simplesmente de uma forma irreflexiva: minhas relações se baseiam em minha total sensibilidade orgânica até esta outra pessoa. Este é plano em que vivo a relação.

Há autores comportamentais, inclusive, que parecem adotar um comportamento equivalente em relação a seus clientes (ver a respeito: Rangé e Erthal, 1937).

Enfim, a contínua crença na responsabilidade do cliente e na sua capacidade de saber que opção o levará mais próximo da sua realidade conduz o terapeuta a desafiar o cliente e perceber as formas de evitação de tomada de decisão e a fazer uma avaliação a respeito disso.

3. Experiência do Cliente

Representando uma relação autêntica entre duas pessoas, em que cada uma se esforça, o melhor possível, para ser ela mesma em sua interação com a outra, o encontro terapêutico não manipula a relação com o fim de adaptar os diferentes indivíduos. Na verdade, cada cliente faz um uso pessoal da relação, que confirma sua individualidade, seu papel não passivo como pessoa. Existem algumas “condições” para que haja maior possibilidade de mudança, e entre elas existe a percepção das atitudes do terapeuta como satisfatórias para a relação e, principalmente, o estar disposto a modificar-se. Ao contrário de outras abordagens, tem uma atitude muito ativa no processo terapêutico, pois precisa, a todo momento, escolher sobre quais medos, angústias e culpas irá trabalhar. Quando busca ajuda, significa que está em desacordo interno, que está desorientado quanto aos seus valores, quanto ao seu sentido de vida. Não acredita que possui recursos a sua disposição. Evita usá-los, fabricando uma série de expectativas catastróficas. O *status* quo é mantido para não perder a consistência interna. Muitas vezes prefere manipular o outro a

lutar pelo autoapoio. A decisão de começar o tratamento já é um primeiro projeto a ser realizado. Pode escolher aumentar ou não o autoconhecimento, opção essa esclarecida quando percebe o preço a pagar em ambos os lados da questão. Com isso descobre as formas pelas quais não tem aceitado plenamente sua liberdade, evitando os riscos do seu uso. Frustrado por estar paralisado em seus próprios costumes, precisa criar novos valores que fundamentam sua busca de sentido. Com a terapia torna-se consciente de que na procura incessante e desesperada de ser amado perdeu a experiência de se sentir realmente amado; conscientiza-se de que prefere a segurança pela dependência a arriscar-se à ansiedade de decidir; reconhece que despreza em si mesmo o que não considera aceitável, que sua identidade depende mais do outro do que de si mesmo; que está preso ao passado. Aos poucos vai aprendendo a suportar mais os riscos do experimentar decorrentes da confiança que adquire em si mesmo. Vai desenvolvendo uma compreensão do que tem sido e de suas potencialidades e limitações, podendo assim decidir mais quanto ao seu futuro. Aceita mais a responsabilidade sobre si mesmo e aprende que pode atuar sobre seu destino. Não precisa ser o que é forçado a ser, mas o que escolhe ser, dentro de suas possibilidades. É através de realizações concretas que efetivamente haverá uma transformação. É sobre isso que versa o experimentar terapêutico. A pessoa vai, gradativamente, se experienciando, no aqui-e-agora, expandindo sua consciência ao que está fazendo e ao como está fazendo. Em longo prazo, desenvolve modelos de conduta efetivos de ser-no-mundo.

Em suma, o cliente vive e passa a viver mais intensamente seus sentimentos ao mesmo tempo em que os exprime; vive suas experiências e confia nelas como ponto de referência básico para suas decisões; adquire novas concepções pessoais sobre o mundo, podendo mudá-las à medida que se torna necessário; passa a ser mais flexível; o eu passa a ser visto como um processo e não como um objeto; perde a consciência do eu distorcido para estar mais consciente de si próprio.

A chamada “cura” é, então, a própria autenticidade: é a aceitação plena da condição humana; é a expansão própria da existência autêntica. Cabe

ao cliente encontrá-la e determinar o momento em que interromperá a terapia.

Capítulo IV

SER NEURÓTICO: DESENCONTROS NA PSICOTERAPIA E NA VIDA

“O homem só consegue ser o que é impulsionado pela motivação de se fazer a si próprio.”

KARL JASPERS

Introdução

O presente capítulo tem por finalidade discorrer sobre a abordagem existencial no que se relaciona às neuroses. Ao contrário de outras orientações, não é através da rotulação de um indivíduo como neurótico que se chega à prática terapêutica determinada. Não se trata de adaptar uma teoria a um indivíduo que se apresenta com conflitos delimitados, e sim de se chegar, através de seus comportamentos e percepções irracionais, a um verdadeiro encontro. Descrever um “neurótico” não é uma tarefa difícil do ponto de vista descritivo, mas compreendê-lo e ajudá-lo sob o seu próprio ângulo a enfrentar seus bloqueios não é uma tarefa assim tão fácil.

Dessa forma, é apresentado inicialmente o problema do diagnóstico usualmente concebido como processo fundamental para a orientação clínica; posteriormente procura-se descrever o que é a neurose e o uso que o indivíduo dela faz; e, finalmente, a forma de atuar terapêutica, que parece contribuir para uma abertura maior da percepção do problema, favorecendo sua “cura”.

Espera-se que se consiga ver o “neurótico” não como alguém diferente e que precisa de tratamento especial, mas como uma pessoa que ainda não achou o seu caminho de crescimento.

1. Existencialismo e a classificação diagnóstica

O que vem a ser “doença mental”? Existe uma verdadeira teoria da patologia? Para nós existencialistas, não existe uma teoria geral que seja capaz de explicar a patologia da conduta, pois isso viria a se opor a princípios filosóficos propostos, a saber, o de que cada indivíduo é uma pessoa concreta, única, livre e realizadora de si mesma; rebelde, portanto, a enquadramentos diagnósticos. Preocupados que estamos em ressaltar a dignidade existencial, repudiamos a classificação, já que esta antagoniza-se com a própria realidade do fenômeno da existência, classificando ou fragmentando o homem. Isso quer dizer que os existencialistas estão mais preocupados em “des-cobrir” o molde sobre o qual o cliente se criou do que impor-lhe um padrão. Portanto a perspectiva de trabalho é puramente idiográfica ou descritiva, já que somente se pode compreender qualquer desordem de conduta de um indivíduo enquanto tal a partir dele mesmo, isto é, tomando-o como unidade fundamental.

Thomas Szasz (1977), um dos críticos maiores das tradições rotuladoras da psiquiatria clássica, compara a explicação “científica” da “doença mental” com conceitos explicativos que antes se apoiavam em divindades, feitiçarias ou em forças instintivas. Encarar os problemas das pessoas como oriundos de conflitos, aspirações, enfim, angústias decorrentes de necessidades existenciais, é ainda muito difícil de ser aceito. Como já visto anteriormente, a conscientização de si mesmo não é algo fácil de ser atingido pelo cliente, uma vez que ocasiona uma enorme carga emocional. O peso da responsabilidade assusta tanto que fica mais fácil obter refúgio em divindades ou na expectativa de que um destino se faz cumprir. Afasta-se a possibilidade de se modelar a si mesmo ou ao mundo para ser modelado por outrem. E é sob essa mesma perspectiva que se procura “entender” o ser humano. Encaixá-lo em algo pré-modelado é mais fácil do que descobri-lo sobre seu próprio molde. É uma questão de controle.

O problema da classificação psiquiátrica parece residir numa única premissa: existem comportamentos anormais que precisam ser categorizados em prol de um mérito moral. Igualar o comportamento

humano a um evento natural, igual a qualquer outro, impõe um *status* moral nessa premissa, justificando todo o tipo de classificação.

O rótulo diagnóstico da psiquiatria parece ter um peso bastante maior do que aquele atribuído pelo diagnóstico metódico. O poder de confiança atribuído a um arquiteto aidético, por exemplo, difere significativamente daquele atribuído a um arquiteto esquizofrênico, não é verdade?! É como se o diagnóstico psiquiátrico definisse a identidade pessoal! Tal identidade é pejorativa, já que influencia a conduta de outros em relação ao indivíduo classificado. Há uma espécie de preocupação de sua conduta futura. Todos acabam por responder a essas expectativas!

Classificar fatos ou fenômenos (inclusive pessoas) é próprio da ciência. Trata-se de uma forma de obter controle sobre aquilo que é nomeado. É bem verdade que a classificação facilita a comunicação entre profissionais, objetivando a linguagem, favorecendo análises estatísticas e certas previsões de comportamento. Entretanto, considerando que o comportamento humano é algo único, baseado na livre escolha, é um contrassenso tentar encaixá-lo em algo pré-existente. O homem é um ser que decide, a todo momento, sobre o que fará no instante seguinte. Não há fatalismo, já que ele é único responsável pelo seu destino.

Essa visão nos obriga a reformular a compreensão da conduta de alguém, pois na medida em que o indivíduo é livre para escolher entre diversas formas de ação, sua conduta pode ser possível apenas dentro de certos limites. Embora sejam licitas algumas expectativas que são feitas sobre a conduta de uma pessoa, previsões exatamente iguais às aquelas das ciências naturais são inadequadas – nem certas ou erradas – quando aplicadas às ciências humanas, considerando que a repetibilidade das situações é condição *sine qua non* para a condição falso/verdadeiro da ciência tradicional. Há, nesse caso, uma negligência das diferenças entre as pessoas e coisas, além da peculiaridade de suas linguagens. Tomando como minhas as palavras de Szasz (1977),

uma coisa é concordar que os negros têm pele escura e os brancos rósea; outra é chamar um negro de *nigger* e atribuir-lhe *status* inferior apropriado a esse rótulo. Afirmando que a arcaidade das variações de comportamento é semelhante à realidade das variações na pigmentação da pele, e que, em geral, os diagnósticos psiquiátricos não implicam a recusa em reconhecer as diferenças morais,

psicológicas e sociais entre as pessoas. Somente torna para os homens considerados mentalmente sãos degradar e maltratar homens considerados mentalmente doentes.

É claro que a classificação pode ser usada para fins didáticos ou práticos, como um meio de favorecer a compreensão de certos comportamentos, mas isto não quer dizer que se deva basear a prática clínica apenas numa teoria geral.

Existe uma certa lógica em considerar que de um certo modo somos um tanto “insanos”. Basta comparar as nossas ações diárias, no que toca a seu significado, com as atividades de outros, no mundo, que nos parecem, às vezes, por demais ridículas. Como se pode ser sã diante de tanta insanidade? É óbvio que existem aqueles que têm um tipo específico de insanidade, e que, por isso, a sofrem de um modo diferente daquele experimentado por nós. Será que com isso devemos pensar que não podemos ajudá-lo, já que apenas estaríamos lhe apresentando um outro tipo de insanidade? Estabelecemos assim um sofisma. Parece que eles têm o direito de viver uma existência humana, ainda da que de uma perspectiva diferente da nossa. Assim, o que se quer deixar claro é que existe uma noção limitada de insanidade que se antagoniza com a noção de uma sanidade viável.

Não se trata de negar que existem diferentes modos de ser-no-mundo, mas o que se questiona é o propósito do ato classificatório que muitas vezes leva a uma forma inumana e impossível de lidar com os problemas existenciais do ser humano. O arbítrio teórico é tão grande e de tais consequências que muitas vezes se verifica até o desenvolvimento de “doenças” iatrogênicas, tamanha a imposição de normas de comportamento em clientes que buscam ajuda para obter crescimento enquanto pessoa. Além do mais, quando se fala em “doença” se tem como parâmetro a saúde, e “determinar um conceito de saúde parece inútil, quando se tem imaginado a essência do homem como ser não acabado” (Jaspers, 1966).

2. A Neurose e sua utilização

De acordo com *May* (1974b),

nos nossos campos, temos estado na estranha posição de deduzir da doença e da neurose a nossa imagem de homem normal e saudável. As pessoas que não sofrem qualquer desarranjo não procuram ajuda, e temos propensão de não perceber os problemas de qualquer espécie que não se ajustem às nossas técnicas. Como só identificamos a neurose em virtude do fato dos que dela sofrem não se ajustarem, por esse motivo, à nossa sociedade, e como compreendemos a doença em virtude das nossas técnicas, estamos fadados a acabar com uma visão do homem que é um espelho da nossa cultura e das nossas técnicas. Isto resulta, inevitavelmente, numa visão progressivamente vazia do homem. A saúde converte-se no vácuo que é fixado quando a chamada neurose é curada. No nível da psicose, se um homem pode permanecer fora da prisão e sustentar-se, chamamos a esse vácuo saúde.

Dessa forma, a saúde é definida de acordo com as regras impostas pelas exigências culturais. Entretanto, a neurose é uma espécie de método de conduta desenvolvido por cada um para poder defender a sua própria existência. Obviamente, a noção da própria existência aí está distorcida, mas o comportamento resultante precisa ser coerente com essa imagem (veja Capítulo II).

Não é, por esse motivo, muito fácil delimitar marcos referenciais, pois cada indivíduo desenvolve uma dinâmica própria. Entretanto, existem certos comportamentos que se mostram bastante característicos, exatamente pelo exagero de suas manifestações. O que se segue é uma tentativa de compreender essa dinâmica para melhor entender o que o indivíduo faz com a sua neurose.

De acordo com o que já foi esboçado anteriormente, o desajuste é o resultado de uma escolha que o próprio indivíduo faz, já que é produto de sua própria criação. Entretanto, se os homens são livres para se escolher, surge uma pergunta: Por que, então, sofrem tão frequentemente de sintomas desagradáveis como ansiedade, alienação etc? A liberdade para escolher não pode assegurar que as escolhas sejam sábias. Há duas alternativas: ou o indivíduo realiza as suas possibilidades ou escolhe a diminuição do contato para impedir a ansiedade que envolve risco (veja diagrama no final do Capítulo 4. Seja qual for a opção, a liberdade é igual para uma ou para outra, embora as consequências advindas sejam de natureza diferente. A escolha está diretamente ligada à aceitação ou não da angústia. As condutas desajustadas são escolhidas como forma de resolver os problemas que vão surgindo. As angústias são basicamente

resultado de uma inabilidade de contatar com o mundo e consigo mesmo. Surge a desordem da conduta como resultado do conflito entre duas opções básicas: entre a necessidade de mudar-se (de ser) e a de manter-se inalterado (não ser). Da ansiedade daí resultante nasce o desajuste; este nada mais é do que a forma que o indivíduo desenvolve para lidar com o peso da sua angústia. Esta “patologia” é vista como um fracasso no uso da liberdade com o objetivo de atualizar a possibilidade individual. Sabendo-se que o “bom” funcionamento do indivíduo é caracterizado pela total utilização de suas possibilidades, pode-se considerar que qualquer bloqueio seja uma forma de “patologia”. É, portanto, algo aprendido; resultante do medo de não se tornar o que se quer ou pode ser.

Evidentemente, os filósofos existenciais não estavam preocupados em descrever a neurose, e sim compreender o ser como tal; mas, ao estudá-lo, percebemos que, assistematicamente, deixaram sua contribuição. *Kierkegaard* (1941), por exemplo, diz que as neuroses são um resultado da perda do “Self”, de uma alienação interna – posição semelhante ao que *Tillich* (1976), mais tarde, desenvolve ao dizer que neurose é resultado de um “Self” reduzido e de potencialidades não atualizadas. Para *Sartre* (1948/1949), a neurose é uma consequência de um falso projeto de ser, isto é, de uma forma inautêntica de realizar o projeto. A angústia neurótica surge no indivíduo como resultado da exagerada reação ao não ser, do medo de perder a relação com o outro e de ter que enfrentar as possibilidades de realização. Por não atualizar todas as suas possibilidades de realização. Caminho escolhido para driblar a liberdade e responsabilidade ansiogênicas – surge a culpa alimentada pela sensação de incompletude. A culpa ontológica é devido a essa falha na realização do “potencial”, mas se transforma em culpa neurótica quando o indivíduo permite que a omissão torne-se um modo de vida e não consegue fazer algo para mudar a situação.

May (1974a), numa definição mais psicológica, nos diz que:

neurose não deve ser considerada como um desvio de nossas teorias particulares acerca do que deveria ser uma pessoa. Acaso a neurose não é, precisamente, o método que usa o indivíduo, a fim de preservar seu próprio centro, sua própria existência? Seus sintomas são formas de estreitar a amplitude de seu mundo, a fim de que o centrismo de sua existência resulte protegido da ameaça: uma forma

de bloquear aspectos do ambiente, a fim de ficar disponível para os restantes. É inadequada a definição das neuroses como um fracasso na adaptação. Precisamente a neurose é uma adaptação; e é aí precisamente que radica seu mal. É uma adaptação necessária, mediante a qual se preserva o centro; é uma maneira de aceitar não ser, se me permite tal expressão, a fim de que possa preservar-se algum ser, ainda que restrita.

O problema não está, portanto, na neurose como uma falta de ajustamento, e sim na limitação do âmbito do mundo pessoal que precisa ser definido e no qual a neurose é apenas um ajustamento. O pouco contato consigo mesmo faz exacerbar comportamentos defensivos necessários à manutenção da pouca imagem que se possui. O indivíduo que adquire esses “desajustes” geralmente não “pode” decidir por si mesmo, pois não é completamente capaz de distinguir sozinho o que é melhor para ele. Abrindo mão da liberdade de escolha, ele não consegue selecionar meios apropriados para atingir seus objetivos; não consegue ver as opções que lhe estão abertas. Sua autoconsciência é restrita; dessa forma, suas opções são mais estreitas. A autoavaliação fica pouco precisa, e então há necessidade de defender constantemente a pouca identidade que já conseguiu. Não sobra energia para viver-no-mundo. Há uma espécie de alienação do “verdadeiro” *Self*. Resta daí um círculo vicioso, isto é, sem sentir seu mundo interior de modo seguro, não sente o mundo do outro. Por sua vez, sem estabelecer uma relação efetiva com o outro, não pode ampliar seu mundo de experiências e, conseqüentemente, o sentido de identidade.

Fazer opções faz parte da vida do homem que está em constante mudança. A cristalização num modo de conduta obsoleto e absoluto constitui a própria neurose; fica difícil satisfazer as necessidades de sobrevivência, individuais e sociais, quando se é incapaz de alternar formas de interação com o meio. Não há como satisfazer tais necessidades se não se consegue distingui-las do resto do mundo. Além do mais, o mundo, nesse caso, parece ser maior do que o seu próprio *Self*. Vivendo rigidamente num mundo privado de ideias que o faz viver de forma extraviada, ocorre o que se chama “transtorno do contato”. Fica extremamente difícil para indivíduos com essas características obter relações adequadas com o outro, da mesma forma que compreender

adequadamente a gama de potencialidade que pode desenvolver. Isso pode ser explicado pela própria responsabilidade de decisão. Extremamente apegado ao passado ou a expectativas do futuro, não consegue permanecer responsabilmente no presente. Trata-se de uma defesa que se expressa na fuga do contato com o momento presente que se torna bastante ameaçador. É no experienciar que se faz opções, e, evidentemente, se corre risco. Indivíduos que acabam por optar por comportamentos neuróticos o fazem por medo de arriscar se perder, e por isso não arriscam ser. Expressando preocupação pelo que já ocorreu, pretendem modificar o que está para vir, de acordo com seus ideais, e não com as experiências. Tentando se proteger do temor de perder a vida – vivem o temor de perder suas próprias defesas – paradoxalmente, se perdem na vida. Por essa razão, certo aspecto do social tende a ter uma influência exagerada sobre esses indivíduos. Como sua existência está obscurecida por não terem desenvolvido certas zonas de sua personalidade – estão mais preocupados com o *Umwelt* (mundo das necessidades) do que com o *Engewelt* (mundo próprio) – deixam o meio dominar para poder satisfazer a si próprios. Trata-se de uma forma defensiva e manipuladora de proteção contra a ameaça de serem rejeitados, de assim atingirem um autoequilíbrio, pois sentem que todas as chances estão contra eles. É conveniente deixar a responsabilidade de decisão com “alguém” mais forte; é menos ameaçador. Manipular o meio para fazer com que este satisfaça suas necessidades – algo que não consegue fazer sozinho – parece ser o objetivo central.

Ora, se a conscientização da liberdade, pelo próprio indivíduo, é que dá o significado à vida, podemos dizer que todo esse uso da neurose como forma de manipulação do meio é resultado de uma perda do sentido de vida; por isso está constantemente em busca de um significado. O fracasso nessa busca acarreta o que *Frankl* (1976) chamou de “vazio existencial”, vazio decorrente da frustração que o indivíduo experimenta por não saber o que precisa ou deve fazer. Só é possível a autorrealização quando o ser humano encontra seu real sentido de vida. Logo, a autorrealização ocorre como uma consequência natural disso.

3. Tratamento das neuroses pela Psicoterapia Vivencial

A partir da compreensão do que vem a ser um desajuste, chega-se à conclusão de que não se pode fundamentar a prática terapêutica sobre rótulos diagnósticos atribuídos a alguém. Torna-se necessária a noção de indivíduo e também realizar um tratamento de pessoa para pessoa. Antes, porém, de descrever esse processo, devem ser ressaltados dois possíveis erros decorrentes da má interpretação do papel do terapeuta na busca da chamada “cura” terapêutica: o que se pode denominar a *mística do conhecimento* e a *mística da intuição*. Na primeira, o conhecer se reduz a um mero saber intelectual. É como se bastasse o conhecimento do que o cliente apresenta como quadro para aplicar a técnica adequada, e assim atingir a “cura”. Por outro lado, está a *mística da intuição*, que equivale ao charlatanismo terapêutico, baseado no fato de que o saber sistemático não interessa e sim a arte de curar por meio da simples intuição: onde fracassa a ciência se confia na própria arte, acreditando-se numa disposição “natural” para curar alguém.

Evidentemente, conhecimento e intuição sobre o indivíduo são necessários para uma boa atuação terapêutica, não se podendo, por isso, negligenciar nem um nem outro. Se a finalidade da terapia é apelar à consciência da responsabilidade e à afirmação do indivíduo como pessoa responsável, é claro que ao terapeuta não cabe apenas um acúmulo teórico e uma posição filosófica sobre sua terapia, mas também atitudes pessoais que são importantes para o seu bom desempenho.

Se a preocupação é idiossincrática, nada mais importante do que captá-la para ajudar o cliente a se reestruturar. Se a percepção do mundo do “neurótico” está distorcida a ponto dele não estar vivendo bem com ele mesmo, o comportamento determinado pela sua percepção será alterado na medida em que essa se modifica.

Infelizmente, muitas vezes a pessoa humana é esquecida em prol de generalizações que a rotulam e que afastam, assim, a verdadeira compreensão do cliente dentro de sua própria realidade. Ao procurar terapia, o cliente traz sua própria existência, seu ser-no-mundo, em cada

comportamento verbal ou não verbal expresso. É uma atitude do terapeuta “entrar” nesse mundo para captar e desenvolver, independentemente de ser o cliente “normal” ou não. A psicoterapia vivencial auxilia por demais essa tarefa: na atuação do terapeuta como *ser-com-o-outro*, interpreta os problemas do cliente, transportando-se empaticamente para o seu mundo, sem perder sua própria identidade. É através da intersubjetividade que se entende o ser, o seu mundo e sua forma de se expressar no mesmo. Ver de forma subjetiva a pessoa, percebendo o que está na consciência do outro; sentir, vivenciar e experienciar o outro.

A terapia, nesse caso, permite resgatar a liberdade de poder utilizar suas próprias capacidades para existir. O indivíduo que manipula esses comportamentos neuróticos precisa reaprender a utilizar sua própria capacidade de optar livremente e responsavelmente. Aprende a viver em harmonia com as condições ontológicas de sua existência. Enxergando as possibilidades habitualmente bloqueadas por seus sintomas defensivos, o cliente prepara-se, de forma significativa, para a comunicação consigo mesmo e com o outro.

Sendo esses indivíduos ameaçados constantemente pelo relacionamento interpessoal – evitam contato como forma de reduzir a ansiedade, na verdade oriunda da maior responsabilidade que ocasiona o envolvimento – o relacionamento terapêutico facilita a transformação dessa visão. Percebem aos poucos que podem *ser-com-o-outro*, ou seja, sair do seu centro sem se sentirem inseguros, sem se perderem, ou ao outro, nessa troca. É o próprio relacionamento que facilita isso, pois, diferentemente da relação psicanalítica em que o analista é um passivo objeto de transferência, nessa abordagem o terapeuta vai ao e de encontro ao cliente, numa troca em que, se inicialmente serve de modelo à atitude do cliente, posteriormente o “impulsiona” a romper suas estruturas cristalizadas. Arriscando na relação junto ao terapeuta, generaliza para outras formas de relação interpessoal. É nesse estar-junto-a que a pessoa se sente capaz de crescer como quer existir, fazendo com que se volte mais para si mesma, transformando suas percepções simples do mundo em conscientizações autênticas do mesmo.

Mas, o autoconhecimento não é o mesmo que conhecer a si mesmo de uma forma definitiva, posto que só se pode chegar à mudança através da percepção contínua do que se é de instante a instante (*Self*-como-processo). O esforço do “neurótico” para ser o que deseja afasta-o da possibilidade de “ser o que é”. Se o indivíduo é um processo, precisa aprender a se deixar ser, sem medo, para poder alcançar uma existência mais autêntica.

O aumento da conscientização dos dados de sua experiência passa a ampliar suas opções existenciais; sua experiência passa por um crivo de avaliação própria, fazendo com que o risco não mais seja bloqueado para dar lugar a um vir-a-ser mais espontâneo e realizador. É a tendência atualizante, antes bloqueada pelo medo e insegurança, que passa a se exprimir com mais clareza na atuação do ser. Sendo aceito pelo terapeuta, sente-se livre para deixar de lutar desesperadamente pelo apreço do outro, e passa a se ocupar mais de si mesmo. Assim, a aceitação incondicional do terapeuta leva a uma aceitação de si próprio.

Conclusões

Terapias que buscam a “compreensão” do indivíduo apoiadas simplesmente no puro arbítrio teórico fazem um entendimento distorcido, reforçando apenas a sua própria verdade. Na tentativa de manterem seus princípios congruentes, alteram a visão do próprio indivíduo que, na realidade, é quem precisa de ajuda. A rigidez de seus dogmas implica em rigidez de atitude, que acredito decorrerem do medo de arriscar, tal como ocorre, analogamente, no indivíduo “neurótico”. Como poder tratar de distúrbios de comportamento praticando o próprio distúrbio da compreensão? Doando-se é que se obtém a doação; autorevelando-se é que acaba engedrando a autorrevelação e a abertura ao que está para vir. Tudo isso é encontrado e reforçado pela própria relação terapêutica, não muito representada nas formas frequentemente rígidas com que se realizam as terapias analítica e comportamental, por exemplo, cujo apego a princípios teóricos e técnicos deles decorrentes facilitam o distanciamento entre terapeuta e cliente, seja neurótico ou não.

O encontro na relação terapêutica recria e permite o encontro na vida.

Capítulo V

INCONSCIENTE: CONSTRUÇÃO NECESSÁRIA OU JUSTIFICATIVA CONVENIENTE PARA A MÁ—FÉ?

“Ao peso destes tempos sombrios, devemos obedecer.
Digamos o que sentimos, não o que devíamos dizer.”

SHAKESPEARE (REI LEAR)

Introdução

Desde os tempos mais primitivos, foi motivo de interesse e reflexão o destino das experiências não mais presentes na consciência, num determinado instante. Problemas como o lugar e a natureza da memória, a origem dos sonhos, interessaram a muitos filósofos, dentre eles destacadamente Platão. O que há de comum entre essas preocupações mais antigas e as mais recentes é a noção de que nem tudo pode estar consciente ao mesmo tempo. Onde estariam, então, as ideias não conscientes momentaneamente? Herbart (1881), que veio influenciar fortemente o pensamento de *Freud*, imaginou que as ideias possuíam valências e que, portanto, competiam entre si para atingir a consciência, o que pressuporia um inconsciente. *William James* (1890), através de seus conceitos de foco e franja, redefiniu as relações entre os elementos da consciência: tudo seria consciente, mas apenas algumas experiências estariam no foco que poderia dirigir-se a outro conjunto de elementos na franja indefinidamente.

A contribuição de maior repercussão, indiscutivelmente, foi a de *Freud*; ele não só reconheceu que alguns conteúdos podem não ser conscientes num dado momento – pré-consciente, como a franja de *W. James* – como também alguns outros não poderiam ter acesso à consciência. Instituiu,

assim, dois modos de ser inconsciente: um temporal e outro abissal. O segundo, o “verdadeiro” inconsciente, teria propriedades causais em relação à atividade consciente e ao comportamento dos indivíduos. A prova de sua existência decorre, para *Freud*, de demonstrações negativas, através dos efeitos perturbadores na consciência ou no comportamento (atos falhos, sintomas, sonhos etc). A importância atribuída por *Freud* a esse sistema era de tal ordem que o tornou uma espécie de centro de toda a vida psíquica.

O impacto causado pela tese *freudiana* foi tão marcante no mundo ocidental que a noção de inconsciente tornou-se um referencial fundamental entre as teorias sobre o comportamento humano.

Esse efeito é de tal forma disseminado, que se torna difícil para as pessoas imaginarem uma prática clínica que não inclua tal conceito. Em minha experiência como professora universitária e supervisora, sempre que discorro sobre a psicoterapia vivencial são inevitáveis questões sobre o lugar do inconsciente e o trabalho com os sonhos nesta abordagem.

Rogers (1957), por exemplo, afirma que o organismo pode discriminar e reagir a uma experiência que não esteja simbolizada. Diz ele que “provavelmente pequena porção é conscientemente percebida”. Entretanto, a maioria destas experiências inconscientes pode se tornar consciente. Mesmo considerando que o organismo seja o lócus da experiência e que esta inclua tudo aquilo que potencialmente se encontra ao alcance do indivíduo num determinado momento, acredita ele que uma dessas experiências possa não estar sendo simbolizada adequadamente, tamanha a ameaça presente. *Rogers* precisava se apoiar em explicações para fundamentar sua posição: recorreu ao conceito de subcepção, isto é, existem níveis de discriminação abaixo do nível de conhecimento consciente e que o objetivo da ameaça pode ser percebido inconscientemente ou “sub-aceito” antes de ser percebido. O nível é tão baixo que o indivíduo não chega a se dar conta de seu registro, embora a experiência esteja atuando (consciência vaga ou inconsciência). Contudo, tal constructo nunca alcançou uma base empírica, e mesmo assim alguns tentam identificá-lo à experiência inconsciente ou pré-consciente. Ora,

mesmo que houvesse tal fenômeno, sendo uma percepção, jamais poderia ser considerado inconsciente.

Rolo May (1974a), por sua vez, é capaz de rejeitar o inconsciente, mas diz:

concordo que qualquer experiência de que estamos inconscientes está, em certa medida, presente na consciência, pelo menos, potencialmente. O verdadeiro problema é porque a pessoa não é capaz de saber disso.

Entre os seguidores de *Heidegger*, da sua Daseinanálise, existem também divergências e confusão quanto ao termo. De acordo com Binswanger (1936), por exemplo, o inconsciente, num sentido restrito, aponta para uma dimensão real. O *id* seria um constructo científico que objetiva a existência humana, sendo concebido como um reservatório de energia instintual. O que a psicanálise interpreta pela perspectiva da consciência, e assim chama o inconsciente, deve ser interpretado pela Daseinanálise tal como a interpreta Binswanger, ek-sistencialmente e temporalmente, e assim relacionado ao que *Heidegger* chamou de facticidade.

Assim, seria de se esperar que a fenomenologia é um estudo do fenômeno e que existe algo “escondido” – o significado, a consciência implicaria numa referência a este algo escondido, o “inconsciente”. Entretanto, a fenomenologia reduz o inconsciente a uma forma inferior de consciência, não a um inconsciente.

Boss (1962), outro existencialista dedicado a Daseinanálise, acredita que o conceito *freudiano* se aplica a ela. Para assumir o inconsciente *freudiano* é mister aceitar a hipótese em que *Freud* se apoiou como verdade, qual seja a de um “container”. Se todos os fenômenos examinados por *Freud* e explicados pelos processos inconscientes podem ser explicados pela análise existencial sem recorrer a ele, qual a sua importância?

Sartre, filósofo frequentemente interessado em questões psicológicas, deteve-se nesse ponto com o objetivo de demonstrar a impossibilidade de um inconsciente através da noção de que a intencionalidade está na própria natureza da consciência, apoiado que estava em *Husserl*.

O que se segue é um exame comparativo entre a abordagem psicanalítica *freudiana* e a existencial, aqui representada por *Sartre*, no que

toca ao constructo inconsciente.

1. A questão do inconsciente na visão freudiana

Baseado na prática da hipnose como forma de remissão de sintomas, *Freud* percebeu que deveria existir algo de que o paciente não tinha consciência e que mantinha a permanência daquele sintoma. Se algo o mantinha independente da vontade do indivíduo, concluiu que os sintomas teriam causas inconscientes. Na sua primeira teoria do aparelho psíquico, *Freud* acreditava ser o inconsciente constituído de conteúdos recalçados, antes recusados pelo sistema pré-consciente. Tais conteúdos seriam representantes das pulsões e seriam regidos pelo processo primário (mecanismos de condensação e deslocamento). Nesta primeira tópica, *Freud* definia consciente como um conjunto de representações presentes na consciência e, por isso, objeto de percepção. Nas palavras de *Laplanche e Pontalis* (1970):

Do ponto de vista tópico, o sistema percepção-consciência está situado na periferia do aparelho psíquico, recebendo ao mesmo tempo as informações do mundo exterior e as provenientes do interior, isto é, as sensações que se inscrevem na série desprazer/prazer e as revivências mnêmicas. Muitas vezes *Freud* liga a função percepção-consciência ao sistema pré-consciente-consciente”.

Inconsciente, ao contrário, são as representações latentes, não perceptíveis, mas cuja existência é evidenciada por inferência. A associação pós-hipnótica é uma dessas evidências que diferencia consciente de inconsciente. Algumas ideias latentes podem vir a adquirir força e atingir a consciência. Quando isso acontece, são chamadas ideias pré-conscientes. Aquelas, porém, que nunca podem ser conscientes devido à forte censura, são as ideias inconscientes. Apresentam um caráter dinâmico.

Assim, a ideia inconsciente é excluída da consciência por forças vivas que se opõem à sua recepção, não opondo, em troca, obstáculo nenhum às ideias pré-conscientes. A psicanálise demonstra que a repulsa das ideias inconscientes é provocada exclusivamente pelas tendências encarnadas em seu conteúdo. (*Freud*, 1912).

O material reprimido é, então, inconsciente, o que não é o mesmo que dizer que todo inconsciente seja reprimido; constitui apenas uma parte

desse sistema. Vale ressaltar que o recalque nesta primeira teorização era considerado como uma rejeição intencional, extremamente relacionado ao mecanismo de atenção.

A clivagem da consciência nestes casos de histeria adquirida é... uma clivagem voluntária, intencional, ou, pelo menos, muitas vezes introduzida por um ato de livre vontade (*Freud, 1972b*).

A maior parte do que se chama conhecimento consciente acha-se, durante um certo período, em estado de latência-inconsciência psíquica. Um ato psíquico primeiramente é inconsciente, isto é, pertence ao sistema inconsciente, sofrendo posteriormente uma avaliação da censura que pode vir a aceitá-lo ou não. Quando rechaçado este material, torna-se reprimido e permanece inconsciente. Se aceito, passa a pertencer ao sistema consciente (pré-consciente), embora apenas sendo potencialmente acessível sob certas circunstâncias.

Mais tarde *Freud* apresentaria uma nova concepção, baseado na sua insatisfação com o sistema anterior. Introduz o conceito de ego-organizador coerente dos processos mentais. O ego é quem controla a descarga no mundo exterior, e a consciência está ligada a ele. Agora os conflitos não mais resultam da luta entre o inconsciente e o consciente, mas entre o ego e o reprimido. Apesar de ainda considerar a consciência atribuída a um sistema, enuncia que existe muito mais do que simplesmente a valorização de um sintoma tido como consciente. Afirma ele que o simples fato de tomar consciência de algo não é condição suficiente para caracterizá-lo como pré-consciente ou inconsciente. Precisa haver dissipação das resistências. Nesta segunda tópica, o ego é parte do *id*, modificado pelas influências externas através do pré-consciente – consciente; é uma instância recalcante que se utiliza de operações defensivas – ambas as funções inconscientes. O *id* é inconsciente recalcado, enquanto que o ego, embora contendo processos psíquicos pré-conscientes e conscientes, possui uma parte inconsciente, dinamicamente recalcada. O superego equivale à censura ou recalque das ideias que povoam o *id*. Aqui fica claro que não é apenas o material reprimido que é o inconsciente. As atividades do ego que conduzem à repressão também o são. O que é consciente é apenas o resultado final.

Assim, as características reconhecidas na primeira teorização do sistema inconsciente são atribuídas ao *Id* na segunda.

Houve alteração da técnica? Não, uma vez que o papel da análise é tornar consciente o inconsciente. Inicia-se pela superfície (sentimentos, sensações conscientes ou pensamentos pré-conscientes) para então, através de associações, chegar-se ao que há de mais profundo. A ideia é que se antes foram percepções, podem vir a se tornar conscientes. O reprimido é colocado na consciência através dos elos intermediários do pré-consciente efetuados na análise. Apenas depois de superadas as resistências, tais conteúdos tornam-se redutíveis à consciência. Então o levantamento da repressão, por si só, não tem efeito, a menos que a representação consciente entre em contato com o registro inconsciente depois de vencer as barreiras. Portanto, somente o acesso à consciência desta marca mnêmica, que é inconsciente, é capaz de extinguir a repressão.

Convém notar isto: examinando sequencialmente a obra de *Freud*, uma questão levantada, ainda que sutilmente, é que as funções da censura (na primeira teoria é uma barragem seletiva entre inconsciente e consciente/pré-consciente; na segunda, sistema de defesa expresso na consciência moral, ou superego) são referidas ao ego. A ênfase, portanto, não está em algo totalmente inconsciente.

O caminho mais adequado para se chegar ao inconsciente é constituído pelo processo primário através das suas formações, tais como: atos falhos, lapsos e sonhos, principalmente. Equivalem a sintomas pela sua função de realização de desejo. Se no psíquico não existe nada indeterminado ou arbitrário, um funcionamento falho deve ser visto como indicador de motivos inconscientes, verificado na investigação psicanalítica.

As hipóteses de trabalho de *Freud* são basicamente o princípio do determinismo absoluto e o princípio da causalidade. Não há descontinuidade na vida mental: a conexão causal está alojada em algum processo inconsciente. Descobrendo a(s) causa(s), toda a cadeia fica clara e uma descontinuidade, que é aparente, dá lugar a uma relação sequencial.

2. A questão do inconsciente para o existencialismo

“Somos uma liberdade que escolhe, mas não escolhemos ser livres” (*Sartre*, 1943). O que tal afirmação quer significar é que somos conscientes de tudo aquilo que nos diz respeito, fato que nos torna livres. Entretanto, dizer que nossos atos são conscientes é esmagador, já que não há desculpas para o comportamento “insano”. O irresponsável é de nossa responsabilidade!

Mas como é definida essa consciência? Ao invés de ser considerada um “órgão” especial ou depósito de experiências, é na verdade um vazio, um nada que só se concretiza a partir da relação que estabelece com o objeto a que intencionalmente se dirige. De acordo com *Sartre* (1943), “é a consciência um ser que está para ser consciente do nada de seu próprio ser”. Sua existência, assim, só tem sentido enquanto mantém relação com algo. A consciência é um ato que capta o objeto como percepção, imagem, emoção etc. A amplitude de variação de formas de se captar o objeto é indicativo de que a consciência é sempre consciência de um mundo. Se o ato é coextensivo com a consciência, o inconsciente é, por isso mesmo, negado enquanto local que abriga forças ameaçadoras. Acaba, no entanto, por ser uma boa resposta para aqueles que precisam se livrar do peso de uma decisão responsável.

Mas falar de inconsciente nos obriga a falar de desejo, motivo e causa, aspectos interligados e superenfocados na visão psicanalítica. Será o homem impulsionado por desejos inconscientes?

Em primeiro lugar faz-se necessário esclarecer a noção de desejo. Para a psicanálise o desejo é uma carência que atua sobre o organismo, de maneira a fazer com que o indivíduo alcance um objeto capaz de cessar esta carência. Trata-se de uma pulsão da qual o indivíduo só tem conhecimento através de representações simbólicas. Quando se pensa que o homem é movido por tais desejos, permanece uma vítima; não é senhor de seu próprio destino na medida em que sua representação consciente é apenas uma “descoberta” de seus fins.

Como disse bem *Sartre* (1943), o homem é fundamentalmente desejo de ser, sendo que ser é um construir-se permanente. Ser é, portanto, definir metas; é desejar. O indivíduo é uma totalidade e não pode jamais ser reduzido às partes que o compõem para, depois, numa adição, chegar à sua organização total. Na verdade, em cada tendência, em cada atitude, o indivíduo se expressa de uma forma global. Cada uma de suas atitudes tem um significado que a transcende. O desejo é, portanto, a pessoa inteira, e não parte dela. Assim, em cada instante em que me apercebo de um desejo, meu ser consiste nele. Não tenho um desejo, mas sou o próprio desejo, já que minha existência se constitui, naquele instante, neste desejo.

Já vimos que a consciência é um nada, um vazio que se dirige intencionalmente a um objeto. Os objetos somente têm existência enquanto voltados para essa consciência. De igual modo, quando se deseja algo, este algo passa a existir intencionado por uma consciência. Como, então, se pode desejar sem se ter consciência do que se deseja? Se o desejo é a consciência dos objetos desejados, fica contraditória a ideia de desejo inconsciente. Além disso, se existir é projetar-se, transcender-se para um futuro, é uma eterna criação de si mesmo, a noção de que o homem é dirigido por algo que pré-existe a ele e que o impulsiona sem que ele o saiba, é um contrassenso. É como se disséssemos que o homem, que é um ser para o futuro, fosse dirigido por algo que é passado.

Na psicanálise, as emoções são entendidas por meio de uma significação que nos remete a um elo causal. Existe uma relação simbólica que une o significante a um significado. Assim, a consciência é uma coisa ligada à outra significada. O rígido determinismo causal de *Freud* o fez verificar todas as sucessões de eventos como uma cadeia necessariamente causal, onde o elo é externo. *Sartre* (1965) nos diz que a consciência assim estabelecia como coisa em relação a algo significado implica em uma consciência que estabelece uma significação sem estar ciente da significação que estabelece. Isto parece evidente, pois se existe algo por detrás dela que ela própria desconhece, isto só pode ser uma contradição! A significação é uma estrutura da consciência. Para chegarmos a

compreender isto é preciso que examinemos de dentro e não por uma atribuição de uma relação externa.

Na verdade, consciência, significação e a coisa significada são uma coisa só, mantida a unidade da personalidade e sua relação com o mundo – é um elo interestrutural da consciência. Quando, porém, afirmamos que a consciência apenas simboliza diante de um desejo reprimido que nela exerce pressão causal, estabelecemos uma relação direta entre significante e significado. O grande problema da psicanálise é justamente este, o de misturar dois conceitos indiscriminadamente: causalidade e compreensão – o causal é explicativo, tendo o externo como referencial, ao passo que a compreensão é descritiva, partindo do próprio fenômeno. Algo que venha da consciência deveria ser explicado a partir dela própria, isto é, deveríamos procurar as significações na consciência mesma.

Entretanto, para a psicanálise, toda emoção é uma resposta adaptativa a uma situação; sem, no entanto, o indivíduo estar consciente disso. O indivíduo não somente não tem consciência dessa finalidade da emoção como também a reprime, a despeito de si mesmo. É evidente que a emoção é uma resposta adaptativa a uma situação, mas de natureza mágica. No medo, por exemplo, uma pessoa tem como objetivo suprimir o perigo através da supressão da consciência do perigo. Trata-se de um comportamento mágico, já que a intenção é perder a consciência para lidar com um mundo aparentemente formidável. Contudo, tal finalidade da emoção é consciente ao indivíduo, ainda que irreflexivamente.

A emoção, de acordo com *Sartre* (1939), é um comportamento da consciência que intenciona o mundo. Somente ela pode assumir a finalidade da emoção. Que as emoções têm um significado parece não haver dúvida, mas para isso não precisa haver um abismo entre aquilo que significa e o símbolo – fato que a psicanálise atesta. A significação exige da consciência uma espécie de compreensão entre o símbolo e a sua simbolização. Este elo compreensivo estaria, para a psicanálise, depositado em um inconsciente que seria alcançado apenas através do elo causal.

O que é uma causa e o que a diferencia de um motivo? Na psicologia existencial *Sartriana*, a causa é considerada a apreciação objetiva de uma situação. O motivo, por sua vez, é a apreensão subjetiva da causa, expressa

pelos desejos, emoções, pensamentos que normalmente acompanham um ato. É uma apreensão autoconsciente, não tética; um projeto inicial de si até um determinado fim. Apreende-se o mundo como causa. Posso, por exemplo, apreender uma série de fatores, como a grande quantidade de trabalho, preocupação excessiva, fraca alimentação etc (motivos) como causa para minha fadiga. Assim, as causas somente terão um significado quando inseridas no projeto de alguém: aparece somente em e através do projeto de uma ação.

Não é por ser livre que os motivos são ineficazes, mas porque eles são ineficazes é que eu sou livre. A consciência é sempre consciência de qualquer coisa e, por consequência, o motivo não pode aparecer senão como correlação de uma consciência de motivo, isto é, o motivo não está nunca na consciência (nunca há nada na consciência), ele existe apenas pela consciência. E porque o motivo não pode surgir senão como aparição, é que ele se constitui como ineficaz: a sua transcendência está, por natureza, compreendida e incluída na consciência e, sendo assim, a consciência escapa-se-lhe, ao estabelecê-lo (*Jolivet, 1975*).

Causa, motivo e fim são indissociáveis da consciência que se projeta até suas possibilidades e se define por elas. Embora possamos dizer que todo ato tenha um motivo, não podemos extrair daí que o motivo seja capaz de causar o ato. Dois eventos fortemente correlacionados não necessariamente estabelecem uma relação causal; estão apenas fortemente associados. Na verdade, o motivo, o ato e o fim são partes de uma mesma estrutura em que cada um objetiva os outros dois. No entanto, é o ato que será capaz de decidir o fim e os motivos, pois o ato é expressão de liberdade. Ao contrário do determinismo – que prega uma certa continuidade da existência, concebendo o motivo como um fato psicológico capaz de gerar o ato, da mesma forma que a causa determina o efeito – o existencialismo não considera causa e motivo como coisas. Ambos são vistos como tendo significado atribuído exclusivamente pela pessoa. Para um fenômeno ter causa é preciso que ela seja experienciada como tal. Este significado depende do projeto futuro. Assim, o indivíduo determina os significados através das ações pelas quais se projeta até seus fins. A liberdade os ultrapassa (transcendência). Sendo o projeto uma livre produção de um fim, e que lhe confere significado, todos (causa, motivo e fim) formam uma unidade difícil de dissociar.

Outro ponto importante para a discussão sobre inconsciente é a noção de passado. Na psicanálise, falar de causa é falar de passado. Este desponta como sendo o principal agente formador da personalidade. *Freud* nos remete ao passado para a determinação da libido. Da sequência de comportamento extrai-se uma relação causal. Um ato está simbolicamente ligado a estruturas profundas – determinismo psicológico vertical – já que se refere ao passado.

A análise *freudiana* nega a temporalidade da pessoa enquanto existência. *Freud* sofre uma grande influência do espírito científico clássico em que prega a separação entre as instâncias temporais. O tempo é concebido da mesma forma que na física newtoniana e, por extensão, nas outras ciências naturais. Apenas neste contexto faz sentido falar de leis causais. Para a psicanálise, tanto as circunstâncias externas quanto a história do indivíduo decidem sobre a atuação das pulsões, ou seja, decidem se estes se fixarão neste ou naquele objeto. Um exemplo disso é o legendário complexo de Édipo, que é determinado pela situação familiar (história). Acreditam eles tratar-se de uma experiência que sedimenta toda a vida futura. Da mesma maneira, tais fatores determinantes decidem sobre a época em que o conflito será resolvido.

Para o existencialismo, a existência do ato implica em autonomia, definido por uma intenção – escolha de um fim – que é consciência não tética desse fim. O ato é visto como um fenômeno compreensivo, mas na progressão inversa da psicanálise vai do futuro para o presente.

O passado é algo que já foi, mas que se mistura consideravelmente no presente. Nele existem dois elementos – um imutável (cristalizado e confirmado) e outro variável (ambíguo, que apesar de já ter sido, ainda se mantém de acordo com a sua consciência). Seu significado depende, exclusivamente, do projeto presente. É o indivíduo quem decide julgar um ato passado como bom ou mau. O projeto presente acaba por manter um valor passado sempre atual, se esta for a escolha do indivíduo. Dessa forma, a urgência do passado surge no futuro: este “decide” se o passado vive ou não através do projeto fundamental. Dizendo de outra forma, o passado era um projeto, uma espécie de antecipação, mas quando se torna totalmente passado, perde parte de seu valor. O passado inicialmente

antecipa o futuro e agora depende do indivíduo aceitar ou manter suas consequências. Por si mesmo não apresenta força; seu peso está depositado no projeto, que é futuro. Em suma, o presente é uma expectativa de uma confirmação (ou não). Escolhemos o passado de acordo com o fim pretendido, daí não ser possível aceitar a hipótese determinista. O valor atribuído, assim como a ordem hierárquica e o fato de mantê-lo presente ou não, são escolhas da pessoa. O passado é integrado com a situação do indivíduo. Somos livres e responsáveis por nossa situação, mas a liberdade só pode existir em situação.

Do que foi exposto até o presente momento concluímos que a consciência não é um continente que possui conteúdos. É o ser que valoriza os fenômenos do mundo e que após esse ato passam a ser adquirem sentido e significado. As causas, os motivos, os desejos, e até mesmo o passado, somente aparecem significativamente no cenário da vida quando coextensivos à consciência. Fica assim alijada a noção de inconsciência como depósito contendo conteúdos direcionais da conduta. Excluída a ideia de porão, surge a questão: Por que uma pessoa não se permite saber de algo? Será que tudo o que conheço ou sei é o que realmente está atuando sobre mim? Como alguém pode ser inconsciente de algo que na verdade conhece e sabe que está tornando essa experiência inconsciente? Será que nossa atenção precisa estar dirigida para o complexo traumático que bloqueou a experiência? Será que essa é a verdadeira explicação para a manutenção das defesas? O que acontece com uma pessoa que não está podendo se experimentar totalmente? São esses processos inconscientes à pessoa?

A psicanálise postula a noção de censura para justificar seu ponto de vista. Segundo ela, o censor está dentro do indivíduo, mas se coloca, tal como São Pedro, na porta do inconsciente, filtra experiências e decide o que vai entrar ou não. Sabe de tudo, inclusive daquilo que o inconsciente sabe e que não pode permitir que o indivíduo saiba. Carecendo de compreensão e dada a ele a faculdade de sinalizar e interpretar dados, ele não seria um “inconsciente consciente”? “Se a compreensão é a consciência daquilo que é compreendido, e se pode ser reprimido

somente aquilo que se compreende, logo, existe consciência do reprimido" (*Sartre*).

Considerar a mente em termos de *id* e ego, como *Freud* o fez, é simplesmente dicotomizá-la: sou ego, mas não sou *id*. Utilizando o exemplo de *Sartre* (1943), para esclarecer esse dado, dizemos que se alguém rouba um livro de uma estante, ele é o próprio impulso de roubar, isto é, se determina com ele para cometer o roubo. Entretanto, ele não é conjunto de fatos psíquicos que recebe passivamente e que precisa descobrir a origem ou dar-lhe um significado. Um roubo pode ser compreendido pela raridade do objeto, pelo interesse despertado, pelo valor etc, e não, necessariamente, pela espécie de autopunição que provém de uma relação edipiana mal resolvida. Como determinar a verdade? Através de hipóteses prováveis extraídas da frequência de fatos psíquicos conscientes que são traduzidos pelo psicanalista-mediador entre o inconsciente e a própria consciência outro homem dividido!

O que os críticos não parecem concordar é a não existência do inconsciente. Se todo ato é consciente, se toda consciência é dirigida para algo, quando algumas experiências não estão claras para alguém, por que então o indivíduo não é capaz de saber disso? Se por experiência entendemos tudo aquilo que acontece dentro do organismo em qualquer momento – processos fisiológicos, impressões sensoriais, atividades motoras etc – e se o organismo reage em função do campo fenomenológico (totalidade de experiências que o indivíduo toma consciência num momento dado), surge a questão: Podem todas essas experiências estarem conscientes ao mesmo tempo ao indivíduo? Nem todas as experiências são focos de percepção onde figuram outras de importância maior; nem tudo aquilo que experienciamos está sempre sendo “iluminado” pela consciência, apesar da consciência estar sempre atuando. Entretanto, essa tomada de consciência varia de nível, nunca chegando a ser totalmente inconsciente. Dessa forma, podemos dizer que quaisquer experiências podem estar presentes ou não à consciência, dependendo do caráter atual ou mesmo potencial da intencionalidade. É preciso deixar claro que, embora a consciência se dirija para um conteúdo intencional, isso não quer dizer que dependa do ato intencional. A

afetividade orienta a intencionalidade, embora esta apenas se torne fixada pelo ato mesmo. Voltando ao problema levantado, parece que não está bem equacionado. Não se trata de não ser capaz de saber; trata-se, sim, de não querer saber desse fato – ou porque não houve um esforço nesse sentido ou porque há um esforço de manter a experiência “fora” da visão. Enquanto eu não me comprometo responsavelmente com o que eu vivencio, não preciso fazer nada, ou seja, tomar decisões, arriscar. Esse nos parece ser o problema maior. Reduzindo o contato com as nossas experiências, conseqüentemente nos detendo apenas na percepção das mesmas, o risco é menor.

...o paciente pode muito bem ter percebido, em algum nível, a experiência que é negada e da qual, por força dessa negação, ele está inconsciente. Assim, quando ele afirma: Eu sabia isso o tempo todo, a sua afirmação é correta. Mas os termos em que se expressou estão errados: ele podia muito bem ter percebido a experiência reprimida, mas impedira-se de saber que o sabia; por outras palavras, estava cômico da existência de algo, cujo ingresso na consciência não permitira. O paciente sabia, mas não podia saber que sabia (*May, 1974a*).

O que *May* parece querer dizer é que existia consciência da experiência, mas não um conhecimento sobre ela. Conforme já dito anteriormente, uma pessoa escolhe sobre o que irá optar. Toda percepção é consciente e seletiva. Não há como dizer que uma percepção seja inconsciente. A consciência imediata de toda experiência está presente, mas pode haver o impedimento intencional de uma reflexão. Aí já surge uma diferença importante que muitos confundem: consciência e conhecimento, e que *Sartre* (1943) esclarece com todo o seu brilhantismo. Ser consciente não é o mesmo que ser conhecido. Nem toda consciência é conhecimento. Na consciência imediata há consciência, mas não há conhecimento dessa percepção – consciência posicional do objeto, mas consciência não posicional de si. Para que haja o conhecimento, tem que existir reflexão na qual efetuo julgamento sobre a consciência irreflexiva. Assim, um indivíduo pode estar consciente, embora ainda não conheça de fato sua experiência. Contudo, tornar uma experiência conscientizada, isto é, torná-la uma consciência reflexiva onde o eu aparece, não pode ser confundido com tornar o inconsciente consciente. Podemos, sim, dizer que quando

alguém assume uma experiência como sendo sua, responsabiliza-se por ela integralmente.

É fácil confundir entre algo consciente e algo deliberado. Ter consciência de algo não significa que seja uma escolha deliberada, já que esta apenas ocorre no nível de consciência reflexiva em que existe a ideia dos fins a serem alcançados e, necessariamente, apreciação das coisas e da estrutura do mundo – causa e motivo.

Entretanto, a consciência de si é limitada pela estrutura de consciência em geral, além, é claro, da própria escolha que fazemos. Trata-se de uma consciência não posicional de si, e não algo inconsciente. Mas se considerarmos que a escolha profunda seja precisamente o nosso ser – deve-se ser consciente, a fim de escolher; e deve-se escolher, a fim de ser consciente – escolha e consciência são unos e, portanto, não pode haver inconsciência nisso.

Quando falamos em autoconsciência, não dizemos com isso não ter consciência de algo num restrito momento. A apreensão de um exato momento restringe a consciência, e minha autoapreensão se faz por um conjunto de dados, um conjunto de antecipações. Quando atendo meus clientes, por exemplo, não sou apenas a consciência perceptiva do comportamento do cliente ou de meu comportamento verbal (ou não verbal) que afeta o cliente, mas também o que pretendo com a minha intervenção, o que o cliente está sentindo e falando etc. É um conjunto de fatores, o que implica que o indivíduo esteja sempre consciente de si, embora essa consciência seja apenas não tética (de si). Quando tenho uma completa consciência de mim mesmo e de meus projetos, a consciência é posicional de mim.

Mas, se é a consciência que em sua liberdade inventa seus fins, escolhe o possível secundário que indica o possível fundamental, pode essa consciência tomar decisões voluntariamente opostas a esses fins fundamentais que escolheu? Embora as decisões sejam voluntárias, reflexivas, o indivíduo pode fazer isso, quer por um erro cometido em boa-fé (falsa avaliação da situação objetiva), ou por uma atitude de má-fé. No entanto, isso só poderá ocorrer se o conjunto de motivos for por ele

apreendido reflexivamente. Não se trata de algo inconsciente. Pensar assim não deixa de ser uma atitude de má-fé.

a) MÁ-FÉ

Para que o indivíduo lide com a sua angústia, ele cria uma forma de comportamento a que *Sartre* denomina de má-fé. Através dela, quer se transformar numa coisa, intencionalmente, para se livrar da decisão, para se livrar da liberdade; quer, pois, representar o papel que imagina ser-para-o-outro da forma mais perfeita possível. Isto é o que *Sartre* chama de espírito de seriedade – a justificativa do ato repousa nos olhos do outro tal como se percebe.

Muitos indivíduos vivem como se aceitassem passivamente sua existência, atribuindo significados superficiais à sua própria vida. Age-se mecanicamente como para fugir de um enfrentamento com dados reais, o que lhe exigiria uma atitude decisória. Esse comportamento é a própria má-fé. Uma atitude de negação voltada para si mesmo, que por vezes é confundida com a mentira. As diferenças são bem marcantes, no entanto. Na mentira o indivíduo é possuidor de uma verdade que procura esconder de alguém; não se mente sobre o que não se sabe. *Sartre* a chamou de consciência cínica, e diz que apesar de o indivíduo que mente usar a mentira como uma negação interna, ele não reconhece sua intenção nisso. É indispensável, na mentira, que exista o outro, pois alguém tem que tomar a mentira por uma verdade. Logo, a mentira é a negação de uma verdade, que já é conhecida, para um outro interlocutor. Na má-fé, o indivíduo ou está escondendo uma verdade que a seus olhos não parece agradável, ou está apresentando como verdade uma não verdade prazerosa. É de si mesmo que o indivíduo esconde a então verdade. Assim, enquanto na mentira existe necessariamente a dualidade mentiroso/enganado, devido à imposição de um outro para que o processo ocorra, na má-fé existe a unidade de uma única consciência.

Deve existir uma intenção original e um projeto de má-fé; este projeto implica uma compreensão de má-fé como tal e uma apreensão pré-reflexiva da consciência como afetando-a com má-fé. (*Sartre*, 1965).

O que *Sartre* quer dizer é que o indivíduo está consciente de sua atitude, ainda que essa consciência seja de primeiro grau; o indivíduo sabe da “verdade” que tenta esconder para logo depois procurar cancelá-la.

Mas parece existir má-fé também naqueles que a princípio estariam agindo de boa-fé. Uma vez que a pessoa está consciente de sua má-fé, pode-se pensar que, pelo menos, isso seria uma atitude de boa-fé. Na verdade, um indivíduo em má-fé pode variar entre momentos de cinismo e momentos de boa-fé, mas principalmente a má-fé é um estilo de vida escolhido por alguém. A demonstração de sinceridade de um ato, por exemplo, não é necessariamente expressão de boa-fé. Chamando a atenção para tal virtude, isto pode ser um subto modo de se permitir errarem nome de tal sinceridade: “Errei, mas estou sendo sincero”. Nem sempre significa mudança o fato de um cliente procurar terapia. Socialmente demonstra que algo está fazendo por ele próprio, sem, no entanto, nada fazer para mudar. Não será um modo de elogiar nosso aparente autoconhecimento?

Quando se diz: “Seja você mesmo” – como propõem certos terapeutas como *Rogers*, por exemplo – isso implica em julgamento de valor, ou seja, o que se deve ou não deve ser. Pressupõe um ideal de conduta na qual eu me vejo preso e que acaba por destruir a própria espontaneidade. Basta ter que “ser o que se é” para nulificar exatamente o que somos. Retrata uma fixidez impedidora de mudanças. Força-nos a nos fazer de uma forma, ao invés de ser, o que resulta em nada. “É impossível, para um processo determinado, agir sobre uma espontaneidade, exatamente como é impossível para objetos agirem sobre a consciência...” (*Sartre*, 1943).

A realidade humana não pode ser simplificada definida por padrões de conduta. Por essa razão pode-se cair na má-fé, embora sendo sincero. Para que não exista má-fé é necessário que haja um engajamento intencional com uma ação. (Se estivéssemos sendo honestos verdadeiramente sobre nós, por que haveríamos de mudar essa condição?) São os atos o critério, não as meras abstrações que apenas são construções intelectuais.

Se acreditássemos no inconsciente reprimido, teríamos uma grande solução dessas dificuldades. O inconsciente da psicanálise é, assim, uma

espécie de má-fé; só que, neste caso, existe uma mentira sem existir um mentiroso!

Catalano (1980/1981) distingue boa-fé de má-fé através da relação com a fé em si, já que a crença é um aspecto intrínseco da consciência: a estrutura intencional da crença da boa-fé é totalmente diferente da estrutura intencional da má-fé. Não se trata apenas da diferença no que as pessoas acreditam, mas na forma como acreditam. Toda crença é baseada em evidências prováveis, embora não existam critérios para aferir tal evidência. O indivíduo em boa-fé tem uma visão crítica do que crê, enquanto que aquele em má-fé deturpa a ambiguidade própria de toda crença para o seu próprio propósito – visão acrítica da fé. Por ter uma visão global que inclui uma visão própria de critério, parece não haver o reconhecimento dessa instância não crítica. Não havendo critério absoluto, o indivíduo está livre para acreditar naquilo que quer. Cria ideais absolutos que necessita para dirimir sua responsabilidade, mas acredita que eles já existiam antes desta criação. Em suma, altera-se a natureza de evidência para se chegar a um determinado propósito. Trata-se de uma escolha.

Catalano (1980/1981) usa o exemplo do próprio *Sartre*:

Uma criança que estudou e fracassou em seu primeiro exame de matemática... Naturalmente esse único fracasso dá pouca evidência de não se obter sucesso no futuro: entretanto, para a criança esta evidência deve parecer suficiente para justificar rejeição de esforços futuros com suas possibilidades de fracasso... por que estudar? Se a 'criança' raciocina desse modo, fracassará nos exames posteriores, então gerando evidência necessária para acreditar que carece de habilidade em matemática....

Neste exemplo, vê-se nitidamente que a natureza da evidência foi alterada. Escolheu, na verdade, acreditar de forma não crítica em sua própria ausência de habilidade. Ao invés de arriscar na tentativa de testar suas habilidades, a criança optou por usar a pouca evidência para justificar sua incapacidade. Já se determinou inferior, não por uma comprovação empírica, mas por um projeto: deseja ser superior, mas teme não alcançá-lo; derrota-se antes de ser derrotada expressão de má-fé.

Evidentemente que a má-fé é uma manobra usada pelo indivíduo para escapar à sua liberdade, e para isso precisa se saber livre. O autoengano sob a forma de má-fé só pode ocorrer se esta condição existir mesmo que

pré-reflexivamente. A má-fé não é um engano por falta de conhecimento. É uma atitude intencional quando se percebe a responsabilidade como ameaça.

Podemos aceitar os papéis que nos são impostos ou escolher os papéis que precisamos desempenhar. Em boa-fé refletimos sobre nosso estilo de vida e verificamos que os papéis podem ser mudados, dada a redireção que intencionamos. Em má-fé, o indivíduo esconde de si seu estilo de vida não crítico, fato que o aprisiona, indo contra a própria tendência da consciência que é questionamento. Daí dizer que o indivíduo que vive em má-fé experiencia ansiedade: vai contra sua própria condição existencial.

A escolha de um papel ainda não é uma solução para lidar com a responsabilidade. A liberdade de ser, a escolha fundamental, sem necessitar o desempenho de papéis, é uma conquista maior capaz de dar uma significação à vida. Primeiramente, é mister o contato com a má-fé; depois, agir de boa-fé – quer por escolher seus próprios papéis, quer por prescindir dos mesmos. Não existe papel que signifique a vida! A boa-fé é o reconhecimento da má-fé e a proposta de mudança.

Conclusões

A visão da natureza humana na abordagem psicanalítica é limitada a um fluxo de energia que se concentra em um domínio inconsciente. Movido por tais determinações, o indivíduo busca redução de tensão, principal aspecto motivacional da conduta nesta linha de pensamento. Trata-se, a nosso ver, de uma visão pessimista e reducionista, retirando do homem o poder de realizar suas próprias escolhas. É, ao contrário, impulsionado por forças ocultas a ele, sem que dele dependa a menor participação. *Freud* (1972c), inclusive, fez questão de mostrar que apenas nas situações triviais o homem é capaz de “optar” livremente, mas ainda assim não o faz totalmente.

Algumas pessoas acreditam na vontade livre. Esta convicção sentimental não é incompatível com a crença no determinismo; com todos os sentimentos normais, tem que estar justificada por algo. Mas, pelo que eu tenho podido observar, não se manifesta nas grandes e importantes decisões, nas quais se tem melhor a sensação de uma coação psicológica e se justifica com ela (É-me impossível fazer

outra coisa). Em troca, em resoluções triviais e indiferentes, se sente seguro de haver optado com livre vontade não motivada... (*Freud, 1972c*).

Todavia, *Freud* ainda diz que se de alguma forma um lado fica “livre”, o outro automaticamente recebe motivação pelo inconsciente. Reina a determinação psicológica absoluta. “Homenzinhos” escondidos maquinam a vida de uma pessoa, já que esta é incapaz de agir livremente. Nesta perspectiva, o homem tem uma imagem de “vítima-espectador”, na expressão de *Allport* (1943). Forças cegas não apenas operam nele, mas através dele. Não há lugar para a espontaneidade, criatividade e responsabilidade!

O existencialismo, aqui representado pela visão *Sartriana*, faz ressaltar tais valores abafados. Prescrevendo a unidade da psique, propõe ser todos os processos psíquicos intencionais e autoconscientes. A consciência – não como depósito, mas como estrutura relacional – é enfatizada, tornando o indivíduo não apenas responsável pelo que faz, mas pelo que é, em toda a sua expressão. Somos autodeterminados no momento presente, mas não no sentido de sermos capazes de controlar quais fins teremos no futuro.

O inconsciente passa a ser a indicação máxima da má-fé que uma pessoa estabelece para si mesma. Respondendo à pergunta a que se propõe o capítulo – escolher, acreditar em um destino já traçado ou acreditar que algo desconhecido seja responsável por mim – o inconsciente seria a atitude escolhida para minimizar o peso da escolha responsável. É um pensamento mágico experimentado na angústia, que é, como vimos, uma apreensão reflexiva da liberdade. Como solução primária tem até certa funcionalidade. Entretanto, acarreta uma consequência dramática: colabora na redução das possibilidades de uma existência plena.

Embora o indivíduo em má-fé realize um jogo para renunciar a sua liberdade de escolha, não consegue evitar fazer uma clara opção: escolhe não ser livre!

Capítulo VI

SONHO E REALIDADE: PRINCÍPIO ISOMÉRFICO DE IDENTIDADE

Eu, Chuang-Tse, certa vez sonhei que era uma borboleta, voando de um lado a outro com os objetivos e motivações de uma borboleta. Eu só sabia que, como uma borboleta, estava seguindo os meus destinos de borboleta, não havia consciência da minha natureza humana. De repente acordei, e ali estava eu, eu mesmo outra vez. Agora me resta a dúvida: eu era um homem que sonhou ser uma borboleta, ou sou agora uma borboleta sonhando que é homem?

CHUANG-TSE

Introdução

Desde a mais remota época, os sonhos têm despertado interesse e fascínio. Um antigo texto egípcio anuncia, por exemplo, que “Deus criou os sonhos para indicar o caminho ao sonhador, cujos olhos estão na escuridão”.

O interesse pelo sonho veio intrigar os psicólogos, os psicanalistas e os psicofisiólogos. *Freud* (1972c), por exemplo, diz que o sonho é o caminho mais adequado para se chegar ao inconsciente. Fritz Perls (1977b), criador de Gestalt-terapia, fugindo dessa orientação, nos diz que o sonho representa partes da personalidade que precisam ser integradas. As pesquisas na fisiologia vieram a nos fornecer dados muito significativos: saber que todos sonham, embora nem todos possam se recordar deles; que os adultos sonham de 5 a 7 séries oníricas (a cada 90 minutos um sonho); que os mais idosos sonham menos etc. Enfim, sonhar parece ser essencial ao organismo. De acordo com pesquisas, os dados indicam que

aqueles que não são capazes de se lembrar de seus sonhos são pessoas mais autocontroladas, mais inibidas, mais defensivas diante de situações interpretadas por eles como desagradáveis.

O mais importante agora é verificar que o sonho pode conter uma mensagem existencial do sonhador para si mesmo, o como ele é e a sua situação no mundo. Adequadamente interpretado, pode ser de muita ajuda ao trabalho psicoterápico.

Examinaremos agora como os sonhos são definidos e trabalhados na abordagem analítica, assim como na abordagem existencial. Exemplos são apresentados para um maior esclarecimento.

1. O sonho na vertente freudiana

Freud foi o responsável pela iniciação dos sonhos no campo da ciência. Baseado na então ideia de que a vida psíquica do indivíduo não se prende apenas ao que toca ao consciente, os sonhos vêm representar as forças inconscientes que trabalham pelo homem. O que *Freud* fez foi decifrar-lhe a linguagem. Entretanto, o símbolo onírico estava, para ele, carregado de simbologia sexual – seus elementos acabam por criar uma significação única.

Psicanaliticamente, um sonho pode ser a expressão de necessidades físicas. Neste caso, a função do sonho é de proteger o sono realizando, em plano imaginário, a necessidade premente. Pode ser ainda a expressão de satisfação de desejos simples e puros, o que ocorre com mais frequência em crianças, onde o disfarce simbólico ainda não existe. O sonho de um adulto é praticamente sem sentido e com muitas informações cruzadas; sendo por esse motivo, carregado de ansiedade. Em contraste com o sonho infantil, o do adulto é encerrado em barreiras impeditivas da expressão direta de um desejo, pois enquanto uma criança tem apenas estímulos externos que a obstruem, um adulto possui barreiras internas bem mais acentuadas. Quanto mais clara sua expressão, bem mais acentuadas, mais ansiedade provocada; daí o disfarce do desejo em formas mais acolhedoras de vivência. Assim, a tendência inconsciente pode ser expressa sem provocar conflito com a consciência – ao invés de acordar, a pessoa dorme.

Freud (1967) nos diz que

a atividade anímica diurna tem despertado uma série de idéias que têm conservado algo de sua eficácia, escapando assim à geral anulação do interesse que traz consigo o repouso e constitui a preparação espiritual do dormir. Esta série de idéias consegue, durante a noite, pôr-se em conexão com um dos desejos inconscientes que desde a infância do sujeito acham sempre presentes em sua vida anímica, ainda que por regular reprimidos e excluídos da existência consciente. Por meio da energia que presta este apoio inconsciente recobram sua eficácia as idéias residuais da atividade diurna e ficam capacitadas para surgir na consciência sob a forma de um sonho.

Assim, de acordo com ele, as ideias sofrem um disfarce, que é a participação-mor do inconsciente; ocupam a consciência num momento em que não pode ser acessível; e tornam possível que algum fragmento do inconsciente emerga à consciência, fato que seria impossível em outras circunstâncias.

São as ideias latentes do sonho, na verdade, ideias pré-conscientes, pois já foram conscientes em algum momento da vida desperta. A partir da interpretação analítica, o psicanalista torna ao reprimido consciente, chegando a fornecer os elementos intermediários do pensamento que são transformados em percepções claras.

O enredo é o conteúdo manifesto de um sonho, enquanto que as experiências em disfarce, ou seja, as deformações que um sonho sofre para ter sua expressão garantida, constituem o conteúdo latente. Resulta do afrouxamento da censura proveniente do superego, durante o sono, permitindo que o inconsciente se manifeste. A interpretação é a técnica capaz de atingir esse conteúdo latente, o que não quer dizer que a sua aceitação seja obtida imediatamente. Se já houve resistência anterior, vinda do representante do poder social, nada mais natural que se proceda da mesma forma quando a interpretação atinge o disfarce. Sendo a totalidade do sonho censurável, *Freud* teve que lançar mão da associação livre na intenção de atingir o que realmente era latente. Elementos isolados não são, por si mesmos, capazes de ofender a personalidade consciente, daí fácil acesso.

A natureza dos sonhos quase sempre significa a realização de um desejo. Quando um sonho tem a referida meta, *Freud* chamou essa função de solucionadora. E o que dizer de sonhos que têm uma expressão

desagradável? Como satisfazer desejos dessa forma? *Freud* (em: Alexander, 1976) logo teve uma resposta: trata-se de um sonho sem disfarce bastante. Se a pressão for excessiva, e se não houver força inibidora suficiente para resistir a tal pressão, os sonhos aparecem através de uma linguagem ameaçadora e desagradável. Trata-se de sonhos associados à culpa e reparação, onde o sofrimento é uma espécie de expiação. Mas ainda assim existe um disfarce: a autopunição, por exemplo, pode aparecer sob a forma de castigo disfarçado e, portanto, mais brando. Não nos devemos esquecer da função protetora que o sonho tem sobre o sono. Há casos, no entanto, em que essa distorção não é suficiente, e aí o paciente acorda em pânico.

As idéias latentes do sonho não se diferenciam em nada dos produtos de nossa ordinária atividade psíquica consciente. Pode aplicar-se o nome de idéia pré-conscientes, por haver sido conscientes em um momento da vida desperta. São inconscientes todos e cada um dos processos que o constituem (*Freud*, 1967).

Um sonho interpretado psicanaliticamente:³

Um homem de negócios, alemão, de idade mediana, procurou tratamento de uma depressão severa, acompanhada de impulsos suicidas. A depressão surgiu um ano e meio depois de seu regresso ao serviço militar, como oficial, na Primeira Guerra Mundial, quando enfrentou a tarefa de assumir responsabilidades civis. No princípio do tratamento, ele narrou o seguinte sonho:

Estou fazendo uma caminhada com um dos oficiais superiores do exército russo e constato que ele é o Tzar. De súbito, surge um estranho com uma espada, e deseja matar o Tzar. Quero intervir para salvá-lo, mas é demasiadamente tarde. O Tzar é assassinado.

Separando o sonho em seus componentes e indagando que associação era possível fazer em cada parte, o paciente associou o Tzar como fato de que na Rússia ele é chamado de “papaizinho”. Ligou o oficial no sonho com uma de suas experiências bélicas. Durante uma trégua nas operações, as forças adversárias concordaram, por certo período, em não disparar nas trincheiras mais próximas entre si. Os soldados podiam ver-se mutuamente, falar-se, e até se conheciam de vista e de nome. Certa ocasião, o paciente violou o acordo, o que lhe parecia “estranho”, porque na vida normal “não faria mal a uma mosca”. Justificou sua crueldade pelo pensamento de que os russos estavam preparados para matar as mulheres e filhos de seus inimigos.

Quando lhe pedi que fizesse associações com a palavra “estranho”, ele hesitou. Nada lhe veio à mente, e declarou, aborrecido, que não sabia quem era o “estranho”. Disse-lhe, então, que provavelmente significava a parte estranha de sua personalidade, que havia cometido assassinato. Assinalei-lhe que ele usara a palavra “estranho” quando descrevera como era contrário ao seu caráter bondoso

disparar contra os russos. O paciente protestou energicamente e disse: Como poderia ser eu mesmo se no sonho eu procurei salvar o Tzar? Expliquei-lhe, então, que ele era o autor do sonho e, se o desejasse, poderia ter salvo o Tzar. Intelectualmente, a afirmação tornou-se clara, e ele mais tarde teve recordações nas quais os sentimentos hostis para com seu pai surgiram.

Traduzindo os simbolismos, e apoiado em uma terapia analítica prévia, o rei é o símbolo comum do pai. No sonho, o disfarce foi necessário, já que se tratando de uma personalidade bondosa, não haveria lugar para o seu oposto. Qualquer pessoa que representasse autoridade, na qual o pai é a figura-mor, parece provocar um sentimento de hostilidade fortemente apreendido na infância. A dificuldade de lidar com tal sentimento é disfarçada na tentativa de salvar o personagem – exemplo da super compensação do sonho (uma de suas funções). Tudo começou porque ele precisava reassumir a responsabilidade de se cuidar, e de sua família, e não estava pronto para isso. Retornando ao comportamento dependente, reviveu fortemente sua dificuldade diante de autoridades, provavelmente transferida para a situação terapêutica, na figura do analista. (Franz Alexander, 1976).

2. O sonho na expressão de Jung

Também Jung considera os sonhos como descrição autêntica da vida psíquica. Ao invés de analisar um único sonho, como o fazia *Freud*, Jung utiliza uma série deles. O método das séries de sonhos é, inclusive, uma das contribuições ao estudo de casos. Tal série é organizada pelo próprio indivíduo que sonha. A leitura de seus textos elucida as passagens difíceis de cada um. O que Jung na realidade faz é utilizar o método da consistência interna, da psicologia, para interpretar o conteúdo mais importante, que naturalmente é inconsciente ao indivíduo.

O sonho se apresenta de forma simbólica, representando, espontaneamente, a situação do inconsciente. É uma espécie de formação nativa do inconsciente, onde não há disfarce; o sonho é que é, exprimindo seus personagens em uma linguagem simbólica e arcaica. Ao contrário de *Freud*, Jung não aceita que o sonho seja uma realização de um desejo apenas. O conteúdo do sonho se refere a uma realidade. Os personagens, quando conhecidos, se apresentam como são. Entretanto, se aparecem figurantes que não fazem parte do círculo do sonhador, adquirem significação especial: trata-se de fatores autônomos, próprios da psique de quem sonha. Para Jung (1953), “todas as figuras do sonho são aspectos personificados da personalidade do sonhador”. Assim, na medida em que

o sonho é um indicador de fatos reais, ao mesmo tempo em que pode conter imagens que representam fatores psíquicos do sonhador, na prática existem duas formas de interpretação: objetiva e subjetiva, respectivamente. Seja qual for a interpretação utilizada, um sonho tem que ser examinado do ponto de vista causal e teológico ou finalista. O primeiro é que nos leva ao complexo inconsciente através das cadeias de associações tomadas pelos elementos do sonho – determinação causal. Os complexos mais energizados, atuantes no inconsciente, são descobertos pela segunda abordagem. Pergunta-se qual a finalidade daquele sonho. Para se responder a tal pergunta, se precisará chegar a examinar o conteúdo onírico em sua forma mais ampla. Sendo a psique autorreguladora, os sonhos funcionam, principalmente, como uma espécie de defesa. É a sua função compensadora, afirma-nos Jung (1953). Tal função surge quando a atitude consciente torna-se por demais exacerbada – necessidades específicas negligenciadas, por exemplo. Daí um sonho somente poder ser interpretado, conhecida a situação consciente.

Existe ainda a função prospectiva ligada mais ao inconsciente: percepções subliminares, sentimentos ou pensamentos que ainda não foram apreendidos pelo consciente fazem parte da estrutura do sonho. Dessa forma, podemos dizer que os sonhos são antecipações futuristas.

Através dos sonhos, chega-se à centralidade da psique. E se os sonhos são ligações com acontecimentos inconscientes, é mais proveitoso interpretar mais de um sonho simultaneamente. Apenas um sonho pouco pode nos dizer. A série de sonhos dá uma ideia mais precisa dos processos porque passa o cliente (Para um melhor aprofundamento neste assunto veja Jung, 1953).

Exemplo de interpretação de sonhos na abordagem junguiana:⁴

A sonhadora vai andando pela rua, tendo à direita um gato branco e à esquerda um gato preto. Dados alguns passos adiante, precisamente na porta de uma carvoaria, o gato branco transforma-se em linda criança que diz à sonhadora: – Vamos à igreja! A sonhadora emociona-se e pensa consigo mesma: nunca me ocupei da educação religiosa desse gato, ele não estudou catecismo nem fez a primeira comunhão, e eis que me pede para ir à igreja. O gato preto não sofre nenhuma metamorfose, mas agora a sonhadora carrega-o no braço esquerdo, envolvido numa toalha branca. Logo se acham os três em pequena e escura capela onde não há altares nem imagens. Vê-se apenas um cão que dorme

estendido no solo. De súbito, a criança transforma-se numa jovem de olhos claros luminosos, vestida de branco. Ela se inclina para o cão e acaricia-o. A sonhadora passa o braço direito em torno dos ombros da jovem com um sentimento de intensa ternura e lhe diz: – Afastemo-nos, porque se o gato preto acorda e vê o cão, vai assustar-se e fugir. A jovem concorda com um movimento de cabeça sorrindo.

Neste sonho, o gato preto representa forças instintivas obscuras submersas no inconsciente (lado esquerdo), enquanto o gato branco, pela sua cor e por sua subsequente metamorfose, representa forças instintivas que tendem a aproximar-se da consciência (lado direito), trazendo-lhe sua significação simbólica. O processo prossegue com a transformação do gato branco em criança, símbolo que exprime as potencialidades de desenvolvimento do *Self* e que se afirma claramente por suas exigências religiosas (Vamos à igreja!). O fato do símbolo do *Self* assumir forma humana significa, segundo Jung, que pelo menos parcialmente o centro ordenador da vida psíquica está se aproximando da consciência e, ainda mais, dando à sonhadora a ordem de conduzi-lo à igreja, toma papel diretor, deixando ao ego o papel executor. Convém notar que a transformação do animal em criança ocorre na porta de uma carvoaria, local usado como depósito do produto da queima da madeira, que outra coisa não é senão carbono quase puro. O carvão tem, portanto, estreita conexão química com o diamante, é um dos mais universais símbolos do *Self*. A sonhadora, isto é, a personalidade consciente, surpreende-se que, “sem ter estudado catecismo”, o gato, agora criança, deseja ir à igreja, ou seja, que aspirações religiosas manifestem-se com o impulso espontâneo. Chegamos à capela, a criança metamorfoseia-se numa jovem. Isso indica que o processo psicológico está desenvolvendo-se aceleradamente: o gato branco transformou-se em criança, e logo as possibilidades nela encerradas desabotoaram na imagem da jovem desconhecida. Originando-se de metamorfoses sucessivas, a jovem apresenta-se como um ser mítico, e suas características a aproximam da jovem divina, da Koré mitológica, apta representação da personalidade superior, do *Self*, quando se trata da mulher (seu equivalente no homem é figurado pelo velho sábio).

A experiência analítica demonstra que a imagem da jovem divina surge frequente ao lado da figura da mãe divina, esta última quase sempre sob seu aspecto tenebroso. Neste sonho, a origem da jovem divina que encarna o aspecto luminoso do *Self* é, muito coerentemente, o gato branco. A contraparte escura, porém, não se apresenta sob forma humana. Acha-se ainda amalgamada na base instintiva, apresentando-se sob a imagem do gato preto que não sofre nenhuma metamorfose. Acresce que o gato preto dorme nos braços da sonhadora. Também dorme o cão, animal de Hécate, deusa-mãe no seu aspecto noturno e sinistro. Isto parece significar que forças instintivas opostas do mundo feminino subterrâneo ainda não atingiram condições de se defrontarem. Vendo o cão, o gato preto poderá mesmo assustar-se e fugir, isto é, escapar autônomo ao controle da personalidade consciente. A jovem divina, embora tenha acariciado o cão, contacto que poderia ter despertado, aceita que se afastem, pois não chegou ainda o momento do encontro de opostos extremos, próprio das etapas

anteriores do processo de individuação. Este processo parece estar desdobrando, na sonhadora, uns níveis bastante desiguais: terno encontro com a jovem divina de uma parte, e, de outra, animais etônicos que dormem profundamente. A última cena, passando-se numa capela, sublinha o caráter religioso dos fenômenos em curso. Entretanto, a capela, embora cristã, aparece sem os seus altares e suas imagens. O lugar é cristão, mas a divindade presente veste a forma pagã da Koré. (Nise da Silveira, 1975)

Quando uma pessoa se torna o ser único que é de fato, atinge a individuação, segundo Jung. Para isso o indivíduo precisa se livrar das camadas da persona (papéis sociais que desempenha) e precisa se harmonizar com as imagens do inconsciente coletivo (arquétipos). Os sonhos podem demonstrar esse processo de individuação. Jung ressalta que inicialmente tais sonhos indicam símbolos semelhantes à transformação psíquica – inundação, vendaval etc. Depois indicam algo sobre a sombra (lado escuro da personalidade). Trata-se de características rejeitadas que são projetadas em figuras (homem negro, gato preto etc). Os opostos dos sonhos podem significar a sombra.

Assim, o sonho demonstra, segundo a interpretação junguiana, que o inconsciente tenta restaurar valores afastados pelo cliente. Como esse esforço instintivo não constitui o objetivo primário do mesmo, pode-se dizer que não há integração de sua personalidade.

3. O sonho na orientação existencial

Como já foi visto no capítulo anterior, para a psicanálise o conceito de inconsciente acaba por nos remeter a um lugar real depositário de coisas que não podem ser acessíveis. O simbolismo onírico nos conduz a uma espécie de “sábio” que existe dentro do existente. Este homúnculo é visto como sábio porque possui poderes maiores que os do próprio indivíduo que o “guarda”: ao mesmo tempo em que reproduz em imaginação a realização de um desejo infantil, precisa manter fora do alcance de quem sonha o conhecimento de tal desejo, daí o disfarce. Para eles existe um desejo ligado a uma representação endopsíquica de algum objeto externo, dentro do indivíduo, apesar dele. Que recipiente é este? Possuímos entes dentro de nós em algum lugar vazio que nos determina? *Freud* inventou tal “sábio” e depois atribuiu a ele o papel de ocultador! Ele não é somente o

culpado de falsear os fenômenos, mas também precisa pré-julgar a natureza básica de tais fenômenos. É como se a imagem onírica já tivesse uma espécie de consciência inconsciente pré-existente ao próprio fenômeno, capaz de atribuir-lhe uma compreensão mental. A decisão do disfarce parte do inconsciente do ego e do superego. Não é indivíduo quem decide nada!!!

Como já foi analisado no Capítulo sobre inconsciente, se o sonho é a expressão de um desejo disfarçado, como se pode desejar sem ao menos ter consciência do que se deseja?

O sonho é uma reconstrução mágica da realidade. No sonho, o indicador cria uma realidade própria que é análoga ao seu estar-no-mundo próprio enquanto desperto. É evidente que se as funções vitais continuam existindo, a produção não cessa e o sonho é uma espécie de prolongamento dessa vida desperta em um outro mundo, o mundo imageante.⁵ O estar-no-mundo caracteriza a relação da consciência que sonha, pois se trata de um mundo imaginário no qual a consciência não pode perceber; não se sai da atitude imageante enquanto se sonha. Todo sonho é imagem; é um produto da consciência. Para *Sartre* (1940),

O mundo do sonho não se explica (enquanto se sonha), salvo se se admite à consciência que sonha como privada por essência da faculdade de perceber. Não percebe, nem trata de perceber, nem pode conceber sequer o que é uma percepção...

Daí a ideia de um agente inconsciente que condensa ou desloca conteúdos latentes, agindo enquanto o indivíduo, que o pertence, sonha, fica sem sentido ou contraditória. Existe na imaginação da existência sonhadora como uma espécie de demônio capaz de simbolizar e projetar aquilo que seleciona. Com que prova podemos concordar com tal abstração?

E o que é o sonho para o existencialista? Ao invés de ser o caminho para o inconsciente, é o caminho para uma integração, partindo do princípio de que ele contém partes de nossa personalidade. Se considerarmos que existe um paralelismo, um princípio isomórfico de identidade (conceito extraído da matemática), entre os traços existenciais expressos pelas presenças sensoriais do sonhar e as significações percebidas dos entes

sonhados pelo indivíduo que sonha, uma compreensão fenomenológica de tais elementos oníricos em toda a sua ampla significação nos fornecerá o modo particular (imageante) de ser-no-mundo que ocorre durante o sono, que, através da consciência reflexiva, nos fornece um cabedal de explicações ao que ocorre agora no seu real estar-no-mundo. Ao invés de interpretar para o cliente tais significados, conservamos o sonho exatamente como aparece ao sonhador, permitindo a ele perceber o seu próprio significado. Se as situações do sonho significam as possibilidades existenciais do indivíduo, cabe ao terapeuta encorajar o cliente a pensar numa relação entre o sonhador e a vida desperta. Uma interpretação não pode ser uma verdade absoluta; não existem verdades absolutas e, portanto, várias interpretações são possíveis para um mesmo acontecimento. Para a psicanálise a linguagem do sonho é analisada somente na sua função semântica: análise da estrutura morfológica e sintática. Fecha-se, assim, a distância entre significado e imagem, e a dimensão que a imaginação adquire individualmente é desprezada ou omitida. A imagem possui seu próprio poder dinâmico: a interpretação já está contida na imagem. O fracasso da psicanálise, no que toca aos sonhos, reside aí: ver a sua realidade como linguagem. Não é certo, ainda que possível, já que a psicanálise o faz, manter uma identidade imediata entre imagem e significado apenas tinida pela noção de símbolo. O ato de significação transcende a expressão verbal ou estrutura de imagem a ser significada. Dessa forma, uma interpretação baseada no centro de referência do terapeuta, ou em um marco referencial teórico universal, falseia seus resultados. Um terapeuta, ao usar a interpretação racional para os mecanismos de defesa que o indivíduo “inconscientemente” utiliza, está reforçando a intelectualização através do uso de ideias como substitutos das experiências ou vivências reais. A intelectualização pode ser uma defesa que o indivíduo lança mão para se proteger do significado do sonho.

De acordo com a teoria analítica, quando o psicanalista aproxima-se da verdade existe o que se denomina resistência (aquilo que se contrapõe ao processo do tratamento psicanalítico). Que resistências são essas? A psicanálise fala de resistências do ego e do superego. As do ego são:

resistência do recalque – mecanismos de defesa surgem para evitar o sofrimento causado pelo possível ingresso de material recalcado ao nível da consciência; resistência transferencial – concretização de episódios passados recalcados, usando como cenário a sessão terapêutica; e resistência do lucro secundário – o indivíduo obtém satisfação com a sua doença.

A proveniente do superego está ligada à culpa e à punição. O apelo ao moral paralisa o processo terapêutico. Seja qual for a resistência existente, eles acreditam ser esse mecanismo inconsciente ao indivíduo. Mas dentro dessa estrutura repartida de mente, qual realmente é parte responsável por esse mecanismo? É o censor que sozinho compreende as questões e as reprime. Entretanto, se o censor deve escolher, deve estar consciente em algum grau, daquilo que quer esconder. De acordo com *Sartre* (1943):

Todo conhecimento é consciência do conhecido. Assim, a resistência do paciente no nível do censor, uma consciência da coisa reprimida tal como uma compreensão do fim em direção ao qual as questões do psicanalista são conduzidas, é um ato de conexão sintética pelo qual compara a verdade do complexo reprimido com a hipótese psicanalítica que o objetiva. O censor é consciente de si. Mas que tipo de autoconsciência pode o censor ter? Deve estar consciente de ser consciente do drive a ser reprimido, mais precisamente a fim de não ser consciente dele. O que significa isso senão o censor estar de má-fé?

Na verdade, acredito, existem dois tipos de resistências: aquelas dirigidas aos conteúdos inaceitáveis e as dirigidas à mudança. Com o objetivo de não aumentar a resistência na primeira, a psicanálise trabalha a serviço da segunda. Embora a proposta teórica seja um trabalho contra as resistências para que o inconsciente se torne mais acessível, na prática acaba por favorecer as barreiras contra a mudança, isto é, a própria atitude terapêutica com seus dogmas teóricos, e sua participação “neutra” reforça a força que se opõe à mudança. Baseio-me no conceito da reactância para fundamentar essa tese.

De acordo com Brehm (1966), toda a vez em que um indivíduo sente sua liberdade de escolha ameaçada, dentro dos limites dos vários comportamentos que compõem seu repertório, experimenta um desejo de recuperar a liberdade ameaçada ou perdida. A essa tendência de recuperar a liberdade deu o nome de reactância psicológica.

Afirmações muito categóricas explicitadas pelo terapeuta, assim como intervenções que impliquem em superioridade ou imposição de autoridade para prescrições de comportamento, são um meio comum de propiciar a restrição do cliente para atuar segundo sua própria escolha. Por exemplo, ao interpretar o material que o cliente expõe, com base numa teoria, como faz o psicanalista, o cliente pode “resistir” a tal fala justamente por se sentir impedido de escolher sua própria interpretação. Será melhor afirmar que a resistência se deva à ameaça da interpretação ao que é inconsciente, ou que a resistência se deva ao terapeuta que se torna uma ameaça à liberdade do indivíduo?

Segundo nossa opinião, uma interpretação provoca a reatância e diminui a possibilidade de mudança. Quando a verdade surge espontaneamente, não existe defesa.

Qualquer sonho – complexo ou simples – pode revelar o modo existencial de expressão de uma pessoa. Os fenômenos a que o sonhador está exposto, assim como as respostas que o mesmo emite àquilo que se lhe revela, são mostras bastante confiáveis dessa relação. Se no sonho aparecem fragmentos da personalidade do indivíduo, tentamos juntar tais pedaços e extrair a mensagem que o indivíduo tem daí. Se os interpretamos nós mesmos, evidentemente contaminamos os conteúdos com nossas expectativas teóricas. Podemos reparar que a própria linguagem do cliente analisado está contaminada de atos falhos, por enredos oníricos, por expressões próprias que o analista reforça na sua própria expressão. Da mesma forma ocorre com os clientes provenientes de uma psicoterapia de base existencial, já que são encorajados em termos tipicamente existenciais. É, portanto, o referencial terapêutico que determina a associação livre que o cliente fará, sendo por isso muito perigosa uma interpretação por parte do técnico.

Quando é dada ao cliente a tarefa de relatar seu sonho e a ele se deter em toda sua significação, pode ser possível compor seu quadro – enquanto desperto – daquilo que foi vivenciado ao sonhar. Logo, a meta é esclarecer o real ser-no-mundo do sonhador que não existe enquanto no sonho. Primeiramente ele descreve que tipo de coisas sonha para depois descrever a reação diante dessas coisas, sempre nos detendo naquilo que

foi observado pelo sonhador. Qual o sentimento presente? Qual a mensagem existencial que parte desse estado anímico?

O estar desperto e o sonhar são modos particulares de existir do mesmo indivíduo. O sonho e o despertar são diferentes, embora pertencentes ao mesmo Dasein.

O estar desperto e o sonhar, que não passam de dois modos diferentes de conduzir à realização da mesma existência humana histórica, pertencem juntos a essa mesma existência. Isso explica porque a continuidade em história não é interrompida nem mesmo nos sonhos. Enquanto sonhamos, a nossa continuidade histórica é preservada na medida em que pelo menos reconhecemos a nós mesmos como a mesma pessoa que fomos quando estávamos despertos. Ambos os estados compartilham as mesmas características: especialidade, temporalidade, afirmação ou disposição, historicidade, mortalidade e corporeidade (Boss, 1979).

Essa é a explicação do sonho ou imagem como representante do real, sem, no entanto, ser a realidade.

Fritz Perls (1977b), criador da Gestalt-terapia, um tipo de tratamento bastante existencial em sua aplicação, dá uma ênfase maior aos sonhos. Baseado no postulado do Zen, de que o indivíduo precisa se identificar com uma coisa dada para poder extrair-lhe o significado, acredita que somente se o indivíduo se metamorfoseia nesse algo que não é o próprio indivíduo, é que ele aprende verdadeiramente o que significa, ou seja, a pessoa aprende a se identificar com algo que não é. Não se trata de dividir os sonhos em partes e encontrar significados baseados em interpretações ou associações livres (ou serão dissociações?). Perls (1977b) declara que,

em vez de analisar e contar o sonho, nós queremos trazê-lo de volta à vida. E o jeito de trazê-lo é reviver o sonho como se ele estivesse ocorrendo agora. Em vez de contar o sonho como uma estória do passado, encene-o no presente, de modo que ele se torne você, de modo que você realmente se envolva.

O cliente precisa detalhar o sonho para que o possa reviver intensamente sem a ajuda do terapeuta. Identificando-se com cada parte do sonho, pode chegar a integrar suas partes como se faz num quebra-cabeça. Então, primeiramente o indivíduo relata o sonho, depois revive, no presente, cada parte, e só então faz com que cada parte se encontre entre si. É mais ou menos o que ocorre num enredo teatral; um desempenho de papéis.

EXEMPLO DO TRABALHO DE SONHOS NA TERAPIA EXISTENCIAL

Antes de apresentarmos um sonho analisado existencialmente, gostaríamos de tentar analisar os sonhos apresentados anteriormente, tomando o trabalho existencial como base. É evidente que se o sonhador não está presente, o resultado não poderá estar completo. Mas o que se pretende é apenas demonstrar que o significado está expresso na própria vivência do cliente e não num suporte teórico que lhe é anterior.

a) ANÁLISE EXISTENCIAL DO PRIMEIRO SONHO APRESENTADO

A depressão associada ao ingresso ao serviço militar parece indicar o forte medo que o cliente possuía de assumir grandes responsabilidades. A imagem que parecia ter de si mesmo era de uma pessoa incapaz de fazer mal a qualquer um – incoerente com a função que lhe foi atribuída. Um conflito parece ter sido instaurado. O cliente relembra acontecimentos em que agiu em contraste com tal imagem, o que lhe fez muito mal, embora usasse de toda racionalização possível para justificar sua atitude. Evidentemente tais defesas eram conscientes ao cliente – comportamento de má-fé – impedindo, assim, de atingir tal objetivo. Culpar outros pelas irresponsabilidades é sempre mais fácil, mas será que é convincente? O sonho retrata um conflito: procura ser herói, embora fracasse em sua tentativa.

Provavelmente se fosse dado ao cliente o direito de interpretar seu sonho, de vivenciá-lo em suas partes, ele pudesse alcançar a mensagem existencial que o sonho continha: o medo de ter que assumir grandes responsabilidades, já que ele não se vê capaz para isso. A dificuldade de aceitar suas limitações como fazendo parte de si mesmo, assim como a sua necessidade de manter uma boa imagem social, o fez usar a má-fé. Conscientizar-se de tais dados promoveria um maior crescimento decorrente da maior aceitação.

Nada do que foi dito é inconsciente ao cliente, no sentido *freudiano*. Quando muito, podemos dizer que não está conscientizado (refletido

sobre o fato), mas é consciente (consciência de 1º grau). Na medida em que o cliente se responsabiliza por seus medos, há a reflexão e diminuição da má-fé!

b) ANÁLISE EXISTENCIAL DO SEGUNDO SONHO

Numa linguagem cortada e metafórica, o sonho dessa cliente parece expressar um conflito quanto ao tema religiosidade, o qual não parece conviver de forma integradora. Aceitar ou não a religião como fazendo parte da vida, é uma escolha do indivíduo. Entretanto, as exigências sociais são, por vezes, fortes forças influenciadoras de conflito, caso o indivíduo tenha uma imagem frágil de si e necessite, com isso, de aprovação.

Partindo do princípio de que a cliente deveria viver cada personagem – gato branco, gato preto, criança transformada, criança encarnada na visão de deusa, capela, cachorro e ela como espectadora – o que apenas podemos dizer é que talvez exista de um lado uma exigência que a cliente faz a si mesma de seguir uma religião ou ter princípios religiosos, e de outro o de não fazer parte de sua existência até o presente momento. Opostos são apresentados (gato branco x gato preto; gato x cachorro; o puro x o sujo) como uma tentativa de superação talvez: o que era gato se transforma em pessoa que se relaciona com o cão; o gato preto, que poderia significar na linguagem lendária algo que assusta pela conotação de má-sorte etc, é apagado pela sonhadora.

Entretanto, cabe notar, um lado cresce, se apresenta puro e irreal, enquanto que o outro se mantém inalterado. Como hipótese pode-se examinar que é como se a pessoa temesse dar crescimento a ambos os aspectos, ressaltando um em detrimento do outro. O conflito aparentemente desaparece.

A análise junguiana, que se apoia na existência factual de arquétipos endopsíquicos que pertencem ao inconsciente coletivo, é uma conclusão lógico-abstrata que não pode garantir uma correspondência com a realidade. Enxergar os componentes do sonho como símbolos que contêm mensagens arcaicas parece afastar a possibilidade de uma possível compreensão do ser-do-mundo do cliente. É um reducionismo subjetivo sedutor, porém irreal. Os personagens têm uma existência em si, e a

analogia com a vida desperta precisa ser vivenciada pelo cliente. Portanto, o modelo é dele!

Assim, apenas a sonhadora poderia se dar conta realmente do que esse sonho significa. Ao interpretarmos o sonho para a pessoa que realizou a experiência, caímos num ridículo jogo intelectual que pode ser deveras interessante, mas que não leva a nada; a não ser à própria fuga da responsabilidade.

A interpretação junguiana nos reporta a um referencial teórico ausente do “contexto” do sonho em si, procurando transformar os entes naquilo que eles “realmente significam”. Baseando-se na ideia de que os fenômenos oníricos são elaborações de forças arquetípicas provenientes de um inconsciente coletivo, se mantêm ausente do experienciar do cliente, permanecendo no mitológico como imposição de uma verdade.

Do que foi exposto percebe-se que a tese das “psicologias profundas” é que o sonho não é o que aparenta ser: existe um inconsciente que tapeia o sonhador. As intervenções *freudianas-junguianas* não parecem interpretar, de forma inteligível, o sonhar. Seu objetivo é reinterpretar os dados, com apoio de um referencial teórico, afastando-se, por isso mesmo, dos fatos observáveis. A significação do sonho é dada pelo analista. Ao contrário, na terapia vivencial o terapeuta coloca toda a ênfase no centro de referência do cliente; este é quem dá a sua significação aos dados. Além do mais, tudo o que existe no sonho possui um caráter específico de realidade. Não são apenas os personagens e o cenário que são comuns ao estado desperto e do sonhar; as formas de atuar da pessoa também o são. De acordo com Boss (1979),

o analista precisa encorajar repetidamente o sonhador desperto a visualizar os entes que aparecem à luz da sua existência onírica, e então descrever aquilo que visualizou nos mínimos detalhes. Ele deve ser solicitado a retratar com igual refinamento o comportamento com o qual responde ao chamado dos entes no seu sonho. Este procedimento não projeta significado sobre os fenômenos oníricos, nem os reinterpreta de nenhuma maneira. Ele é, pura e simplesmente, um modo de aprender mais e sucintamente o que alguém sonhou de fato, e depois conseguiu visualizar de novo ao acordar do sonho.

Vejamos agora como é uma “análise” de sonho na psicoterapia vivencial.

Cliente do sexo feminino, 23 anos, universitária, com dificuldades de relacionamento interpessoal. Pais ausentes efetivamente, de uma certa forma exigentes para com ela. Veio à terapia para descobrir uma forma de viver melhor. Sempre impôs uma forma de relacionamento dominador x dominado, em que ela era sempre a parte dominadora. As pessoas só se tornavam importantes para ela na medida em que se iniciava o relacionamento, enquanto sob a mira da conquista. Uma vez conquistada, perdia o interesse, e o modelo de controle prevalecia em toda a sua expressão. Carente, sempre precisou do amor e admiração do outro, embora nunca pudesse permitir demonstrá-lo claramente. Aprendeu que precisava ser forte para poder existir.

Na sua 43^a sessão de terapia conta o seguinte sonho:

Estava me vendo. Sei que eu estava lá, mas, engraçado, estava de fora me vendo como se fosse uma outra pessoa. Eu estava sofrendo muito. Estava mesmo é desesperada, sozinha e em perigo. Havia dois abismos, e eu tinha que decidir para qual deles iria me jogar. A terra estava se estreitando sobre os meus pés e os abismos estavam cada vez mais próximos. Um tinha muita água, o outro fogo. O céu era cinza, nublado, como se fosse o fim do mundo. Aí acordei suando frio e tremendo. Mesmo depois de ter acordado eu não senti alívio.

Neste sonho a cliente parece estar diante de um impasse: precisa tomar uma decisão, mas não sabe qual. As opções existentes são catastróficas, mas ela precisa escolher. A terra está estreitando como se fosse uma enorme pressão para obrigá-la a decidir. Se não optar, será lançada de qualquer jeito, como se ela estivesse tão próxima do seu impasse existencial que não dá mais para renunciá-lo ou omiti-lo de si mesma. Tal impasse, que no sonho se configura entre dois abismos, é, na verdade, um conflito entre duas “partes” não integradas do seu eu. No sonho, a cliente se vê como espectadora de si mesma: uma parte sofre enquanto que a outra observa passivamente esse espetáculo. Sentimento e razão estão dissociados. Isso parece ser o que ocorre na sua vida desperta, ou seja, aprendeu uma forma de se relacionar consigo e com os outros desempenhando racionalmente papéis, na tentativa de evitar um possível sofrimento. Afasta-se do que realmente sente, e com isso evita o risco. Entretanto, parece que tal mecanismo não está surtindo o mesmo resultado que outrora; daí sua angústia estar exacerbada.

Como a cliente pode concluir tais dados? O que se segue é o extrato reduzido da sessão terapêutica em que ela aprende a mensagem existencial do seu mundo imageante, por si mesma.

T: Agora que você está acordada, sente que sua atitude de pânico expressa no seu sonho tem relação como pânico experienciado na sua vida desperta? (Trazer à tona o sentimento predominante através da correlação com a vida desperta.)

C: Acho que sim, porque essa angústia me é familiar, mas eu não consigo ver com clareza.

T: Gostaria que você vivenciasse seu sonho no presente, experienciando cada parte separadamente, certo?!

C: Tá, vou tentar. Posso começar por mim mesma?

T: Claro, você escolhe. (A escolha deve ser feita pelo cliente para se ver, claramente, a personagem que, de início, mais se identifica).

C: Eu estou me vendo sofrendo, mas não sou eu quem está sofrendo. Ih! Estou confusa!

T: Você está se vendo dividida, é isso? Um lado seu está sofrendo e o outro assiste passivamente a isso. (Aqui a terapeuta apresenta a divisão existente no sonho)

C: É! Estou mantendo o con...

T: Controle? (Ênfase)

C: É. Mas é o sonho; o que eu posso fazer?

T: Apesar do sonho ser uma produção sua, de fazer parte de você, parece que é mais fácil explicá-lo como algo à parte. Não depende nada de você! (Chamada para a sua responsabilidade).

C: Talvez, mas eu estou fria.

T: Fria como? (A T. não pode definir o sentimento para o cliente. Aqui "fria" poderia significar gelada, tensa ou sem sentimento.)

C: Sem sentimento.

T: Viver intensamente um sentimento a assusta, a faz perder o controle. (Ênfase no mecanismo que a cliente anteriormente explicitou)

C: É, acho que é assim mesmo que eu ajo.

T: Ok! Viva agora o personagem seguinte.

C: Vou ser aquela que sofre. (Aponta para fora de uma outra

pessoa)

T: Ela parece estar bem distante de você. (Aqui a T. aponta a divisão.)

C: Não gosto dela.

T: O que a incomoda?

C: Ela sofre e eu acho isso uma perda de tempo.

T: Ela se entrega ao que sente enquanto que o outro lado seu se controla. Talvez ela lhe incomode por apontar para uma Incapacidade sua.

C: Ela sofre, mas não consegue nada com isso.

T: Diga. – “Eu estou sofrendo e...” (Afirmação da responsabilidade, fazendo com que a cliente integre essa parte.)

C: Eu (debocha) estou sofrendo. Não sei o que fazer. Tenho que me decidir sobre qual abismo cair. (Pausa) Ah! Isso é ridículo! Eu não quero cair no abismo.

T: Você está entre duas opções igualmente difíceis e não consegue arranjar uma solução. Um impasse foi travado. Continue.

C: (Agitada) – Tenho que me entregar e cair. Para qualquer lado eu me machuco. Estou sendo forçada pelas circunstâncias e estou ficando apavorada.

T: Seja agora a terra.

C: Eu estou estreitando (treme as pernas; pára). Estou com medo, não quero mais.

T: Você está vivenciando exatamente o que ocorre na sua vida diária, não é? Tem que decidir e no momento em que o medo aparece você foge. (A T. mostra, através da vivência presente, um mecanismo comum da cliente – o de adiar situações que a incomodam.)

C: Mas eu nunca sei o que fazer (chora compulsivamente). Olha aí, não gosto de sentir as coisas por isso, está vendo. Estou chorando igual a uma idiota.

T: O que há de idiota nisso?

C: (Chora mais.)

T: Talvez daí essa divisão entre a pessoa que observa e aquela que realmente sente. Com qual parte você está se identificando agora?

C: Agora? Com aquela que sofre.

T: Fique com esse sentimento e veja o que acontece. C: (Silêncio) – Dói. Acho que não quero ver...

T: O que você teme?

C: Me ver.

T: E aí?

C: Eu sou horrível! Sou um fracasso! Não consigo nada! Nunca me permitiram ser nada, e agora que eu consegui ser “dura na queda” não posso desmoronar!

T: Seria incongruente com a sua imagem, não é verdade?! Você precisa ser forte por vinte e quatro horas. Só que você está percebendo a sua autacamuflagem. Já não dá mais para fingir para si mesma.

C: (Chora.) – É...

T: Viva um dos abismos.

C: Ele é espinhento...

T: Eu sou espinhento...

C: Ok! Eu sou espinhento, cheio de perigos. Tenho muita água lá embaixo, e se você cair você vai morrer afogada.

T: Continue...

C: Vou dragar você. (Fala com muita força como se o seu lado forte se exacerbasse neste instante) Vou te destruir. Quero acabar com esse seu esnobismo (chora).

T: Com que parte você está se identificando agora: seu lado forte ou fraco?

C: Forte. Sinto-me à vontade com ele; mas, engraçado, quando eu disse “vou te destruir”, senti “me destruir”.

T: Você está percebendo que é você quem está travando essa luta, e nesse momento o lado forte não lhe parece agradar, embora lhe seja o mais familiar.

C: Odeio ele.

T: Mas, no entanto, se violenta desempenhando constantemente esse papel. (A T. aponta para uma contradição interna).

C: Que jeito!

T: Você está me dizendo que isso não depende de você? C: (Faz expressão de assustada.) – Não sei.

T: Seja o outro abismo.

C: É igual, só que com fogo lá embaixo. Parece um vulcão. Eu sou o vulcão. Vou te queimar; não vai sobrar nada de você. Vou acabar com você.

T: Para qualquer lado que você vá, algo de ruim irá acontecer. Agora não dá nem para ficar parada, pois a terra está se estreitando e você não pode mais fugir, não é mesmo?!

C: (Chora. Silêncio.)

T: Você está sofrendo muito agora. É uma situação muito difícil, e somente você pode encontrar uma saída.

C: Acho que estou entendendo o que é (chorando ainda).

T: Diga pra mim.

C: Acho que é isso, não sei. Você me ajuda? (Segura a minha mão). (A cliente está vulnerável por se deixar sentir algo desagradável, daí recorre à ajuda.)

T: Claro, se você precisar.

C: Sempre precisei, na minha vida, ser forte para obter o amor das pessoas. Na minha casa eu nunca tive muita atenção e aprendi a brigar por ela mostrando-me forte e brilhante em tudo (chora). Pensei que assim obteria afeto, mas me frustrei mais uma vez. Só que desempenho o papel de forte; eu pude ver que eu não permitiria me tornar vulnerável, e aí sofria menos. Não posso ceder!

T: Mesmo se impedindo de ser você mesma em prol do outro, você não conseguiu seu objetivo. Evitou o sofrimento com a aproximação do outro, mas não conseguiu se enganar de que ainda sofria o desamparo.

C: É! Estou realmente entre abismos. Tudo na minha vida está desmoronando. Estou desmoronando e preciso (chora) escolher meu caminho.

T: A fantasia que você fez como resultado dessa escolha é uma expectativa catastrófica. Esperar o pior é o melhor meio de evitar decidir...

C: Justo. Mas quando eu queria ser, ninguém deixou.

T: Você parece estar responsabilizando o mundo pelo seu próprio fracasso. (Colocação da responsabilidade na cliente)

C: É, eu sei (se encolhe), mas é difícil!

T: Eu sei, mas o escape foi o caminho que você sempre tomou. Agora, apesar de difícil, você precisa construir um outro, não é verdade?

C: É! Acho que vejo claramente que o impasse do meu sonho é o impasse que aparece na minha vida. Retrata o meu maior conflito. Acho que por isso meu sonho foi assustador. Talvez o sonho tenha aparecido com tal intensidade porque eu não tenho suportado mais as minhas próprias pressões. Sinto que preciso decidir entre me deixar ser e ser para as pessoas. Mas tenho medo de escolher! O pior é que eu me sinto mal de ver isso tudo que eu sempre soube, mas que não dá para suportar. Escondi para não fazer nada, não é?! Mas ganhei um outro problema: como sair disso sem me machucar mais?

T: Para isso você não pode ter garantias. É o risco que mostrará o caminho, e só você pode descobrir qual é. Soluções mágicas só resolvem na fantasia.

C: É muito doído!

T. Sim, eu sei, mas você está crescendo!

A partir daí a cliente passou a examinar mais esse seu modelo de conduta. O sonho abriu caminho para um maior aprofundamento de sua problemática.

Conclusões

Este capítulo teve como proposta estabelecer uma relação entre o trabalho de sonhos realizado nas “Psicologias profundas”, aqui representados por *Freud* e Jung, e aquele estabelecido na abordagem existencial. O fato de esboçarmos exemplos sobre cada modo de atuar, embora apenas um sonho não represente adequadamente o trabalho todo, implica em querer deixar claro que ao invés de se tomar o sonho como uma linguagem do inconsciente, ele é mais uma forma do ser se apresentar no mundo – neste caso, o mundo imageante. Na apresentação do nosso sonho, o leitor pôde reparar que o próprio sonhador experienciou sua situação emocional sem precisar de qualquer conhecimento teórico-psicológico ou de qualquer analogia à mitologia para chegar à sua compreensão. A mensagem terapêutica partiu da

própria vivência do sonho enquanto desperto. Suas reflexões, tomando por base as sensações despertadas nele, são mais do que suficientes para o encontro de sua mensagem existencial. Se nada pode ser se não for acessível à percepção, através da luz com que os personagens oníricos se manifestam – abertura perceptiva onde aparecem – podemos comparar tal unidade indivisível, qual seja, ser e perceber. Pela percepção e, conseqüentemente, pela compreensão dessa percepção, chegamos a tal integração. Esse é o princípio isomórfico de identidade com o qual trabalhamos.

3 Exemplo tirado do livro Fundamentos da psicanálise, de Franz Alexander (1976).

4 Tirado do livro Jung, vida e obra, de Nise da Silveira (1975).

5 Cabe aqui uma explicação do que vem a ser a imaginação. A imaginação é uma das maneiras possíveis da consciência visar um objeto. Tanto a percepção quanto a imaginação são modos diferentes de consciência. Uma imagem não pode ser uma coisa senão uma relação estabelecida com o objeto. O que existe é uma consciência imageante que determina a apreensão de conhecimentos ou relações emocionais sobre o objeto que provocam conteúdo mental. A imagem é uma espécie de fantasia, pois nada fornece aos seus sentidos; esse fantasma é gerado pela analogia. Assim, no ato de imaginar, o que criamos é epifenômeno. A imagem se desintegra no nada. A consciência da imagem representa uma forma mental. Dessa maneira, a imaginação é uma apreensão do nada, o que confirma o poder de modificação da consciência. Enquanto na percepção a liberdade de consciência é invadida por um objeto material, na imaginação ela permaneceu livre totalmente, puro nada. A distinção entre ambas não pode se fazer como era hábito na psicologia clássica, em cima da presença ou ausência física de um objeto, já que isso é uma permanente incógnita. A diferença entre eles somente pode ser sentida nos atos intencionais que, respectivamente, as constituem. Enquanto o ato perceptivo permite ao sujeito a aquisição de novos conhecimentos (o verso de um cubo pode ser surpreendentemente plano, o que faria dele, na verdade, uma pirâmide), o ato intencional imageante nunca reserva surpresas ou novos conhecimentos, uma vez que tudo que constituirá a imagem já seria de conhecimento do sujeito. Através do imaginário, criamos o que queremos, pois nele a liberdade é absoluta.

Capítulo VII

MEDO DA MORTE: MEDO DA VIDA?

“Uma hora antes da morte ainda se está vivo.”

J. P. SARTRE

Introdução

A morte é algo inevitável, intransponível e uma presença constante, mesmo antes de sua chegada. Não é preciso estar diante dela para perceber sua existência. E a ânsia pela imortalidade expressa o medo diante desse fato inexorável. A resistência emocional do investigador que se dedica ao estudo do significado da morte se deve ao fato de que ela se confronta com uma magnitude que vai além de sua capacidade intelectual, colocando-o de frente para aquilo que para ele não está resolvido. Esse é um dos motivos pelos quais o assunto tem sido muito negligenciado em psiquiatria e em psicologia.

Apesar de não estarmos convencidos sobre a nossa própria imortalidade, temos necessidade de manter essa ideia frente à inevitável morte. O que essa ideia representa é uma total incapacidade de reconhecermos que temos uma existência limitada, e também que precisamos manter um sentido de imortalidade. A continuidade da família, quer através dos filhos, quer pela prática da herança; a ideia de vida após a morte; escritos, pensamentos e trabalhos realizados... são alguns dos padrões escolhidos por nós para nos mantermos firmes na ideia de que continuaremos. O velho dito popular “plante uma árvore, escreva um livro, tenha um filho e depois morra feliz”, é uma demonstração de como é necessário para o homem sentir-se em continuidade.

Por ser vista como uma ameaça ao viver, a morte muitas vezes é sinônimo de insegurança, tal como Tiffich (1952) considera. Qualquer

perda em parte representa a perda total. Por esse prisma é natural que se a ignore.

Entretanto, tem sido apresentada como motivo básico de terapia pelos clientes que procuram ajuda profissional. Pessoas temem perder seus entes queridos; outros que temem morrer antes de realizarem seus sonhos; outros ainda que vivem a morte como uma mudança e que, por generalização, evitam toda transformação que possam vir a sofrer durante a sua vida. A verdade é que, normalmente, os casos mais diversos vêm convergir num mesmo ponto: será que minha vida está sendo aproveitada suficientemente agora, para que, quando eu morrer já tenha tido um mínimo de realização? É sobre esse ponto que o presente artigo versa. Procura enfocar a morte tal como vista por pessoas que a temem, mesmo sem a perspectiva de um fim organicamente próximo.

Nesse ponto torna-se necessário distinguirmos o que biológica e psicologicamente se define como morte.

1. Morte biológica x Morte psicológica

Uma pessoa é considerada morta biologicamente quando todos os seus sentidos param de funcionar. Há uma cessação completa e definitiva da vida. Diz-se que as funções de vegetação estão abolidas definitivamente e que se a reconhece por duas séries de efeito: parada da função ativa do indivíduo (movimento, nutrição, regulação, reatividade etc) e aparecimento de fenômenos de decomposição rápida (putrefação, mineralização etc) que se explicam pelo desaparecimento das funções defensivas do organismo ante seus agressores (bactérias). Será a morte apenas esse fato biológico?

O homem não é um “corpo objeto” (Körper), mas organismo, res extensa (Descartes). Eu não posso dizer absolutamente “eu tenho um corpo” (Ich habe ein Körper), porque as categorias do “ter” não se verificam fundamentalmente no corpo humano. Não tenho um corpo do mesmo modo que tenho uma coisa exterior ou um utensílio, e do qual posso dispor até desfazer-me dele. O corpo-objeto não é toda a verdade do corpo humano em sua essência (Rovaletti, 1984).

É o corpo que expressa a presença do mundo, ou seja, é o limite entre o eu e o outro. É através dele que se efetua a comunicação interpessoal. Ao

mesmo tempo, é o aparelho receptivo do mundo: somos atingidos por estímulos do meio, o que propicia a troca. Se dissermos que nosso corpo se reduz ao puro organismo fisiológico, a morte seria apenas a extinção de uma “coisa”. A morte psicológica é a evidência de que a morte não é simplesmente um fato biológico. Ela se caracteriza pelo fim de uma vida “saudável” sem necessariamente um fim da existência física. Analogamente à morte biológica, onde o processo de mineralização representa um retrocesso a uma etapa “anterior” do existir, a morte psicológica pode ser caracterizada por uma biologização, ou seja, o viver reduzindo-se a formas vegetativas de existir. Muitas pessoas se negam a viver, simplesmente. São aqueles que por conflitos não resolvidos entregam-se a um isolamento ou negação da vida. Ao contrário de se sentirem reais e completos, diferenciados do resto do mundo de uma forma clara e possuidores de espontaneidade e consistência interna, esses indivíduos não possuem um forte âmago de segurança. Sentem-se mais mortos que vivos; como se o “eu” não fizesse parte de seus corpos, e pelos quais não seria vantajoso lutar. Não experimentando identidade e autonomia, nem mesmo coesão pessoal, aniquilam suas vidas através da negação das mesmas. Não se envolver, aguardar a morte verdadeira, não como aceitação, mas como última saída, é uma forma de tentar “resolver” o problema. Por não possuírem um sentido de vida – força propulsora motivacional da existência – ficam entregues ao tédio existencial. Normalmente não têm amigos ou parentes que os cerquem, o que é resultado do próprio reflexo do isolamento. A morte psíquica poderia ser definida, assim, como a inibição da vida. É uma morte fenomenal, pois somente ocorre com a psique, e não com o corpo. Segundo Winnicott (1974), o medo da morte deriva, na verdade, de uma morte que ocorreu, mas que ainda não foi adequadamente experimentada.

Na morte psíquica, o outro passa a ser o guardião: ser esquecido é tornar-se objeto da atitude de um outro. Perde-se a existência pessoal para dar lugar a uma existência coletiva. Enfim, a morte psicológica não deixa de ser o caminho para o fim da existência do sujeito, já que abandona todos os seus projetos de vida em prol de uma forma vegetativa de existir.

E o que acontece com aqueles que sabem que vão morrer breve? Aniquilam-se psicologicamente ou esperam a morte ocorrer naturalmente?

2. A morte vista por pacientes terminais

Discutir sobre a morte não é o mesmo que vivenciá-la. Embora difícil, é mais fácil pensar filosoficamente na morte, na possibilidade de um fim, do que ver o fim se aproximando realmente. Elizabeth Kubler-Ross (1985), trabalhando com pacientes terminais, percebe que existem cinco fases pelas quais esses pacientes passam quando em contato direto com sua morte: negação, revolta, barganha, depressão e aceitação.

A negação é a primeira forma de tentar rejeitar uma realidade dura. Tenta-se de tudo para esconder de si mesmo o fim que se aproxima, sendo caracteristicamente observados aspectos maníacos. Quando já não há mais chance de camuflar a verdade, surge a raiva: – Por que justo comigo? É claro que a revolta é natural para pessoas que sempre afastaram a possibilidade de sua própria morte. De repente, forçosamente, entram em contato com uma verdade crua e irredutível. É uma frustração imensa que acaba por levar a um comportamento agressivo. Passada a fase do despejo da agressividade, surge uma outra tentativa de se evitar encarar a morte de frente: é a barganha. Promessas variadas surgem aos santos protetores como uma forma de adiar a data temida. A penúltima fase é representada pela depressão, que se expressa por sentimentos de tristeza e vazio no indivíduo. Está-se diante da verdade, e nesse momento vem um desamparo, como se não pudesse ser feito mais nada até a hora fatal. Uma vez vivenciada essa fase, vem a aceitação que, segundo Kubler-Ross, “é uma espera sem revoltas”. O cliente começa a perceber que existem coisas a ser feitas no tempo que ainda lhe resta.

3. Morte própria x morte do outro

A morte própria deve ser diferenciada da morte de outras pessoas queridas (ou que por algum instante possa ter alguma ligação). Não se pode sentir a morte do outro como sendo sua; entretanto, ela indica que,

se acontece como outro, pode vir a acontecer com ela própria. Uma mulher ansiosa diante da morte próxima do marido também vivencia o medo de sua própria morte. Isto porque sua morte realmente ocorre em termos de expectativas pessoais: morte de expectativas de ser amada e a própria morte da comunicação com o outro. A perda de um ente querido mexe com o terrível medo da solidão e de um fim que breve será seu.

Segundo Feifel (1974),

os que continuam vivos respondem com sua própria culpa por estarem vivos e verem mais alguém morrer e, talvez, por desejarem mesmo que a pessoa moribunda se apresse em seu caminho. Na verdade, a maior parte das pessoas saudáveis sente-se ansiosa e culpada ao ver mais alguém morrer. O confronto direto com o fato existencial da morte parece arremessar uma influência maléfica sobre o funcionamento de ego.

Parafraseando Santo Agostinho, o sobreviver é, na verdade, um subviver. Ao perdermos alguém, perdemos parte de nós mesmos, e com isso olhamos para a possibilidade de nosso próprio fim.

4. Compreensão da morte

Quer perdendo um ente querido, quer estando consciente de que a morte biológica está próxima, quer tendo a conscientização da autodestruição, esse medo nos faz parar para pensar no que vem a ser a morte para o homem.

Não são apenas pacientes terminais que se preocupam com a morte, tal como explicamos anteriormente, mas pessoas que de um modo geral se angustiam com a própria vida. A morte psicológica é muitas vezes uma forma de antecipar o fim, embora seja este o motivo maior do medo. A preocupação com a morte, na verdade, vem retratar a despreocupação com a vida, enquanto assumida de uma forma responsável. Evidentemente que é uma perda, mas a angústia da morte diminui quando se a percebe como uma forma de pôr mais atenção à vida. Estamos frequentemente envolvidos com ela, queiramos ou não, quando escolhemos nosso projeto de vida. O limite do tempo que todos temos para desenvolvê-lo determina a complexidade ou não desses planos. Não fará parte do projeto de um ancião, que mal tem o primário, estudar medicina e se dedicar à pesquisa

da cura do câncer. A nossa finitude é que nos guia quanto à forma de vida que escolhemos. Dessa maneira, a conscientização da morte apenas esclarece o indivíduo sobre coisas que ele faz, sem saber muitas vezes o porquê. Ao negá-la, nega-se também a chance de formular um autoquestionamento na busca de uma vida potencialmente melhor.

A filosofia e a literatura nunca deixaram de falar da morte, e é o existencialismo que coloca essa experiência no centro da existência. Prestando mais atenção a essa condição absoluta do ser, trouxe uma forma inteiramente nova de se lidar com a morte. Para os existencialistas, de um modo geral, a limitação da vida é o que lhe confere significado. É a natureza temporal que nos faz levar a vida de uma forma mais séria. Por essa razão, não se pode negar a morte. Negar a inevitabilidade da morte limita, conseqüentemente, o enriquecimento da própria vida. Entretanto, existem correntes de pensamento que fazem da morte uma preocupação constante, enquanto que outras apenas dirigem-se a ela como uma forma de intensificar o momento presente.

Heidegger (1949) é o principal representante da primeira tese. Segundo ele, diante da possibilidade da morte, o homem experimenta angústia, a que ele chama angústia de morte. É através do contato com a morte que o ser pode compreender-se em sua totalidade. É realmente o fim que determina a totalidade possível do indivíduo.

Longe de ser alguma coisa externa que simplesmente acontece ao homem, a morte é intrínseca à vida, pois já ao nascer existe a possibilidade de morrer. Se a morte pertence ao indivíduo, é somente a partir dele que pode ser analisada. Morre-se sozinho; a morte é exclusivamente do indivíduo.

Cotidianamente entra-se em contato com a morte, de forma sociável. Algo que ocorre subitamente, mas que no momento se está preservado dela. Viver dividindo com a multidão é dizer que todos acabam morrendo, o que não é o mesmo que dizer “eu morrerei”. Não existindo a verdadeira consciência da morte, a confrontação com ela assusta e é, por isso, adiada.

A morte só ocorre uma vez, mas o sentido de sermos-para-um-fim ocorre a todo o momento. Entretanto, como diz *Heidegger*, a morte não é um mero fim da existência. Da Penha (1984) analisa bem essa questão:

Quando chegamos ao final de um itinerário, ainda existimos, permanecemos vivos, temos a consciência de haver concluído algo. Ao chegarmos à metade de um percurso, só atingiremos fim se percorrida a metade restante.

Atingir o fim é cessar de existir como ser-aí (Dasein), já que este é “não ainda” constitutivamente. Sendo um ser-não ainda, ele é. Explicando melhor, na linguagem de Boss (1981), o findar da vida: muitas vezes pode ser mal comparado como amadurecimento de uma fruta.

Como na imaturidade da fruta, a existência do homem já é também o seu ainda-não. A ambos pertence continuidade o seu “ainda-não”, como a sua própria possibilidade. Mas com o amadurecimento, a fruta se completa; em comparação com isto, o homem geralmente morre incompleto ou esgotado e gasto.

Temendo a confrontação com o extermínio total, o indivíduo refugia-se na existência inautêntica. O homem se deixa, assim, observar pelo que os outros determinam, pelas regras gerais, fugindo da sua possibilidade própria de existir. Desprovido de individualidade, desconhece o seu próprio pensar sobre as coisas do mundo. Mistura-se à multidão como uma das formas de fugir da angústia, que para *Heidegger* é a fuga da própria morte.

Ao pensar que fugir da angústia de morte viverá melhor, o indivíduo deixa de perceber que é na própria angústia que ele reflete sobre a totalidade do seu ser. A existência autêntica surge do autoquestionamento, dessa angústia diante do nada. Para que isso ocorra é necessário que interiorize a ideia de morte. A angústia não deprime o homem se ele encarar a morte como uma possibilidade pessoal e imutável. O homem existe para morrer. Entretanto, isso não significa que o indivíduo tem que vir ao encontro dela, pois isso seria destruir todo o poder-ser. A consciência autêntica da morte é caracterizada pela “espera”, que é a antecipação de sua possibilidade. Não se trata de um abandono apático, mas uma abertura à finitude como ser. Na morte, nada se realiza, e é por isso que se espera. Sendo uma possibilidade inelutável e sem apelo, tornar-se livre diante dela é sentir o nada de todo o ser.

Saber quando se vai morrer pouco parece importar. A ameaça da morte transcende o quando, mas é ameaça “da desocultação do homem para si mesmo enquanto se antecipa a si. O homem está certo de seu ser-no-

mundo, e, por consequência, de sua extrema e já presente possibilidade. Tudo isso se revela na angústia" (Luijpen, 1973).

Portanto, para *Heidegger*, a liberdade de ser autenticamente só aparece como liberdade diante da morte através da angústia.

Sartre (1943) representa uma segunda instância de pensamento. Reagindo energicamente à ideia de se admitir o ser-para-a-morte como estrutura ontológica da realidade humana, se opõe ao pensamento de *Heidegger*, ao conceito de morte. Ninguém, segundo ele, espera a morte como sua morte própria. Encarando-a como um fato absoluto, apenas a admite como faticidade. Não o considera como fazendo parte da estrutura ontológica do "para si".

Poderá a morte ser vista como um simples evento final da vida humana, assim como é o final de um seriado? Será a morte o limite da vida?

Heidegger, na tentativa de interpretar a morte de uma forma humanizante, vê a morte como uma possibilidade de ausência realizante no mundo, que o Dasein, como projeto, antecipa. É este ser-aí que determina o seu projeto até à morte, atingindo, assim uma existência autêntica. A morte, nesta visão de *Heidegger*, é considerada a última possibilidade subjetiva. *Sartre* (1943), entretanto, retruca tal observação:

Existe uma tendência de má-fé no raciocínio, se se considera a morte como última possibilidade subjetiva, o evento que concerne somente ao para-si, então é evidente que ninguém pode morrer por mim. Mas então segue que nenhuma de minhas possibilidades tomadas desse ponto de vista – que é aquele do cogito, se tomada na existência autêntica ou inautêntica – pode ser projetada por aquele outro, não eu. Ninguém pode amar por mim. Por outro lado, se meus atos no mundo são considerados do ponto de vista de suas funções, sua eficácia e seu resultado, é certo que o outro pode sempre fazer o que eu faço. Se a questão é fazer uma mulher feliz, de salvaguardar sua vida ou sua liberdade (...) de dar-lhe filhos etc, se isto é o que nós chamamos de amor, então um outro será capaz de amar em meu lugar, ele será capaz de amar por mim... Minha morte também cairá nessa categoria.

É, segundo ele, a minha consciência imediata a única responsável por fazer de minha morte algo insubstituivelmente subjetivo. Não posso esperar pela morte, uma vez que não posso determinar seu processo. Esta espera só teria sentido se existisse apenas a morte por velhice como causa absoluta. A morte condenada explicitamente pode ser prevista, o que não

ocorre com a acidental. Não podendo ser uma livre determinação do ser, não pode ser vista como uma possibilidade. Aniquilando todos os projetos do homem, a morte não pode figurar entre uma de suas possibilidades. É a negação de outras possibilidades; a morte não confere significado à vida, retira-o.

Sartre fundamenta seu parecer dizendo que se tratando de uma morte especificamente determinada – suicídio, por exemplo – pode-se compreendê-la como um projeto. Entretanto, depende do indivíduo sua atitude em relação à morte – é uma escolha como todas as demais. Posso me tornar indiferente, responsavelmente consciente etc. Isso depende de mim.

Assim, diferente de *Heidegger*, *Sartre* não vê a morte como uma possibilidade, mas como um fato contingente que escapa ao sujeito. *Heidegger* identifica a morte com finitude. Mas ainda que fôssemos imortais seríamos finitos, nos afirma *Sartre*. A finitude é uma estrutura da consciência que determina a liberdade. A realidade humana se faz finita na medida em que se escolhe como humana – livre projeto do fim. Ao escolher A e não B, rejeito B para realizar o possível A. Sendo imortal, nada me impede de retomar a B mais tarde. Entretanto, essa oportunidade já não será a mesma. A escolha se faz única.

A morte é uma faticidade, assim como o nascimento. Daí,

eu não sou livre para morrer, mas sou um mortal livre. Desde que a morte escapa a meus projetos porque é irrealizável, eu me escapo da morte em meus vários projetos. Desde que a morte está sempre além de minha subjetividade, não existe lugar para ela em minha subjetividade (*Sartre*, 1943).

O desespero com a morte aparece apenas quando se percebe que não há mais tempo para tentar outra vida. É como se sentisse que nada se fez e que agora já não há mais tempo para realizações. A visão do limite irrevogável faz o homem perceber a necessidade de fazer algo, e rapidamente. É a luta do indivíduo entre realizar-se, realizar seu projeto e as limitações que o mundo impõe através da finitude do ser. É essa faticidade que limita o existente e o impede de cumprir o seu “destino”. Sua vida é uma luta constante e inútil, pois além de existir uma limitação, esse fim é conhecido pelo homem.

De acordo com essa visão, a preocupação exclusiva deve ser com a vida: tudo o que se pode fazer é viver intensamente. A morte é a nadificação dos projetos, é uma ameaça à liberdade humana. Se temos que morrer, a vida não tem sentido e é uma “paixão inútil”. *Sartre* ainda nos diz:

Eu não penso na morte. Ela não entra nos meus planos, fica de fora. Um dia, minha vida vai acabar, mas não quero, de modo algum, que até lá sofra com o peso da morte. O que eu quero é que minha morte não se intrometa na minha vida, que não a deprima, para que seja sempre um apelo para viver (In: Cohen-Solal, 1986).

Do que foi dito até agora, a morte é encarada por dois ângulos: determinando a possibilidade do ser (*Heidegger*) ou aniquilando as chances do ser (*Sartre*). O que parece que outros autores enfocam, como exemplo V. Frankl (1958), é que geralmente se pode dizer que o temor da morte reflete o temor pela própria vida, como uma forma de escapar do nosso não ser contingente. O verdadeiro significado da vida reside não no quanto se vive, mas no como cada um escolhe viver. Dentro dessa opção, sabemos que para crescermos precisamos abandonar condutas infantis, abandonar o passado e aspectos neuróticos do mesmo. E o que significa isso? O abandono desses comportamentos nada mais é do que morrer para essas partes.

Isso nos remete ao filósofo oriental Krishnamurti que, embora não escreva pessoalmente seus livros (são gravações de palestras efetuadas ao povo em geral), nos diz que o homem busca continuidade como uma forma de não deixar de ser, uma imortalidade. Pretende durar para sempre sem se aperceber isto: o que sempre dura não é atemporal. Como bem afirma Krishnamurti (1975), para surgir o novo, o velho precisa findar. É preciso que algo termine para que algo de novo surja. De acordo com esse pensamento, a morte é o terminar a cada instante do experienciar, mais do que o fim total. Torna-se necessário que haja “morte” a todos os momentos para que o desconhecido aconteça. O medo da morte nada mais é do que o medo do desconhecido. Não há como conhecer a própria morte, pois não se trata do oposto da vida, e sim de algo que se desconhece. Entretanto, como pode alguém temer algo que desconhece? O que na verdade se teme é perder o que já se conhece. Enquanto o indivíduo se

preocupa em descobrir o desconhecido (a morte), não olha para si mesmo (o conhecido). Não será o medo da morte uma forma de temer a si próprio?

O medo da morte está, assim, estritamente ligado ao medo da vida. Geralmente as pessoas que não têm medo de viver não temem morrer. A ideia de morte não está carregada de carga emocional. No confronto de cada morte psicológica recuperamos a coragem. De frente para a morte, perdemos o medo da mesma.

Conclusão

Seja qual for a definição que se tenha, é preciso se permitir entrar em contato com a morte, pois sua essência reside no fato de que o morrer é uma possibilidade iminente do existir:

Vida e morte são inseparavelmente unidas e pertencem uma à outra. Não há viver terrestre sem morrer, e não poderia haver morrer sem um viver precedente. Por isso, não podemos nos aproximar isoladamente de um destes parceiros inseparáveis. Quem quiser compreender algo da vida dos homens deverá também pensar em seu ser-mortal, e quem quiser compreender a morte também será obrigado a se informar sobre a condição da vida humana (Boss, 1981).

A contingência do viver não pode ser esquecida.

Se o homem existe como uma possibilidade que realiza à medida em que é solicitado, executando suas possibilidades, torna-as cada vez mais perfeitas e adequadas. O homem é o único ser que sabe que vai morrer. Tomar consciência da morte não é viver morbidamente a sua espera, mas sim valorizar cada possibilidade que ocorre durante a existência. Aproveita-se mais cada instante presente, pois percebe-se através da consciência da morte que cada instante é irreparável.

Se não se pode negar o fato de que todos nós morremos um dia, resta-nos pensar que, vivendo a vida de uma forma intensa, o medo do fim não pode ser obcecadamente sentido. O não viver o aqui e o agora acaba por levar o indivíduo a se preocupar com o lá e o então. Se em cada mudança há uma morte, a conscientização desse fato nos faz viver melhor: experimentando a perda em cada instante, o indivíduo se prepara para a morte como perda última. O que muitas vezes ocasiona problema quanto à aceitação da morte é esse “se completar”. O indivíduo luta para se

completar a todo o momento. Espera atingir esse objetivo no momento seguinte, sem se dar conta que esse é um objetivo que jamais será alcançado. Uma vez atingido o objetivo pretendido, imediatamente outro ocupa seu lugar. Vista dessa forma, fica mais fácil entender que a morte não acaba com o indivíduo que não teve tempo de se completar, pois não chegará a isso. Ela põe fim, sim, ao projeto de vida do indivíduo. Assim, encarando o viver como uma forma de ser aquilo que se pode e se quer ser num dado momento, vivenciando coisas à medida que elas ocorrem, a morte é encarada como um findar das experiências. Vida e morte caminham juntas e são, então, sentidas como fazendo parte de um projeto, de uma possibilidade, e que cabe ao homem desenvolver o melhor possível.

A psicoterapia, ao lidar com clientes com problemas quanto à aceitação da morte, tem uma finalidade: ajudá-los a questionar as suas qualidades de vida. Na própria forma de se expressar na relação terapêutica, o cliente deixa escapar o modo como lida com a morte, isto é, adia problemas que condizem ao tema, não se aprofunda na relação terapêutica temendo um dia perdê-la, sente-se angustiado quando surge algo denotador de sua fobia etc. Ajudar um cliente a perceber essa verdade é fazê-lo ficar atento para o que na verdade está sendo seu objeto de medo. Conhecer-se a si mesmo, encarar suas angústias de frente, assumir mais a responsabilidade por seus atos (incluindo as perdas que possa vir a sofrer como resultado dos mesmos) e, principalmente, indagar o que o medo da morte faz encobrir, é uma forma de ajuda eficiente. Além do mais, em cada momento da terapia há uma mudança, o que significa dizer perda. As experiências são vivenciadas no aqui-e-agora, exemplificando a intensidade de vida como principal fator da existência. Aos poucos vai integrando os dois conceitos – de perda e de requisição – nas novas experiências que vivencia, assim como vai reintegrando morte e vida como possibilidade de seu projeto. Aumentando sua qualidade de viver e compreendendo melhor o findar, vive de uma forma mais completa. Portanto, cabe-nos acomodar à simples ilusão de felicidade ou buscar a verdadeira felicidade através da conscientização de nossas limitações, entre as quais a morte é apenas uma delas?

Capítulo VIII

O CASO F: UM DUPLO TESTEMUNHO DE UMA TRANSFORMAÇÃO

“E em vez de insistir no que se perde, é importante ver também o que se cria e encarar o processo como um ciclo eterno de vida e morte, que não é bom, nem mau, apenas é.”

ROBERT M. PIRSIG

Introdução

O presente artigo é uma experiência terapêutica onde é focalizada a abordagem existencial em psicoterapia. A ênfase maior desse enfoque está no verdadeiro encontro onde duas pessoas se expõem, na tentativa de atingirem uma existência autêntica. É através desse encontro que a cliente percebe que cabe a ela dar sentido à sua vida; que é pelo contato consigo própria que ela se revelará a si mesma.

Trata-se de um caso clínico no qual a cliente vai aos poucos se conhecendo, se descobrindo e percebendo a sua verdade. O resultado foi tão positivo que é a cliente quem faz o seu próprio relato, e é expondo a sua coragem de ser como pessoa que inicia sua descrição nesse artigo.

1. Relato da cliente

“Mais uma vez eu estava apaixonada... E fui procurá-la. Era apenas mais uma pessoa que havia revirado a minha cabeça, então em paz.

Como sempre fiz, consegui seu endereço e telefone. Liguei então, em crise, e pedi uma entrevista sem me identificar. O sentimento era de pânico, ansiedade, paixão, revolta, culpa. Eu era a fera que iria conquistar a bela amada. Nada me prendia a atenção, nada me interessava, e tudo me

angustiava profundamente; eu estava dominada por um único e obsessivo desejo: tê-la comigo.

Eu precisava falar deste sentimento com alguém! (Na época eu estava sem terapeuta) Por isso, inventei uma paixão fictícia por um professor idoso, para que a coisa, quando narrada, tivesse a conotação de um amor impossível ou, pelo menos, problemático. Ficava horas falando com a minha chefe sobre esse amor, ela falava sobre um possível amor paterno, uma carência, e eu, sobre homossexualismo. Era um dilema que me consumia, que me deixava louca, mas que me mantinha viva, pela dor no estômago e pelo aperto no coração.

A entrevista foi marcada para uma semana depois; eu não suportaria. No outro dia, fui ao orelhão, pois na hora não podia demonstrar minha alucinação, minha obsessão; liguei e falei que era urgente, que eu precisava ser atendida naquele dia. Por felicidade, ou infelicidade, ela disse que poderia me atender. Pensei então: hoje, pelo menos, terei o que pensar durante as horas que ficar no aeroporto até que amanheça o dia. Naquela época, algumas vezes eu dormia no aeroporto, pois minha mãe levava seu namorado para dormir lá em casa e eu era obrigada a ver cenas pouco agradáveis (pouco agradáveis nada! Era mesmo terrível de se ver). Às vezes, quando tinha dinheiro pro táxi, eu ia para o aeroporto internacional; mas quando eu estava dura, era no Santos Dumont mesmo que eu ficava. As horas nunca passavam, só as pessoas indo e vindo, com suas vidas e seus pensamentos. Deus, quantas vezes eu quis poder ser uma daquelas pessoas para ir para algum lugar! Eu só queria um lugar pra dormir e esquecer. Quando a mulher do banheiro dava uma 'vacilada', eu tomava oito valiums e dormia no vaso; eu encostava a porta e colocava os pés de encontro à parede. Era triste, era humilhante, era nojento! Eu só queria um lugar para dormir.

Saí correndo do 'orelhão' para a loja e inventei que tinha que sair, custasse o que custasse. Fiz um vale em dinheiro para poder pagar a sessão e o táxi, fui em casa, mudei de roupa, me cortei, tomei remédio e fui. Cheia de fantasias, desejos, culpas e muito, mas muito medo de que desse tudo errado.

Já entrei me desculpendo por não ter me identificado, e ela me mandou sentar. Disse que estava em pânico, com medo e precisava de ajuda; eu não podia agredi-la com todo o meu amor. Notei uma certa mobilização por parte dela e fiquei mais angustiada ainda, pois toda a encenação de dor era apenas o meu amor que realmente doía, mas que não podia ser dito.

Eu não tinha mais o controle da situação; a coisa estava acontecendo e eu estava no meio dela. Ela ligou para alguns médicos e não conseguiu nenhum; apenas uma indicação para que fosse conseguir uma receita e me acalmar. A campainha tocou; o meu tempo havia acabado, mas dispensou a pessoa na porta e ficou ao meu lado. Contei a ela sobre as minhas internações, sobre a minha mãe, sobre meus problemas; menos sobre o meu amor. Era tarde demais, ela só havia gostado de mim e me oferecido seu consultório para que eu pudesse dormir.

Fui ao médico e ele me receitou Haldol e Akineton. Tomei e voltei pro consultório vazio! Nele só havia ficado sua imagem, seu telefone, e um mundo de coisas para eu pensar.

Observei a quantidade de livros que tinha e senti inveja por não ter sequer a metade deles em minha biblioteca. Ela me ligou e disse que estaria na casa do namorado até uma certa hora. Ela era solteira, que bom!

Quando amanheceu, fui para casa e lhe deixei um bilhete agradecendo. Eu senti ódio por ela ter me deixado sozinha; eu podia ter me matado ou tocado fogo no consultório; mas ela havia respeitado a minha dor e eu a amei por isso.

Mais tarde entreguei-lhe a chave do consultório. Tudo o que começou já havia terminado. Eu voltava a ser apenas mais uma pessoa e não suportava isso.

Liguei para ela e perguntei se poderia ser sua cliente. Ela disse que poderíamos conversar. Fiquei sendo sua cliente.

Eu sabia que aquilo não seria um tratamento, pois há tempos atrás eu havia iniciado um pseudotratamento com um psiquiatra, muito complicado. Havia toda uma sedução entre eu e a M. (psiquiatra). A partir daí eu comecei um processo de autodestruição muito intenso, até com tentativa de suicídio, que se deu com quatro caixas de Dalmadorm, na

saída de meu estágio para casa. Antes eu já havia me atirado embaixo de um carro na porta da casa dela.

Quando eu saía do trabalho, ela me viu no ponto de ônibus, trocando as pernas; então me enfiou no carro e me levou para sua casa, onde eu fazia 'terapia' com ela. Durante a ida eu tentei me jogar do carro, não consegui, pois realmente eu ainda precisava dizer-lhe muito antes de morrer. Na sua casa ela sentiu que eu estava ficando grogue, ou seja, eu já não falava com nexos. Fui levada para o hospital, onde me fizeram uma lavagem estomacal. Quando acordei, estava no hospital minha tia, meu irmão e minha irmã. Fui levada para uma clínica onde não havia vaga. Encontramos com meu pai e sua mulher em outra clínica, onde fiquei por quatro dias. Quando acordei, senti um imenso vazio e precisava de gente comigo. Queria morrer. Era tudo muito contraditório dentro de minha cabeça.

Levantei e quebrei todos os basculantes com a cabeça; tiveram que me amarrar. Quando saíram, quebrei a mesa com a mão ou a mão com a mesa, não me lembro bem; sei que me mandaram ficar no pátio. A clínica era muito bonita, mas isso não importava. M. não estava lá e eu queria morrer para que ela viesse.

Voltei escondida para o meu quarto, onde fiquei dando cabeçadas na janela. Quando resolvi descer, vi que, na enfermaria, minha bolsa estava sendo revistada. Voltei para o quarto, bati a porta e enfiei o braço no vidro (esta seria mais uma cicatriz no braço). Fui levada para baixo, onde me costuraram. Tomei uma injeção de Haldol na veia e apaguei.

Acordei já desamarrada, apenas com as dores das amarras no braço, com meu pai dizendo que preferia me dar um tiro a me ver naquele estado.

M. dizia à minha irmã que eu surtara, e eu apenas observava que os vidros estavam todos nos lugares de novo.

Os médicos disseram para eles saírem, pois eu precisava descansar. Quando saíram, eu dei um espaço de tempo e quebrei todos os vidros de novo, juntamente com o espelho do banheiro. Dormi dois dias direto. Saí da Clínica C... Eu precisava de grades. Voltar para casa seria insuportável; acabei ficando na casa de minha irmã, e logo depois fui para a casa de uma

amiga de meu pai (eu também gostava dela). A dor voltou e eu pedi para ser internada, pois não aguentava mais viver.

A psicóloga da minha mãe teve a ideia do Sanatório X, onde permaneci por dezessete dias, nos quais chorava e ficava na cama o tempo todo. Os neurolépticos eram muito fortes e tiravam qualquer reação minha. Contava, da minha cama, os quadrados de vidro; quando passei a contar as pastilhas do prédio em frente, pedi uma entrevista com o Dr. R. e disse que se não me tirassem dali, ficaria doida.

Fui direto para a casa da minha tia e iniciei o tratamento com o psiquiatra da própria clínica, um sádico que só sabia dizer que eu tinha personalidade psicopática e que qualquer coisa que fizesse ele me internaria.

Essa minha tia dizia o tempo todo que eu era louca e queria que eu saísse de lá. O psiquiatra achou que eu deveria trabalhar para não ficar ociosa. Concordei e trabalhei no mês de dezembro.

Um dia cansei de ouvir que era psicopata; parei de tomar os remédios e diminuí o número de consultas – ele ficou danado e disse que era resistência ao tratamento. Minha tia concordou com ele, mas acatou minha decisão, pois sua consulta era muito cara (era ela quem pagava).

Passou o tempo, briguei com os tios todos e fui morar com a minha mãe.

Minha irmã foi fazer plástica no busto e eu resolvi pedir emprego de novo na loja que havia trabalhado. Começaram as aulas e meu tratamento com a Tereza.

Quando comecei meu tratamento com ela, eu já não era mais virgem; isto por decisão do tal psiquiatra que disse que eu precisava incorporar um pênis e que seria melhor que fosse com o meu namorado. Consegui mais um problema: não gostava de sexo, e isso reforçou minha fantasia homossexual. Iniciei assim com a Tereza: sou uma homossexual? Resolva!!! É óbvio que ela não resolveu. Não sei porque cargas d'água achei que ela iria me 'curar'. Ela tinha 'pique'. Atirei no escuro e acertei na mosca. Sorte ou não, continuei com ela. Achava que ela me curaria um dia se eu permitisse. Ela não era tão forte, mas era mais forte que meu desejo de me destruir. Meu namoro ia de vento em popa, tudo corria bem na faculdade e

eu voltava a dormir em casa. Fiquei noiva – pra eu usar uma aliança era importante, pois homossexual não fica noiva de um homem. Usaria esse álibi, mesmo que tivesse que deitar com um homem que eu não desejava, apenas gostava.

Lembro-me que de vez em quando eu dormia no motel, e depois ia direto para a faculdade. Um dia, ele (meu noivo) me liga chamando para dormir fora. Aceitei, mas eu não poderia ir sozinha com ele; alguém deveria me proteger. Liguei para Tereza. Mas com a desculpa de que achava que algo estava acontecendo com ela. Não é que havia morrido um tio dela e ela não ia poder dar aula! Fui para o motel, e pela primeira vez meu noivo gozou dentro de mim. Não foi uma noite tão ruim, e satisfiz um homem como mulher! A coisa com a Tereza estava na minha cabeça, porém. No dia seguinte, tive uma ideia espetacular: eu preciso sofrer mais. Enfiei a cabeça na parede e arrumei um galo roxo. Perdi o controle. Isso eu fiz porque sabia que ela estava na faculdade. Perdi o controle e fui para casa. Aí, mais uma internação. Saindo da internação, saí de casa automaticamente. Trabalhando isso em terapia percebi esse jogo de manipulação. Precisava estar sozinha e entrar por mim. A primeira tentativa não foi boa porque ainda não estava bem comigo; e, como tudo, eu queria as coisas rápidas demais. Indo morar com uma amiga de minha mãe, sentia-me vigiada. Como ainda estava em crise, não podia gerar confiança nas pessoas, e sentia-me então rejeitada. Saí de lá e fui de volta para a casa da minha mãe. Pressão de todo lado; e eu mal comigo, não daria certo.

Fui percebendo que precisava respirar, fazer algo por mim mesma, para crescer e ser uma pessoa. Resolvi morar sozinha, mas não com amigos de minha mãe. Fui morar com uma amiga minha. Tudo seria dividido igualmente, e isso já me fazia melhor. Até que chegaram as férias de minha terapeuta. Ela viajaria, e isso me irritou. Quando ela voltou, eu comecei a mostrar que nunca tinha estado tão bem. Fachada apenas! Só que veio a Semana Santa e aí eu ‘pirei’! Precisava estar com pessoas amigas, mas não teria, porque todos viajaram.

Minhas crises sempre foram precedidas de intensa depressão e angústia. Era difícil saber como e por que elas chegavam; também isso não importava; o importante era não enfrentá-la, não entrar em contato com o

vazio que enchia o meu peito. Por isso, a única coisa a fazer era elaborá-la de maneira tal que acabava facilitando-a; tornando-me, assim, a própria 'crise'. Portanto, aliava-se à depressão e à angústia uma forte ansiedade e um desejo obsessivo de me destruir; o que logo se transformava num ato compulsivo de automutilação. Aí era o fim e eu tinha que me proteger dele; e, para isso, nada melhor que uma bela mania. Esta era a segunda etapa da 'crise', na qual eu ficava 'a mil'. Fugindo de qualquer situação que pudesse suscitar um real contato comigo.

Tudo isso estava acontecendo comigo às vésperas da Semana Santa, e eu tinha que programar meu roteiro da 'crise'; portanto, pedi a chave do apartamento de minha irmã e dispensei meu noivo (eu nunca o aguentaria naquele estado em que me encontrava).

Na noite de quinta-feira parti com um único objetivo: me 'arrebentar'. Não é que as coisas não mais fizessem sentido na minha vida durante esse episódio; o problema é que elas faziam sentido diferente daquele que realmente tinham. Eu distorcia.

Quando cheguei, tinha em mente beber, tomar uns comprimidos e então, anestesiada, me cortar. Mas alguma coisa mudou quando me lembrei de um ex-namorado que morava perto da minha irmã. Liguei para ele, tendo em mente provar que o sexo poderia ser alguma coisa bem diferente daquilo que acontecia entre meu noivo e eu.

Mantive a bebida e os comprimidos; machucar agora era uma função dele, e não minha. Tentei seduzi-lo, e, quando achei que seria impossível, abri o jogo. Conteí tudo sobre o meu noivo e eu, sobre a nossa relação neurótica e sobre o meu desejo de me machucar.

Transamos. Eu não senti dor. Gostei. Eu não havia sido machucada. Deixou o telefone de uma psiquiatra de uma clínica em que confiara e foi embora.

O que eu ia fazer com tudo isso na cabeça? Naquele momento nada, pois eu tinha que lavar os lençóis. Como é que o sol pode brilhar tão forte quando dentro de nós há uma tempestade, que faz com que nossos miolos dilatem de tanta pressão?

Eu acabava de acordar e estava confusa, minha cabeça pesava sobre os ombros; era como um campo minado; qualquer coisa que eu pensasse

detonava em pontos diferentes.

Bati de leve com a cabeça na parede (ela já estava machucada com um caco de vidro) e depois, mais e mais, até que a intensidade fosse aumentando. Desesperei-me e desesperancei-me. Será que mais uma vez o que me sobriaria seria apenas algumas marcas?! Eu estava cheia das minhas marcas que não me levavam a parte alguma. Eu precisava acabar com aquilo dentro de mim; eu tinha que entrar na minha 'loucura' – ela agora não era mais uma 'opção', era uma necessidade irrevogável.

Peguei o telefone da psiquiatria da tal clínica e liguei dizendo que precisava conversar; ela disse que eu fosse até lá – nesse feriado a Tereza, minha terapeuta, estava viajando.

Conversei com uma psicóloga e contei tudo o que estava acontecendo. Ela chamou a psiquiatria que, ao entrar, pediu que eu tirasse os óculos escuros. Internaram meus olhos! (Continuo achando que deveria haver emergência psicológica, na qual a pessoa 'perturbada' pudesse apenas ser ouvida, sem maiores implicações.) Disseram-me que eu era psicótica com risco de suicídio, que só sairia dali com um responsável e que fariam o possível para que eu ficasse.

Para quem eu ligaria, se a única pessoa no Rio era minha mãe? Ela mesma já não aguentava mais!

Enquanto eu tentava convencê-las de que a 'crise' era passageira e 'inofensiva', mais elas diziam que eu era psicótica, ao que eu rebatia dizendo que o psicótico delira e alucina, e que isso nunca ocorrera comigo. Foi quando uma delas disse-me que eu estava tão mal que não havia nem estrutura para adoecer, e que meus delírios estavam contidos nas minhas marcas.

Eu me sentia numa verdadeira delegacia, onde tudo o que eu falava poderia servir de prova contra mim; por isso, acabei por calar-me e tratei de ligar para a minha mãe.

Enquanto ela não chegava, resolveram fazer um sistema de rodízio de psicólogas, psiquiabras e estagiários. Todos com o objetivo de me persuadir a pensar que estava mentalmente 'perturbada', e que algum tempo de internação iria me fazer bem.

Marcar a alternativa correta era o lema. Uma menina que foi internada três vezes por tentativa de suicídio, que se cortava quando ficava angustiada e que enfiou e cortou a cabeça na parede porque gostou do sexo é: a () neurótica, b (x) psicótica.

Elas realmente acreditavam no que estavam dizendo, e eu acabei por parar e pensar em tudo. Olhei alguns dos pacientes, e até pude conversar com alguns. Disseram que pensavam como eu e que resolveram dar um tempo em suas vidas para depois começar de novo, de maneira mais saudável. Era disso que eu necessitava: um tempo pra entrar em contato comigo, mas protegida de mim.

Minha mãe chegou e conversamos nós três. Foi-me dado o final de semana para resolver se ficaria ou não. A opção, que antes tinha se transformado em necessidade, era agora uma opção. Teria que ser colocada em prática a minha vida, que de dois anos para cá estava sendo fundamentada em opções que futuramente eu resolveria. O futuro virou o hoje, e ele era curto demais para que eu pudesse arriscar.

No primeiro dia eu até tentei pensar no assunto de maneira racional, mas para as 'favas' com a minha razão! Afinal, era tanta m... que no final das contas eu distorcia; eu precisava agora sentir, e me entreguei aos meus impulsos.

'Cantei' uma psiquiatra, bati com a cabeça na parede sempre que tive vontade, esqueci que estudava estudos sociais, e me portei como paciente, não 'aturando' outros pacientes; e assim, consegui a chave da porta do mundo dos insanos.

Minha irmã e 'comitiva' chegaram na Clínica na segunda-feira e me tiraram de lá. Tentaram convencê-la, mas ela estava irredutível.

Mas se eu tinha sido psicótica por um fim de semana, como deixar de sê-lo na segunda?! Não, minha vida já estava decidida; eu era doente, corria perigo de suicídio e havia 'cantado' uma mulher. Como é que eu ia sair com tudo isso na cabeça?! Como é que eu ia deixar o único lugar que acreditou no meu sofrimento e que me protegeu de mim?!

A semana que sucedeu a internação foi preenchida com terapia, com a Tereza, Dra. R., minha nova psiquiatra, e com várias cabeçadas na parede, dadas enquanto o auxiliar psiquiátrico não via.

Afastei-me de tudo que, conjecturalmente, poderia estar me fazendo 'mal'. Saí do trabalho, larguei meu noivo, já estava morando com uma amiga, e comecei a pensar em estagiar numa clínica, estudar, ser auxiliar psiquiátrico, voltar a ver o meu amigo etc. Eu estava indo mais uma vez nas correntezas da 'crise'. Tudo estava acontecendo do mesmo modo que das outras vezes. Só havia uma coisa diferente: eu continuava deprimida, angustiada, com uma vontade maior que a de costume de morrer, ou seja, pela primeira vez eu estava saindo de uma 'crise' da mesma maneira que havia entrado anteriormente.

Seria possível que eu não mais saísse dessa!? Será que esse estado de prostração, de tristeza, de embotamento, de solidão, faria parte da minha vida?! Era o que parecia. Outro ponto novo: eu não podia mais me machucar como antes; minha dor era muito intensa para que eu a substituísse por outra. O jeito foi encarar.

Eu via a Tereza duas vezes por semana e a Dra. R. uma vez, nessa fase. Era difícil perceber que elas me ajudavam. Ia pro consultório ruim; e quando saía, sentia um pequeno desespero, uma espécie de desamparo. Eu ainda queria estar internada. Eu não acreditava que pudesse estar daquela maneira e não tentasse algo contra mim.

Foi quando percebi que não precisava fazer algo contra mim, que eu podia pedir àquelas duas a proteção de que necessitava, que elas podiam gostar de mim por mim. E foi assim que aconteceu. Falando do meu amor pela Tereza, do meu medo de gostar da Dra. R., da minha vontade de morrer, do meu medo de fracassar e de vencer, do ódio que eu sentia por mim e do orgulho que sentia para ter um ideal de profissão. Foi a liberdade e a confiança que tive de me vasculhar e de me conhecer diante de alguém que não temia minhas partes ruins, que me aceitava frente aos meus ensaios, muitas vezes fracassados, de vôo; que me incentivava a arriscar, mas que sabia respeitar meu tempo; que acreditava na minha luta e que me mostrava ser eu mesma o meu maior adversário.

Foi podendo ver que eu estava diante de um ser humano que se mostrava, por vezes, surpreendido com algumas coisas que eu trazia, que nunca me privou de um contato real entre nós, que errou e acertou junto comigo, que se colocou como pessoa na relação, que obtive espaço e

incentivo para fazer o mesmo. Pondo em minhas mãos parte da responsabilidade do sucesso ou fracasso da nossa relação, me fez ver e assumir o compromisso que tenho com a vida e com os outros. Assim, só assim, pude ver o que havia feito de mim, fugindo da responsabilidade da minha felicidade pelo descompromisso com as minhas atitudes.

O tratamento foi acontecendo em meio a uma amizade, num clima de respeito, onde terapeuta e cliente eram duas pessoas que se relacionavam e promoviam crescimento uma à outra. Foi isso que senti.

Como deixei de gostar de mulher?! Não deixei de gostar; apenas passei a aceitar esse sentimento como alguma coisa minha, alguma coisa que eu não precisava temer. Isso eu pude experimentar com a Dra. R., da qual eu pude gostar sem ter que fugir por me sentir ameaçada. Essa mudança reforçou a certeza de que posso manter uma relação sem dependência psicológica, na qual eu deposite partes minhas e perceba as partes do outro, sem que elas se indiferenciem ou misturem.

Hoje, quando escrevo tudo isto e entro em contato com parte de mim, ainda retrocedo e tenho alguns dos sentimentos de antes; só que agora eu não os temo. Descobri que, por mais intensos e sofridos que eles sejam, eles são meus, fazem parte da minha personalidade e é o que me diferencia das outras pessoas. Não preciso ter medo deles, basta apenas que eu os conheça e que os aceite, não os tornando mais ameaçadores do que já são. Algumas pessoas dizem que escolhi o caminho mais longo e mais difícil para crescer. Não importa, foi o meu caminho; e eu o segui sabendo que, mais dia menos dia, daria de cara com aquilo que eu tanto fugia: a minha liberdade de ser!!!”

2. Descrição do caso

Trata-se de um cliente do sexo feminino, 26 anos, estudante de curso superior da área humana, cuja queixa principal era a de crises frequentes de automutilação. Diante de situações de forte tensão ou ansiedade, surgia uma compulsão igualmente forte de se machucar: cortava-se no braço esquerdo, queimava-se com cigarro na mão também esquerda ou batia com a cabeça até sangrar. A escolha do lado esquerdo era explicada como sendo de mais fácil acesso. Esse impulso era descrito por ela como uma

forma de diminuição da ansiedade, quando em estado insuportável, oriunda de conflitos pessoais não resolvidos. Geralmente os cortes eram feitos de forma superficial, podendo ir sozinha até um hospital para ser socorrida. Essa necessidade chegou a tal ponto que levava consigo um pedaço de vidro na bolsa, caso a vontade ocorresse, evitando, dessa forma, quebrar vidros em qualquer lugar onde estivesse. Os cuidados que tomava a essa altura já eram maiores, pois se munia de uma caixa de lenços de papel para conter o sangue, assim como um casaco de nylon para evitar que as pessoas percebessem o sangramento. Hematomas eram constantes devido às fortes pancadas que dava em sua cabeça. Dizia não sentir dor quando se mutilava, mas não perdia a consciência em momento algum.

Submetera-se a vários tratamentos psiquiátricos, nos quais costumava ser medicada à base de droga antipsicótica, embora o uso de tais medicamentos não fosse seguido à risca pela cliente. Havia se submetido, também, a diversas formas de psicoterapia.

Já esteve internada em hospitais psiquiátricos por quatro vezes, mas todas elas por sua própria vontade. Na verdade, ia até tais instituições, como se fossem hotéis, na esperança de contar com pessoas vinte e quatro horas por dia, que lhe dessem atenção e a ajudassem a resolver seu problema. Nessas tentativas, alguns a consideravam uma “neurótica deprimida”, outros a tratavam como “suicida”, outros, como “psicótica”, outros ainda como “epilética”....

Seus tratamentos anteriores parecem não ter correspondido à sua expectativa, embora com alguns tenha alcançado mudanças, mas não o suficiente para impedir tais crises.

Filha de pais separados, possui mais dois irmãos (uma irmã e um irmão) com quem mantém bons relacionamentos. A cliente foi criada pela tia, irmã de sua mãe, durante alguns anos, com quem rompeu o relacionamento devido ao seu forte temperamento, voltando então para a companhia da mãe. Dizia manter com o pai uma relação razoável, mas não muito boa com sua atual esposa. De acordo com seu parecer, o pai foi morar mais distante para não dar acesso aos próprios filhos. Com a mãe, a relação era de competitividade e desconfiança. Sentia-se sempre perdendo quando a mãe tinha que escolher entre ela e seus ocasionais namorados.

Via-se como uma espécie de mãe para a sua própria mãe, quando tinha que resolver algum problema, mas tentava frequentemente encontrar nela a “mãe de seus sonhos”. A preocupação que a mãe tinha por ela não correspondia de forma alguma ao que desejava.

A representação da figura masculina era bastante ambígua: a imagem de seu pai, e, por vezes, a de seu irmão, era passada como de pessoas frágeis e inseguras, embora potencialmente fortes. Esta visão era generalizada para os outros homens, o que aumentava o seu nível de exigência para com eles. Na verdade, aprendeu a ver pela relação de seus pais, que toda a relação homem/mulher é de dominador/dominado. A irmã (mais velha) era uma espécie de “modelo” para todos os membros da família, inclusive para ela. Julgando-a “completa” e bem-amada, almejava um dia vir a ser igual a ela. Sentindo-se uma espécie de “ovelha negra”, apresentava cada vez mais frequentemente um comportamento opositor. Parecia como se achasse que não seria amada, precisava chamar a atenção das pessoas, ainda que de forma grotesca.

Mantendo um enorme desprezo por pessoas fracas, paradoxalmente, namorava um rapaz que julgava dominar por completo. Ora sentia-se verdadeiramente amada por ele, ora acreditava que ele necessitava dela por impulsioná-lo a agir. Apegava-se a ele como se não tivesse possibilidade de ser amada por mais ninguém. O fato mais importante é que percebia, com relativa clareza, que precisava dele, já que o tinha como amigo imprescindível e fiel, mas que precisava ter duas características para ficar “completo”: ser mais forte e assexuado.

O sexo era um problema em sua vida. Atingia o orgasmo apenas através da masturbação, fato que relutou muito em aceitar, mas a penetração em si era bastante dolorosa. Chegava a sentir nojo do cheiro do namorado quando pensava que iria manter relações sexuais. Fomentava fantasias homossexuais, mas salientando que não era do contato sexual que mais se nutria, e sim da proteção feminina (a fantasia era com mulheres fortes).

Sentia-se culpada sempre por achar que desapontava as pessoas. Isso a conduzia à depressão, e nesses momentos a morte, ou a loucura, parecia ser a única solução.

A forte preocupação era com os seus estudos: preocupada excessivamente com seu brilhantismo intelectual, esforçava-se todo o tempo por se sair bem em tarefas que lhe exigiam o intelecto.

Aprecia sua determinação em continuar lutando, em querer mudar – justificativa dada por haver me procurado.

3. À procura de ajuda

Nosso primeiro contato foi através de um telefonema, no qual a cliente não se identificou. Pedia uma hora para atendimento com uma certa urgência, pois, segundo dizia, achava que estava tendo um impulso forte para se matar. No primeiro encontro a cliente expôs bolhas em suas mãos, surgidas como resultado de queimaduras que ela mesma havia feito com cigarros. Sua testa também apresentava hematomas devido às fortes pancadas que dera. Trêmula e ansiosa, pedia remédio e demonstrava uma grande divisão interior expressa pelo conflito entre a necessidade de melhorar e um sentimento de entrega infinita a esses impulsos. Relatando ser presa de um mundo absurdo, onde a solidão imperava por falta de amigos legítimos e do amor de pessoas significativas, parecia deixar, quase que como êxtase, que essa compulsão a dominasse. É como se a salvação para os seus conflitos básicos estivesse na loucura. Entretanto, plenamente consciente de seus atos e de suas consequências, a cliente só não percebia que havia mais opções para a sua própria existência. Sentia-se presa a fantasias de abandono, desamor e, principalmente, de uma fantasia homossexual que lhe dominava, quando diante de mulheres por ela percebidas como seguras e fortes. Esse era, aparentemente, o motivo por que escolhera tratamentos apenas com mulheres. Havia passado por uma série de terapias, das mais variadas linhas, mas que tinham algo em comum: a personalidade da terapeuta. “Apaixonava-se” por elas, mesmo antes do tratamento; e depois, não conseguindo resolver tal conflito, tamanho o fardo, punia-se desesperadamente como se esse ato fosse uma espécie de “purificação”. Cada relação feminina que se via envolvida, – apenas como fantasia guardada para si própria – fazia-a reviver e projetar tal sentimento para a relação terapêutica mantida no momento.

4. Análise existencial do caso

No primeiro encontro, ainda não terapêutico, a cliente expressou um forte medo de não ter para onde ir e precisar de ajuda. A terapeuta fez contatos com alguns psiquiatras à busca de medicamentos necessários para a diminuição de sua ansiedade. Por acreditar na capacidade de expansão da consciência de uma pessoa e de sua consequente capacidade de decidir sozinha o seu futuro, ponto nevralgico da abordagem existencial, a terapeuta resolveu ceder sua sala para que a cliente passasse a noite, após ter sido vista por um psiquiatra, tal como ela desejava, naquele momento disponível (eram 19.30h de uma sexta-feira). A forte responsabilidade depositada em suas mãos fez com que percebesse a condição de não estar obrigada a ser uma vítima de seu condicionamento anterior, como um destino imutável, mas sim de planejar sua vida por si mesma. É claro que essa foi a primeira e mais fraca percepção das muitas que ainda estavam por acontecer na psicoterapia. A intensidade de tal conscientização não era muita, mas foi o suficiente por fazer com que a cliente acreditasse nela mesma e testasse sua própria força de vontade através do risco: o risco de ser responsável pela liberdade de dirigir a sua própria vida.

Do compromisso estabelecido nada ocorreu de ruim; ao contrário, algo de positivo a fez sair dessa crise: se alguém podia confiar nela, por que não ela mesma? Saiu deixando um bilhete em que se expressava surpresa e feliz por ter encontrado alguém que acreditasse nela.

Uma semana mais tarde, a cliente tornou a procurar a terapeuta, mas desta vez à busca de tratamento, pois uma empatia já havia sido formada. O acompanhamento psiquiátrico para a administração de remédios necessários à sua melhora não fora dispensado nesse momento.

Durante o tratamento, seus conflitos foram se tornando mais evidentes: a necessidade de abandono aos impulsos ou o excesso de controle sobre eles; a ânsia ou o medo de mudar; a “sanidade” ou a “loucura”. O duelo entre os opostos quase sempre a fazia entrar em desespero, justamente por não saber lidar com eles. Uma forma momentânea de se livrar da sua angústia aparecia nos frequentes comportamentos de automutilação. Não

era claro para a cliente que a ansiedade devesse ser encarada como algo real e não como algo a ser adiado ou negado. Ao invés de experimentar formas sadias de ansiedade para ir ao encontro de si mesma, escolhia uma forma paradoxal de viver que negava o âmago de seu existir. Algo deveria acontecer para fazer com que a cliente questionasse o sentido de sua própria existência. Sentir-se importante como pessoa seria uma forma de encontrar esse caminho, diferente daquele mórbido que escolhera. O tratamento deveria fazê-la se conscientizar de que teria que conviver com o fato de, em determinados momentos, decepcionar os outros, e que muitas vezes iria se sentir sozinha. Isso a livraria de uma culpa neurótica e de fugir de sua angústia existencial decorrente do medo de perder pessoas, ou de se perder no outro.

Fruto do seu próprio conflito, ao mesmo tempo em que queria ser amada, era extremamente agressiva com os demais, comportamento que acabava por afastar as pessoas. O medo de não obter o que desejava a fazia adiar a tentativa; ou seja, com o receio de comprovar a sua expectativa de rejeição, antecipava tal resposta, rejeitando antes mesmo de ser rejeitada. Os outros constituíam seu ponto de referência, embora aparentemente isso não ocorresse: precisava de aprovação do outro como expressão de seu afeto, mas não queria comprovar essa hipótese. A agressão era uma espécie de defesa que a impedia de correr riscos. Dessa forma, sua crença aprendida “ninguém me ama; não valho a pena”, decorrente de sua autoimagem, acabava por ser confirmada, contrariamente ao que vinha lutando.

Ela sentia isto: todas as vezes que fazia algo que julgava errado, isso a fazia reviver um sentimento de perda, vivenciado quando pequena. Quando saía à rua com sua mãe, acreditava que outras pessoas poderiam roubá-la dela. O medo de perdê-la, ou tudo que ela representava, é revivido nas situações de divisão. Experimentar algo, testar algum comportamento, passou a ser hiperameaçador; pois, na sua fantasia, perderia alguém significativo. Isto talvez explique seu medo de investir ou mesmo pensar na possibilidade de uma opção homossexual no momento. Será que as pessoas a aceitarão? Será que ela não perderão as pessoas que ama por estar fazendo aquilo que julga inaceitável?

Vivendo relações inautênticas, não podia obter um grau mais completo de autocompreensão. Evidentemente, essa autenticidade tinha que ser uma condição *sine qua non* na terapia, de forma a oferecer segurança à cliente e, assim, favorecer a ocorrência de riscos na exposição de sua imagem – fato que a levaria a desmistificar suas fantasias de inadequação. A relação terapêutica assim estabelecida serviria de campo de experiências para a cliente se “experienciar”. O clima caracterizaria a tomada de consciência daquilo que não queria ver, ou seja, a capacidade de centrar-se em si mesma e o sentido de viver sozinha segundo valores escolhidos e criados por ela, e, conseqüentemente, a não necessidade da aprovação dos outros.

Apesar de a cliente ter passado por uma série de tratamentos, a confusão sobre si mesma e a desorganização sobre o que expressava era evidente. Precisava de uma espécie de guia para se conhecer, principalmente porque entrar no seu próprio mundo era extremamente perigoso: o enfrentamento, com a sua real identidade, a amedrontava. Trata-se de um comprometimento com uma verdade, tendo alguém como testemunha: a terapeuta.

Alguns clientes não compreendem que as verdades sobre si mesmos não são imutáveis ou irreversíveis. Partindo do princípio de que o homem cria a si mesmo e se descobre através do compromisso com a ação, é livre para se recriar de acordo com a opção de maior valor no momento. Entretanto, encarar esse fato é angustiante, já que cabe a ele, e somente a ele, se responsabilizar por sua opção. Por outro lado, quando se entende livre de um destino qualquer, aumenta as suas possibilidades para existir. Ele é a própria possibilidade e não tem potencialidades escondidas. Há uma flexibilidade maior, e com responsabilidades que, com o tempo, passam a ser encaradas de uma forma melhor.

Sob esse aspecto, a cliente estava por demais presa a uma ideia de que era escrava de um impulso “eterno” ou de uma força que a superava para levá-la a agir. Testes de realidade eram necessários para que verificasse que isso mais se tratava de uma fantasia. É claro que não se pretende dizer com isso que se deva desprezar as possíveis forças que influem no comportamento. Entretanto, ao fazê-la entrar em contato com essas

possíveis forças, caberia a ela valorizar tais determinações e traçar uma percepção própria sobre isso, escolhendo a opção mais adequada. Como se sabe, a escolha é determinada pelo número de opções; escolhe-se dentro dos limites possíveis de cada um, e essas opções determinarão o existir. Essa é a principal razão para a expansão das percepções de alguém, a fim de atingir um maior conhecimento de si próprio e do seu mundo.

No decorrer do tratamento a cliente ora tendia ao crescimento, ora ficava ao sabor dos impulsos onde atingia gratificações, tais como a proteção de outros. Foi por sentir dessa forma que por duas vezes se machucou no prédio do consultório. Na primeira vez, chegou preocupada e nervosa dizendo não ter conseguido se controlar. O corte parecia ser profundo e, então, foi levada a um hospital para que fosse atendida a tempo. Porém, na segunda vez, ficou claro que precisava se fragilizar diante da terapeuta para que esta lhe desse a atenção necessária. Esmurrou os basculantes de três ou quatro andares do prédio e, com seu sangue, deixou marcas no tapete da sala de espera, como se quisesse indicar aonde se encontrava. Estava escondida na escada, com muito sangue ao seu redor. Os ferimentos foram tratados emergencialmente no próprio consultório, mas desta vez ela foi ao hospital sozinha e assumiu a responsabilidade pelo seu ato diante do porteiro do prédio.

Era extremamente difícil para ela assumir o fato de que o controle de seu comportamento cabia apenas a si mesma. Crescer ou regredir, ou mesmo não caminhar, era de sua responsabilidade. Evidentemente isso gera um enorme peso: era o contato com o íntimo do seu ser.

Depois de um ano de terapia, em que aprendeu a comprometer-se com os lados autênticos das suas opções, deparou-se com mais duas verdades importantes em sua vida: assumiu que não amava seu noivo e assumiu sua independência – foi morar sozinha. Difícil foi assumir esse fato, já que seu companheiro era capaz de proporcionar-lhe segurança e a possibilidade de aceitação social.

Simultaneamente a isso, a cliente apaixonou-se por uma professora que possuía as características antes mencionadas. A descoberta dessa paixão levou-a a procurá-la fora da faculdade. A profissional, talvez envolvida com a situação, achou conveniente atendê-la

psicoterapeuticamente, mesmo sabendo que a cliente já se encontrava em tratamento. Criou-se um conflito: uma opção deveria fazer, ou seja, ou deveria continuar o tratamento a que vinha se submetendo – inclusive para deparar-se com o amor em relação à nova psicóloga – ou, com o pretexto de experimentar uma nova saída, disfarçadamente ficar próxima da nova amada. Percebidas as opções existentes, a cliente estava livre para decidir. Ao entrar em contato consigo mesma, com seus medos, suas culpas e seus desesperos, resolveu fugir da forma com que sempre fazia, pois lhe era mais fácil recorrer a comportamentos familiares, mesmo que dolorosos, a ter que suportar a angústia do desconhecido. Em crise, procurou ajuda. Tanto a psicoterapeuta quanto a psiquiatra haviam viajado naquele fim de semana; a cliente, depois de mutilar-se, e motivada por um amigo, deparou-se com um hospital psiquiátrico. Não é surpresa saber que a internaram e, o que é pior, lhe fizeram uma sentença pública: – Você é psicótica, é louca e precisa assumir sua doença, ao invés de fugir disso. Não dá para esconder. Não tem cura total, e se você não ficar aqui conosco, num período de no mínimo seis meses, com tratamento intensivo, você vai acabar por suicidar-se.

Depois de tal condenação, a entrega foi total. Se antes existia uma luta sadia entre crescer e superar esses comportamentos, e involuir e se submeter a eles (dialética da vida), agora já não havia necessidade de lutar. Diante da fatalidade – por que “sofrer” mais? – restava-lhe assumir uma atitude vegetativa ou resistir a esse “destino” lutando pela sua própria vida.

De volta, sua terapeuta soube dos acontecimentos e imediatamente sugeriu a retirada da cliente de tal instituição, também em concordância com sua psiquiatra. Planejaram uma forma de ação mais coerente com a situação: auxiliares psiquiátricos acompanhariam a cliente diariamente na casa de sua irmã (aonde se sentia mais à vontade). Agressões, medos, angústias e fantasias foram saindo da cliente como se fosse um exorcismo. A confiança nela mesma precisava ser restaurada. Não era possível que alguns dias de trabalho inadequado derrubassem um ano de relação! Aos poucos a cliente foi percebendo que sua imagem não mudara para a terapeuta, e que muitos de seus comportamentos ocorriam por medo. Três dias foram suficientes para que a cliente saísse da crise. Essa situação crítica

fez eclodir seus conflitos, de forma que não lhe restaria saída a não ser enfrentando-os. Olhar para si mesma era difícil, mas extremamente necessário. Algumas fantasias foram derrubadas: sua irmã possuía problemas semelhantes aos seus, e também necessitava de seu amor; seus padrões eram seus amigos e demonstraram enorme preocupação por ela; amigos estiveram ao seu lado. Ela não estava só e percebia que havia pessoas que a amavam de forma incondicional. Essa realidade levou-a a reformular sua crença: a vida não era uma catástrofe! Rompeu com o namorado por querer assumir sua verdade; pois, como vimos, já não o amava. Rompeu a embrionária relação profissional com a professora por se conscientizar de que este não era o caminho. Passou, enfim, a discutir mais sobre os seus medos quanto ao fato de ser dominada pela fantasia homossexual.

a) UM SONHO REVELADOR

Estava numa espécie de circo em que um casal iria trabalhar para ganhar dinheiro, pois o circo estava falindo. A atividade do casal era puramente de exibição sexual. De repente, percebe que o casal era a irmã e o marido. Indignada, agride o cunhado e vai se queixar ao pai que, não se preocupando com o incidente, resolve cortá-la com caco de vidro. Agride o pai, o irmão que aparece na cena e um amigo, mas esse último ela não agride muito porque sabia que era aliado da irmã. Fugindo com a irmã, para em uma linha de trem, faz pará-lo, despachando a irmã, mesmo sabendo que jamais poderia vê-la novamente. Nesse momento, os homens aparecem, e com uma espécie de quadro que parece estar sob seu poder, ela resolve matá-los (com exceção do amigo da irmã).

Ao interpretar seu sonho, a cliente percebe que as figuras masculinas são liquidadas por ela como forma de proteção da mulher – aqui representada pela irmã. “Os homens usam as mulheres sexualmente” e isso ela não suporta. Tem uma atitude protetora e de luta – papel socialmente exigido do homem – que parece assumir diante de uma figura feminina supostamente fraca. Verifica também que o homem que ela não mata é aquele que é amigo e protetor. Duas hipóteses de trabalho surgiram:

1. Queria eliminar esses modelos de homem e, nesse caso, o seu papel

era o de protetor. Não poderia ser “frágil”, pois dessa forma alguém a usaria;

2. Elimina os homens de sua trama familiar, aqueles que, na verdade, ela ainda se ressentia dos danos que lhe causaram.

Percebe que a figura feminina foi, para ela, sempre sentida como tendo que ser forte para não se submeter aos homens. Aprendeu que, para ser feliz com eles, ela precisaria ser submissa, o que nunca a satisfazia. Por esse motivo colocou-se exatamente na posição extrema-oposta: agride e disputa o poder. Assumindo o poder, precisa, no entanto, extravasar seu lado carente e frágil; o faz através das relações que mantém com as mulheres. Cria uma fortaleza a partir da sua própria fragilidade: ao se permitir frágil, fortalece o outro, no caso as mulheres, que são menos ameaçadoras para ela. Descobre que, quando sonha com as mulheres, ela aparece doente (paciente terminal), deprimida, ou de alguma forma frágil, precisando de proteção. A mulher deve protegê-la cuidando dela todo o tempo.

Na discussão do sonho vê que a irmã, seu modelo, pode ser forte e fraca com o marido, sem por isso perdê-lo; verificando que, na realidade, pode-se permitir ser, arriscando ver o resultado dessa expressão. Na própria relação terapêutica, experimenta que é aceita sendo “forte” ou “frágil”. A relação é de igual para igual, onde pode agredir, chorar, experimentar os mais variados sentimentos sem ter que se submeter à relação. A terapeuta, mulher, não é endeusada; suas autorrevelações para com a cliente a tornam uma pessoa igual a ela, sem necessidade de disputar o papel de dominador.

Conclusão

Do que foi exposto conclui-se que este é um caso que se prestaria a variadas e ricas análises psicopatológicas. Os comportamentos evidenciados caracterizam quadros academicamente estudados. O que se pergunta é o seguinte: O diagnóstico A ou B altera a relação interpessoal? Mudarei minha postura terapêutica diante de um epilético ou de um histérico? Estou tratando de um “caso” de livro ou de uma pessoa? Na

orientação aqui abordada, rótulos ou formas especiais de lidar com elas são desprezados. Assim também, atuações psicoterapêuticas baseadas num modelo de não envolvimento do psicoterapeuta não caracterizam um enfrentamento autenticamente vivenciado dos conflitos fundamentais da cliente, mas sim a exames mais ou menos racionais ou impessoais, tal como ocorre nesse tipo de relação.

Aceitação, respeito (incondicionais), empatia e o cumprimento do terapeuta como pessoa-em-relação, são as verdadeiras “armas” terapêuticas. Intuitivamente se é, assim, se permite ao cliente ser. Diante de tantas pressões e cobranças de papéis no mundo que a circunda, a pessoa precisa se experimentar, sem com isso ter que se guiar pelo outro. Se alguém a aceita arriscando, ela vai, cada vez mais, colocando sua existência em risco: o risco saudável do crescimento. O “se”, caracterizado por uma existência inautêntica, vai dando lugar ao “eu” através do deslocamento do centro de referência de uma maior conscientização de si próprio.

Mas crescer não é algo que se consegue facilmente. Existem altos e baixos, angústias, medos e culpas que avassalam o ser. Entretanto, a tendência para o crescimento se fortifica se convive melhor com a angústia e se descobre o prazer do descobridor. O desconhecimento já não assusta tanto, pois o que amedronta não é o que se desconhece, mas o medo de perder aquilo que se conhece.

Sabendo-se ser alguém inacabado, que sua busca é até as suas possibilidades, que é ele próprio, trava-se uma luta com ele mesmo. Portanto, ele não é totalmente conhecido, é “ainda-não”. Os bens que acompanham o ser, que antes faziam parte dele, não o qualificam. Está sempre à busca de sua verdade, busca acompanhada de angústia. Esta não é patológica, onde se precisa fugir para suportá-la. Tem a característica de aproximar o indivíduo dele próprio e de servir de sinal para uma linha de significações que cabe a ele entender.

A terapia não é algo mágico, é uma relação real entre duas pessoas que se encontram para crescer. É um desabrochar para a possibilidade que cada um é e pode ser. É um encontro que depois será vivenciado em cada relação interpessoal.

Culpa, medo e angústia parecem não existir mais. E começa a reavaliar seus valores na procura de um melhor convívio consigo mesma. Assumir posições, escolher responsabilmente, acreditar na sua capacidade e aceitar suas limitações já faz parte de sua existência. Gostaria de encerrar com uma reavaliação da própria cliente, numa carta que escreveu para mim, após suas descobertas em terapia:

“As camadas mais superficiais da pele são as mais finas e resistentes de todas as demais camadas. Puxar algo espesso e aquoso aprofunda mais do que algo fino e resistente.

Considero a natureza algo de muito sábio. Por exemplo: tomando como base uma queimadura, temos que, na nossa pele, as camadas superficiais (o epitélio) são as mais resistentes e finas (suportam sol, água, atrito etc). Já as mais internas estão submetidas a uma temperatura estável, a um envolvimento de membrana e, por isso, precisam de água para se manterem.

Quando puxo uma pele fina, ela desliza de maneira fluente e harmônica. Agora, quando puxo uma pele grossa e úmida, ela se aprofunda e fere; é uma coisa disforme.

Se aplicarmos (de maneira vulgar) isto ao homem, podemos dizer que o homem, por ser um ser que pensa e que age conforme sua própria escolha, é um ser que se aprofunda. Ao fazê-lo, geralmente se macula – todo processo de mudança e crescimento serve como exemplo – outros; são homens (geralmente de classe “baixa”) que precisam sobreviver ou aqueles que sobrevivem de uma geração de abastados.

Todos, homens sem propriedade de si, homens que precisam do peso, da massa (força e trabalho) para viver; portanto, estão sempre muito fora de si mesmos, necessitando sacar as manobras do outro para poder lutar.

Não sei se posso falar disso em termos de satisfação pessoal: mas defendo o ponto de vista (meu) de que o conhecimento egoísta profundo de si (na mais abrangente concepção da palavra), tira o homem da sua posição de “ser social”, de ser que interage com outros seres, pois este não sai para a vida; entra para um mundo seu, um mundo onde predomina a sua concepção de verdade e que, automaticamente, contamina o mesmo e

afasta o homem de qualquer contato que possa ameaçar seus constructos. Evita se macular.

Eles extrapolam seus próprios limites na vã tentativa de um autoconhecimento – sinto como se fosse uma espécie de posse e guarda do território explorado – chegando, muitas vezes, às raias do masoquismo. Eles sangram, e, quando não suportam mais, deixam que o sangue escorra, derramando a si próprios.

Eles pensam, refletem, questionam, testam suas hipóteses num círculo vicioso, e, gradativamente, o homem vai se perdendo na sua morada (murada) de palavras e no seu egoísmo.

Alguns poucos que têm um nível de autoestima mais elevado param e checam a validade de seu investimento; e, quando percebem o quão incomensurável se tornou sua busca, tentam resgatar seu contato com o mundo externo. Muitas vezes conseguem, e o material acumulado pela experiência anterior será de grande valia, pois serviu ao homem para o conhecimento do seu próprio limite e resistência.

Krishnamurti fala-nos (foi a impressão que tive) sobre um estado tal de isenção, quase que completa, do pensamento racional, ressaltando a hipótese de alcance da paz espiritual a partir de tal fenômeno.

Ora, pensar é o que nos distingue dos animais; por que então abdicar de tal privilégio? Afinal, pensar é raciocinar, é ter acesso à razão. Mas será que não é esta mesma razão que faz com que não estejamos em contato espontâneo com nossos sentimentos? Não será esta razão que inibe nossas descargas emocionais, como gargalhar ou chorar?

Mas o que é o pensar senão um movimento de avanço e retrocesso (futuro e passado) que se sobrepõe num frenético ir e vir? Sim, pois o aqui-e-agora é ação imediata; requer o pensamento, mas no sentido prático, quase mecânico; um possibilitador da ação. Uma ação é efetuada e não pensada – enquanto ação. Alguns poucos homens sábios (ou sábios que são homens, ou sabem que são homens, ou ainda, sábios os homens que são) permanecem em perfeita sintonia com os dois mundos, alternando suas prioridades, conforme a demanda de ambos.

São homens que aceitam os fenômenos pura e simplesmente, como eles se apresentam; não procurando explicação que os acalme, que os

drague para fora do real, do fala alguma coisa.

Estou falando de mim, ou melhor, estou pensando sobre mim, você sabe. Mesmo transcendendo a uma forma etérea de pensamento abstrato-lógico, estou avaliando a minha pessoa e percebo, Tereza, que eu sou essa pessoa que está conseguindo dar vazão aos meus pensamentos e sentimentos, sem culpa. Sinto-me integrada e íntegra nesse processo que sei que jamais terminará. Gosto do que escrevi (embora não desista desta caminhada solitária) e, envio-lhe com enorme admiração pela pessoa e profissional que é, ao mesmo tempo em que me desculpo pela asneira que a faço ler. Mas não paro por aqui, pois foi a partir de um contato contigo-migo que pude me permitir estar sentada hoje, – 1:30h da madrugada –, colocando alguma coisa sobre minha furtiva e parca visão do ser a que chamo pessoa humana; mas de toda maneira ainda me orgulho de dizer: Foi FEITO POR MIM!”

Atualmente⁶ a cliente se especializou em ajudar pessoas que se automutilam. Sua experiência pode proporcionar uma ajuda ímpar àqueles que escolheram se esconder na e da vida. Continuou a terapia por mais tempo, não para chegar a uma imagem acabada e perfeita de si mesma, mas justamente para entender que a verdade de *sua* vida é a permanente transformação. Houve um verdadeiro encontro, e duas pessoas cresceram significativamente com ele. Outros haverão e, portanto, o movimento transformador persistirá *até a morte*.

⁶ Outubro de 1986

Conclusões Finais

“O risco causa ansiedade, mas não arriscar é perder o nosso próprio eu. E, no mais alto sentido, arriscar é, precisamente, estar cômscio do próprio eu”.

KIERKEGAARD

Ao longo deste livro, estive enfatizando a ideia de que o homem é livre dentro dos limites situacionais a que está exposto. Ele cria o seu projeto de ser, rasura as páginas do seu diário de vida, reformula seus valores; escolhe ser ou não aquela pessoa... Precisa assumir a responsabilidade diante de si mesmo. Na tentativa de clarificar tal ideia, alguns temas foram debatidos – autoimagem como projeto, a questão do inconsciente, os sonhos, a morte, a manipulação neurótica etc – para se chegar a entender o homem na sua expressão plena. Os conflitos fazem parte da vida, e não é na sua extinção que se encontra uma solução satisfatória. Solucionamos os impasses quando apreendemos, compreensivamente, o modo como escolhemos viver tais impasses através de nossas próprias escolhas. Entretanto, aceitar tal verdade implica em pôr em risco os valores que outrora serviam de desculpas razoáveis para o “não ser”; significa arriscar ser de fato! E que angústia, para quem não sabe lidar com ela! Experimentar as suas próprias vivências, engajando-se com elas, acaba responsabilizando a pessoa por um leque maior de experiências, fazendo-a viver de uma forma mais sadia. Logo, a proposta é o aprofundamento e aumento da conscientização para poder viver de forma realista a sua própria verdade.

Gostaria de terminar esse livro com um pequeno diálogo estabelecido por uma criança, procurando com isso demonstrar que a liberdade é ensinada através da troca e respeito que se estabelece num encontro. Se em pequenos grupos isso pode ocorrer, talvez isso, como um ideal necessário, possa surgir num contexto maior: a própria sociedade.

Eu: Venha cá, filho. Venha cá me dar um beijo. Ele: Agora não, mãe.

Eu: (Brincando, mas fingindo estar dizendo a verdade) – Venha cá que eu sou sua “dona”!

Ele: Mãe, você não é minha dona. Você apenas me fez morar nesse mundo.

Daniel S. Erthal (6 anos)

Referências

- ALEXANDER, F. Fundamentos da psicanálise. Rio de Janeiro, Zahar, 1976.
- ALLPORT, G. W. The ego in contemporary psychology. Em: Psychol. Rev., p. 50, 1943.
- _____. Desenvolvimento da personalidade. São Paulo, EPU, 32 edição, 1975.
- BERTALANFFY, L. von. Theoretical models in biology and psychology. In: HRECH, D; DURHAM, K. Theoretical Models and Personality Theory, Duke University Press, 1952.
- BINSWANGER, L. Being-in-the-world. Nova York., Basic Books, 1936. BOSS, M. Na noite passada eu sonhei... São Paulo, Summus, 1979.
- _____. Angústia, culpa e libertação. São Paulo, Duas Cidades, 1981.
- BREHM, J. W. A. Theory of psychological reactance. Nova York, Academic PRESS, 1966. Catalano, J. Good and bad faith: weak and strong notions. In: Review of Existential Psychology and Psychiatry, 17(1):79-90,1980/1981.
- COHEN-SOLAL, A. Sartre. São Paulo, L & PM, 1986.
- DA PENHA, J. O que é existencialismo. São Paulo, Brasiliense, 1965.
- _____. O que é existencialismo. São Paulo, Brasiliense, 1984.
- ERIKSON, E.H. Identidad, juventud y crisis. Psicologia social y sociologia. Buenos Aires, Paidós, 1971.
- FEIFEL, H. Morte: variável relevante em psicologia. In: May, R. (org.) Psicologia Existencial. Porto Alegre, Globo, 1974.
- FRANKL, V. E. On logotherapy – one existential analysis. In: Amer. J. Psychoanal, 18:28-37,1958.
- FRANK, V E. Man's search for meaning. Boston, Beacon Press, 1959.
- _____. Psicoterapia: uma casuística para médicos. São Paulo, EPU, 1976. FREUD, S. A note on the unconscious in psycho-analysis. In: G. W., VIII, 1912.
- _____. Metapsicologia In: Obras Completas, Madri, Editorial Biblioteca Nueva, X, 1967.
- _____. O mal-estar da civilização. In: Obras Completas, Rio de Janeiro, Imago, 21,1972a.
- _____. Estudo sobre histeria. Edição standard das Obras Completas, Rio de Janeiro, Imago, 1972b.
- _____. Psicopatologia da vida cotidiana. Edição standard das Obras Completas, Rio de Janeiro, Imago, VI, 1972c.
- GREENING, T. C. Psicologia existencial-humanista. Rio de Janeiro, Zahar, 1975.
- HALL, C. S.; LINDZE'Y, G. Teoria da personalidade. São Paulo, EPU/Ed. da Universidade de São Paulo, 1973.
- HEGEL, G. W. F. Encyclopaedia of philosophy. Nova Iorque, Wisdom Library Paperbacks/Philosophical Library, Inc., 1959.

HEIDEGGER, M. Sein und Zeit. Tübingen, Max Niemeyer, 1949.

_____. Existence and being. Chicago/Nova Iorque, Woonday, 1955. HERBART, J. Samtliche Werke. Langenscheidt, Kierkegaard, 1881.

HORNEY, K. La personalidad de nuestro tiempo. Buenos Aires, Paidós, 1951.

_____. Neurose e desenvolvimento humano. Rio de Janeiro, Civilização Brasileira, 1959. JAMES, W. Principles of psychology. Nova Iorque, Holt, 2 vol., 1890.

_____. Compendio de psicologia. Buenos Aires, Emecé, 1941. JASPERS, K. Psicopatologia general. Buenos Aires, Editorial Bel, 1966.

JOLIVET, R. As doutrinas existencialistas. Porto, Livraria Tavares Martins, 1975. JUNG, C. G. Psicologia alquímica. Santiago, Rueda, 1953.

KIERKEGAARD, S. A. Tratado da desesperação. Buenos Aires/Santiago, Rueda, 1941.

_____. Chronologie et indications bibliographiques (do pequeno vol. Kierkegaard L'Existence). Paris, PUF, 1972.

_____. Diário de um sedutor. São Paulo, Abril Cultural, 1974. KRISHNAMURTI, J. Reflexões sobre a vida. São Paulo, Cultrix, 1975.

KUBLER-ROSS, E. Sobre a morte e o morrer. São Paulo, Martins Fontes, 1985.

LAPLANCHE, J.; PONTALIS, J. B. Vocabulário da psicanálise. São Paulo, Martins Fontes, 1970.

LEWIN, K. A dynamic theory of personality. Nova Iorque, McGraw-Hill, 1935.

LUIJPEN, W. Introdução à fenomenologia existencial. São Paulo, EPU/Ed. da Universidade de São Paulo, 1973.

LUKÁCS, G. Existencialismo ou marxismo? Paris, Nagel, 1970. MACIEL, L. C. Sartre: vida e obra. Rio de Janeiro, Paz e Terra, 1986. MASLOW, A.H. Motivation and personality. Nova Iorque, Harper, 1979.

MATSON, E. W. Teoria humanista: a terceira revolução em psicologia. Em GREENING, T (org.). Psicologia existencial-humanista, Rio de Janeiro, Zahar, 1975.

MAY, R. Psicologia e dilema humano. Rio de Janeiro, Zahar, 1974a.

_____. Psicologia existencial. Porto Alegre, Globo, 1974b.

MEYER, A. The common sense Psychiatry of Dr. Adolf Meyer. Nova Iorque, McGraw-Hill, 1948.

MURPHY, G. Human potentialities. Nova Iorque, Basic Books Inc., 1958.

PERLS, F. S. A abordagem gestáltica: testemunha ocular da terapia. São Paulo, Summus, 1977a.

PERLS, E.S. Gestalt-terapia explicada. São Paulo, Summus, 1977b.

PONCIANO RIBEIRO, J. Gestalt-terapia: refazendo um caminho. São PAULO, Summus, 1977a.

RANGÉ, B.; ERTHAL, T. C. A relação terapêutica na terapia comportamental. In: RANGÉ, B.; LETTNER, H. Manual de psicoterapia Comportamental, Manole, 1937.

ROGERS, C. Persons or science? A philosophical question. In: *American psychologist* – X: 267-278, 1955.

_____ Client centered therapy: as current practice, implications and theory, Boston, Houghton, 1957.

_____ Some questions and challenges facing a humanistic psychology. In: *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 5, n. 1, 1965.

_____ DYMOND, R. *Psychotherapy and personality change*. Chicago, The University of Chicago Press, 1954.

_____ KINGET, M. *Psicoterapia e relações humanas*. Belo Horizonte, Interlivros, 1975.

ROVALETI, M. L. El sentido de la muerte propia. In: *Acta Psiquiat. Psicol. Amer. Lat.*, 30:112-117, 1984.

SARTRE, J. P. *La transcendance de l'ego*. Paris, Recherches Philosophiques, 1936.

_____ *La nausée*. Paris, Gailimard, 1938.

_____ *Esquisse d'une théorie des émotions*. Paris, Hermann, 1939.

_____ *Lo imaginario*. Buenos Aires, Losada, 1940.

_____ *L'Etre et le Néant*. Paris, Gailimard, 1943.

_____ *L'existencialisme est un humanisme*. Paris, Ángel, 1946.

_____ *Huis-Clos*. Paris, Gailimard, 1947.

_____ *El ser y la nada*. Buenos Aires, Ibero-Americana, 1948/1949.

_____ *Saint Genét comédien et martyr*. Paris, Gailimard, 1952.

_____ *Essays in existentialism*. Nova Jersey, The Citadel Press/Secaucus, 1965

_____ *Beaudelaire*. Paris, Gailimard, 1974.

SCHILDEER, P. *The image and appearance of the human body*. Nova lorque, International University Press, Inc., 1950.

SEGUIN, C. A. *Existencialismo y psiquiatría*. Buenos Aires, Paidós, 1970.

SNYGG, D.; COMBS, A.W. *Individual behavior: a new frame or reference psychology*, Nova lorque, Acrper, 1949.

SPINOZA, B. *Traité de la réforme de l'entendement*. Paris, Urin, 1951. SZASZ, T. S. *Ideologia e doença mental*. Rio de Janeiro, Zahar, 1977. TILLICH, P. *The courage to be*. New Haven, Yale University Press, 1952.

VAN DUSEN. *La teoría y la práctica del análisis existencial*. In: *Psicoanálisis y filosofía existencial*. Buenos Aires, Paidós, 1965.

WINNICOTT, W. D. Fear of breakdown. In: *International review of Psychoanalysis*, 1, 1974.



Livro 2

Treinamento em Psicoterapia Vivencial

*Pusher** (Peter Goblen)

“Cautela com quem busca discípulos.
O missionário,
o iniciador,
todos os proselitistas,
todos que clamam ter descoberto
o caminho do céu.
Pois o som de suas palavras
é o silêncio de sua dúvida.

A alegoria da conversão
sustenta-o através de sua incerteza.
Persuadindo você, eles lutam
para persuadirem a si mesmos.
Eles precisam de você
tanto quanto dizem que você precisa deles:
há uma simetria que quando mencionam
no sermão
ou no encontro,
perto da porta secreta.

E suspeitando de cada um deles,
cuide-se também destas palavras,
pois eu, dissuadindo você,
obtenho nova evidência de que não há atalho,
não existe caminho,
nem destino.”

* *Pusher* significa alguém que leva o outro a atingir alguma coisa.

Prefácio

“Para a compreensão da verdade, todas as ideias,
conclusões e opiniões devem cair por terra,
como as folhas secas de uma árvore. A verdade não
pode ser achada em livros,
mas no contato verdadeiro com as vivências”.

J. KRISHNAMURTI

Conviver com o efêmero da existência provoca angústia; somente o contato com a minha existência me permite encontrar o meu caminho., caminho efêmero!... Esta angústia inerente à condição humana me leva muitas vezes a entrar na ilusão de que o caminho dos outros pode servir para mim... assim abdico daquilo que o homem tem de mais humano, a capacidade de criar e recriar a cada momento a minha existência.

Tereza Cristina escreve sobre o processo de treinamento em Psicoterapia Vivencial; muito pouco tem sido escrito sobre treinamento em psicoterapias, embora seja uma preocupação que persegue aquele que se dispõe a dar formação.

A Terapia Vivencial está apoiada no fundamento básico do Existencialismo, a liberdade. Tereza Cristina nos fala sobre o processo de treinamento com a cautela daqueles que têm uma consciência clara de que, embora a liberdade seja um privilégio humano, a dúvida, a interrogação, a reflexão nos persegue sempre. Nas abordagens existencial-fenomenológicas não lidamos com seguranças formais, deixamo-nos impressionar por aquilo que se faz luz, configuramos o vivido, procuramos significações e respostas como ponto de partida para novas interrogações, novos questionamentos; lidamos com verdades provisórias; por isso Tereza Cristina, com olhos de mestre e ouvidos de aprendiz, nos mostra o seu

caminho para a formação, aquele que ela vivenciou; não está à procura de um modelo, nos comunica assim qual foi a “sua viagem”.

Nesta apresentação o discurso é claro, a organização didática, as questões ficam em aberto. Este livro pode ser profundamente útil e frutífero para aqueles que desejam entrar em contato existencialmente; para o leitor que se disponha a “mastigar” aquilo que a autora nos diz e refazer assim uma configuração criativa e pessoal.

*“Caminante son tus huellas el camino y nada más.
Caminante no hay caminos se hace el camino al andar”*
(A. Machado).

MARIA CRISTINA FRASCAROLI TSALLIS
(Gestalt-terapeuta, Mestre em Psicologia e Professora do Instituto de
Psicologia da UFRJ)

Nota da Autora

O presente livro tem como meta principal expor o processo de treinamento em psicoterapia vivencial. Evidentemente apresentado de forma resumida, o livro não tem a pretensão de servir de modelo de uma formação, mas procura levantar questões pertinentes ao trabalho psicoterápico desde as questões técnicas até as questões mais subjetivas.

Considerando que todo processo de treinamento é uma aprendizagem sistemática, e considerando que uma aprendizagem envolve condicionamentos, é natural que o leitor levante uma questão importante: se a terapia vivencial põe foco na liberdade de criação, não seria uma contradição, essa forma de treinamento?

Não parece ser mais um modelo “behaviorista” do que existencial?

Não se pode negar a existência de condicionamentos, pois negá-los seria cair num novo condicionamento. No processo de aprendizagem habitual somos condicionados a fazer determinadas tarefas ou a exibir determinados comportamentos sem sequer questioná-los. No treinamento em psicoterapia vivencial, o foco continua sendo dado ao risco, aos questionamentos, a liberdade de estilo de cada um. Ensinamos o que sabemos da nossa experiência e o outro aprende a lidar com a sua, ainda que nos tomando como base inicial.

Portanto, cada passo elaborado nesse livro serve apenas de exemplo para que o leitor estimule mais os seus questionamentos e encontre as suas próprias respostas.

Introdução

“Cada pessoa é seu ditador absoluto, seu provedor particular de glórias ou catástrofes; o governante da própria vida, sua recompensa, sua punição.”

MABEL COLLENS

Quando o jovem psicólogo busca um curso de formação em uma determinada abordagem terapêutica, já possui algum tipo de afinidade com ela, quer através de leituras que o atraíram anteriormente por estarem próximas de seu pensamento, quer através de práticas previamente experienciadas. Sua meta está traçada, embora não se saiba ainda em condições de cumpri-la. Pode desejar muitas coisas, mas a concretização do desejo está limitada às suas possibilidades do momento. Assim, o recém-formado quer tornar-se um terapeuta, mas nem sempre conhece os atributos necessários para a sua confecção. A ideia de que o bom terapeuta já nasce terapeuta é uma fraude. Pode ter habilidades que o ajudem no desempenho de uma determinada função, o que não significa que tenha nascido para ela. Esmero e perseverança são necessários para que possa confiar no produto do seu trabalho. E a psicoterapia, embora vista como arte, é uma atividade extremamente técnica. Um treinamento rigoroso é imprescindível, pois impede que atitudes de senso comum sejam consideradas as únicas atitudes terapêuticas básicas desenvolvidas no processo.

É sobre esse tema que o presente livro versa: como se efetua o treinamento de um iniciante destacando o desenvolvimento das habilidades que deverá possuir na sua nova função. Embora o desenvolvimento teórico seja o suporte básico, o livro se deterá mais no treinamento prático, considerando que a teoria deva ser do conhecimento do leitor. Contudo, uma pequena sistematização do que seja a psicoterapia

vivencial será apresentada a seguir apenas para fundamentar melhor o ponto de vista defendido, ainda que a preocupação maior seja apresentar a forma como esse conteúdo cognitivo é colocado em prática.

Os anos de experiência com grupos de formação foram demonstrando, em seu tempo, a forma de conduzir o iniciante em psicoterapia. É preciso ressaltar que não se trata de um modelo de treinamento exclusivo da abordagem aqui defendida. Outros podem realizá-lo, mesmo se apoiando em representações teóricas diferentes. Uma variedade de práticas clínicas gerou grupos de treinamentos diversificados enfocando atitudes básicas, baseados que estão em suas teorias de apoio. O mais importante é a manutenção da congruência. Congruente com a postura, filosofia e prática clínica adotadas, o supervisor de grupos pode realizar um bom trabalho, lançando mão, cada vez mais, de sua criatividade.

Da mesma forma que o supervisor desenvolve sua capacidade de criar, o domínio das habilidades clínicas exige um nível de desenvolvimento e mudança por parte do estudante longe de sua expectativa. Usualmente o risco é exigido impondo, na maior parte das vezes, um exame pessoal da personalidade, das relações interpessoais e de alguma área conflitiva. A autoexposição ao supervisor e aos colegas de curso vulnerabiliza por demais o treinando. É compreensível que apenas poucos deles se sintam inicialmente à vontade nessa situação.

Mas a mudança radical imposta no treinamento em psicoterapia está no estilo de aprendizagem: ao invés de apenas serem enfocadas leituras, trabalhos e provas, naturalmente necessários para a aquisição de conhecimentos básicos, a experientiação ou vivência da interação entre cada aspecto teórico e seu correspondente prático estimula a aprendizagem de como interagir com um cliente numa sessão psicoterápica. A única forma de aprender consiste, na verdade, em usar a habilidade aprendida.

A supervisão tradicional por um profissional experiente dirige a aprendizagem das habilidades terapêuticas e assegura um nível adequado de atendimento clínico. É uma espécie de lapidação e canalização do treinamento. Expectativas, aspirações, ansiedades e crescimento são divididos com uma pessoa que já passou pelo processo. Tudo traz uma

carga grande de ansiedade já que a preocupação com a imagem negativa está sempre presente na nossa cultura. As críticas são recebidas de modo pessoal, pois focalizam o estilo de relacionamento interpessoal, diferente da crítica ao estilo de uma redação, por exemplo. A comparação com o desempenho do supervisor é inevitável embora destituída de sentido.

A árdua tarefa do supervisor é dupla: ao mesmo tempo em que dá assistência à aprendizagem do iniciante, é responsável pelo adequado atendimento ao cliente. Com tudo isso, podemos avaliar a importância e responsabilidade de um treinamento. Existem aqueles que acreditam que a terapia pessoal minimiza os problemas ocorridos nele. Seus proponentes declaram-na essencial na obtenção da autoconsciência e da perspectiva do papel do cliente. Por outro lado, muitas autoridades argumentam que a psicoterapia pessoal não é mais importante do que outras variedades de experiências compartilhadas como cliente.

Acreditamos que a psicoterapia seja um outro recurso educacional que dilata a experiência pessoal. Embora não substitua a experiência sob supervisão estrita, é de extrema utilidade e, em algumas circunstâncias, necessária quando ajuda o iniciante a encarar seus próprios problemas.

Enfim, o desejo de ajudar pessoas não é característica suficiente para tornar o estudante um clínico efetivo. Esforços contínuos são necessários ao longo de toda a vida profissional. As capacidades terapêuticas melhoram gradativamente com treino e experiência. Grandes avanços, assim como intermináveis platôs são vividos frequentemente. O treinamento formal é apenas o primeiro passo. Um desafio maior surge depois quando o treinando se vê sozinho no desenvolvimento de sua função. É preciso um comprometimento para o crescimento contínuo. A educação de um terapeuta nunca pode ser considerada completa. Mudanças, novas aprendizagens, enriquecimento do conjunto de habilidades terapêuticas, ocorrerão ao longo de toda a carreira profissional. O bom terapeuta é aquele que sempre se coloca na posição de aprendiz e faz suas chances acontecerem.

Capítulo I

A ABORDAGEM EXISTENCIAL SARTRIANA: TERAPIA VIVENCIAL

“Tenho uma paixão: conhecer os Homens”

J. P. SARTRE

Muito se tem comentado sobre a abordagem existencial em psicoterapia (Yalom, 1931; Greening, 1975; Ruitenbeeck, 1965; Laing, 1964; ...). Ela expressa um posicionamento filosófico sobre o qual repousam os pressupostos e atitudes de todo o processo psicoterapêutico. A orientação filosófica serve para fundamentar a explicação e compreensão dos assuntos clínicos.

O existencialismo filosófico moderno surgiu na França e na Alemanha há cerca de 60 anos. Parece não haver dúvida de que o pensamento existencialista procede das meditações de Kierkegaard, mas *Heidegger*, *Jaspers*, *Nietzsche*, *Buber* e *Sartre* são também nomes importantes na expressão da convicção de que a realidade última somente pode ser encontrada na existência individual e concreta. A experiência é tudo o que o indivíduo pode ter da realidade. Esta ideia provavelmente surgiu em oposição ao pensamento racional vigente no século XIX cuja ambição era descobrir um meio de tornar a existência analiticamente inteligível.

As contribuições nucleares desta filosofia podem ser descritas como liberdade, escolha, verdade subjetiva, angústia, desespero e risco como expressões de: 1) uma compreensão de si (Kierkegaard); 2) como expressão de uma busca de uma filosofia da existência (*Heidegger* e *Jaspers*); e 3) como preocupação de analisar a pessoa concreta e única (*Sartre*).

Psiquiatras como L. Binswanger, M. Boss, E. Minkowsky, V. Frankl, R. D. Laing e D. Cooper são expressões da utilização do pensamento

existencialista na prática clínica. Alguns foram menos conhecidos na comunidade psicoterapêutica norte-americana talvez porque, como Yalom (1931) afirma, não eram pensadores pragmáticos e por causa da natureza obscura de seus escritos gerarem problemas. Foi Rollo May quem introduziu estes autores nos Estados Unidos (1958). Esta importação sofreu uma “aclimação” aos valores da cultura acadêmica norte-americana, já embebida nas ideias humanistas em psicologia quando isto ocorreu. Talvez esta tenha sido uma das fontes de mal-entendidos entre a contribuição existencial e a humanista, quando muitas vezes são identificadas, apesar de consideráveis diferenças. Greening (1975) chega a afirmar que existem aspectos em que ambas são potencialmente contraditórias e incompatíveis.

Da abordagem existencialista, talvez a menos conhecida na América seja aquela derivada dos trabalhos de J. P. *Sartre*. Existem diferenças entre as implicações terapêuticas derivadas de seu trabalho e aquelas baseadas em Outros autores existencialistas, além das diferenças entre a abordagem existencial como um todo e a humanista. O objetivo deste capítulo é examinar os pressupostos filosóficos da abordagem existencial de *Sartre*, descrever implicações terapêuticas e pontuar as diferenças entre uma abordagem *Sartreana* em psicoterapia e outras abordagens, sejam existencialistas ou humanistas.

A CONTRIBUIÇÃO DE JEAN-PAUL SARTRE

Indiscutivelmente, dentre os filósofos existencialistas o que mais se destacou quanto à contribuição para uma psicoterapia existencial foi *Sartre*. Apesar de não sistemático, já que não apresenta um sistema fechado e concluído, procura usar todos os recursos que seu conhecimento permite para atingir uma compreensão do indivíduo como ser único, como pessoa. De acordo com Barnes (1959, p. 2) um dos pontos mais importantes de sua filosofia é “o esforço de fazer o homem contemporâneo olhar para si próprio outra vez e recusar ser absorvido no papel de marionete teatral”. Segundo ele, a proposta central de *Sartre* é que somos a nossa própria escolha vendo a liberdade como possibilidade

central e única que constitui o indivíduo como ser humano. “Liberdade é existência e nela a existência precede a essência” (*Sartre*, 1943, p. 433). Não existiria nenhuma essência, como nenhuma forma lógica, nenhum logos, nenhum Deus... Ao invés disso, o indivíduo afirma sua liberdade fazendo essas verdades.

Sartre deve ser compreendido nas suas duas fases de pensamento. O primeiro *Sartre* procura enfatizar a Ontologia: um estudo do ser, o homem como homem. Onde a ontologia pára, começa a psicanálise, inicialmente proposta na sua obra fundamental⁷ e ampliada em espectro em *Questão de Método* e no *Family Idiot*. É um *Sartre* mudado pela junção do pensamento anterior com as teses marxistas. Uma forma de compreender o homem numa visão integrada da psicologia com a sociologia.

As posições-chave das primeiras obras se conservam nas mais recentes, mas através de uma transformação dialética, como um movimento de síntese mais atual.

O primeiro *Sartre*. Acreditava ele que o ponto de partida para o pensamento filosófico deveria ser a intencionalidade e não a realidade humana. Apoiado no princípio de intencionalidade de *Husserl* (“Toda a consciência é consciência de algo” e “O objeto é sempre objeto para uma consciência”), procura analisar a consciência transformando essa análise no ponto fundamental de sua filosofia. A consciência é definida como um vazio que se desliza para o objeto a que intencionalmente se dirige, na tentativa de se preencher.

Essa visão relacional da consciência é melhor compreendida como um ato de captação do objeto nas formas de percepção, imagem, emoção... A amplitude de formas de captação é indicativo de que a consciência é sempre consciência de um mundo.

Mas existem níveis em que essa consciência se apresenta: 1) A consciência de primeiro grau, ou cogito pré-reflexivo, definida como consciência vaga, é uma espécie de determinação espontânea de nosso ser. É uma consciência que ultrapassa a si mesma para atingir o objeto e se esgota nessa mesma posição; 2) O segundo nível, consciência reflexiva, é a consciência dessa percepção vaga, ou melhor, o conhecimento da consciência de algo. Há a negação do inconsciente que é substituído pelo

conceito de *Má-Fé*. Se a compreensão é a consciência daquilo que é compreendido, e se só se pode reprimir aquilo que se compreende, logo, existe consciência do reprimido (*Sartre*, 1943). Nem todas as experiências podem ser foco de percepção onde figuram outras de importância maior. Nem tudo aquilo que está sendo experienciado pode ser iluminado pela consciência, apesar dela estar sempre atuando. A consciência imediata de toda experiência está presente, mas pode haver um impedimento intencional da reflexão. *Sartre* (1943) esclarece bem a diferença entre consciência e conhecimento nos dizendo que ser consciente não é o mesmo que ser conhecido. Na consciência irreflexiva, há consciência, mas não há conhecimento dessa percepção. Para que haja conhecimento tem que haver reflexão. Assim, indivíduo pode estar consciente, embora ainda não conheça de fato a sua experiência.

Mas se a consciência inventa seus fins, como pode essa consciência tomar decisões voluntariamente opostas a esses fins que escolheu? Uma pessoa pode fazer isso quer por um erro cometido em *boa-fé* (falsa avaliação da situação objetiva) ou por uma atitude de *má-fé*. Trata-se de uma mentira que o indivíduo prega para si mesmo na tentativa de evitar sentir a angústia da liberdade de escolha.

Em sua primeira versão, *Sartre* propõe uma liberdade radical, incondicionada. Uma liberdade para si, não inserida no mundo. O indivíduo escolhe o que quer ser e, assim, realiza a sua essência. Ele é o que se projeta ser e não existe antes deste projeto. Denomina “projeto original” essa escolha que o indivíduo faz de si. Vai ainda mais longe quando diz que esse projeto é um reflexo de uma frustração: a de não ser Deus. Graças a esse fracasso, encontra sua liberdade e contingência, a náusea é o reconhecimento de sua própria contingência.

Sua visão de liberdade acaba por influenciar a definição de relação interpessoal. Nesta fase, toda relação é considerada conflito, já que para o indivíduo se manter livre precisa tornar o outro objeto. A liberdade de um necessariamente inibe a do outro. A expressão “o inferno é o outro” esboçado na peça *Huis Clos* demonstra a relação perigosa e assustadora que o outro estabelece (Posteriormente, tal concepção é reformulada em

uma espécie de paradoxo dialético em que, quanto mais o indivíduo experimenta a sua liberdade, mais ele reconhece a do outro).

Toda essa ética se modifica no segundo *Sartre*, quando, em contato com a filosofia marxista, historicizou seu pensamento.

Segundo Sartre. Enquanto na epígrafe de sua obra famosa⁸ (*Sartre*, 1938) nos diz “é apenas um indivíduo, sem importância coletiva”, indicando uma negação do contexto sócio-cultural a que está exposto, na sua segunda fase, percebe a importância da história como fazendo parte da formação do indivíduo.

Um homem nunca é um singular individual; seria melhor chamá-lo um singular universal; totalizado e, em virtude disso, universalizado por sua época, ele a retotaliza como uma singularidade. Universal pela universalidade singular da história humana; singular pela singularidade universalizante de seus projetos. Ele requer ser estudado simultaneamente de ambos os lados. (*Sartre*, 1981, p. 7-8).

Enquanto o primeiro *Sartre* é não social e parte de um indivíduo atomizado, o segundo é mais esclarecido de sua inserção no meio, procura avaliar as influências a que o indivíduo está submetido. Agora a noção de projeto implica a noção de uma pessoa como unidade sintética.

O meio pode agir sobre o sujeito somente na exata proporção em que ele o compreende, que o transforma em situação (*Sartre*, 1943, p. 54). Ele insiste que “a realidade humana se identifica e se define pelos fins que persegue” (p. 19). Existe uma relação significativa com o meio transformando-o em situação. “Ser é agir” e a liberdade agora é vista como situada.

Sartre usa a dialética para alcançar a experiência do concreto e desenvolver um esquema conceitual mais adequado a tal experiência. Existe uma esfera do ser onde os princípios dialéticos são constitutivos: a esfera da história humana. *Sartre* está convicto de que o materialismo histórico é a única interpretação válida da história e ao mesmo tempo, que o existencialismo é a única explicação da realidade. Ambos se fundam na experiência para descobrir sínteses concretas. A categoria da consciência é substituída pelo que *Sartre* chama de “vécu” ou vivência. Não que o conceito de consciência seja abandonado, mas é agora englobado pelo de vivência.

O indivíduo se faz na medida em que ele é feito pela situação e pelos acontecimentos. Ao mesmo tempo em que ele se define é definido por

outro e nessa mescla de passividade e atividade, precisa reinventar-se sempre. Ele não está feito. O estar-em-situação só tem sentido se o sujeito se faz presente.

A liberdade se desdobra na ambiguidade do conceito de vivência. Reconhece uma constituição passiva (proto-história) que por si só representa um condicionamento abstrato. Ninguém pode viver sem se fazer. Entretanto, essa construção só pode se dar sobre a proto-história. Tal influência contextual já não é tão forte antes mesmo da adolescência. Aos poucos se instala uma ambiguidade nessa constituição: é a personalização que nada mais é do que a forma singular de superar ou não tal passividade. A constituição e a personalização perfazem uma totalização.

As estruturas desta família são internalizadas como atitudes e reexternalizadas como ações pelas quais a criança faz de si o que outros fizeram dela. Contrariamente, não encontramos nela nenhum comportamento, tão complexo e elaborado quanto deve parecer, que não é originariamente a ultrapassagem de uma determinação internalizada (Sartre, 1981, vol. 1, p. 653).

Assim, a personalização é uma ultrapassagem ou uma, conservação daquilo que o mundo fez ou faz do indivíduo. Existem mediações entre ambos os processos e essas mediações (escolhas) concretizam a síntese.

A família, depósito do conjunto institucional, traduz os conflitos da época. Entretanto, é preciso ressaltar, a família é passado. O continuador passivo faz da infância a matriz de todas as explicações. A infância não pode ser vista como causa da vida adulta. Embora o indivíduo no início seja o resultado que faz dele um constituído, pela ação ele mesmo supera a passividade do resultado.

Acima de tudo, a análise *Sartreana* é o esclarecimento do projeto de vida de uma pessoa e de como ela o vivencia. Só se consegue compreender o outro através de uma percepção de seus fins e projetos. A escolha original do “*self*” fornece a base inteligível para isso.

PSICOTERAPIA BASEADA EM SARTRE: A PSICOTERAPIA VIVENCIAL

Esta abordagem terapêutica é baseada na compreensão do cliente como uma totalidade; os fatos particulares nada significam, não são nem

falsos ou verdadeiros. Ainda que exista uma hierarquia de mediações (escolhas) necessárias para se compreender o processo pelo qual uma pessoa é gerada no interior de determinada classe e sociedade em certo momento histórico, ao existencialista cabe descobrir as mediações para compreender o indivíduo concreto singular.

Sendo o ser humano criador do seu mundo e de si (ultrapassagem da constituição), esta abordagem procura compreendê-lo na base dessa verdade. O objetivo é detectar os padrões comportamentais para chegar ao projeto original pelo qual o indivíduo se faz uma pessoa. O indivíduo se define por seu projeto, por ser capaz de fazer e desfazer o que fizeram dele. Mas essa ultrapassagem também pode ser uma preservação: age com os gestos aprendidos de que deseja afastar-se.

O método fenomenológico é usado rigorosamente para compreender uma pessoa como realmente é, e não como ser idealizado. Este método, tal com o é empregado na terapia vivencial, lida com a visão do indivíduo como “ser-no-mundo”. O método fenomenológico, longe de ser um método terapêutico, é um meio de compreender a realidade transformada em uma atitude terapêutica fundamental.. Isso envolve pessoa-pessoa, existente para existente, contato. Porque cada relacionamento é único, as considerações específicas do método são ditadas pelo relacionamento.

De acordo com Seguin (1970):

Teoricamente, é impossível pensar em um método de psicoterapia existencial. Fazê-lo seria negar os postulados mesmos sobre os quais deveria apoiar-se. Podemos ajudar um homem aproximando-nos dele como existente, quer dizer, como ser livre e único. Toda tentativa de submetê-lo a um “manejo psicoterápico” seria coisificá-lo, fazê-lo objeto, destruir, assim, sua categoria de existente e negar qualquer possibilidade de ajuda real. Cada relação terapeuta/cliente é um “encontro” existencial único e irrepetível e, portanto, impensável como sujeito a um método ou sistema qualquer. A única forma que um homem pode assistir psicoterapeuticamente a outros é favorecendo o desenvolvimento total de suas possibilidades, a realização de seu “projeto” através de sua categoria de existente e nada mais (p. 112).

Assim, se toda compreensão parte diretamente do homem, o ser humano só pode ser compreendido a partir de si mesmo. Ainda que imerso e bloqueado em sua problemática, é o melhor intérprete de suas emoções, de sua realidade obstruída.

Ao tentar a compreensão do homem, *Sartre* (1977) distingue conceito de noção. De um lado temos os conceitos que interagem no conhecimento, na ciência; e de outro, as noções que perseguem a compreensão, visada justamente pela empatia. Empatia daquilo que *Sartre* chama de “vécu”, a vivência, a experiência vivida. A empatia pela vivência leva à compreensão, que gera por sua vez a noção. Conhecemos conceitualmente, mas só compreendemos por noções.

Se a realidade humana é identificada e definida pelos fins pelos quais luta, um estudo desses fins é indispensável. O objetivo da terapia é estudar cuidadosamente os comportamentos empíricos do indivíduo, isto é, alcançar as revelações que surgem deles. Avança-se na gênese e desenvolvimento das noções, relacionando dialeticamente com as ideias de quem tenta esse estudo. Desde que o princípio maior da terapia vivencial diz que para agir uma pessoa precisa estabelecer projetos, a tarefa é determinar o “projeto original” que é a matriz dos demais projetos. Se cada ato, ou atitude, simboliza o projeto básico de um indivíduo, somente pela comparação de tais ações podemos compreender as revelações que eles expressam. Partimos do ato para significações mais profundas até que encontremos a significação que não implica mais em nenhuma outra e que apenas se refira a si mesma. Logo, da significação de um ato parte-se para a significação de si mesmo (o irreduzível).

Acompanhando a vida de uma pessoa, tal como ela o declara, até as suas últimas consequências, chegaremos ao projeto original. Este proporciona a base para todos os seus atos e suas experiências. Descobrimos seu autofuncionamento em face de todas as determinações e condicionamentos, atingimos a compreensão da pessoa. Para chegar-se a esse irreduzível, *Sartre* (1953) menciona o método regressivo-progressivo, original de *Levèbvre*. Este método tem três passos: primeiro, existe a compreensão das percepções que o cliente tem de seus próprios problemas (descrição fenomenológica). Em segundo momento, há um movimento analítico-regressivo, isto é, regressão à história do sujeito para atingir a compreensão do seu então ser-no-mundo. Por último, há o movimento progressivo-sintático, que se movimenta do passado ao presente, numa tentativa de se redescobrir o presente que é elucidado

pelo processo fenomenológico. Não se trata de uma ida ao passado para valorizar o “lá então” na busca de causas determinadoras da conduta. Trata-se, sim, de uma maior compreensão da história do indivíduo, história essa revivida no presente através de seus projetos de vida. Tanto a época quanto a estrutura social em que vive são importantes na compreensão de certos comportamentos individuais, da mesma forma que os projetos atuais explicam a sua história.

Não existem técnicas específicas. Toda e qualquer técnica é secundária à compreensão do cliente como pessoa. Técnicas de outras terapias podem ser utilizadas com flexibilidade, para favorecer a relação, mas é preciso ter cautela para não se cair no que se chama “ecletismo silvestre”. Desde que usadas com o objetivo de indagar o que melhor esclarecerá o ser-no-mundo ou o que impede o indivíduo de aceitar de forma livre suas possibilidades, as técnicas se submetem à necessidade de esclarecer aos clientes as suas experiências. Entretanto, mesmo com a utilização de instrumentos de qualquer natureza, a relação terapêutica só ocorre mediante a existência de um encontro autêntico tal como o definido por Buber (1979) ou Tillich (1952).

Como é a experiência o ponto mais importante desse trabalho, a ênfase só pode estar focalizada no momento presente. A tradicional concepção de tempo linear é negada para dar lugar a uma concepção de tempo dinâmico. O presente não é estático, já que contém o passado e o futuro enquanto percebidos pela pessoa. Se a existência é um projeto de ser, nos faz apontar para o futuro que é presente como potente atualidade. A cada momento o eu está em processo de realização, não sendo mais do que aquilo que vai ser. Igualmente, o passado está atuando através do projeto que o indivíduo escolheu e que se utiliza em cada escolha presente. Portanto, presente, passado e futuro são três dimensões temporais, onde a existência é uma expressão.

O principal objetivo, então, da psicoterapia vivencial é maximizar a autoconsciência para fomentar a possibilidade de escolha; é facilitar autodescoberta e regulação do “*self*”. A terapia ajuda o cliente a aceitar os riscos e responsabilidades de suas decisões e, acima de tudo, aceitar a liberdade de ser capaz de usar suas próprias possibilidades de existir.

ESTÁGIOS DA PSICOTERAPIA

Existem alguns estágios no processo terapêutico que são usualmente inter-relacionados. Serão explicados separadamente para facilitar a compreensão.

1. PARA-OUTRO

Primeiro, ocorre uma desorganização do conteúdo expresso pelo cliente. Sua expressão não autêntica de viver indica não saber diferenciar os poucos valores que possui daqueles que lhe foram impostos. É um continuador passivo de sua história. Os problemas são tratados como não fazendo parte de si, facilitando relatos superficiais. O raro contato consigo mesmo faz exacerbar comportamentos defensivos necessários à manutenção da reduzida autoestima. Sem sentir seu mundo interno de modo seguro, não sente o mundo do outro. Por sua vez, sem estabelecer uma relação efetiva com o outro, não pode ampliar seu mundo de experiências e, conseqüentemente, o sentido de identidade. Neste estágio inicial, há um apego excessivo ao passado ou a expectativas de futuro, não conseguindo permanecer responsavelmente no presente. Expressando preocupação pelo que já ocorreu, pretende modificar o que está para vir de acordo com seus ideais e não com a experiência. Assim, toda e qualquer vivência é suspensa dando lugar à racionalização. O cliente meramente se limita a descrever fatos.

2. PARA-SI

No segundo estágio, há a exploração do problema. Do contato maior consigo mesmo surge uma maior conscientização da relação eu-mundo. O problema apresentado é visto como fazendo parte da pessoa, aumentando a sua responsabilidade. Um questionamento de valores surge e o cliente começa a procurar valores mais compatíveis com sua forma mais autêntica de vida. Ao invés de mero repetidor de sua história, um constituído passivo descobre-se criador de si. Compreendendo a sua

história, acaba por transformá-la e é nessa reinterpretação que ultrapassa a sua constituição.

Se no primeiro estágio o cliente usa o outro como ponto de referência (ser-para-outro), neste segundo momento, dirige-se mais para-si. O outro constitui uma ameaça neste processo, já que ainda teme ser invadido e transformado em objeto. É o movimento pendular de todo o processo de mudança que oscila de um extremo a outro antes de atingir o equilíbrio.

3. PARA-SI-PARA-OUTRO

As novas formas autênticas devem ser justapostas com as antigas fazem surgir a terceira fase. O reconhecimento da culpa e conflito genuínos significa que o cliente se revela, pessoalmente, mais. A organização começa quando o cliente se explora mais profundamente, e altera o foco de avaliação. O que era antes confusão e sem sentido aparece integrado e compreendido do aspecto de significância pessoal. Desenvolve o autorrespeito a despeito de limitações. Percebendo os diversos mecanismos que o impedem de experienciar a sua liberdade, já inclui o outro não como ponto de referência ou como ameaça, mas “um ser que implica o ser do outro em seu ser” (Sartre, 1943). A relação eu-tu passa a ser compreendida a partir do nós, do ser-com. A presença do outro é um intermediário que remete a ele mesmo. A percepção cede seu lugar a uma modificação de seu ser como ser-no-mundo.

O PAPEL DO TERAPEUTA

O foco na relação nos remete ao clima ideal que ocorre no encontro, de acordo com Rogers e Kinget (1975): atitudes de aceitação incondicional, compreensão empática (intuição fenomenal) e respeito pelo cliente como pessoa. A segurança de se sentir aceito o libera para experienciar seu próprio ser como pessoa. O terapeuta deve ser autocongruente e transparente, desejando se envolver com o cliente como uma pessoa completa. Precisa compreender e aceitar o seu “self” tanto quanto o de outros indivíduos.

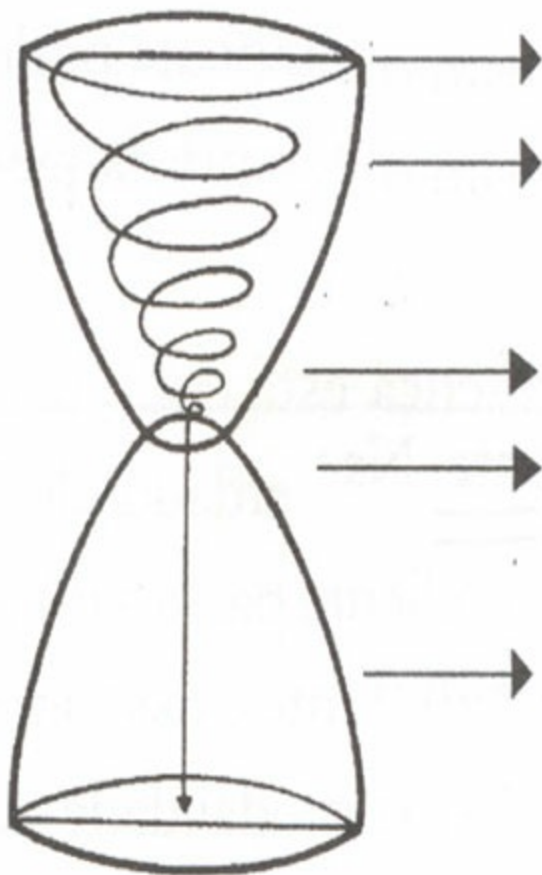
Sendo também um eu em desenvolvimento, seu papel é a própria coragem de ser uma pessoa. Assim o terapeuta pode ensinar a outros que ele tem seu próprio lugar, diferente daquele do terapeuta.

A grande importância de sua presença está em que o terapeuta espelha as intenções de seu cliente. Na verdade, ele é a testemunha ocular do compromisso que o cliente passa a estabelecer consigo mesmo. Entre o terapeuta e o cliente existe uma “ligação fundamental” e nela se manifesta uma modalidade de presença do outro irreduzível ao conhecimento que se tem de um objeto. “O outro é, por princípio, aquele que me olha” (*Sartre*, 1943, p. 315). Esse olhar é um intermediário que remete o cliente a si mesmo.

A compreensão empática é o pilar do encontro terapêutico. Possibilita a percepção do sentido concreto e vivencial do mundo pessoal que o cliente se atribui, permitindo a compreensão molar de seu discurso. Não há uma análise reflexiva ou mediações lógicas, mas a percepção sintética e imediata do vivido pelo cliente. A empatia é essa comunhão afetiva na qual um se coloca no lugar do outro para perceber o seu mundo fenomênico. O terapeuta deve abstrair-se dos seus valores e sentimentos pessoais para captar aqueles esboçados pelo cliente, como se perdesse, exceto na compreensão, a “qualidade do eu”, funcionando como um espelho que reflete o que é captado. A empatia então é a possibilidade de comunicação intersubjetiva do vivido. É a essência do método fenomenológico.

A autêntica redução fenomenológica se faz possível pela compreensão empática. O quadro a seguir dará uma ideia de como esse processo ocorre:

1º Nível de consciência



2º Nível de consciência

Isso pode ser esclarecido pelo diálogo terapêutico abaixo:

- C. Muitas vezes era necessário arrancar as unhas, ou anavalhar o rosto. As pessoas só conseguem ceder sob o domínio do medo... Eu tive um contato com um traidor e pedi para tomar conta do caso. Esse, eu precisava castigar... Foi duro de "quebrar" o homem, mas eu o coloquei pendurado no pau-de-arara e comecei meu joguinho... (1)
- T. Sinto que você está obtendo prazer relatando-me seus feitos, tal como um herói de guerra. (2)
- C. Não, eu apenas preciso detalhar ao máximo para que você me conheça.
- T. Eu sinto como se você estivesse jogando. Sua tortura pode estar mais disfarçada agora, mas... (3)
- C. Não sei...
- T. O que você sente quando intimida o outro?

C. Não sei.

T. É possível que quando o outro se intimide diante de você, você se sinta todo-poderoso. Pode ser isso? (3)

C. Ah, me sentia forte quando executava o meu trabalho. Era contratado para isso.

T. Havia uma justificativa. E agora? Você continua vivendo dessas torturas ou provocando outras em alguém. Seria uma forma de reviver esse seu poderio?

C. É, faz sentido. Preciso disso. Viu como você precisa saber disso? Se não souber, como vai me ajudar?

T. Entendo que você queira se tornar transparente, fazendo-me parte do seu mundo, mas o que eu gostaria de examinar com você é essa escolha; o que o levou a aceitar o seu trabalho. Fale-me mais sobre isso. (4)

C. Grana. Não. Acho que foi a raiva que eu tenho das pessoas. Elas são muito egoístas. Só vivem para si. Nunca encontrei alguém que pudesse confiar... (5)

T. Viver desconfiado das pessoas deve ter sido muito difícil para você.

C. É, sempre fui muito só.

T. E ser forte foi o meio que você encontrou de se sentir mais importante em meio a todo esse “vazio” (Erthal, 1992, p. 50-51).

Inicialmente, o terapeuta permite que parte de si se “torne” o cliente (engajamento com o mundo do cliente). Depois, constrói um modelo para o cliente, uma réplica de suas observações e “insights” e transforma as palavras do cliente em imagens e sentimentos de suas lembranças e expressões (reflexão dos sentimentos).

A atenção do terapeuta não está centrada no cliente como um objeto terapêutico, mas nas percepções e sentimentos que o cliente provoca no terapeuta através de expressões verbais e não verbais, um aspecto que Binswanger (1958) chama “presença”. A imposição de uma teoria ao cliente o tornará defensivo, que em troca reforçará ainda mais a distância.

Eventualmente surge a compreensão. O mundo é um conjunto de significações e cabe ao cliente o papel de tomada de consciência que é intencional, daquilo que acontecer com ele, para que haja uma

desocultação. Mas não é descobrindo o significado das coisas que se chega à essência mesma, embora a atenção a esses mecanismos de significação que o cliente dá aos dados do seu mundo seja uma espécie de prévia para nos ajudar a compreender a sua essência. Para se captar o sentido da conduta humana, a compreensão se faz necessária. Não se trata de um dom especial ou de uma faculdade intuitiva, mas de um movimento dialético que explica o ato por seu significado. Longe de ser uma atitude contemplativa, é um movimento de nossa práxis. Nós compreendemos o cliente incluindo sua intenção.

A tão chamada “cura”, então, é a própria autenticidade; é a completa aceitação da condição humana; é a extensão da existência autêntica. É de responsabilidade do cliente descobrir e resolver quando a “alta” da terapia ocorrerá.

DIFERENÇAS COM OUTRAS ABORDAGENS

Na psicoterapia existencial destacam-se diversos autores que procuram desenvolver uma compreensão empática do mundo do indivíduo, tal como este o vive, utilizando-se dos conceitos existenciais. Cada um desenvolvendo uma postura própria de colocar esses pressupostos em prática. Assim como na filosofia existe uma unidade nas aparentes divergências, nas diversas modalidades de terapia existencial isso também ocorre. Ressaltando os mesmos traços básicos, a prática pode não parecer tão distinta.

A diferença radica na forma como o terapeuta compreende o processo e centraliza sua prática. L. Binswanger (1958), iniciador da psiquiatria existencial, define terapia como “um tipo antropológico de investigação científica, isto é, em que está dirigido à essência do ser-humano” (p. 191). Utiliza-se da conceituação *Heideggeriana*, mas apresenta contradições com o próprio pensamento de *Heidegger* (ex.: concepção de ser-no-mundo definido como mundo próprio de cada sujeito e não como unidade).

M. Boos (1958) procurou completar sua prática psicanalítica com um enfoque existencial *Heideggeriano*, separando teoria da prática, nega a primeira e reafirma a segunda propondo uma integração e superação da

psicanálise pela analítica existencial. Aceitando as ideias *freudianas*, acaba por negar as teses existencialistas, ambas antitéticas em sua estrutura.

V. Frankl (1978) não discute nem nega as afirmações psicanalíticas. No nível “psicológico” as aceita para negá-las no plano “espiritual”.

A aceitação de conceitos psicanalíticos, principalmente a noção de inconsciente utilizada por muitos terapeutas existenciais, é uma contradição, já que o campo de atuação é a liberdade ilimitada do indivíduo autoconsciente. Centrada que está nas experiências e escolhas presentes, não pode se de ter em simbolismos.

Dentre os terapeutas existenciais conhecidos o que mais reafirma a postura existencial é Yalom (1931). Embora defina a terapia existencial como um modelo dinâmico, nos fala de um conflito diferente, básico em uma pessoa: o confronto do indivíduo com os dados de sua existência que constitui o conteúdo do conflito dinâmico existencial.

Ainda que as diferenças na prática clínica existencial sejam apenas em grau, diferenças maiores surgem quando relacionadas com a abordagem humanista. Os terapeutas humanistas localizam a capacidade como concretização de potencialidades ao invés de uma responsabilidade assustadora de uma liberdade íntima de escolha. Sustentando uma concepção da essência do indivíduo (tendência atualizante, potencialidade), se antagonizam com a noção de criação do *self*. O que há é uma descoberta e não uma criação, fato que influencia a prática terapêutica. Enquanto a terapia existencial desafia o cliente no sentido de fazê-lo criar a si e a seus valores, o terapeuta humanista ajuda o cliente a descobrir-se, o que quer da vida, seus potenciais. Otimistas quanto aos conceitos enfocados, os terapeutas humanistas se posicionam mais como catalisadores de um processo natural do ser humano do que desafiadores da construção da existência. Quando se acredita na capacidade do cliente de inventar a si mesmo e de refazer a sua história através da revisão de seus projetos, o terapeuta tem uma atitude mais ativa. Na terapia vivencial o terapeuta desafia o cliente a perceber as formas que o impedem de ser livre. Acostumado a usar as mesmas respostas para resolver problemas diferentes, o cliente precisa ser instigado a inventar uma saída nova. E é nessa invenção que inventa a si mesmo.

A questão não está em indicar qual a postura mais adequada, mas escolher um modo de interpretação da realidade coerente com a visão que se tem do ser humano. Ao meu ver, o pensamento de *Sartre* é um dos mais interessantes na possibilidade de aplicação do pensamento existencial à realidade clínica. Contudo, isso não significa que seja o único. Como *Sartre* mesmo diz “Não importa muito, aqui, que exista (a psicanálise existencial): o importante para nós é que seja possível” (1988, p. 46).

7 O Ser e o Nada.

8 A Náusea

Capítulo II

A FORMAÇÃO DO PSICOTERAPEUTA NA TERAPIA VIVENCIAL: UM ASPECTO GERAL

“Atribuir uma norma fixa a uma espécie em mutação é como atirar às cegas num pássaro voando”.

BARRY STEEVENS

UM ASPECTO GERAL DA FORMAÇÃO

Na formação adequada de um psicoterapeuta existencialista devem estar presentes a constante responsabilidade, a busca de desenvolvimento pessoal e o aprimoramento cada vez maior da sensibilidade, da mesma forma que o preparo teórico e técnico adequados. Havendo flexibilidade em sua atuação, consegue apreender o momento do seu cliente e a forma como conduzir a entrevista.

Toda a atitude que o iniciante precisa desenvolver em relação a seu cliente já é vivenciada pela relação estabelecida como supervisor. Desde o início, na entrevista de seleção, a ênfase é dada na relação onde são observados comportamentos como o grau de relacionamento, a empatia, a capacidade de reflexão e crítica, a flexibilidade, o nível de concentração e conhecimento etc. A escolha pode ser baseada na observação do desenvolvimento do indivíduo durante o próprio curso. Na formação está presente também a crença na capacidade da pessoa de se autogerir e por isso é dada ênfase à autonomia (coerência com a atitude filosófica adotada).

A formação de um psicoterapeuta existencial se apresenta em quatro fases:

1. Estudo da Filosofia Existencial

2. Estudo da Psicologia Existencial
3. Estudo da Teoria da Prática Psicoterápica
4. Prática propriamente dita.

Os dois primeiros se destinam a dar a base teórica necessária à compreensão do ser humano. Várias teorias são examinadas e exemplificadas com casos para que o supervisando possa ver a sua nítida aplicação. É importante a incorporação dos conceitos básicos para que se passe para outro estágio. O terceiro é pré-prático e destina-se a treinar os iniciantes no método fenomenológico e nas atitudes básicas que deve desenvolver – desde os tipos de respostas terapêuticas à compreensão da dinâmica do cliente. Dramatizações são frequentemente utilizadas para que possam ser treinadas respostas diante de situações que normalmente ocorrem no “setting” terapêutico. O estudo com gravações torna o indivíduo mais sensível à escuta, avaliando melhor o que se passa com o cliente, transcendendo as palavras e captando a essência daquilo que é explicitado. Esse treino ajuda a fazer com que o iniciante observe seus erros e amplie a sua capacidade empática. Eventuais dinâmicas de grupo são necessárias para desenvolver a sensibilidade às relações humanas.

Embora as técnicas sejam secundárias à compreensão, são ocasionalmente usadas e, portanto, levadas ao treinamento nessa fase. Geralmente, são técnicas retiradas de outras abordagens desde que desafiem o cliente a perceber as formas de evitação de tomada de decisão e a fazer uma avaliação a respeito disso (ex.: técnicas de exploração da autoimagem, exploração do conflito interno, trabalho com sonhos etc).

A última etapa é a supervisão. Pode ser realizada individualmente ou em grupo. A primeira é indicada para trabalhar problemas de ordem emocional do supervisando tendo que se ter um cuidado maior para não cair numa psicoterapia. A de grupo é adequada na influência do grupo no que toca à formação de atitudes e à catalisação do processo de aprendizagem.

Geralmente o uso de espelhos unidirecionais, filmagens e/ou gravações são meios que ajudam o iniciante a participar de uma sessão terapêutica duplamente: primeiro atuando, depois observando a sua atuação,

ajudando-o a perceber suas dificuldades e com isso ampliando suas possibilidades.

A supervisão é a maneira de avaliar, corrigir e refletir sobre sua experiência; é dar ao psicoterapeuta iniciante, e eventualmente ao psicoterapeuta experiente, de forma sistemática, o contexto de relação apropriado à reflexão sobre a situação terapêutica. Baseado na experiência, o supervisor reflete junto com o supervisando, na relação de supervisão, a relação terapêutica – não apenas a que foi vivida, mas também a que está sendo vivida naquele momento, refletindo, desta forma, no aqui e agora, a relação na relação.

É fundamental que se considere o momento do iniciante, isto é, aquilo que naquele instante ele está podendo compreender e assimilar. Além do mais, cada relação supervisor-supervisando é única e irrepetível exatamente como a relação terapêutica, dado que torna imprescindível a ênfase na relação como forma de generalização para a relação terapeuta-cliente futura.

Em toda ciência humana, a observação é um instrumento vulnerável à subjetividade, a interferir no comportamento do observado ou a deixar-se influenciar por este. Mas é um erro criticar esse fato já que é impossível haver separação entre sujeito e objeto exatamente como ocorre com as ciências exatas, pois um e outro participam da mesma realidade existencial. O que é discriminante são os diferentes papéis adotados. Mas embora o relacionamento deva ser empático, em que o foco é relacional (e não somativo), pode acontecer que o iniciante se defenda projetando no cliente características conflitivas suas. E geralmente a defesa maior é manter, a qualquer custo, o *status* profissional frente ao cliente para que isso seja minimizado. Recomenda-se que o terapeuta seja submetido a uma psicoterapia, experimentando o papel do paciente-terapeuta, e obtendo assim melhor desenvolvimento na empatia, vencendo os possíveis temores de uma identificação sem retorno. No início, os supervisandos sofrem uma “crise” de identidade ao ter que passar do *status* de estudante para o de profissional. Em busca de um maior autoconhecimento, aprendem a lidar com os próprios conflitos, podendo manejar conflitos alheios com relativa imparcialidade e objetividade. A

psicoterapia facilita o trabalho de supervisão que estaria mais voltada para aspectos técnicos do treinamento, sem os grandes desgastes que os problemas pessoais acarretam.

Existem dois tipos de trabalhos enfocados na prática, de acordo com Rogério Buys (1987): dimensão relacional, que focaliza tanto a experiência do terapeuta quanto a experiência do cliente (tal como é vista pelo terapeuta); e a relação vivência aprendizagem, ou seja, o supervisor pode intervir tanto de maneira experimental, focalizando os sentimentos do psicoterapeuta ou do cliente, como pode intervir didaticamente a nível teórico-técnico.

A intervenção didática tem dupla função no contexto da supervisão, relacionada tanto com o nível teórico quanto técnico: ao mesmo tempo em que aprofunda a visão crítica, oferece, ao nível técnico, instrumentos comportamentais para trabalhar com o seu cliente em psicoterapia.

Pela minha experiência com grupos de formação, por longos anos, percebi a importância dos grupos de estudos destinados à discussão teórica sem a preocupação imediata com o trabalho terapêutico realizado pelo aprendiz. Estuda teorias e técnicas em caráter geral evitando discussão de casos individuais, o que fica mais bem situado em reuniões didáticas, em estudos de caso etc. É necessário que grupos de estudo, supervisão e atendimento psicoterápico mantenham seus limites bem diferenciados. A supervisão deve funcionar como conexão entre a prática (o atendimento psicoterápico) e a teoria (o grupo de estudos), não devendo pender para apenas um dos lados. Aproximando-se mais do grupo de atendimento, e, conseqüentemente, distanciando-se do grupo de estudos, tende a tornar-se muito experiencial, carecendo do suporte teórico. Aproximando-se mais dos grupos de estudos, torna-se por demais intelectual, prejudicando-se nos aspectos experienciais.

A equidistância entre supervisão, grupo de estudos e atendimento psicoterapêutico, dá ao supervisor claramente as dimensões da psicoterapia: uma atividade teórico-técnico-experiencial (Buys, 1987).

Cada etapa do curso de formação deve ter uma avaliação do desenvolvimento do iniciante para verificar aonde uma maior atenção deve ser focalizada. O objetivo é fazer o jovem psicoterapeuta chegar à

última etapa com conhecimento e atitude necessários para a compreensão do comportamento de outrem. A supervisão lapidará esse conhecimento aumentando ainda mais a capacidade empática.

Terminada a sua formação, o jovem psicoterapeuta é estimulado a se lançar e a desenvolver de forma autônoma a sua prática clínica. Agora ele é uma pessoa em desenvolvimento que provavelmente ajudará a outros a serem espontaneamente pessoas.

Capítulo III

TREINAMENTO DAS HABILIDADES

“Poder ser senhor de seu próprio estado de espírito é privilégio dos grandes animais”.

A. CAMUS

O principal instrumento de trabalho do psicólogo é ele próprio. No estudo das teorias e técnicas de atendimento se obtém uma maior flexibilidade e riqueza de recursos para ação. Evidentemente existe uma consequência nisso: maior eficácia no atendimento de pessoas com diferentes modos-de-ser nos seus diversos momentos existenciais. Desenvolvendo-nos como pessoas, ampliamos nossas possibilidades, isto é, nossa sensibilidade, nosso autoconhecimento, o refinamento de nossa capacidade de sentir e perceber o outro. Técnica, sensibilidade, arte, intuição e criatividade se unem possibilitando um trabalho fértil no *estilo pessoal* de cada um.

A interação profissional-cliente jamais pode ser considerada unilateral. Existe um impacto que cada parte da díade estabelece na relação. Diferentes graus de sintonia, por exemplo, podem ser vivenciados com diferentes pessoas: com uns, sentimos que captamos muito bem; outros, ao contrário, nos deixam cansados e confusos.

É perfeitamente natural que, no início da prática clínica, uma gama de sentimentos presentes na dinâmica do profissional ocorra, refletindo em sua situação. Da mesma forma, a ilusão de onipotência, apoiada na crença mágica de que tudo se sabe para rapidamente transformar o outro em uma pessoa melhor. Um ideal de perfeição parece invadir o iniciante corroborando para uma super exigência em sua atuação. O medo de cometer falhas é muito comum nessa fase e leva o treinando a se cobrar

cada vez mais. Maior a expectativa, maior a frustração! Contudo, com a prática, essa ilusão tende a se dissolver, já que enganos normalmente são cometidos.

Inicialmente, o profissional principiante costuma se apoiar em “scripts” ou regras de conduta. Procura seguir uma determinada linha, tão rigidamente, que abafa sua espontaneidade e criação. São a insegurança e inexperiência do indivíduo que busca fórmulas mágicas para poder reduzir a ansiedade natural neste estágio. O supervisor tende a ser idealizado e, por isto, visto como modelo absoluto de conduta (verbal e não verbal). Aos poucos, um estilo próprio vai sendo formado, estimulado pelo técnico que não deve se impor nem um modo específico de atuar. Vai acontecendo uma integração entre o modo de ser e a própria práxis. A “superioridade” de uma técnica ou teoria está necessariamente ligada tanto aos recursos que o profissional utiliza quanto à relação existencial estabelecida com o cliente. Estereótipos são derrubados em prol da vivência.

O treinamento, portanto, precisa dar condições para o iniciante desenvolver habilidades pessoais, além do evidente treino teórico-prático próprio da abordagem que escolhe abraçar.

TREINANDO HABILIDADES: GRUPO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

No treinamento de um iniciante em psicoterapia é necessário ensinar cada habilidade separadamente para que, posteriormente, possa se produzir a integração. Isso se deve ao fato de que o jovem psicólogo ainda não sabe dominar, simultaneamente, todas as informações necessárias para um bom atendimento. Preocupando-se em responder à suposta expectativa do cliente, intimida-se com a resposta que precisa dar, perde o contato com a intuição e, conseqüentemente, com o cliente. Uma ansiedade avassaladora o domina lhe impedindo de produzir adequadamente. A intuição é, então, bloqueada e tudo se resume num pingue-pongue verbal, num jogo racional interminável entre as duas partes da díade. Por essa razão, dinâmicas precisam ser realizadas na fase inicial do treinamento com dupla finalidade: diminuir a ansiedade e

aumentar a motivação permitindo com isso um treino da intuição. Essas dinâmicas favorecem o contato com o grupo de treinandos ao mesmo tempo em que os mesmos podem avaliar o lugar do cliente experienciando seu papel ansiogênico.

A proposta das vivências é fazer o indivíduo descobrir algo sobre si mesmo. A ideia é criar experiências cujo objetivo seja facilitar descobertas autênticas. Algo que as orientações mais acadêmicas e conceituadas não podem fazer, uma vez que não estão tão próximas das realidades existenciais: ilusões, anseios, fantasias...

É preciso deixar claro que antes de qualquer técnica ou vivência é importante que seja feita uma rápida indução de relaxamento para facilitar o contato intrapessoal e minimizar tanto o nível de estimulação externa quanto as ansiedades inerentes ao início de um grupo. As experiências tornam-se mais intensas e vívidas. O contato com as áreas de experiência, que geralmente são evitadas, proporciona um certo alívio que parece caminhar proporcionalmente com a vontade de lidar mais profundamente com as dificuldades pessoais, dificuldades essas que embotam o trabalho do clínico. Todo esse trabalho de dinâmica com os grupos se refere precisamente à conscientização, isto é, à capacidade de expansão e aprofundamento das vivências. É admirável quando um indivíduo pode aprender a resposta de sua existência apenas prestando atenção ou tornando-se mais cômico de seu experienciar! Entrando em contato com a experienciação, descobre que a mudança ocorre, sem esforço ou sofrimento.

EXEMPLO DE DINÂMICAS UTILIZADAS COM GRUPOS

As dinâmicas são propostas ao grupo onde cada componente sofrerá a sua ação. Inicialmente o supervisor dramatiza a técnica com um dos componentes, tal como é feito comum cliente, para que os demais possam aprender a sua essência básica. Posteriormente, todos os membros a executam uns nos outros, em pares, exceto quando a técnica é grupal. Neste caso, o supervisor aplica a todos simultaneamente.

1. A técnica da vela

É pedido a cada um dos componentes do grupo para se sentar em forma de círculo. O ambiente é de penumbra e uma vela acesa é dada aos seus componentes. A situação imaginada é que a todos resta apenas uma semana de vida e, ao olhar a vela, cada membro precisa verbalizar o que faria com a sua vida nessas poucas horas restantes e o que se arrepende de não ter feito até o presente momento.

Os membros vão passando a vela, um a um, expondo seus sentimentos ao grupo, pouco a pouco. Todos partilham da mesma ansiedade: o contato com seus temores diante da perda, com a importância de uma situação e com a responsabilidade que devem assumir diante de si e do grupo de talvez não terem arriscado mais na vida. Após o último membro ter se manifestado, o orientador acende a luz e pede para que a vela seja apagada. Como que por um milagre, foi descoberta a cura e todos agora precisam repensar sobre o que podem fazer agora. Cessada a barreira do tempo, as pessoas vão expressar o que as impedem de fazer aquilo que se arreponderam de não ter feito.

Exemplo 1:

- T. Pense que você tem apenas uma semana de vida e precisa decidir sobre o que fazer. Olhe para a vela acesa e reflita sobre isso. O que você se arrepende de não ter feito?
- C. "Eu sinto que é impossível se fazer qualquer coisa em tão pouco tempo, mas gostaria de estar com os amigos e parentes mais chegados. Arrependo-me de não ter arriscado mais: de não ter me casado (ou juntado) com quem amei muito, por medo, por preconceito. Arrependo-me de não ter iniciado a minha carreira antes... Na verdade, vou me arrepender de muitas coisas, mas tudo por causa do bendito medo que sempre me perseguiu..." (Num trabalho psicoterápico esse medo seria então trabalhado de forma que houvesse um ganho maior de conscientização. Com grupos de treinamento, no entanto, o objetivo não é fazer terapia, mas criar um contato com os próprios sentimentos que podem, posteriormente, ser trabalhados em sua terapia de apoio).

- T. Imagine que a cura foi descoberta. O que o impede de completar as experiências inacabadas agora?
- C. “UFA, a cura! Já não tenho só duas semanas? Bem, eu posso relaxar agora. O que me impede de fazer aquilo de que eu fugi? Medo! Mas sei que não é o mesmo medo aterrorizante de antes, mas agora, pensando em não ter um limite forte, percebo que tendo a empurrar com a barriga as decisões. Preciso olhar mais para isso...”

Nesse ponto, o treinando (ou mesmo o cliente) vai focalizar mais essas experiências tão temidas deslocando o quadro figura/ fundo. A compreensão dos sentimentos engendra um compromisso maior com o ato fazendo com que essa “gestalt” inconclusa seja reexaminada na busca de um fechamento satisfatório.

Essa dinâmica conduz a um contato muito íntimo com as inseguranças diante de escolhas naturais na construção da essência. Geralmente o que é dito está relacionado com a dificuldade de correr os riscos necessários ao desenvolvimento. A partilha dessa experiência é bastante rica, pois cada membro do grupo é testemunha do outro provocando um estímulo ao risco. A posição medíocre, própria de quem é passivo diante dos fatos da vida, é superada ou estimulada à superação. O jovem treinando pode olhar de forma mais esclarecida para os seus medos ou ansiedades, assumindo mais a responsabilidade pela sua manutenção.

2. A técnica das cinco pessoas

A cada componente é pedido que escolha cinco pessoas de seu relacionamento, dentro e fora da família, escrevendo como imaginam que essas pessoas sentem a seu respeito. O foco é dado a como cada um sente (ou percebe) que essas pessoas os vêem, não importando se existe coerência entre o que elas já expressaram anteriormente. A ideia básica é examinar a imagem que um indivíduo faz de si através da relação que estabelece com o outro. Tais características são examinadas separadamente e vista a relação entre elas. Pode ocorrer que para cada uma dessas pessoas escolhidas uma imagem seja formada indicando que o indivíduo examinado se apresenta, provavelmente, de formas diferentes

na busca de uma possível aprovação. Entretanto, na maior parte das vezes, ocorre uma harmonia que é checada na segunda parte da técnica. Nesta, é pedido ao componente para falar sobre o que ele sente e pensa a seu respeito (como ele se vê). As pessoas que apresentam uma imagem-de-si diversificada da imagem-para-o-outro demonstram problemas de autenticidade nas relações. Essa dinâmica é excelente para o exame da autoimagem, pedra fundamental da terapia.

Tr. “Bem, vamos começar pelo meu namorado. Acho que ele me vê como uma pessoa inteligente, bonita, sensual, ousada, mas geniosa. Minha amiga Tânia me vê inteligente, batalhadora, muito perfeccionista, geniosa. O Otávio me vê como uma desligada, impulsiva, inteligente e geniosa. Minha mãe, como uma boa filha, sensata, inteligente. Ela confia em mim”.

T. Sua inteligência parece não ser questionada, mas percebo que uns a vêem como geniosa e impulsiva enquanto outros, sensata, especialmente sua família, é isso?

Tr. “Eu sinto que eu me vejo assim, com tudo isso. Sei que sou geniosa, inteligente; não me acho bonita, mas sou atraente; sou teimosa, mas às vezes sou sensata. Sabe, em casa eu sou de um jeito completamente diferente que tenho com os meus amigos. Enquanto as pessoas normalmente “soltam os cachorros” com os pais, procuro ser a melhor filha que eles já tiveram e com os amigos não há representações.

T. Como se você se importasse mais com a avaliação que sua família faz de você...

Tr. “É. Nós somos muito ligados. Morro de medo de perdê-los. Namorado e amigos a gente encontra fácil, mas família...!”

T. O importante é que você está se dando conta de que não consegue permitir que a sua autenticidade ocorra naturalmente. Para uns você precisa representar algum papel visando evitar a perda da afeição...

Tr. “É. Para os outros, não é que eu não me preocupe, mas me envolvo pouco e já acho que posso perder a qualquer momento mesmo”.

T. Já que a perda é inevitável, você pode permitir que eles a vejam como você realmente é.

Tr. “Hum-hum”.

- T. Como se existissem coisas em você que podem afastar as pessoas. Daquelas que você teme a perda há um esforço maior de representação. Com outros, no entanto, você simplesmente deixa...
- Tr. "Acontecer. Acho até que forço para mostrar quem eu sou".
- T. Demonstra as características percebidas por você como negativas, provocando um afastamento que passa a ser um controle seu. Uma espécie de abandono antes de ser abandonada.
- Tr. "É. Não tinha pensado que posso estar provocando um afastamento, mas senti algo estranho: já entro nas relações quase que desafiando, sei lá, a perda. Demonstro que nem estou aí para isso..."

Exemplo 2:

Tr.: "Ih! Vamos lá:

Pai: responsável, revolucionária, metida a saber de tudo.

Mãe: rebelde e orgulhosa.

Noivo: que eu gosto de filosofar sobre problemas. Ele diz que eu me 'masturbo', com eles. Me vê linda, maravilhosa, mas muito difícil.

Uma amiga: uma amiga fiel, mas enrolada de tantos problemas.

Ela mesma: sou fiel, amiga, um pouco egoísta, detalhista, perfeccionista, rebelde... Acrescentaria uma coisa que talvez eles não percebam: me vejo inferior à maioria das pessoas e acho que é por isso que me exijo tanto".

T. A imagem que parece que você está tendo de você no momento é coerente com aquela que você imagina que os outros fizeram de você. Contudo, você se dá conta de que para cobrir a sua inferioridade você precisa ser cada vez mais, se exigir muito, ser rebelde etc.

Tr. "Ah, é! É como se eu precisasse me convencer de que não é bem assim. Cada exigência minha que eu realizo com sucesso não é suficiente para provar que sou boa em alguma coisa. É preciso mais, mais, mais..."

T. Você não acredita no seu sucesso naturalmente e, cada vez que o atinge, precisa confirmá-lo mais uma vez...

Tr. "É exatamente isso".

T. Vendo-se de uma forma inferior, precisa confirmar essa imagem e não derrubá-la.

Tr. "Talvez seja mais fácil..."

3. A caverna

É pedido ao(s) componente(s) do grupo que se imagine(m) diante de uma caverna. É necessário descrever, de forma detalhada, a entrada da caverna, vista do lado de fora (se é estreita, de fácil acesso, alta ou baixa etc). Posteriormente, os treinandos são convidados a entrar na caverna e descrever tudo o que vêem em sua trajetória.

"A entrada é estreita de um lado. Existe um matagal na sua frente. É bem escondida" ou "É tudo muito escuro. Parece ser pequena, mas cheia de labirintos. Não me sinto muito à vontade. Preferiria estar fora... Existem alguns caminhos, mas não gostaria de explorá-los. Tenho medo, sei lá..."

Muitas vezes o treinando (ou cliente) se sente invadido por uma forte ansiedade, pois não controla exatamente o que acontece. Trata-se de algo estranho cuja resposta é imediata, mas sobre a qual não tem conhecimento prévio. Nesse caso, em se tratando de uma ansiedade muito forte, é possível perguntar ao cliente se ele se sentiria mais à vontade em companhia de alguém de sua confiança. A imaginação tudo pode!

Depois de examinar todo o seu interior, ao cliente é perguntado se ele vê saída diferente daquela que ele entrou. Caso não a visualize, pode criar uma e imaginar o que tem lá. Geralmente, a imaginação conduz a um lugar calmo e apaziguador. Após alguns segundos nessa cena, vem o retorno pelo mesmo caminho percorrido ao entrar na caverna. Verifica-se se a abertura da caverna vista de dentro corresponde à mesma forma que vista anteriormente, do exterior. Uns vêem exatamente igual. Outros se apercebem da diferença. Uma vez fora da caverna, ainda é perguntado se o lado de fora continua o mesmo após a experiência, ou se algo diferente é notado.

Essa experiência é bastante rica servindo de técnica facilitadora ou estimuladora da busca de si mesmo. A análise é simples: a abertura da caverna representa o contato do mundo interno com o mundo externo. A

abertura representa, então, o grau de permissão de contato. Por exemplo, pode ser visto como estreita ao entrar e ampla ao sair, podendo significar dificuldade de permitir a partilha de seu mundo com outros. O interior simboliza o “eu real” que pode ter fácil ou difícil acesso (escuro, claro, com ou sem obstáculos...). Em geral, as pessoas que temem se conhecer vêm uma grande escuridão e temem ficar sozinhas nessa jornada. O outro lado ou saída representa o “eu ideal”: o desejo natural de algo para si mesmo. Por isso, uma imagem calma é quase sempre vislumbrada. Entretanto, muitos obstáculos podem ocorrer para concluir tal cena. Tudo é examinado para favorecer um contato do cliente com suas dificuldades intrapessoais.

Exemplo 3:

“Estou diante da caverna. Ela está encruada, isto é, fica dentro de uma pedra e para chegar lá é preciso entrar num pequeno mato que a disfarça. Preciso abaixar a cabeça porque a altura é pequena. Não vejo ninguém do lado de fora, nem mesmo qualquer ruído. Quando entro, nada acontece porque simplesmente não vejo nada. É muito escuro. Escuro mesmo. Vou tirando do bolso uma lanterna e consigo ver algo: estalactites. É bonito, mas me assusta. Existem caminhos dentro dessa enorme caverna escura. Não sei para que lado devo ir, mas sinto a sensação de que são saídas estéreis. Não quero sair do lugar onde estou porque estou com muito medo de ver alguma coisa assustadora (um monstro, um bicho esquisito, sei lá ...)”.

T. Tente explorar ao máximo esse seu espaço. Você falou sobre essa ansiedade ou medo que lhe está invadindo. Você se sentiria melhor se estivesse com alguém nessa experiência?

Tr. “Sim, claro. Gostaria que fosse você”.

T. Ok. Coloque-me em cena e vamos explorar juntos essa caverna. Tr. “Você está de mãos dadas comigo. Estou mais seguro agora. Você está me estimulando a entrar nos diferentes caminhos que tenho à frente. Estou indo embora assustado. Vejo que são corredores, mas que levam a outros, outros... Parece um labirinto (silêncio). Parece uma caverna

abandonada, sem cuidado, sem dono. Não me sinto à vontade nela. Gostaria de estar lá fora”.

T. Vamos ver se existe uma outra saída que o conduza a outro lugar...

Tr. “Não existe nada”.

T. A gente pode quebrar uma das paredes ou mesmo imaginar que pode passar através delas...

Tr. “Posso quebrar. Você está me dando uma espécie de machado. Puxa, é bonito lá embaixo. Existe um mar calmo de águas límpidas. Uma areia alvinha e ninguém por perto. Mas está difícil chegar até lá. Preciso descer uma rampa cheia de pedregulhos. É escorregadio; tem até precipício... UFA! Cheguei lá. É lindo de fato. Posso ficar aqui mais tempo?”

T. Claro que sim. Curta o bem-estar que essa paisagem lhe oferece e depois retorne pelo mesmo caminho que você usou para o interior da caverna, Ok?

Tr. “Voltei. Preferia ter ficado lá, embora já não esteja sentindo o mesmo medo. Engraçado que você não está mais aqui e nem esteve comigo na praia deserta”.

T. Você estava se sentindo mais seguro, talvez. Como você está vendo a abertura da caverna aí, do lado de dentro?

Tr. “Grande; larga. Você vai rir, mas vejo um formato gótico. Parece um templo. Consigo ver tudo lá fora, mas não conseguia ver lá de fora nada daqui de dentro. É muito esquisito, mas tenho a sensação de tudo assistir de camarote...”

T. Saia e veja se há algo diferente lá fora agora. Depois, procure abrir os olhos vagarosamente para falarmos de sua experiência.

Agora o treinando (ou cliente) vai decodificar a sua vivência. Tendo conhecimento do significado aproximado, consegue perceber o que está acontecendo com ele naquele momento. Nesta experiência, por exemplo, o cliente se deu conta da dificuldade que existe de mergulhar em si mesmo e de permitir que outros compartilhem de sua experiência pessoal. Sua intimidade é fechada a quatro chaves. Seu mundo interior é um labirinto oferecendo vários caminhos sem conduzir a um objeto claro. Com medo, o Tr. me coloca em cena na tentativa de se sentir mais tranquilo e

estimulado à exploração. Vislumbra um “eu ideal”, calmo, mas há muitos obstáculos para atingi-lo.

Ao retornar, percebe que a entrada é diferente, como um templo. Algo “respeitosamente preservado”. Se é difícil alguém partilhar de seu mundinho, o contrário não é verdadeiro. Existe um controle quase que absoluto em relação ao mundo exterior, talvez como forma de preservar a sua própria intimidade.

Exemplo 4:

Análise escrita da própria experiência, por um treinando. “Não demorei a ver a entrada da minha caverna. Ela era enorme, mas ficava um tanto de lado. Tinham ramos de árvores de ambos os lados. Fiquei durante muito tempo olhando a entrada, me sentindo pequena e, num determinado momento, me sentindo criança. Não olhei para trás (não sei o que tinha atrás de mim). Depois, entrei. Custei muitíssimo a enxergar alguma coisa. Tive muita angústia de não ver nada, só uma escuridão absoluta (quase abri os olhos). Muito tempo depois, vi uma cor roxa escura aparecendo e foi clareando tudo, muito aos poucos, mas clareou bem mais quando cheguei do outro lado. Não sei bem como cheguei ao outro lado; lembro de um corredor curto com umas pedras no chão, mas não demorei muito a ver a luz do outro lado; eu estava querendo muito sair da escuridão.

Ao chegar do outro lado da caverna, a saída era bem grande (tanto quanto a entrada). Vi um mar enorme, bem azulão; bem longe vi umas casinhas pequeníssimas (de tão longe). Um mar muito lindo. E tinha um barqueiro que cantava músicas de ópera. E ecoavam (as músicas, a voz) dentro da caverna. Não tive vontade nenhuma de voltar à entrada inicial. Resisti bastante e quando voltei, correndo, a caverna estava iluminada na volta. Quando saí, vi uma estrada bem longa e estreita, e lá no fundo duas pessoas (estavam bem pequenas). Depois, abri os olhos (não tive vontade nenhuma de abrir os olhos)”.

Interpretação:

- Quando me senti pequena diante da caverna: Eu-criança, infantil;

- Abertura da caverna: grande a contato do mundo externo com o interno, propiciando entrada para o mundo interno, sem bloqueios, sem dificuldades (apesar de estar um pouco de lado);
- Caverna: escura (muito) a dificuldade de entrar no meu íntimo, de me olhar e enfrentar os meus problemas;
- apesar da dificuldade de entrar nas minhas coisas, do contato com o mundo interno, foi um tanto fácil chegar ao outro lado (cheguei rápido);
- saída: grande a é ideal do EU, o que eu gostaria de melhor para mim (muita luz; um mar azulão; as vozes do barqueiro a achei isto meio romântico, bem eu mesma);
- movimento de volta a foi feito com muita rapidez a a vontade era ficar do outro lado, para ficar com a fantasia, com o bom (com o romantismo). Foi custoso chegar ao Ideal do EU, mas ao chegar não deu vontade de voltar. Caverna mais clara na volta: devido à experiência boa do outro lado.
- a volta: saída da caverna, era a mesma a vi uma estrada, que considerei ser um pouco de “futuro”, do que ainda falta caminhar.
- na volta: vi duas pessoas: contato social.

Exemplo 5: (feito com um par de treinandos)

Tr. “Estou vendo a abertura da caverna. É redonda e parece que é de barro”.

T. Agora você vai entrar na caverna...

Tr. “Estou entrando. Parece um corredor grande. Está escuro aqui, mas eu estou vendo”.

T. Lembre-se de que a sua imaginação pode tudo.

Tr. “Agora a caverna está abrindo. Tem um barulho de água correndo. Tem um laguinho. Ele é transparente. Posso entrar?”

T. Você pode fazer o que quiser.

Tr “A água está geladinha. Tem peixinho; tem coral. Água salgada!”

T. Agora você procura uma saída na caverna, do outro lado.

Tr. “Estou saindo da água. Estou procurando a saída. Tem outro corredor. Tem luz lá no finalzinho. É a saída! Enorme e tem uma praia”.

T. O que mais você vê?

Tr. “Tem um mar, uma praia enorme. Está vazia. Tem um monte cheio de plantas de um lado”.

T. O que você sente? Tr. “Prazer e paz”.

T. Fique um pouco com essa sensação e quando estiver pronta volte, tá?

Tr. “Quando virei para volta; vi que a caverna é dentro de uma montanha e tem uma ribanceira num dos lados”.

T. Retorne por onde você veio.

Tr. “Tá. Estou entrando de novo. Mas está diferente! Está muito mais iluminada. Estou vendo um riozinho que é o mar que entra na caverna. Agora o barulho de água é bem mais alto. Eu não tenho medo porque já sei que é o mar”.

T. Você vai sair pelo lugar que entrou. É igual por dentro e por fora?

Tr. “É, é igual. Mas agora eu vejo que não é de barro, é tipo uma rocha, sei lá. Porosa”.

T. Ok. Você vai sair. Diga-me o que você vê do lado de fora.

Tr. “Tem muitas árvores. Tem um gramado em frente da saída. Não encontro ninguém”.

T. Quando você se sentir pronta pode abrir os olhos. Você pode interpretá-la agora?

Tr. “Acho que sim. Chamou-me a atenção a entrada da caverna ser de barro, inicialmente. Acho que posso dizer que essa comunicação se faz sem muito limite. É como se eu não tivesse muito discernimento sobre o que é meu e o que é do outro. Meu interior parece ter vida própria e rica (peixes, coral, água). A saída para o outro lado foi fácil, sem obstáculos. A comunicação entre o meu real e o meu ideal é boa. Quando voltei, a caverna parecia maior e mais iluminada. Senti que a caverna não era de barro, mas de rocha porosa, melhorou ainda mais. Barro desmancha, acaba; rocha é mais permanente...”

Pessoas cujas defesas são tão intensas que não permitem um trabalho eficiente de métodos verbais são beneficiadas com essa técnica. Propicia a emergência de experiências não conscientizadas do cliente.

4. Ampliando a consciência

É pedido ao participante que preste atenção somente ao que está presente à sua consciência. Ela precisa se colocar no papel de mero observador, permitindo seguir o fluxo de sua consciência. A observação não se restringe ao que está fora, mas também às fantasias, sensações... é como se a atenção fosse conduzida pela focalização ou iluminação que a consciência fornece num determinado momento. Esse jogo de presentificação é estimulado a tal ponto que o Tr. pode aprender a focalizar qualquer coisa que esteja menos consciente (consciência de primeiro grau), dentro ou fora, tornando-a mais reflexiva (consciência de segundo grau).

Geralmente o Tr. aprende a distinguir entre fantasia e realidade da experiência presente, ampliando, conseqüentemente, os níveis de consciência. O que se focaliza fica claro, vira figura, embora outras experiências tendam a se perder num fundo opaco. A iluminação ou foco da experiência pode mudar de uma experiência para outra rapidamente, fazendo com que o Tr. esteja totalmente consciente do que estiver em foco num determinado momento.

Normalmente existe uma seleção natural quanto ao ponto focal; apenas algumas experiências emergem à consciência. O critério é a relevância. Tal fenômeno facilita uma aprendizagem: a observação de coisas e fatos que espontaneamente emergem e a descoberta de como o processo seletivo ocorre – o foco na escolha. Durante o treino dessa habilidade de focalização, o orientador deve mencionar que a seleção de escolhas pode ser para evitar focalizar algo, excluir a experiência. Simplesmente deixa de fora ou desfocaliza certas percepções para impedir o contato com, as mesmas. Uma vez percebida a evitação (mecanismo de má-fé), o Tr. é capaz de vivenciar exatamente o que está excluindo e como se sente ao presentificá-la.

Exemplo:

Tri1. “Agora tenho presente os olhares dos membros do grupo que estão dirigidos para mim. Agora sinto um “friozinho” no estômago com essa percepção. Estou percebendo um medo de estar na berlinda. Tenho presente os meus pensamentos: se estou sendo ridícula, se estou

fazendo o exercício certo... Percebo-me olhando para você, Tereza, mas acho que estou buscando aceitação..."

Tr2. "Estou selecionando ter consciência do grupo. Estou vendo as expressões de todos. Estou querendo prestar atenção nos sentimentos de vocês (fica enrubescido e tenso)".

T. O que você está deixando de fora de sua consciência agora?

Tr2. "Eu deixei de fora o meu medo. Estou me dando conta de que não queria me ver medroso ou que o grupo visse isso..."

Essa experiência ajuda muito o treinando a desenvolver a sua intuição ou percepção dos dados de um cliente com muito mais facilidade. Numa relação terapêutica, o terapeuta precisa estar focalizando a experiência do cliente, transcendendo o conteúdo verbal para captar a essência do problema, isto é, como o cliente sente o que diz para o terapeuta. O cliente provoca algo no outro que precisa ser comunicado, daí a importância do técnico desenvolver a habilidade de focalização. Ele não apenas estará com a experiência focal do cliente, mas com o que nele é "provocado" (experiência focal de si).

5. A experiência do espelho

Um espelho é colocado em frente do treinando e é pedido a ele que observe a imagem refletida, imaginando ser uma outra pessoa diante de si. Começa descrevendo o aspecto físico – como está vestido, a postura e expressões faciais – para depois evoluir para os sentimentos e emoções que essa pessoa transmite.

Exemplo:

T. Você está diante de uma outra pessoa. Preste atenção a seu aspecto físico. Descreva-o com detalhes.

Tr. "É uma pessoa morena, alta, grande, de cabelos longos. Tem uma postura meio torta, desajeitada. Seu rosto parece estar rijo".

T. O que ele lhe transmite?

Tr. "Dor, sei lá. Parece uma expressão de sofrimento ou preocupação. Agora eu percebo que ela está expressando um pedido de ajuda. É

esquisito, mas estou vendo isso”.

T. Continue.

Tr. “Acho que ela está com medo e quer ajuda”.

T. Se você pudesse ajudá-la, o que você diria ou faria por ela?

Tr. “Diria a ela para não temer a experiência agora. Ficar como medo e ver até onde ela pode levar...”

Essa técnica incita o contato do treinando com sua autoimagem e com os sentidos dela decorrentes. Ao mesmo tempo que se conscientiza deles, inventa uma resposta encarnando afigura de um terapeuta ou de um amigo mais íntimo. Na verdade, o papel de observador externo ameniza o medo da descoberta e amplia o contato com o conscientizar de algo agradável ou desagradável. Prestando atenção à diferença entre a consciência de ambas as sensações, verifica se sua consciência intenciona mais uma que a outra ou se há um padrão naquilo que experimenta como agradável ou desagradável.

Frequentemente a interrupção do fluxo da consciência se deve à reação da percepção de algo desagradável. Interromper os sentimentos, nesse momento, é uma forma de manter a experiência desagradável fora de alcance. A conscientização disso possibilita a inversão do processo. É mais uma descoberta daquilo que se está evitando.

6. Reagindo a sentimentos

O foco dessa experiência é ver até que ponto o treinando consegue aceitar e reagir aos sentimentos do parceiro. Tratamos os sentimentos como fatos. A exploração, aceitação e aprofundamento da consciência em relação a esses fatos favorecem a compreensão de cada um deles. As experiências discordantes precisam ser exploradas na tentativa de fazer com que o treinando aprenda a aceitar pelo menos alguns aspectos da posição do parceiro. Muitas vezes a dificuldade real não está relacionada ao que se está discutindo, ao ponto da discórdia. Na verdade, expressa um sintoma da posição das duas pessoas: “se você gosta de mim, tem que concordar comigo”. Uma discordância pode expressar a diferença na forma de se evitar lidar com sentimentos similares. Aceitando a existência das

diferenças, podemos parar de tentar mudar o outro segundo a nossa imagem.

Uma forma de colocar em prática o contato e a consequente reação aos sentimentos é pedindo ao treinando que expresse três coisas que gosta e três que não gosta no seu parceiro de experiência. Nenhuma justificativa deve ser dada. Depois expressar o que sentiu quando comunicou sua percepção e, principalmente, como se sentiu com a resposta do outro à sua observação.

Assim, é pedido ao treinando que veja até que ponto consegue aceitar e reagir à experiência e sentimento de uma outra pessoa, mesmo discordando de suas opiniões e/ou atitudes.

7. Cadeira vazia

Diante de conflitos inter e intrapessoais existe uma reação normalmente negativa, ansiogênica por parte da maioria das pessoas. O conflito não é visto como sendo um questionamento necessário ao crescimento e sim como algo terrível que provoca a desestabilização do *status quo*. Aprender a lidar com ele é dilatar ainda mais as chances de viver melhor. A técnica da cadeira vazia parece ser de enorme utilidade nessa aprendizagem.

Uma cadeira vazia é colocada diante do treinando. Ela pode representar o lado oposto daquele vivenciado pelo sujeito (no caso do conflito intrapessoal) ou da posição oposta defendida por outrem (conflito interpessoal). É estimulado um diálogo que o treinando estabelece vivendo as duas partes conflitadas. A ele é sugerido defender a sua posição e apontar os medos, ansiedades e mesmo as discordâncias com a outra pessoa imaginada (que pode ser uma “parte” de si).

Desse diálogo geralmente surge o equilíbrio geral pela compreensão das posições extremadas. Alguma mensagem parece surgir e o treinando inicia uma compreensão do que realmente está acontecendo.

Exemplo:

- T. Olhe para a cadeira e preste atenção ao que acontece com você. Quero que você tenha uma conversa entre seu lado forte e seu lado fraco.
- Tr. "Sou fraco e você é forte. Você pode fazer tantas coisas e eu não..."
- T. Diga à fraqueza o que é ser forte para você.
- Tr. "Ser forte é muito excitante, mas a gente acaba ficando só. Ninguém ajuda, mas ninguém domina a gente..."
- T. O que a fraqueza responde? Viva ela agora.
- Tr. "Quando estou frágil as pessoas me protegem mais, dividem as coisas comigo. Mas me vejo dominada também. Por outro lado, ser forte me assusta. Fica pedante".
- T. Você está se dando conta de que ambos os lados lhe oferecem coisas boas como também desvantagens. Há, porém, como viver com ambas, realizando uma espécie de integração.
- Tr. "Hum-Hum. O medo que sinto é de ao permitir o meu lado forte agir, perder a chance de dividir com o outro. De ficar sozinho".
- T. Sentindo-se mais seguro você vai perceber que perde somente aqueles que não o acompanham. Outros, porém, podem compartilhar mais de seu crescimento, você não acha?
- Tr. "É, faz sentido. Preciso arriscar mais para ver o que acontece..."

Toda a gama de experiências acima descritas prepara o treinando para lidar com a experiência do outro. Há uma dilatação da intuição e da compreensão da diferença entre o seu mundo e o do cliente.

Em meio ao diálogo, o terapeuta estimula o treinando aperceber o que está sentindo, enquanto vivenciando as duas posições. Troca de lugar cada vez que precisa responder à outra parte e ver como se sente em cada papel. Uma compreensão do conflito surge a partir da análise desses sentimentos.

8. Entrando em contato comigo mesmo

Pede-se aos componentes do grupo que entrem em contato direto com suas vivências através da dilatação da atenção concentrada. Em cada experiência que viver, eles deverão ficar na experiência e somente nela. Por exemplo, ao comer, experimentar o sabor do alimento, sua textura, a

mastigação, a satisfação (ou não) no que esta fazendo etc. Ao tomar banho, procurar sentir o frescor da água, o perfume do sabonete, a delicadeza com que a água banha o corpo...

Caso algum pensamento perturbe essa experiência focalizada, é melhor interrompê-la para depois voltar a completá-la, do que viver as duas experiências simultaneamente, como é de costume. Fritz Peris (1977) orientou para exercitarmos entre a zona externa (coisas de fora) e a zona interna (coisas de dentro) para se chegar a uma tomada de consciência. Com esse exercício o treinando aprende não apenas a diferenciar tais zonas, como também entra em contato com as suas “necessidades” vivendo intensamente cada experiência. Fritz chega a dizer: “Quando você se chatear, retire-se para algum lugar onde se sinta mais confortável”.

Exemplo:

Um dos componentes do grupo sentia uma forte dor de cabeça (atestada como rara) que não conseguia se interessar por mais nada a não ser isso. O grupo sugeriu que ele fosse para algum lugar agradável e sentisse cada coisa de lá, verbalizando para os outros componentes.

“Estou numa praia. Sinto o vento e a areia nos meus pés. Ouço o barulho das ondas e o cheiro da maresia. Vejo as cores do céu e do mar se confundindo, limitado apenas por uma linha que cruza o horizonte...”

Após a sua descrição precisa, foi pedido ao membro que retornasse ao grupo e expressasse como estava se sentindo.

“A impressão que tenho é que durou mais do que cinco minutos. Foi tão tranquilizador! Interessante que eu saí mesmo daqui. Acho que estava chateado de estar aqui, tendo que fazer experiência... Mas, algum proveito tirei dessa situação: minha dor de cabeça diminuiu horrores.”

A minha experiência e o meu experienciar são partes de mim. Copiar a viagem de alguém ou seu mundo de vivências é muito difícil já que não o estaremos acompanhando; não foi ali que a viagem desse alguém teve início. É mister que cada um prossiga na sua viagem, aonde quer que ela conduza.

O que é essencial não é que o terapeuta aprenda algo sobre o cliente para, logo a seguir, lhe ensinar, mas que o terapeuta seja capaz de ensinar

ao paciente como aprender sobre si mesmo. Isso envolve o fato dele tomar diretamente consciência de como ele funciona de verdade. As experiências não verbais oferecem uma boa base para esse fim.

O QUE FAZ UM INDIVÍDUO ESCOLHER SER PSICOTERAPEUTA

Existem muitas expectativas quanto à terapia e ao papel do treinando, embora tais expectativas mudem como resultado da experiência. Um exame dessas expectativas é uma preparação útil para a sua formação em psicoterapia. Algumas motivações são comuns aos estudantes: a preocupação pelo bem-estar das pessoas e a preocupação em compreender o ser-humano. Além disso, a escolha de tal profissão é diretamente proporcional à percepção da posse de características pessoais valiosas. “Bons ouvintes, sensíveis, compreensivos, perspicazes”... são algumas das autodescrições que fundamentam a opção. Mas a aprendizagem de terapia também está relacionada à oportunidade do jovem terapeuta ajudar a si mesmo na solução de seus conflitos emocionais. Contudo, se as expectativas e motivações não forem bem examinadas pelo treinando, muitas confusões podem surgir. A preocupação pelo bem-estar do outro pode, por exemplo, gerar uma preocupação de ter que “trabalhar” mais do que o cliente, não dando ao mesmo oportunidade de descobrir suas próprias saídas. É preciso que se reconheça que as próprias experiências e os sentimentos pessoais vivenciados pelo terapeuta não são necessariamente aqueles experimentados pelo cliente. Os quadros de referência são diferentes e, portanto, uma expectativa inadequada do terapeuta pode vir a interferir nessa compreensão. Não se pode abordar a situação terapêutica com as mesmas atitudes e expectativas presentes numa relação de amigos.

Mas além de expectativas e motivações de que “tudo eu posso”, medos sobrevêm e, muitas vezes, até afastam o iniciante da escolha de ser um terapeuta. A falta de habilidade é um fato constante no treino de um iniciante. Ele não dispõe de um rastro de experiências em que possa se amparar, nem de grande autoconfiança que o leve a arriscar mais. A

ambiguidade e falta de clareza de critérios para desenvolver uma avaliação adequada da situação terapêutica ocasiona uma autocrítica exagerada e dúvidas quanto ao desempenho da função. O medo de ser percebido como incompetente pelo cliente elicia o foco na atuação do papel-terapeuta: uma postura rígida, decorada, autoritária, não sujeita a críticas.

Existe ainda o folclore de que o terapeuta tem que ter resposta para tudo sem esperar o tempo necessário para a avaliação do problema. Medo do fracasso, medo de uma avaliação negativa por parte do supervisor, medo de ser mal visto pelos clientes, medo de perder o cliente. Essa forma unilateral de encarar a terapia exclui a responsabilidade mútua no processo. É como se os iniciantes, pelo fardo do próprio início da atuação, enxergassem seus clientes como incapazes de formarem uma avaliação própria e supervalorizarem suas capacidades. A manutenção ou interrupção da terapia depende da interação de ambos, salvo, evidentemente, problemas de ordem externa tais como fatores financeiros, interpessoais ou ambientais.

A necessidade de ver o cliente melhorar logo também interfere na atuação do terapeuta. Mas o progresso nem sempre é um fato óbvio. Em virtude da falta de experiência, um principiante pode encontrar dificuldade para estimar o que constitui um grau aceitável de progresso.

Todos esses problemas são questões que o terapeuta terá que lidar ao longo de sua vida profissional.

A constante reavaliação a respeito dessas questões é necessária, reafirmando a práxis cada vez mais.

Capítulo IV

INTERVENÇÕES DO TERAPEUTA

“O ‘caso bem-sucedido’ não é uma ‘cura’ no sentido de um produto acabado, mas uma pessoa que sabe que possui ferramentas e equipamentos para lidar com os problemas à medida que estes surjam. Ele ganhou espaço para trabalhar, sem ser estorvado pelas bugigangas acumuladas de transações iniciadas, mas não acabadas.”

B. STEEVENS

É sabido que o homem aprende a pensar, a sentir e a julgar com o auxílio das palavras, expressões e sintaxes da linguagem, bem como das restrições que ele mesmo impõe. A criação e transmissão de uma cultura singular somente são possíveis através da linguagem já que é com o seu emprego que os indivíduos realizam a comunicação de sentidos e se faz possível a participação em experiências alheias. É através da fala e da linguagem que as pessoas comunicam seus sentimentos, pensamentos e intenções, mas apesar dessa evidente função social há ainda a função egocêntrica na qual não existe preocupação em saber com que se está falando, nem se se está sendo ouvido. É um falar para si mesmo, expressando uma forma alienada e onipotente. Toda linguagem, sem dúvida, é uma forma de comportamento interpessoal. Por meio da comunicação da linguagem pode ocorrer apreensão mútua de experiências.

Na emissão de uma mensagem existe um sinal cujo significado precisa ser captado imediatamente. Contudo a interpretação da mensagem nem sempre é fidedigna. Ainda que a captação da intenção do transmissor nunca possa ser totalmente percebida pelo receptor – existe entre o falante e o ouvinte dois universos distintos –, pequenas distorções não

chegam a alterar significativamente a mensagem a ponto de torná-la ininteligível por parte do receptor. Entretanto, além de certos limites, a comunicação se deteriora. A personalidade do falante está incluída no comunicado pela própria forma sutil ou discreta como se expressa. O processo de interação é muito importante: em qualquer situação, receptor e transmissor interatuam num jogo de forças independentes. Tanto um quanto outro se informam a cada momento sobre seu próprio comportamento. Ante a atitude de seu parceiro, o falante infere as possíveis respostas ao ouvinte como reação à sua mensagem. Ocorrendo o mesmo com o receptor, esse processo promove mudanças de comportamento. Assim, a seleção de mensagens se dará pela expectativa formada pelos componentes da díade. Conclui-se, daí, que toda a comunicação afeta o comportamento, indicando que o exercício da linguagem não é independente dos efeitos de sua própria ação.

Não se pode não comunicar. O silêncio, a forte introspecção, a imobilidade ou qualquer outra forma de renúncia, já é em si uma comunicação.

Para interpretarmos o sentido de uma mensagem precisamos examinar o contexto onde ela ocorre: verbal e não verbal. O problema de saber como expressões significativas são apresentadas por quem fala e confundidas por um ouvinte, se refere ao problema do sentido. É mais um problema psicológico do que lógico.

A comunicação realiza seu objetivo se a mensagem é interpretada da mesma forma pelo comunicador e pelo receptor da comunicação. O comunicador precisa basear-se fundamentalmente na natureza da resposta de comunicação dos outros, diante de sua comunicação social. Se contestam a minha comunicação sobre meus sentimentos com respeito a determinados objetos com um olhar de espanto ou com uma observação inadequada, infiro que minha comunicação não foi precisa. A suposição mútua de comunicação correta, e de que o outro percebe exatamente o que a pessoa pensa ou sente, pode não ser válida. Isso pode resultar da percepção idiossincrática da situação de pseudo comunicações (fracasso na comunicação correta de sentidos) etc. Apenas o contexto pode oferecer a interpretação. A comunicação não termina no que se fala. No que se fala,

o falar reúne os modos nos quais ele se mantém da mesma forma que aquilo que se mantém através dele: sua capacidade de presentificar algo.

Outro problema é a angústia que parece constituir uma barreira importante e onipresente para a comunicação adequada. Se uma situação de comunicação por qualquer motivo provoca angústia no indivíduo, o objetivo de sua comunicação é realizar uma redução dessa sensação desagradável, mais que a transmissão mesma das ideias. Ameaçado, emprega palavras para ocultar-se de si mesmo e de outros.

A comunicação precisa – compreensão mútua e corretados sentidos das expressões de todos os participantes – é possível, mas ocorre na medida em que todos têm experiências de necessidades comparáveis, enfrentam problemas compatíveis e chegam a conclusões comparáveis para tais problemas. Sobrevém, então, uma pergunta: no caso da psicoterapia, o terapeuta tem que ter vivenciado tudo o que o cliente viveu para entender e captar adequadamente sua comunicação? Não, pois estaríamos excluindo algo importante nessa avaliação, qual seja, a interpretação pessoal de nossas experiências. Para que o terapeuta possa perceber adequadamente o sentido correto da comunicação do cliente, deve considerar o contexto, a relação presente da díade, a forma de expressão (verbal ou não verbal) etc. E para perceber esse conjunto, o terapeuta, como receptor, precisa penetrar no mundo do outro, viver seu papel sem perder de vista o próprio, abstendo-se de seus valores no momento dessa captação. Essa compreensão fenomenológica torna possível a captação do significado da mensagem sem o perigo da contaminação.

Ao se definir psicoterapia, já se emprega um conjunto de palavras para alcançar esse objetivo. É através da linguagem que existe o compromisso na relação terapêutica. É, na verdade, o instrumento terapêutico básico. As palavras, se não são vazias, têm como função trazer à presença dos que a escutam o que falam. O cliente fala. O terapeuta segue o fio de sua fala. Confia e segue o discurso do outro. Existe uma co-participação na teia que as palavras vão tecendo. Na forma do discurso do cliente, o terapeuta vai se dando conta que as expressões se repetem. Algumas são clichês, outras chamam a atenção pela forma como são pronunciadas indicadas pela

alteração da voz, pelo silêncio antes ou depois da fala, pelo olhar insistente quando usa determinada palavra, ou pela solenidade como são proferidas, ou ainda, no contexto onde são usadas. O foco a determinadas expressões vai dando cor ao sentimento que o cliente vivencia.

A palavra presentifica algo: traz o presente, o passado e o futuro para o consultório; traz o sonho. É capaz de trazer a expressão de singularidade de uma vida.

Diálogos aparentemente desconexos são, muitas vezes, o que há de mais íntimo em psicoterapia. A linguagem rompe com o seu perfil habitual para tornar-se propriedade exclusiva da relação. A palavra bem expressa livra a intimidade, unindo pessoas diferentes no mesmo assunto. É o momento de síntese ressaltando a individualidade de cada um. Poderíamos dizer, usando *Heidegger* (1988), que o caminho para a 'cura' seria a busca da palavra em sua intimidade, pois representaria a expressão livre da autenticidade.

O trabalho do terapeuta é, praticamente, seguir as falas de seu cliente, mescladas pela escolha criteriosa de cada intervenção feita. Na relação onde o verbal é um veículo, um detalhe pode sobrepor-se ao eixo principal do discurso e o silêncio pode mudar o curso natural dos acontecimentos.

A diferença entre o diálogo terapêutico e outro qualquer está em que a palavra que aprisiona é assinalada, ao mesmo tempo em que se dão condições para que essa palavra se faça libertadora. O encarceramento só pode existir na medida em que a libertação pode ocorrer. Cada uma das intervenções do terapeuta abre um leque diferente de significações. Cada uma oferece diferentes caminhos possíveis. Mas essa oferta pode ser recusada. Momento a momento uma pessoa seleciona as vivências que expressam o sentido do pensar sobre si mesmas. O indivíduo, na verdade, não é a "vivência", mas a possibilidade de organizar tais vivências com sentido.

Mas pessoas, clientes em psicoterapia, passam por diferentes momentos quanto a expressão de seus sentimentos. Existem os momentos iniciais de "aquecimento", em que a palavra é mais objeto que representante fiel do sentimento vivido. Na fala sem sentido, sendo o terapeuta um psicólogo com tendências simbólicas, será propenso a

encarar tais manifestações exclusivamente em termos do inconsciente, ainda que, para o cliente, essa comunicação possa ser uma boa maneira de manter satisfeito o seu entrevistador, por meio da arte sutil de nada dizer, dizendo algo.

Uma vez estabelecida a relação, deixa de existir “tu + eu” para dar lugar ao “nós”, e o encapsulamento vai se desfazendo, libertando sentimentos importantes, ainda que nem sempre sejam tão obviamente evidentes.

Finalmente quando o cliente estabelece uma comunicação interna adequada, vive sua própria espontaneidade, a palavra é comunicação de seus sentimentos. Sua fala está carregada de compromisso. O interessante é que, nessa fase, o cliente busca a palavra mais adequada para conduzir seu sentir. Encontra ou inventa uma linguagem própria. Deve ser fiel a si mesmo.

Na busca dessa expressão, o terapeuta também caminha em sua evolução na relação. Inicialmente, o conteúdo é foco para alcançar a compreensão do cliente. Rapidamente deixa de ser essencial para dar lugar ao aspecto de relação da comunicação. O conteúdo perde em importância quando se destacam os padrões de comunicação. A análise se faz sobre sucessivas declarações: o que é importante não é o conteúdo da comunicação em si, senão, exatamente, o aspecto de relação da comunicação humana, com toda sua riqueza expressiva em termos de sentimentos. *Sartre* (1965) chega a dizer que falar é agir. Se o terapeuta mostra o sentimento na fala do cliente, ele o revela. O cliente o vê. O gesto fortuito enquanto se expressava começa agora a existir; toma uma nova dimensão. Quando falo, revelo a situação por minha intenção de mudá-la. Envolve-me mais no mundo. A palavra é um momento particular de ação e não tem nenhum significado fora dele. Sem dúvida nenhuma, a emoção, a paixão, o ódio, ou qualquer tipo de sentimento pode expressar-se pela palavra se existe um compromisso ou relação espontânea. Palavras como prolongamento de suas significações. É a significação que pode dar à palavra sua unidade verbal. Assim como o escritor não se considera escritor por haver escolhido escrever certas coisas, senão por haver escolhido escrevê-las de uma certa forma, uma pessoa, à medida que se faz consciente de seu compromisso consigo e com o mundo, elege a forma

mais adequada de expressão. No caso da terapia, é função do terapeuta aperfeiçoar sua capacidade de escutar – possibilidade existencial inerente ao próprio discurso. A conexão do discurso com a compreensão e sua compreensibilidade se faz clara a partir dela. Discurso e escuta se baseiam na compreensão. Somente quem já compreendeu pode escutar. Todo autêntico ouvir resguarda o seu próprio dizer e deixa soar através de todas as formas de falar, o que está a elas relacionado.

Dessa forma, num treinamento em psicoterapia, a ênfase precisa ser dada nas suas intervenções (tipo e forma). Ele precisa ser capaz de entender seu cliente, compreender suas declarações e responder de maneira que facilite a realização dos objetivos fixados.

No momento são as respostas do terapeuta o foco principal de nossa atenção. As comunicações interpessoais, com o que já foi dito, são complexas e multidimensionais e devem ser contextualizadas, pois implicam na situação presente, na dinâmica de cada um da díade, no que é comunicado verbal e não verbalmente etc. O que o terapeuta sente ou pensa será concretizado em seus atos, daí a importância do seu modo de agir que, evidentemente, precisa ser coerente com o seu real modo de ser.

A maneira como o terapeuta responde “instiga” a próxima colocação do cliente, por essa razão, no treinamento de um iniciante todo o cuidado é pouco com a intervenção que deve comunicar. Toda a preocupação em avaliar, afirmar ou mesmo negar, constitui o maior obstáculo à boa comunicação. A eficiência de uma intervenção está relacionada com uma série de circunstâncias. Seu uso adequado depende não só de um estudo teórico-técnico aprofundado, assim como do desenvolvimento pessoal da sensibilidade e intenção que unidos favorecerão uma gama de modalidades de comunicação harmônica. A validade de uma intervenção é aferida pelos efeitos produzidos: sua capacidade de provocar movimento.

Antes de destacarmos algumas das respostas terapêuticas mais frequentes, precisamos compreender o processo de escolha do terapeuta que varia entre tópicos cognitivos e afetivos. Esse processo de discriminação, quando bem treinado, tende a catalizar o desenvolvimento pessoal do cliente.

O foco no afetivo está relacionado à economia interna, sobretudo emocional, do cliente. Geralmente, é a melhor resposta para reduzir a ansiedade, exceto nos que se sentem ameaçados inicialmente pela intimidade de um contato. Os clientes mais intelectualizados ou cerebrotônicos costumam ser favorecidos com a discriminação desse tópico auxiliados na remoção de suas defesas. Desestimulados em seu processo de intelectualizar tudo, obtêm a oportunidade de repartir e expressar seus sentimentos numa situação livre de julgamento.

Contudo, a atenção dirigida apenas aos sentimentos pode tender a favorecer o enfoque interno com exclusão do mundo. Dessa feita os tópicos cognitivos não devem estar ausentes. Ainda que com o perigo de reforçar o processo de intelectualização, facilita a generalização para outras situações da vida.

Além da discriminação do conteúdo, o centro de referência no qual o terapeuta irá se apoiar é básico. Existem o centro de referência interno e o externo. No primeiro, o terapeuta capta o problema básico do cliente. Pode se deter no sentimento central (focal) ou nos sentimentos mais periféricos (franjal). O centro de referência externo é sempre franjal enfocando o que é externo ao cliente.

TIPOS DE INTERVENÇÕES

1. REFLETORA DE VIVÊNCIAS EMOCIONAIS (INTERPRETAÇÃO VIVENCIAL)

Nela o tom afetivo da comunicação do cliente precisa ser focado. O terapeuta transcende o conteúdo verbal do que é expresso pelo cliente para compreender e expressar corretamente o sentimento contido nas formulações. É o que o cliente provoca (emoções e sentimentos) no terapeuta com a sua fala que é espelhado sem a preocupação com os fatos ou ideias transmitidas. Expressando com suas próprias palavras o que percebeu da expressão afetiva do cliente, o terapeuta provoca a conscientização daquilo que nem sempre está presente ao seu campo perceptual. Trata-se então de uma decodificação da captação de

mensagens implícitas no discurso de outra pessoa, oferecendo dados novos, ampliando o autoconhecimento e favorecendo a exploração de novas áreas.

Exemplo:

“R. Tereza, eu acho que não dou para isso. Fico com medo do cliente, mesmo que seja uma criança.

T. Você parece estar se sentindo ameaçada. O que você pensa quando está diante de seu cliente?

R. Que ele é mais inteligente e que vai ver que sou uma “fraude”. Que estou enganando a ele de alguma forma.

T. Isso é o que pensa sobre você. Não estaria novamente se comportando para confirmar sua hipótese?

R. (interrompe) Já pensei nisso baseada nas nossas conversas, mas vejo que não consigo abstrair nada, Tereza.

T. É possível que você esteja com dificuldades próprias de um iniciante, mas não estou sentindo que você queira resolvê-las. Percebo que quer desistir...

R. É, eu estava pensando nisso e queria a sua aprovação.

T. Até para decidir sobre o que você vai fazer sobre a sua vida você não confia na sua própria resposta.

R. Ah, poxa, eu não sei!

T. O que percebe em você como sendo possível fazer diante dessa dificuldade?

R. Tentar continuar as supervisões, mas tenho medo... os meus pais vivem dizendo que eu estou querendo demais. Que eu já consegui o impossível e que fico tentando, tentando... Eles acham que eu não consigo nem me desempenhar bem na escola onde trabalho, que eu sou limitada e devo caminhar mais devagar.

T. Você está mais preocupada com aquilo que os seus pais pensam do que com os sentimentos sobre si mesma.

R. Mas Tereza, eles sabem como eu sou...

T. Você também!

R. É claro que eu não posso ser como você ou outra pessoa. Não sei nem como eu consegui chegar até aqui. Acho que foi por causa da faculdade que era ruim, sei lá. Sempre fui limitada.

T. Você está se aproveitando desse estigma para justificar os seus medos...

R. Você acha que posso estar me sabotando?

T. É uma possibilidade!..." (Erthal, 1992, p. 59-60).

Qualquer que seja o nível da reflexão de sentimentos (domais superficial ao mais profundo), o essencial é jamais perder o cliente de vista. O quadro de referência interno nos mantém sintonizados nos capacitando a captar nuances. Mas o "tempo" de elaboração do cliente deve ser respeitado igualmente. Com sensibilidade, e treinamento adequados, podemos captar coisas a níveis mais profundos, mas que têm o seu momento de expressão. Ditos "*a priori*" desfavorecem a absorção da intervenção contribuindo para distorções defensivas.

O terapeuta vai expressando os sentimentos provocados "conduzindo" o cliente a perceber, de forma mais clara, a mensagem existencial contida em seu comportamento. Não se trata de impor interpretações ou postulados teóricos, mas de produzir movimento no processo experiencial. Usada adequadamente e de forma consistente, facilita a criação de um clima de confiança e de liberdade de expressão. O cliente sente-se realmente acolhido e aliviado de sentimentos difíceis. Somente através da iluminação esses sentimentos podem ser modificados. Quando o terapeuta valida os sentimentos do cliente, transmite-lhe a mensagem de que o que sente é lícito, pode ser reconhecido e expresso.

2. RESPOSTA REFLETORA DE COMPORTAMENTO NÃO VERBAL

O comportamento não verbal é capaz de descrever sentimentos de uma forma bem mais fidedigna do que a articulação verbal justamente porque existe um menor controle. Na sua descrição, é possível indicar ao cliente o descompasso, muitas vezes existente, entre aquilo que é verbalizado e a sua expressão física, assim como ajudar o cliente a integrar

a atenção com a consciência. Pistas corporais, expressões faciais, olhar, sorriso, etc, podem expressar o que se passa com o cliente.

Tal resposta deve se apoiar num comportamento atual do paciente, embora possa haver, eventualmente, uma desvinculação com o material verbal utilizado por ele. Por exemplo, o cliente, na busca de se defender de temas que o ameaçam, procura utilizar, como material verbal, histórias passadas ou as chamadas “abobrinhas” (relatos insólitos, vazios). Contudo, na expressão não verbal escapa algo de significativo. Nesse caso, é muito mais importante focalizar o que se deixa expressar livremente do que reforçar tais defesas.

Essa resposta não implica em interpretação. Ao contrário, indagando ao paciente o que está se passando com ele naquele determinado momento, o terapeuta pode dar foco a algo não conscientizado que somente ele pode interpretar, dando o rumo que o terapeuta vai seguir. Pode haver uma vinculação com o material verbal antes explicitado ou não e isso é com o cliente. Ainda que seja negada a intervenção – o cliente pode não estar preparado para vislumbrar algo – a conduta volta a se repetir com um novo brilho, ulteriormente. O objetivo mais importante é que faz com que o cliente se responsabilize mais por sua conduta.

Exemplo:

“C. ...Sei que cobro muito das pessoas, mas me dou muito para elas, poxa!
(Nesse momento a cliente bate no peito como se referisse a ela).

T. Você percebe o que está fazendo enquanto diz isso?

C. Não, o quê?

T. Quando você disse “eu me dou muito para elas”, você indicou para você assim (T. repete sua expressão não verbal).

C. Engraçado, eu não tinha percebido mesmo.

T. E agora? O que você sente com isso?

C. É esquisito, mas como se eu quisesse só para mim...”

Focalizar as discrepâncias entre o verbal e o não verbal é uma forma de referir-se ao movimento experiencial, ao que é verdadeiramente sentido, sem o controle defensivo.

3. REFLETORA DE CONTEÚDO VERBAL

Essa resposta reitera o conteúdo da declaração do cliente estimulando-o a continuar falando sobre sua comunicação anterior. É usada normalmente numa conversação corrente, o que facilita a interação terapeuta-cliente, mas principalmente demonstra que o terapeuta está interessado naquilo que o cliente expressa.

Sendo uma espécie de resumo de uma declaração, geralmente, o terapeuta a utiliza para organizar a fala do cliente e prepará-lo para entrar em contato com os seus sentimentos, utilizando uma resposta clarificadora de vivências. Não se trata de uma direção da resposta do cliente, mas sim uma clarificação de sua mensagem ao nível verbal implicando em um contato maior com o significado da mensagem. É como se o cliente se ouvisse através do terapeuta para logo depois compreender o que sente em relação ao problema levantado.

O iniciante em psicoterapia quase sempre lança mão de tal resposta, na maior parte das vezes, devido a sua ansiedade. O resultado desse excesso é que o cliente sente que o terapeuta nada acrescentou à sua compreensão de si. Vira uma espécie de “gravador humano”.

Exemplo:

“T. João, fale-me mais sobre a sua vida. Gostaria de conhecer um pouco mais sobre você.

C. Eu sempre fui um trabalhador. Desde garoto trabalhei para viver e para ajudar a minha mãe. Não conheci meu pai e tive, por isso, uma infância muito ingrata. Minha mãe era jovem demais, talvez por isso irresponsável, e eu fui praticamente criado por duas tias bem velhinhas. A dificuldade financeira era grande e eu fazia pequenos trabalhos para poder ter direito a estudar. Várias vezes não tínhamos o que comer e passava a noite na rua tentando ganhar algum dinheiro para suprir o mínimo das necessidades. Engraxava sapatos, vendia jornal etc.

T. Você sempre batalhou muito, não se importando com a intensidade do esforço, desde que você chegasse ao seu objetivo.

C. É. Eu nunca me importei. Sempre tive disposição para tudo. Nada era barreira para mim. É claro que o fato de não ter podido conhecer meu

pai me afligi, mas fui levando... Minha mãe se casou novamente e teve mais dois filhos. Meu padrasto não me aceitou em sua casa e continuei com as minhas tias. Isso eu não aceitava. Ele tinha uma vida bastante abastecida, enquanto nós passávamos fome. Mas nem por isso eu tive raiva da minha mãe. Sempre que podia, estava com ela e me sentia feliz. Meus irmãos, de uma certa forma, me rejeitaram também. Apelidavam-me de bastardo por não ter tido um pai. Você sabe, naquela época essas coisas pesavam. Acho que foi por isso que queria ser alguém. Não precisava só do dinheiro, mas não ia me sentir mais um garotinho abandonado.

T. Todo esse contexto vem mostrar o quanto seu esforço profissional era-lhe valioso. Era muito importante para você se fazer respeitar de alguma forma" (Erthal, 1992, p. 79-80)".

4. RESPOSTA DE CONTINUIDADE

Trata-se de uma resposta de aceitação onde o terapeuta estimula a continuidade da comunicação do cliente sem muita interferência. Recolhe mais dados sobre a comunicação favorecendo uma compreensão mais adequada. Muitas vezes várias informações simultâneas dificultam a compreensão clara precisando o terapeuta ganhar tempo para processar o significado implícito nelas. Estimulando a sua continuidade, pode eliminar suas dúvidas e captar melhor a essência do problema. Sua forma de expressão pode ser verbal ou não verbal. A primeira aparece representada pelas expressões "Eu entendo", "Fale-me mais sobre isso..." A segunda por expressões faciais, aceno da cabeça ou mesmo o silêncio.

Exemplo:

"C. Estou amargurada, triste e decepcionada. Meu namorado tinha me prometido não usar mais cocaína. Tudo parecia tão bem e, de repente, descobri que ele mentia para mim. Recaiu e me omitiu. Odeio mentiras e já não acredito mais nele...

T. Fale-me um pouco mais sobre isso.

C. Sabe, ele é um dependente químico. Tratou-se, mas se coloca como um onipotente dizendo que as drogas não brincam mais com ele. Mas

percebo que ele não consegue sair. Por isso não arruma emprego, não tem objetivo. Já tive toda a paciência do mundo, mas agora não dá mais...

T. Você está colocando um limite para você. Não aceita mais essa situação tamanho o sofrimento que lhe causa (Clarificadora de Vivência)."

5. INQUISITIVA

Na intenção de obter dados maiores sobre um determinado tema, o terapeuta pode ser mais inquisitivo do que apenas expressar uma resposta de continuidade como feito anteriormente. Da mesma forma que a anterior, estimula o cliente a continuar falando, contudo especifica mais o foco de atenção.

As perguntas podem facilitar o campo perceptual da pessoa, podem transmitir o interesse do terapeuta em pesquisar mais o assunto, pode fazer aqui que o cliente pense sobre novas possibilidades etc.

É, no entanto, necessário ressaltar que a atitude com que se faz a pergunta é fator mais relevante. O psicólogo, no início de sua atuação, fica extremamente ansioso e ao invés de se deter nas expressões afetivas do cliente conduz a entrevista com um bombardeamento de perguntas facilitando a sua atuação. O fluxo espontâneo da comunicação do cliente fica bloqueado e o terapeuta não realiza uma configuração unitária e individualizada da pessoa entrevistada. Por sua vez, o cliente acaba por se acostumar a ser indagado e espera passivamente pela próxima pergunta.

Se as perguntas forem utilizadas para provocar a mobilização emocional do cliente, cortando a intelectualização, será bem-vinda à interação terapêutica.

Exemplo:

"C. Se eu optar por Sofia, terei que abrir mão do sacerdócio e do meu trabalho; se optar pelo sacerdócio, terei que abrir mão do homem. Tendo mais para Sofia porque percebo que o sacerdócio é a opção daqueles que o escolheram sem medo.

T. Mas concretizar sua escolha está sendo muito difícil.

C. Está. Penso nas pessoas da comunidade. Penso em minha família.

T. E se preocupa com o que eles possam pensar de você?

C. Será uma decepção...

T. Mas se você sempre foi condutor de ideias novas, se sempre estimulou as pessoas a se encontrarem, não acha que apontar sua presente escolha reafirmaria ainda mais isso?

C. É. Essa é a uma contradição. Prego e não faço. Sei que posso continuar meu trabalho de uma outra forma. Perderei um lugar, mas encontrarei outros..."

6. INFORMATIVA

Embora desconsiderada como uma intervenção terapêutica, pode esclarecer o cliente sobre vários pontos obscuros permitindo uma ajuda efetiva na compreensão de uma determinada situação. Muitos problemas e ansiedades podem ser evitados ou atenuados pelo manejo adequado de uma informação, especialmente usada em conjunto com a resposta clarificadora de vivências emocionais. Sendo informado sobre determinados pontos, o cliente se sente mais seguro e estimulado a buscar cada vez mais o conhecimento adequado de situações semelhantes.

Exemplo 1:

"C. Acho que sou esquizofrênica. Falo comigo mesma o tempo todo e muitas vezes alto. As pessoas me olham esquisito quando isso acontece. Será que isso é delírio?

T. Falar com você mesma pode ser uma forma de encontrar uma saída que alivie a sua ansiedade do momento.

C. É. Eu fico mais calma e organizada..."

Exemplo 2:

"C. Sei que pode parecer uma bobeira, mas eu fico tão confusa quanto ao sexo! Uns dizem que o prazer sexual da mulher é pela vagina, outros, pelo clitóris. Fico buscando saber para entender porque não sinto nada.

T. O clitóris é o nervo da vagina e, portanto, a parte mais sensível. Pela sua estimulação, uma mulher chega ao orgasmo. Por generalização, quando

se está excitada, o clitóris aumenta de tamanho e com a penetração do pênis na vagina ele é tocado normalmente gerando uma excitação cada vez maior e o consequente orgasmo.

C. Ah! E porque eu nunca sinto nada?

T. Talvez porque você esteja como expectadora passiva e não como ativa participante. Preocupada em sentir prazer, você pode estar se afastando de suas próprias sensações...

C. É possível."

7. USANDO ANALOGIAS

Variante da resposta clarificadora de vivências emocionais, esta resposta tem por finalidade apontar diretamente o que se passa no processo sentido pelo cliente se utilizando de imagens por analogia. As comparações (assim como..) apontam para aspectos importantes fazendo pontes entre fatos ou vivências a princípio desconexos.

Exemplo:

"C. Estou preocupada comigo (muda o tom de voz infantilizando-se).
Ninguém me ajuda e eu não consigo resolver nada. Estou tão sozinha...

T. Você já reparou na sua forma de falar?

C. Hum-hum.

T. É como se, colocando-se como criança, você justificasse seu lado frágil.

C. É, pode ser. Já reparei que falo assim quando não sei como agir..."

8. CONFRONTO

Seu objetivo é mostrar as contradições que o cliente apresenta para possibilitar novas maneiras de se perceber. As respostas de conteúdo não verbal facilitam esse confronto ao apontar para as discrepâncias. Um cliente ao relatar algo triste com uma expressão de felicidade, por exemplo, demonstra uma incongruência que pode ser indicativa de algo capaz de acarretar efeitos de mudança significativa na maneira da pessoa se ver e sentir perante outro(s). Essa resposta pode apontar a discrepância entre o que se diz e faz, entre a imagem que faz de si própria e o que

realmente é, entre “partes” fracas e fortes, entre atitudes (anteriores e atuais)...

Normalmente, se pensa que as pessoas temem apenas dificuldades, ansiedades ou conflitos, mas temem também seu crescimento, a criação de suas possibilidades. Nesse contexto, o confronto, refletindo também os sentimentos, facilita a compreensão desse medo de crescer.

Exemplo 1:

“C. ...Eu fiquei meio espantada coma minha reação. Minha mãe procurou me arrasar como sempre fez e eu não senti nada. Dei as costas e fui fazer minhas coisas...

T. Se antes você se sentia arrasada, profundamente afetada com a atitude da sua mãe, hoje você não é mais atingida. Talvez esteja dando mais valor a você mesma...

C. É, pensei nisso e acho que já consigo achar graça do jogo que eu entrava.”

Exemplo 2:

“C. Eu realmente não consigo deixar de me sentir burra. Por mais que eu escute os outros me dizendo que sou inteligente, não consigo...

T. Você já recolheu muitas evidências tanto de seu comportamento quanto através do “feedback” de outros de que era inteligente, mas não consegue se convencer disso.

C. É. Questiono tudo e sempre encontro um meio de confirmar a minha hipótese...

T. Hum-hum. Mas sua atitude aponta para um outro questionamento.

C. Qual?

T. Uma pessoa com pouca inteligência seria capaz de se questionar o tempo todo?

C. É, acho que não. Mas por que eu não me convenço?

T. Talvez você precise manter sua imagem inalterada. Como se você ganhasse algo com isso...”

9. AUTOEXPRESSÃO

Em todo contato interpessoal existe um fluxo de sentimentos. Em psicoterapia, terapeuta e cliente se experienciam e são seres em desenvolvimento. O terapeuta conscientiza-se de cada sentimento que o cliente ou a relação terapêutica provoca nele. Se antes, nas terapias mais ortodoxas, o terapeuta deveria ocultar-se enquanto pessoa que sente, evitando transparecer sua personalidade, a corrente existencialista estimula a autorrevelação com uma resposta eficaz. É claro que ao terapeuta cabe, com sua experiência, avaliar se fazer uma revelação pessoal será terapeuticamente válido num determinado momento. É preciso considerar a qualidade da relação (se já está bem estruturada), o tipo de autorrevelação, o tipo de problema discutido e o cliente. O terapeuta não pode usar essa resposta como uma divisão de seus problemas, pois estaria trocando os papéis. Não deve agir também de forma impulsiva, isto é, sem pensar nas consequências de seu ato. Considerando esses pontos e sendo autêntico quanto ao que sente, pode fazer uma autorrevelação atuando com isso com “feedback”, proporcionando ao cliente a percepção do impacto de suas atitudes sobre outros. Utilizada adequadamente, e em conjunto com a clarificadora de sentimentos, favorece o processo reflexivo.

Exemplo:

“C. Uma amiga minha, uma das que me indicou você, disse que você era ótima. Disse que sabia o que fazia, mas que, geralmente, era a única.

T. Em que isso abalou você?

C. Ela disse que eu não estava muito à vontade aqui porque eu também queria ser a melhor. Na verdade, ela disse que você era esnobe e que eu não gostava de dividir o palco com ninguém. Na terapia só havia lugar para uma estrela.

T. Tem duas coisas que eu senti quando você expressou isso: uma, que parece que as pessoas afirmam para você essa sua necessidade de aparecer, de ser estrela. Outra, que você faz questão de dizer para mim que eu não deveria te ofuscar.

C. É. Senti que você gosta do seu trabalho e que fala de você às vezes.

T. E isso parece ter te incomodado.

- C. (Silêncio).
- T. Não sei se vai fazer sentido para você, mas senti como você estivesse competindo comigo. Talvez...
- C. Meus filhos acham que eu compito com eles e que meu casamento está afundando porque o meu marido está bem e eu não.
- T. Não há lugar para dois com sucesso. Alguém tem que estar em linha descendente para o outro poder brilhar, é isso?
- C. Não sei. Mas você acha que eu estou competindo com você?
- T. Falo para você o que sinto sobre o que você expressa. São hipóteses e não verdades. Você precisa perceber o sentido disso para você.
- C. Será que você não ficou incomodada?
- T. Talvez. Estamos examinando a nossa relação. E se a gente for feliz nesse exame, talvez a gente possa perceber o que ocorre em outras relações.
- C. Talvez.” (Erthal, 1992, p. 34-35).

10. COLOCAÇÃO DE LIMITES

Os limites são essenciais a estruturação de qualquer relação. A relação terapêutica não foge a essa regra. A colocação de limites fornece a base do relacionamento fazendo com que o cliente não crie expectativas falsas. No atendimento com crianças isso é fundamental. A danificação dos objetos, a agressão física ao terapeuta, por exemplo, não são permitidas. Os limites colocados ajudam a fornecer parâmetros da realidade. A insistência em desrespeitá-los constitui uma situação a ser manejada terapeuticamente, isto é, é preciso entender o resultado dessa conduta. Os sentimentos precisam ser apontados e elaborados para que se torne possível a mudança.

Exemplo:

- “C. Estou furiosa com você. Quase não vinha hoje e sabe porquê? Porque quanto eu te liguei na semana passada você não quis trocar o meu horário. Má vontade.
- T. Na nossa sessão de contrato eu havia dito pra você que tenho os horários todos ocupados e que eventualmente eu poderia remanejar

algumas trocas de horários, se o cliente avisasse com relativa antecedência.

C. É, mas eu precisava ir ao cabeleireiro para ir ao casamento.

T. Eu compreendo que você não quisesse perder nenhuma das duas, mas uma escolha era necessária.

C. Eu queria vir aqui. Precisava.

T. Você fez uma escolha que julgo ter sido importante para você, mas gostaria de falar mais sobre essa sua raiva quando você se vê desapontada.

C. Fico furiosa. Sempre penso que vai ter um jeito e quando não dá fico assim.

T. Existem limites em todas as situações. Lidar com os limites do outro é muito difícil para você.

C. É terrível. Coloco os meus limites muito bem, mas não gosto de receber um não.”

Todas essas respostas ocorrem organizadas, de forma espontânea, onde, dentro do quadro fenomenológico, a vivência do cliente é sempre predominante.

UTILIZANDO O COMPORTAMENTO NÃO VERBAL COMO EXPRESSÃO DO TERAPEUTA

Foram explicadas as intervenções possíveis que um terapeuta utiliza com o seu cliente na busca de uma maior interação. Contudo, não é apenas o recurso verbal o único instrumento possível. O uso de comportamento não verbal é fundamental na estimulação de focos desapercibidos pelo cliente. O tom da voz, a forma de enfatizar certas expressões, assim como o movimento do corpo usado em prol de estimular pontos importantes do cliente, são igualmente importantes e ressaltados num treinamento.

Pode acontecer, por exemplo, que o cliente verbalize excessivamente, narrando fatos que não apresentam interesse significativo para a terapia. Um nível elevado de ansiedade pode provocar essa exacerbação da verbalização como consequência de um processo defensivo. Tal conduta

resulta, inevitavelmente, no impedimento da ação do terapeuta, cujas intervenções são sentidas como “perigosas”. O terapeuta pode julgar conveniente a interrupção e uma maneira de proceder é expressar corporalmente essa intenção antes de formular seu pensamento. Inicialmente, expressando uma atitude corporal indiferente, deixa subentendido que a comunicação escorregadia do cliente não era tão importante. Mudando tal expressão para uma de maior interesse pontua o foco que o cliente pode se deter, reforçando os assuntos que devem ser tratados.

Alguns afirmam que esse tipo de intervenção é prejudicial ao crescimento, pois prejudica ou impede a presença da aceitação incondicional como característica da relação terapêutica. Afirmam que, ainda que a comunicação se torne incoerente ou prolixa, o cliente tende normalmente a retomar o equilíbrio, se expressando mais claramente.

Entretanto, o uso hábil de uma interrupção pode facilitar o processo, ao invés de impedi-lo. Pode deflagrar os mecanismos defensivos sem precisar nomeá-los. Pode ajudar o cliente a retomar o seu centro de referência.

Existem aqueles que não costumam deixar o seu cliente finalizar sua intervenção. Uma interrupção inadequada cria um grande obstáculo à comunicação: a interrompe. Devemos nos tornar sensíveis às interrupções do cliente e ao uso de nossa interrupção. Infelizmente, nossa capacidade de falar muitas vezes é maior que nossa capacidade de ouvir.

Uma outra situação é aquela na qual o cliente apresenta um profundo sofrimento diante de seus “insights”. É um momento difícil para ele e o terapeuta. Considerando as variáveis, pode responder com gestos de apoio tais como segurar a sua mão, aproximar-se mais do cliente etc. Tais expressões não verbais são indicativas de sentimentos que, bem administrados, podem, ao mesmo tempo em que apoiam, estimular a ultrapassagem desse momento árduo.

Uma maior consciência de como as ações do terapeuta provavelmente afetam seu cliente dará ao próprio uma vantagem significativa no sentido de catalisar o processo de mudança.

Considerando aprendidas as possíveis respostas terapêuticas, é necessário se entender como se processam em conjunto.

Devemos considerar os aspectos relativos à hora de terapia: tanto as variáveis longitudinais – qualidade e natureza do relacionamento cliente e terapeuta, assim como os padrões comportamentais utilizados pelo cliente na solução de seus problemas; o que o cliente diz e o que parece omitir; como é dito e o que é passado pelo comportamento não verbal. Todos esses aspectos nos fornecem os níveis da interação terapêutica.

O primeiro nível de interação é o verbal. Sabemos que a maior preocupação de um iniciante concentra-se no material trazido pelo cliente. É o material mais seguro para se trabalhar. É óbvio que tal focalização fornece várias informações sobre os problemas, sua contextualização e padrões comportamentais experienciados pelo cliente. O primeiro nível limita o trabalho: se detém apenas na compreensão superficial daquilo que o cliente vê como problema, excluindo com isso outras formas de visão (talvez mais ameaçadoras para o cliente).

Ora, a forma como o cliente se comporta (verbal e não verbalmente) diante do terapeuta é uma espécie de amostra do comportamento estabelecido de um modo geral. O cliente proporciona ao terapeuta uma exposição do seu estilo que, se clarificado, propiciará uma maior compreensão dos mecanismos mantenedores de problemas, por parte do cliente.

Analisando a interação terapêutica (cliente – terapeuta), poderemos ter uma amostra bastante próxima do real de como ele mantém suas relações interpessoais. Assim, um segundo nível poderia ser a clarificação dessas vivências.

A amplitude de variação de consciência dos múltiplos níveis de uma interação terapêutica poderá fornecer ao iniciante uma maior capacidade de avaliar o como e quando responder ao cliente. Mas lidamos também com o que o cliente provoca em nós, já que a psicoterapia é uma interação. Se nosso comportamento é capaz de afetar o cliente, o oposto também é verdadeiro. Dessa forma, o reconhecimento de nossas reações pessoais àquilo que o cliente expressa acrescenta muito ao processo terapêutico. Externalizando uma reação pessoal direta ao cliente, o terapeuta pode ajudá-lo a ampliar sua consciência no sentido de perceber como seu comportamento geralmente afeta as pessoas. Da análise dos sentimentos

que são eliciados na díade, parte-se para a análise de como isso ocorre nas demais. Da mesma forma que o cliente introduz seu próprio estilo e problemas pessoais na relação terapêutica, o mesmo acontece com o terapeuta. Entretanto, uma ressalva: o terapeuta precisa evitar a projeção de seus problemas sobre o cliente. Uma ponderação cuidadosa é recomendada baseada nas reduções fenomenológicas já treinadas. Deverá haver certeza de que os sentimentos a serem expressos sejam reações razoáveis ao comportamento do cliente. O aumento da confiança nas próprias reações pessoais aos comportamentos do cliente torna-se uma fonte cada vez mais valiosa de informação.

Diferentes escolas de terapia concentram-se em níveis diferentes. Um treinamento, contudo, faz com que o iniciante aumente sua eficiência e tranquilidade em cada nível de atuação. O estilo será dele. Sempre dele!

Da mesma forma que existem níveis da interação que toca às respostas de ambos os comportamentos da dupla terapêutica, existem níveis quanto à natureza da aliança que o terapeuta forma com o cliente. Tal aliança deve ser construída idiossincraticamente para uma determinada situação particular em curso. Por exemplo, é sabido que uma atitude calorosa com o cliente é de extremo conforto para os iniciantes em terapia. Entretanto, nem todos os clientes respondem bem a essa abordagem. A aceitação do cliente como pessoa não exclui o confronto como mesmo. Muitas vezes é necessário o confronto direto e desafiador para aqueles que resistem à mudança. Outros podem reagir mal a esse confronto não caminhando no sentido do crescimento. Clientes que se sentem ameaçados com uma relação mais próxima, por exemplo, reagem bem a uma atitude mais formal, reduzindo a ameaça que a intimidade provoca. Cada momento da relação é único e a relação fornecerá os indícios necessários para uma boa situação.

Capítulo V

RECURSOS UTILIZADOS NUM TREINAMENTO

“Enquanto buscamos o inacessível,
tornamos possível o realizável”.

ROBERT ARDREY

No treinamento psicoterápico alguns recursos são utilizados para atingir a meta. O supervisor precisa criar passos gradativos para favorecer a ambientação das respostas. Minha experiência com grupos me conduziu a etapas que parecem proporcionar uma visão ampla da atuação de um psicoterapeuta.

USO DE GRAVAÇÕES

Poucos estudantes são naturalmente capazes de organizar e comunicar informações e impressões sobre um cliente de maneira efetiva. É uma tarefa que requer prática constante. Geralmente seleciona-se o que há de mais relevante e significativo a partir da ética do terapeuta, que, de início, é restrita. Aliado ao fato de que é grande a ansiedade que experimentam em relação à avaliação, a preocupação em não errar, tudo isso pode levá-los a defender suas impressões mais do que ouvir as sugestões e ideias de outras pessoas. É de enorme vantagem ser capaz de discutir, ter “feedback”, considerar opiniões e alternativas de outros. Nesse caso, o uso da gravação no treino da psicoterapia é primordial. Com ela os estudantes aprendem a lidar com o medo de fazer “má figura” diante de seus supervisores. Embora geradora de ansiedade, a gravação, quando conduzida de forma a compartilhar conhecimento e experiência, pode ser algo de máximo proveito. Além de treinar a forma como conduzir sua

prática desenvolve a habilidade de admitir o próprio erro, de ouvir o “feedback” e de aprender a lidar com opiniões ou visões diferentes.

Cada díade do grupo grava por vinte minutos um extrato de uma sessão terapêutica com a finalidade prática de supervisão. A transcrição é necessária, “obrigando” os iniciantes a se ouvirem várias vezes, desenvolvendo a capacidade crítica e a percepção do tempo do cliente para se desenvolver.

É muito rico o uso de gravações, pois exclui o relato de como se imagina que o cliente e terapeuta agiram que, na verdade, é pura interpretação. A gravação retrata o que de fato ocorreu e uma supervisão-treino, da mesma, ajuda o iniciante a esclarecer uma situação dupla: sua atuação e a dinâmica do cliente em questão. Preocupados que estão com as suas respostas técnicas, perdem de vista a vivência de seus clientes e a dinâmica da sessão fica obliterada.

A supervisão-treino se dá em cada intervenção de ambos, avaliando todo o conjunto de informações existente: entonação, tempo de ambos na relação, respostas verbais etc.

TREINO ATRAVÉS DA LEITURA DE LIVROS

Tenho alcançado um resultado bastante gratificante coma utilização de contos como material clínico. O treinamento aprende a desenvolver a compreensão do outro a partir da visão do mesmo. No livro *O Muro*, de J.P. Sartre, por exemplo, onde vários contos são apresentados exemplificando a filosofia existencialista, cada conto pode ser utilizado com duas possibilidades: o desenvolvimento da compreensão teórica, isto é, o reconhecimento dos conceitos teóricos estudados anteriormente num caso que serve de exemplo, e, principalmente, a compreensão do personagem central como cliente, como compreensão da sua dinâmica. A visão do cliente é ressaltar de forma que o iniciante aprende a perceber que o que se passa com o cliente é muitas vezes passado como despercebido e é diferente de suas próprias percepções. Acaba por ser um treino da redução fenomenológica. O olhar do autor ao compor o texto

também é questionado e comparado ao olhar do leitor que empaticamente se envolve na situação.

As discussões são ricas e gratificantes e o que se observa é que os estudantes vão ganhando confiança no desenvolvimento da avaliação. É claro que existe um outro ganho nisso: o autoquestionamento. Embora a finalidade não seja terapêutica, costumam aparecer “insights” nessas elaborações aproveitadas no campo pessoal. Tudo facilita a prática ameaçadoramente desejada.

USO DE DRAMATIZAÇÕES AO VIVO

A representação da relação terapêutica também é bastante utilizada. O grupo atua como observador das vivências e o supervisor como espelho do novo terapeuta. A dramatização, à medida que vai sendo desenvolvida, é interrompida várias vezes, quer para apontar os erros comuns, quer reforçando os riscos, ou mesmo apontando uma forma diferente de devolver os dados. Embora ansiogênico, o treino pela dramatização como um jogo que estimula o bom desempenho, ao mesmo tempo em que faz com que os erros do iniciante sejam aceitos como naturais ao processo.

USO DE FILMAGENS

Indiscutivelmente as gravações em vídeo são as mais ricas formas de conduzir um treinamento. Tratam-se de dramatizações também, mas ao invés de interrompidas, com frequência, são avaliadas pelo grupo após a filmagem. O iniciante tem a oportunidade de se ver atuando e, conseqüentemente, corrigir erros, que muitas vezes passam despercebidos.

Não deixa de ser uma “prova de fogo” já que, além de se ouvir, o treinando se vê enquanto atua na tarefa almejada. Vícios de comportamento como interrupções frequentes, forma agressiva de falar ou de se portar, rubores, expressões faciais inadequadas etc, podem ser examinados dando uma ideia do que, naquele momento, se passa com o terapeuta. Da mesma forma, o que antes foi “fundo” na percepção do cliente, agora pode virar “foco” e as avaliações se tornam mais acuradas.

Partimos do princípio de que, no treino, a maioria das dificuldades habituais têm que ser expostas de forma que o treinando, quando diante de um verdadeiro cliente no “setting” terapêutico, sinta-se até mais confortável. Do mais complexo para o mais simples. Baseados no fato de que pressionados precisamos inventar uma saída, o que temos observado é um conjunto de respostas ricas e ousadas que propiciam um melhoramento da autoestima.

O supervisor também está exposto nessa tarefa. Ele precisa se colocar como exemplo não apenas porque a sua prática é o foco, como também para que o iniciante o veja como um igual. Assim, “tapes” apresentando-o como terapeuta numa situação real de psicoterapia costumam ajudar à integração dessas imagens e a fornecer um modelo inicial. Esses “tapes” também são supervisionados dando mostra de como será com a prática de cada um no grupo. Se se pode criticar a prática de um supervisor “experiente”, pode-se aceitar, mais facilmente, as críticas feitas a um menos experimentado. Além do mais, situações reais sempre são estimulantes pela própria curiosidade que exercem.

O valor da supervisão transcende a discussão da dinâmica do cliente. Muito da aprendizagem na prática clínica terá lugar no exame detalhado do que é comunicado, verbal ou não verbalmente, a clareza e oportunidade das observações, as sutilezas da interação com o cliente.

Muitos iniciantes se sentem amedrontados, ameaçados exageradamente, quando se observam a si próprios por meio do “video-tape” ou de ouvirem suas próprias gravações. A sensibilidade aos erros e a possível “humilhação” de presenciarem o erro mais de uma vez, tendo outros como testemunha, superestimam o impacto mais geral da sessão. Contudo, tal tipo de treino faz com que o iniciante aprenda a controlar seu próprio progresso. Se antes aprendem a reconhecer suas habilidades e erros após terem sido apontados por alguém, depois, com o aumento da capacidade crítica, atingem o ponto de serem capazes de avaliar suas atuações no momento em que estão agindo, corrigindo os próprios deslizes no interior da sessão.

Capítulo VI

A ENTREVISTA DE CONTRATO

“É temerário investigar o desconhecido;
mais temerário, porém, é pôr em dúvida aquilo que se conhece”.

K_{ASPAR}

O processo terapêutico começa com a primeira entrevista. A condução de uma entrevista inicial eficaz envolve tanto o domínio da criação do clima em que se desenvolve a sessão (atmosfera agradável e aceitação para que o cliente se comunique livremente) quanto da obtenção de informações necessárias à compreensão do contexto em que o cliente se desenvolve.

Não é possível oferecer uma orientação escrita que seja capaz de englobar tudo o que ocorre numa entrevista. Essa é a principal razão que torna a supervisão imprescindível no processo da aprendizagem terapêutica. O cliente constitui um desafio e a entrevista tem que ser encarada com a maior flexibilidade possível.

A entrevista de contrato divide-se em duas partes: a primeira, entrevista não estruturada, tem por objetivo estimular o cliente a falar livremente de si. Geralmente, se faz uma pergunta ampla sobre o cliente de forma a encorajá-lo a se expressar. “O que faz você procurar uma psicoterapia?” ou “Em que posso ajudá-lo?” são exemplos de perguntas que deixam em aberto o campo específico a ser identificado pelo cliente.

Sabemos que a primeira entrevista é geralmente uma situação ameaçadora, tanto para o cliente quanto para o iniciante. Ambos estão preocupados com o que o outro pensa. No caso do cliente, pedir ajuda a um profissional é muito difícil, pois terá que se revelar a um estranho, expor seu mundo inteiramente pessoal. O terapeuta iniciante, por sua vez,

sente-se pressionado no sentido de responder de forma compreensiva a esse pedido de ajuda. Essa exigência de “ter que fazer algo” muitas vezes o leva a se comportar de forma prematura, ou seja, aconselha, pergunta demais, faz planos de ação precipitados etc Trata-se, na verdade, de um comportamento defensivo utilizado para encobrir o medo de ser visto como incompetente.

Existe ainda, em alguns clientes, uma expectativa de que o terapeuta tudo sabe e, por isso, penetrará nos seus pensamentos descobrindo informações altamente danosas. E quanto maior a expectativa depositada no terapeuta, maior o sentimento de inadequação desse último. A compreensão do processo envolvido nesses casos pode ajudar o terapeuta a superá-lo, fazendo-o sentir-se mais à vontade.

Nessa primeira parte, portanto, o cliente falará de si e cabe ao terapeuta ouvi-lo e estimulá-lo cada vez mais nesse objetivo. A escuta cuidadosa, o clima de aceitação, a liberdade concedida ao cliente limitada apenas pelas exigências da estruturada situação, o respeito gratuito que independe das características ou ações do cliente, devem estar presentes. Geralmente, o cliente começa por algum aspecto de suas dificuldades e o terapeuta vai conduzindo a sessão no sentido de esclarecer sua compreensão. O reconhecimento de suas dificuldades, concretizado por respostas de apoio (“É muito difícil falar da gente, principalmente a um estranho, não é verdade?”), costumam levar o cliente a uma posição mais confortável. Embora um bate-papo inicial possa servir de aquecimento de contato, deve ser evitado o excesso. A psicoterapia não é uma conversa social.

Há muita discussão quanto se o terapeuta deveria obter uma história detalhada na primeira sessão ou se deveria simplesmente permitir que o cliente avançasse no seu próprio ritmo. Defendemos o princípio de que deixar o cliente livre para se expressar é uma forma de incentivar a norma de vida defendida pela terapia vivencial: o risco. Comunicando-se da forma que lhe é possível, sem pressões (já que a própria situação nova oferece uma pressão), vai estabelecendo um contato gradativo e menos assustador. O cliente se sente respeitado. Contudo, isso não significa que o terapeuta não poderá fazer perguntas. Evidente que sim, mas respeitando a distância que o cliente está impondo. Penso que num primeiro contato,

em que o cliente ainda está por decidir se faz ou não terapia, e com quem, é respeitoso não expô-lo muito, a menos que seja de sua vontade. Muitos pacientes sentem-se tão respeitados com essa postura que chegam a manifestar verbalmente o que sentiram: “um encontro à vontade”.

Com um terapeuta capaz de oferecer ao cliente uma relação e “setting” terapêuticos ideais, o contexto de intervenção principal repousa no esforço do terapeuta para estabelecer uma relação saudável com o cliente.

A segunda parte da entrevista de contrato diz respeito às regras próprias do tratamento, isto é, natureza, limites e papéis na relação de terapia. Nessa parte a entrevista é estruturada já que existem objetivos claros a serem alcançados. Normalmente as perguntas feitas dizem respeito às informações que o cliente deixou de comunicar na fase anterior, e que são importantes na sua contextualização (o tipo de relacionamento interpessoal que estabelece, relação com o trabalho, a relação com os problemas, construções pessoais etc).

Há uma necessária explicação, ainda que sintética, do que seja o trabalho clínico. O tempo da sessão (de 45’ a 50’); o número de vezes que o cliente pode realizá-la (1 ou 2 vezes por semana); férias; a atuação no caso de faltas ou de férias; o término ou tempo de tratamento; o caráter estritamente reservado da entrevista são informações úteis que o cliente precisa administrar. Seu conhecimento ajuda-o reduzir suas ansiedades e expectativas quanto ao treinamento. É sempre útil perguntar se o cliente já se beneficiou de algum tratamento anteriormente e por que o interrompeu. Isso dá uma ideia da expectativa do tratamento atual.

A quantidade de estrutura a ser propiciada dependerá do cliente. O terapeuta deve ser sensível a isso e fazer perguntas pertinentes, procurando não falar em excesso, o que pode restringir as condições de expressões do cliente.

Um equilíbrio deve ser mantido entre a coleta de informações e os sentimentos expressos pelo cliente. A preocupação excessiva com a coleta de dados acaba por reduzir o foco na pessoa do cliente, enquanto que a posição oposta supervaloriza os sentimentos do cliente em detrimento de informações necessárias.

As exigências de supervisão ou de gravação devem ser explicadas ao cliente e este deve concordar com elas. O registro da primeira entrevista somente pode ser feito por anotações. Embora a maior aprendizagem seja com gravações transcritas que registram exatamente o que ocorreu, seu uso não se torna possível antes de comunicar efetivamente ao cliente e obter dele uma aprovação. Tais anotações não devem ser feitas durante a entrevista, pois desviam a atenção do terapeuta. Apesar da anotação “a posteriori” ser mais falha, oferece mais segurança a ambos, do ponto de vista emocional.

Exemplo de uma sessão de contrato:

T. Tudo bem com você?

C. Tudo bem. (Pausa)

T O que o fez procurar terapia? (resposta inquisitiva de cunho geral)

C. Tenho sentido uma grande ansiedade e agitação. Tudo para mim é muito difícil (silêncio). Estou nervosa agora e não sei por onde começar.

T. Sua ansiedade deve estar exacerbada nesse momento devido ao fato de que você está tentando falar de si para alguém que ainda não conhece, não é verdade? Tente falar, em linhas gerais, sobre o que a preocupa (resposta de apoio servindo para encorajar o cliente).

C. Meu problema maior é com as pessoas. Tenho uma enorme dificuldade de manter minhas relações. Sempre acho que vão me passar para trás, que estão me avaliando... Preocupo-me muito com o que as pessoas pensam e acabo por não saber o que é mais importante para mim.

T. O constante medo de ser avaliada não a deixa livre para estabelecer um contato mais profundo com você mesma. (refletora de conteúdo verbal usada para estimular o cliente a falar sobre o assunto).

C. É. Não me entrego a nada. Não tenho namorado e essa dificuldade também tem atrapalhado o meu trabalho, lá em casa...

T. Parece haver um controle muito grande sobre suas emoções e... (clarificadora de vivências emocionais).

C. Em tudo. Vai ver que é por isso também que eu não me estimulo a morar sozinha. Nem chego a me envolver com a ideia...

- T. Você mora com os seus pais? Fale-me mais sobre a sua vida (resposta inquisitiva).
- C. Moro com eles. Não sinto coragem de sair apesar de desejar muito. Eles são muito críticos, verdadeiros algozes. Tudo criticam em mim. Sinto-me uma ignorante quando estou com eles. Desde pequena eu sinto isso. Tudo o que eu fiz foi desvalorizado por eles. Às vezes chego a pensar que eles me detestam.
- T. Como se você tivesse aprendido a ser avaliada e esperasse que todos fizessem o mesmo, é possível? (clarificadora de vivências).
- C. Hum-hum. Estava com medo de vir aqui e isso também acontecer.
- T. E como você está se sentindo agora?
- C. Bem. Ainda ansiosa, mas estou à vontade (pausa). Sabe, trabalho numa loja e tenho problema com a gerente que fica no “meu pé” o tempo todo. As pessoas que eu conheço vivem me dizendo que o problema só pode ser meu, já que em todo o lugar que eu vou isso acontece. Mas eu não consigo ver ou fazer qualquer coisa para mudar isso.
- T. Compreendo sua angústia, mas percebo em você, com a sua vinda aqui, um projeto de mudança.
- C. Ah, é. Acho que posso começar a me conhecer melhor e aí as coisas podem melhorar.
- T. Hum-hum. Você já fez terapia antes? (resposta inquisitiva).
- C. Não. Não tenho a menor ideia de como seja isso e queria que você me explicasse.
- T. Claro. Vou explicar o meu trabalho até para você ver se é isso que você está buscando para você. Nesse tipo de psicoterapia se trabalha muito com os sentimentos do cliente: como o cliente se sente no trato com os problemas. Mais importante que a sua solução é a compreensão do que acontece para que o problema seja mantido. Existe uma relação muito forte com a imagem que a pessoa tem de si. Por exemplo, se me vejo burra ou incompetente, vou procurar me relacionar com pessoas “iguais” ou “inferiores” a mim; vou restringir o meu nível de aspiração etc. Como eu me vejo normalmente determina a forma como eu ajo, entendeu? (o cliente acena afirmativamente a cabeça). Já que trabalho eminentemente com emoções, é muito importante a relação

terapêutica. É preciso que ambos sintam-se à vontade para que esse tipo de trabalho seja viável. Existem pessoas que preferem fazer terapia com homens, outros com mulheres, mais jovens, mais velhos... Você sente que isso pode influir sobre a sua escolha?

C. Não, ou melhor, vim aqui porque prefiro que seja uma mulher. Me deixa mais a vontade. E queria que fosse alguém como eu.

T. Entendo. Bem, nós não costumamos dar ênfase às causas dos problemas. Alguns acreditam que ao saber sobre as causas os problemas se solucionam. Minha experiência demonstra que isso é mais um controle racional. Um comportamento pode ter tido um conjunto de causas no passado e estar sendo mantido por um outro grupo no presente, não é verdade? Mais importante que a explicação do que ocorre como cliente é a compreensão do como ocorre. As mudanças normalmente ocorrem no tempo de cada um. Tudo vai depender do investimento na relação terapêutica.

C. Hum-hum. Mas eu não vou falar do passado?

T. Se você quiser, sim. O que já ocorreu com você e alcançou uma solução, é passado. O que ainda está mexendo com você é presente; é o passado inacabado que precisa ser enfocado.

C. Quer dizer que a gente não precisa falar desde o meu nascimento?

T. Não há necessidade.

C. Gosto disso. Pensava que deveria voltar ao passado para entender as coisas...

T. A compreensão do que acontece com você vai ocorrer naturalmente sem a necessidade de pesquisar suas causas. A terapia tende a favorecer uma maior expressão de sentimentos, um maior autoconhecimento, maior maturidade emocional...

C. Penso que deve ser assim.

T. Agora preciso explicar para você as regras do nosso trabalho: a terapia pode ser feita uma ou duas vezes por semana com um tempo de 45' a 50'. É o cliente quem escolhe. Ele pode querer iniciar uma vez e sentir que precisa de mais um encontro semanal. Pode, ao contrário, começar com duas sessões e, com o tempo, passar para uma vez. A escolha é do cliente. Teremos um horário fixo e se o cliente falta, esse horário é

computado já que o terapeuta está, nesse momento, à sua disposição. Trocas eventuais podem ocorrer, mas se houver disponibilidade de horário e se avisado com relativa antecedência. O período de férias normalmente é combinado, mas se o cliente escolher o seu período diferente daquele do terapeuta, algum acordo pode ser feito para que o horário seja mantido. Quanto ao tempo do tratamento eu nada posso dizer já que cabe ao cliente escolher o momento do seu término. A “alta” é dada pelo cliente.

C. E se eu achar que estou bem para interromper o tratamento e realmente não estiver?

T. Discutiremos juntas a questão. Ainda assim prevalecerá a sua escolha. Talvez você precise se testar lá fora. Se você sentir que precisa retornar, estarei aqui para recomencarmos (resposta informativa)”. Um outro ponto que eu queria esclarecer com você é sobre as gravações. Costumo gravar as sessões com a finalidade de estudá-las, me aprofundar mais no meu trabalho. Meus clientes no costumam ter problemas com elas, mas é dado o direito a cada um de discordar desse método. O sigilo profissional é naturalmente assegurado. Você concorda que eu grave as nossas sessões?

“C. Não sei. Talvez. Você está gravando agora?

T. Não. Não havia lhe pedido anteriormente. Não posso gravar sem a sua permissão. Não seria ético, você não acha?

C. É verdade. A gente pode tentar, mas se eu não gostar eu posso impedir?

T. Claro que sim.

C. Então tá.

T. Como você esta se sentindo agora comigo?

C. Bem melhor. Na verdade, desde que eu falei com você no telefone eu senti você legal. Estava ansiosa, mas acho isso natural...

T. Claro que sim. Bem se você concorda e aceita o meu trabalho, precisamos falar do horário, do preço das consultas e da forma de pagamento.”

(Quase todas as respostas da segunda parte da entrevista são informativas, visando responder às possíveis indagações).

A última coisa que se faz numa sessão de contrato é a discussão sobre pagamento. Está é a parte mais difícil para um iniciante executar. A discussão sobre dinheiro já é um tópico difícil em nossa cultura. Além do mais, quando o cliente paga, espera receber algo em troca, naturalmente. Tudo isso acarreta um peso resultando no trato superficial sobre a questão, por parte do iniciante. Contudo, esse tópico pode propiciar mais informações sobre o cliente: o estabelecimento de prioridades na vida, atitudes em relação ao dinheiro etc. É verdade que nos tempos atuais esse é um fator importante, mas com flexibilidade o terapeuta pode entrar em acordo com o cliente da forma mais justa possível. Rigidez não é postura de um bom terapeuta. Após a exposição de tais informações, caberá ao cliente decidir se aceita e concorda com essa forma de tratamento.

Uma ficha deve ser preenchida, ao final do encontro, com os dados do cliente para controle do terapeuta.

COMO SE REALIZA O TREINAMENTO DE UMA SESSÃO DE CONTRATO

A cada grupo de três é empregado o seguinte exemplo para rever os estilos de uma entrevista. É pedido a um deles para representar o papel de cliente; a outro, o terapeuta e ao terceiro, como elemento observador.

O “cliente” deve falar sobre ele mesmo, alguma de suas preocupações do momento. É importante que ele seja realista, ainda que superficial, para manter a coerência de sua fala. O terapeuta deve responder como se estivesse iniciando uma entrevista tentando as respostas já treinadas anteriormente. Ao observador cabe anotar os tipos de respostas e fazer uma avaliação crítica da situação.

Uma discussão posterior entre os três componentes ajuda a propiciar um “feedback” adequado.

Esse exercício pode ser feito com auxílio de instrumentos: gravador ou “video-tape”. A utilização de qualquer um desses aparelhos pode ser benéfica ao enriquecimento da supervisão. Os diálogos podem ser revividos e reavaliados.

Capítulo VII

O TREINO DO MÉTODO FENOMENOLÓGICO

“Convenci-me, após muito investigar,
que a utopia situa-se fora dos limites do mundo conhecido”.

GUILHERME BUDE

Os exercícios de conscientização já ampliam muito a capacidade intuitiva, baseado no postulado *Husserliano* de que “toda consciência é consciência de algo”. Descrevendo os fenômenos tais como aparecem à consciência, isto é, pelo método descritivo que a fenomenologia impõe, descobrimos que cada fenômeno possui um núcleo significativo: o eidos. A consciência parte em direção ao fenômeno, ou coisas que a ela aparecem como fenômeno. Nessa captação, consciência e objeto passam a ser um só e a preocupação volta-se para o ato de conhecer. A intuição, ou vivência, é enfatizada, eliminando tudo o que for não intuitivo. Assim, numa atitude fenomenológica, transcende-se o que há de ilusório em aparência para se deter no eidos ou essência básica.

Treinar iniciantes nesse método é uma tarefa árdua não apenas por não ser uma atitude comum de nossa cultura, como também porque é preciso muita paciência e motivação. O treino tem que partir de etapas e sempre lembrando ao treinando que não se trata de um método de terapia, mas um ato de conhecer a realidade mais próxima do que ela é. Se sujeito e objeto são uma coisa só e se consciência do objeto está diretamente ligada ao objeto mesmo, ao descobrir o ato de conhecer, chegamos a conhecer o objeto.

CAPTANDO A ESSÊNCIA DO PROBLEMA

O que o cliente traz é fenômeno. Ele descreve sua problemática, geralmente com a consciência reflexiva impedida de atuar. Entre o problema e o cliente parece existir um abismo incomensurável. Ele *tem* um problema, não sabendo ainda que é o próprio problema. Logo, o foco, no seu entender, está no conflito e na consequente busca de soluções. Não há preocupação em entender como esse problema ocorre e o que o impede de resolver.

Numa primeira etapa do treino, duplas são formadas acompanhadas de um orientador (assistente do coordenador, já devidamente treinado). É pedido a cada dupla que viva o papel de terapeuta-cliente (alternadamente), cabendo ao “cliente” descrever uma preocupação presente. O “terapeuta”, após a escuta atenta, e usando as respostas já conhecidas, irá captar a essência do problema, ou seja, a *vivência* do problema.

Exemplo:

“C. Estou passando uma fase meio difícil. Antes, não encontrava nada para fazer, agora, me abarrotei de coisas e só estou me atropelando cada vez mais. Subloquei consultório e já pintaram casos de orientação para eu fazer. Chamaram-me para dar aula de uma disciplina que eu não gosto, mas aceitei. Além disso, já estou comprometida com uma pesquisa, em uma área completamente diferente, com o meu marido que também está cheio de coisas. Aí ele reclama comigo que eu pego qualquer coisa, que não sabe o que eu estou querendo provar...”

T. Você começou a lutar mais para as coisas melhorarem profissionalmente, mas se atropelou nas suas escolhas.

C. É, fico pensando que é besteira não aceitar, mas, por outro lado, não estou canalizando bem as minhas escolhas. Não entendo bem.

T. Ver uma série de compromissos é uma forma de você se sentir produzindo...

C. É. É uma coisa que eu sempre quis sentir.

T. Como se você estivesse testando a sua capacidade.

C. Talvez.”

Aqui o treinando capta a vivência do problema: a necessidade do cliente se atropelar com coisas, muitas vezes desconexas, para provar que pode.

Contudo, para se captar a vivência do cliente, é necessário que as reduções fenomenológicas sejam realizadas. O terapeuta abstém-se de seu olhar específico para olhar a realidade com a retina do cliente. *Como* ele se sente e *o que* ele demonstra ao descrever sua problemática. Todo juízo externo à vivência é suspenso. Várias reduções são realizadas para esse fim: redução psicológica, redução teológica, etc.

TREINANDO A REDUÇÃO FENOMENOLÓGICA

C. “Estou com vergonha de falar sobre o meu problema. Sei que posso falar, mas é muito difícil (pausa). Há alguns anos atrás, quando comecei minha terapia, me apaixonei pelo meu terapeuta. Com o tempo, percebi que ele também estava apaixonado por mim. Seduzi até onde pude e acabou que tivemos um caso. Hoje eu sei que agi mal, que foi antiético e que ele não podia ser um bom profissional... Mas não me eximo da responsabilidade...”

Terapeutas pouco treinados no método se deixam contaminar por seus valores pessoais interferindo na captação de vivências. Dependendo da problemática apresentada, é possível que nem consigam escutar de fato o seu cliente. No problema acima apresentado por um cliente, vamos ver como a não redução interfere:

T. Você percebe que agiu impulsivamente se envolvendo com um terapeuta e se sente envergonhada até hoje.

C. É. (Silêncio).

T. Como foi para você seduzir um terapeuta? (pergunta curiosa)

C. Ah, eu ia com uma roupa sensual, escolhia sobre o que falar... (aqui o cliente sai do foco instigado pela pergunta franjal).

E agora, o exemplo de uma redução:

“T. Você está se condenando por ter sido co-responsável nesse processo de sedução.

- C. É, sinto uma culpa terrível. Era uma espécie de jogo que me seduzia mais do que o próprio homem.
- T. Poder exercer sua capacidade de sedução parece ter sido a sua grande gratificação.
- C. É. Seduzir o técnico, para quem não se sentia capaz de seduzir nenhum qualquer...
- T. Você compreende que estava se testando nessa situação.
- C. Hum-hum. Só que agora vejo que “sujei meu currículo”.
- T. Mesmo se dando conta de que era uma situação teste em que os dois co-participavam, você considera seu “erro” irreversível.
- C. Como tudo para mim... (agora o cliente vai generalizar, falando desse possível “mecanismo” presente em tudo o que faz).

Nesse extrato, o terapeuta tenta compreender o problema sob a ética do cliente, não importando se condena ou não tal atitude. Este tipo de escuta concretiza a atitude de aceitação incondicional que o cliente precisa para poder se aceitar também. As reduções petrificam as interferências, unindo as duas vivências numa só.

Uma forma adequada de demonstrar a importância da redução fenomenológica é através do “feedback”. Novamente uma dupla é formada: terapeuta e cliente. O cliente deverá escolher um tema polêmico para revelar ao terapeuta. Este, por sua vez, na captação da essência do problema, procurará dar as intervenções que lhe vierem à cabeça, sem a preocupação de realizar reduções. Ao cliente cabe avaliar como se sentiu com a resposta terapêutica. Sentindo-se incompreendido, ele aponta imediatamente o motivo de sua insatisfação com o terapeuta, que reformulará sua interpretação. Essa reestruturação da resposta deverá ocorrer quantas vezes for necessário até o iniciante separar a escuta acurada da escuta contaminada de valores ou construções pessoais.

AMPLIANDO A VISÃO DO CLIENTE

No exemplo anterior vimos que o cliente estava caminhando para uma ampliação de sua visão do problema para ele mesmo. Se ficarmos apenas na essência do problema, a sessão fica redundante, não fornecendo dados

esclarecedores sobre a dinâmica do cliente. É preciso ampliar o campo visual para que dilate a conscientização (percepção da relação intencional sujeito-mundo).

Continuando o exemplo anterior:

“T. Você disse que tudo para você soa como um erro irreversível. Fale-me mais sobre isso.

C. Não posso falhar em nada. Se erro, esse peso será mais um que terei que carregar (pausa).

T. Seu nível de exigência com você mesma é tão alto que qualquer atitude que foge a esse critério é vista como condenável.

C. É. (silêncio)

T. O erro macula a imagem de perfeição...

C. Às vezes acho que quero ser perfeita, mesmo sabendo que não é possível.”

Outro exemplo:

“C. Meu problema é que, em toda relação que estabeleço com os homens, eu me torno um saco de pancadas. Não sei. Deixo a coisa andar de uma tal maneira que quando vejo já não dá mais...

T. Você experimenta uma atitude de submissão frente aos homens que você escolhe... (a cliente interrompe).

C. Justo. Meu último namorado já até me bateu. Não quero mais isso...

T. Você não está suportando mais a sua atitude passiva diante das pessoas.

C. É (a cliente conta mais detalhadamente sua reação passiva ao namorado).

T. Você já percebeu se isso acontece em outras formas de relação?

C. Deixe-me pensar. Acho que sim. Sou muito pouco assertiva, não consigo dizer não para ninguém.

T. Embutida nessa atitude de passividade parece estar havendo um medo de não confiar na própria resposta... (interrompe novamente).

C. Sinto medo sim. Medo de não saber o que fazer, de não ser capaz de reagir a tempo, sei lá...

T. Aceitando tudo o que dizem para você, não há como correr esse risco e ver o que acontece.

C. Ah, é! Acho que não quero nem experimentar, embora saiba que é a única saída.

Do problema – relação de submissão aos homens – o cliente evoluiu para um contato maior com ele próprio e descobrir os mecanismos mantenedores do problema. O problema é apenas o alvo primário, mas a dificuldade de lidar com ele indica o mecanismo essencial do cliente que o impede de ser uma pessoa mais completa. Cada etapa vai dando uma orientação ao treinando no sentido de entender o objetivo maior da terapia: maximizar a conscientização, favorecendo um leque maior de opções. As respostas terapêuticas, o estudo da dinâmica do caso, o treino do método unidos favorecerão a atitude básica que um terapeuta existencial precisa desenvolver. A prática fornecerá o estilo próprio de cada um.

INTEGRANDO AS PARTES

Após o treino específico de cada uma dessas partes, é proposta a integração. Um bom exercício para esse fim é quando o orientador do grupo se coloca na posição de cliente dramatizando uma sessão terapêutica com os iniciantes. Um círculo é formado e o “cliente” fica no seu centro enquanto os demais ouvem atentamente a sua fala. Um desses componentes dramatiza o papel do terapeuta devendo focalizar as etapas propostas:

1. ouvir atentamente a descrição fenomenológica que o cliente traz (essa escuta inclui a abstenção de si);
2. inferir a essência do problema;
3. ampliar o enquadre;
4. identificar os mecanismos mantenedores do problema (entrando na autoimagem).

Cada um dos componentes do grupo representará o papel do terapeuta, revezando-se quando necessário.

As duplas são filmadas e supervisionadas durante apresentação do vídeo. Todo o resto do grupo (observadores) faz anotações durante a filmagem para apurar sua capacidade de observação crítica. As anotações feitas são posteriormente comparadas com as observações do orientador. Atitudes curiosas, o foco de referência (externo ou interno), os tipos de respostas dadas às intervenções inoportunas, são observadas atentamente, fazendo com que o iniciante verifique o nível de relação que estabeleceu com o seu cliente.

Capítulo VIII

APRENDENDO A LIDAR COM AS SITUAÇÕES ESPECÍFICAS

“Inventando sua própria saída,
inventa-se a si próprio”.

J. P. S_{ARTRE}

Situações de difícil manejo para um iniciante precisam ser, discutidas no treinamento de um psicoterapeuta. Cada problema é complexo e único. A intenção aqui não é prover um compêndio de problemas ou um manual de atuação, mas descrever estratégias que capacitarão o terapeuta a se adaptar a qualquer problema que ocorra na relação. A simples discussão e exposição de casos pode reduzir a ansiedade inerente a essas situações, tornando o iniciante bem menos inseguro.

SILÊNCIO

O silêncio não é necessariamente um mal. Nele o cliente pode ter a oportunidade para refletir ou ser encorajado a se estender mais sobre um determinado sentimento. Contudo, costuma não ser bem recebido pela maioria dos treinandos que desviam o foco de atenção para si mesmos (medo do vazio como fenômeno do não ser, impressão de perda de tempo e de ineficácia pessoal, medo de ser julgado pelo outro). Como resultado da frequente inabilidade em lidar com o silêncio, o iniciante acaba por dizer qualquer coisa que lhe vem à mente ou a fazer perguntas muitas vezes desnecessárias. E o terapeuta nem sempre ouve a resposta a essas perguntas, tamanha a sua perturbação.

O cliente também costuma receber como ameaça o vazio que pode ocorrer na sessão. Na verdade, o silêncio nunca é silêncio; é

comportamento como todos os outros. Fornece uma amostra representativa da forma como o paciente se relaciona com seu mundo interpessoal. A tarefa do terapeuta é ajudá-lo a obter um autoconhecimento a partir desse comportamento. Seu manejo depende do tipo de silêncio que é estabelecido. Existem dois tipos de silêncio: o silêncio é produtivo e o estéril. O primeiro quer significar um exame melhor da situação examinada. Pistas não verbais, que geralmente acompanham esse silêncio, são comumente observadas: olhar em um ponto específico, atitude que expressa preocupação ou atenção etc. Esta pausa na comunicação deve ser respeitada já que indica uma produção interior importante na obtenção da reestruturação da situação na qual o cliente se encontra. Há necessidade de um tempo para absorver o que se sente. Ao terapeuta cabe transmitir uma escuta paciente.

Quando, nesse caso, o silêncio é permitido, o terapeuta demonstra respeito pelo cliente além de permiti-lo se ver responsável pela sua solução.

O silêncio estéril, ao contrário, pode significar evitação de algum assunto ou do contato com um sentimento desagradável apontado na sessão. Está presente uma agitação indicada pelo balançar das pernas, fumo excessivo de cigarros etc, que representam a sensação de desconforto que o cliente sente. Na verdade, essa expressão do desconforto é um pedido para que o terapeuta mude de tópico, transforme a sessão em algo mais “agradável”.

Seria uma perda de tempo reforçar a manutenção desse segundo tipo. Contudo, um grau de sensibilidade é necessário para julgar o que é melhor fazer em cada momento. Pode acontecer que o terapeuta perceba ser um jogo de má-fé do cliente para não se comprometer com os seus sentimentos. Nesse caso ele o aponta e examina as hipóteses com o objetivo de conscientizar o cliente de sua “manobra”. O ideal é que o cliente descubra um jeito de lidar com as situações difíceis que lhe apareçam pela vida.

- Exercício 1: Aprendendo a tolerar o silêncio – Uma forma de lidar com o desconforto que o silêncio provoca é aumentando o seu tempo de tolerância. Em cada dupla de terapeuta e cliente, durante a

apresentação do problema, um silêncio deve ser mantido por alguns segundos. Um observador da dupla é responsável pela anotação do tempo. A medida em que o diálogo se estende, silêncios mais prolongados aparecem. Ao fim do exercício, ambos relatam como viveram suas experiências.

- Exercício 2: Terapeuta e cliente desempenham os seus papéis e o observador classifica o uso que o terapeuta faz do silêncio: se transmite uma escuta paciente e necessária ou se o seu silêncio representa uma falha de intervenção à luz da necessidade expressa do cliente. O “feedback” do cliente servirá de critério para discussão.
- Exercício 3: O terapeuta é convidado a estimular o cliente a falar sobre o que está acontecendo, no caso do silêncio estéril. O que esse silêncio quer significar?

No caso do silêncio produtivo, o terapeuta é estimulado a partilhar dessa pausa de comunicação, ficando atento apenas às reações que o cliente esboça.

Os erros de avaliação do tipo de silêncio experienciado são discutidos posteriormente.

PACIENTE “CHATO”

Muito raramente uma pessoa procura terapia porque se sente chato. Em geral, o paciente “chato” é aquele que nunca corre riscos, que carece de espontaneidade, que lança mão de uma postura crítica apenas para chamar a atenção, que é previsível, que desenvolve uma atitude de autopiedade antes mesmo que alguém o condene, que responde aos outros pelo que acredita que esperam dele. Os estilos variam consideravelmente: desde os tímidos até os resmungões, dos dependentes aos mais céticos. Confundem frequentemente sentimentos e expressões comportamentais, como: assertividade com agressão. A intensidade das distorções depende do que pretende provocar como resposta.

As perguntas do terapeuta devem ser: o que faz esse paciente desenvolver um comportamento desses? O que o impede de agir espontaneamente? O que está querendo provocar como seu comportamento?

Muitos terapeutas não externalizam o que esses pacientes provocam por acreditarem que eles possam se sentir rejeitados. Entretanto, tudo depende de como isso é comunicado. Se ele não se sabe “chato”, continuará rejeitado pelas pessoas sem a chance de poder reavaliar tal situação. Não se trata de injetar no cliente brilho e espontaneidade, mas encorajá-lo a permitir que essas e outras qualidades encruadas possam encontrar expressão.

Os terapeutas iniciantes tendem a encarar um atendimento desse tipo como falta de sorte. “Puxa, fui pegar logo esse tipo de cliente!” E tendem a tomar atitudes extremadas – se tornam muito críticos ou extremamente benevolentes podendo até adotar atitudes chatas e antipáticas. Durante o treinamento avaliam suas expectativas diferenciando-as daquelas exibidas pelos seus clientes e aprendem a compreender suas motivações. A melhor forma de treinamento nesse caso é através de gravações ou vídeos nos quais as respostas são observadas mais atentamente.

Exemplo:

“C. Não tenho nada para dizer hoje. Tudo está na mesma. Nenhuma mudança. Continua tudo igual.

T. E como você está se sentindo fazendo essa avaliação?

C. Nada. Só estou falando por falar. Nada acontece mesmo!

T. Você está esperando que algo diferente aconteça para mudar a sua vida.

C. E não é? (pausa)

T. O que você está fazendo para isso?

C. Nada. Se eu entrei nessa, de repente, acredito que também de repente sairei dessa. Não tenho que fazer nada.

T. A “vida” lhe trouxe problemas e precisa trazer também as soluções.

C. Claro. (pausa)

T. Uma posição confortável... (o cliente interrompe)

C. Claro. Agora tudo assisto de camarote.

- T. Sua vida está à mercê de circunstâncias.
- C. Hum-hum. Tudo está na mesma. Acho tudo um saco. Não tenho motivação para nada. Quero ficar quieto num cantinho. O que eu vou fazer, não é? (pergunta ironicamente)
- T. Há algumas sessões tenho percebido que você se comporta da mesma maneira. Nada o satisfaz e ao mesmo tempo você não esboça necessidade de realizar alguma satisfação.
- C. Você também acha que eu só reclamo, não é?
- T. Tem sido uma atitude constante sua aqui e talvez muito frequente nas suas relações interpessoais.
- C. Mas o que eu posso fazer se sou assim?
- T. Ao dizer “sou assim mesmo”, você está negando a possibilidade de revisão.
- C. É!
- T. O que você acha que esta postura está querendo dizer?
- C. Nada. Falta de saco!
- T. Não será uma forma de esperar o esforço do outro para lhe ajudar a criar algo novo?
- C. Não sei.
- T. Você pode estar querendo pedir ajuda, mas seu comportamento pode estar provocando um afastamento das pessoas, você não acha?
- C. Você está vendo assim?
- T. Estou tentando examinar com você essa questão. Percebo quão difícil é para mim chegar até você para examinarmos algo juntos. Sempre encontro um empurrão expresso por uma atitude irônica, indiferente ou agressiva. Como se você quisesse evitar qualquer forma de aproximação.
- C. Você me acha um chato, não é?
- T. Às vezes você se comporta dessa forma. E o que eu quero mostrar é que isso pode estar acontecendo com outras pessoas. Se você se sente insatisfeito por não receber ajuda ou compreensão das pessoas, precisa observar se não provoca a própria insatisfação com essa conduta.
- C. Talvez, pode ser.

- T. Alguma coisa, então, está acontecendo: você está impedindo uma comunicação mais favorável com você mesmo e, conseqüentemente, com as outras pessoas.
- C. (silêncio) Não tinha pensado nisso.”

CLIENTE EM CRISE

Pode acontecer que um dos clientes dos treinandos passe por uma forte crise, tendendo, inclusive, a ameaçar a própria vida. Os iniciantes normalmente se sentem inseguros quanto as suas habilidades, nessas horas. É crise do terapeuta também. A inabilidade para enfrentar tal situação pode ser de ambos, mas o terapeuta, com o auxilio do supervisor, aprenderá a administrara sua ansiedade e a situação adequadamente.

A sensação de desamparo é comum nesses momentos e• cliente esperará uma orientação do terapeuta para minimizar• que sente.

Uma atenção especial deve ser dada à história do paciente frente a situações semelhantes vividas anteriormente, sem deixar de considerar a situação específica que o paciente se encontra.

Dependendo da crise, esses clientes apresentam graus variáveis de impulsividade, julgamento deficiente, distúrbios de contato. Nesse caso, o paciente tira grande vantagem de um ambiente de envolvimento e de um terapeuta seguro. Há pouca pressão sobre o paciente e não há necessidade de modificar a abordagem fundamental. A aliança terapêutica pode estar prejudicada e vulnerável a distúrbios, mas a medida em que o terapeuta co-participa desse momento difícil a aliança se fortalece e as resistências tendem a diminuir. O terapeuta deve ter uma compreensão total sobre a estruturação dessa crise.

A questão principal parece ser quanto a se essa abordagem pode ser aplicada em alguns tipos de pacientes. Há, algumas vezes, sugestões para que se modifique a atuação devido à natureza da situação. Clientes que desenvolvem uma crise mais grave podem complicar a vida de um iniciante. Tais pacientes criam pressões incessantes sobre o terapeuta, muitas vezes difíceis de serem contidas, impedindo o envolvimento adequado do técnico. Não desejam entendimento e sim destruição das

relações significativas. Fantasias catastróficas os fazem temer o mundo interior contra o qual estão lutando. Insistem numa relação simbiótica como terapeuta temendo a aniquilação quando em separado. O mundo interior persecutório desses pacientes conduz a dificuldades na modificação das imagens persecutórias de outras pessoas.

O terapeuta iniciante fica angustiado quando o cliente atua dessa forma, sentindo-se incapaz de oferecer respostas adequadas. O caso pode exigir um terapeuta mais experiente, ou uma hospitalização, ou mesmo um trabalho conjunto com outro profissional. O encaminhamento a outro profissional costuma ser recebido de forma perturbadora. Se existia no cliente uma grande motivação para buscar um tratamento, haverá uma frustração proporcional em perceber que ainda não é dessa vez. Terá que começar tudo de novo! Pode sentir essa atitude como rejeição pessoal, embora esteja sendo levado em conta o melhor para o cliente. Muitos nem procuram o profissional encaminhado.

As razões pela qual o tratamento precisa ser interrompido, ou alterado em seu curso, deverão ser expostas de forma a desfazer mal-entendidos. Da mesma forma, o profissional requisitado necessita obter informações sobre o cliente para que se evite confusão quando o cliente estabelece o contato.

O trabalho efetuado em conjunto com outros profissionais costuma ser muito gratificante e bastante útil ao cliente. O terapeuta pode ser assessorado por eles através de reuniões frequentes, e das orientações extrai sua conduta (interconsulta), ou quando os profissionais têm acesso direto ao cliente, vão trocando informações apenas quando necessário. A necessidade do uso específico de algum tipo medicamento é um exemplo dessa segunda forma de atuação.

Deve ser ressaltado que um paciente psicótico se beneficiará mais de um tratamento psiquiátrico do que um realizado por um psicólogo. Contudo, existem casos de crise psicótica que ocorrem depois de iniciada a psicoterapia. Aí um trabalho em conjunto se faz necessário deixando o encaminhamento definitivo para o momento adequado. O importante é permitir que a sensibilidade e humildade estejam sempre presentes propiciando ao iniciante a atuação mais correta.

O treinamento dessa situação específica é geralmente feita de forma vicariante. Vídeos com sessões de pacientes em crise (dramatizações) são apresentados e discutidos no grupo. As várias opções para cada caso são apontadas e servem de exemplo para cada um.

A AGRESSÃO E A PAIXÃO DIRIGIDAS AO TERAPEUTA

É comum existirem situações onde o iniciante na prática psicoterápica se sinta intimidado. A declaração de uma possível paixão é uma delas. Clientes que declaram seu amor ao terapeuta e permanecem nessa discussão por várias sessões. Um outro exemplo é a agressividade ostensiva que o paciente dirige ao terapeuta.

Todo paciente, em maior e menor grau, percebe o terapeuta incorretamente devido a algum tipo de distorção. Sentimentos poderosos e irreais, do cliente para o terapeuta, impedem uma relação adequada. Existe uma distorção do encontro que carece de atenção focalizada. Apesar de existirem reações ao terapeuta baseadas na transferência (reações baseadas em construção de fantasias), nem todas as relações estabelecidas são baseadas nela; muitas são baseadas na realidade.

A possível transferência não é trabalhada como em outras linhas de atuação. Não é imprescindível que exista uma relação transferencial para que o terapeuta possa atuar. Na verdade, a transferência é considerada uma distorção que impede o desenvolvimento de um encontro real efetivo. Segundo a teoria psicanalítica, na transferência clássica (ou de substituição), o cliente desloca para o terapeuta aspectos de uma relação com uma figura genética primitiva. Geralmente, resultam em respostas mal adaptadas às atitudes e intervenções do terapeuta. A transferência interacional, outro tipo, resulta do esforço inadequado de identificação projetiva do cliente para o terapeuta.

Na terapia vivencial o foco se estabelece na relação entre terapeuta e cliente, vivida no aqui e agora. Deslocamentos ou projeções de imagens, que possam ocorrer nessa relação, são trazidas à tona de forma a não provocar distorções no encontro.

Cliente desenvolvendo paixão pelo terapeuta (*Paciente do sexo feminino cujo problema apresentado é a sua dificuldade de Lidar com os desejos homossexuais*).

“C. ... É uma coisa estranha que sinto. Eu não sei como lhe dizer, mas preciso. Já pensei em todas as possibilidades. Estou apaixonada por você. Sei que parece besteira, mas não é. Sei que você vai dizer que é normal quando um cliente se apaixona pelo seu terapeuta, mas você é diferente para mim. É atração mesmo! Você é o conjunto de coisas que eu gosto...

T. É possível que você esteja confundindo o que sente, já que é a primeira vez que você se coloca diante de alguém, se envolve nesse objetivo e se sente aceita. Tudo é muito novo para você.

C. E os sonhos que tenho tido? No sonho eu consigo até obter uma satisfação sexual quando estou na cama com você.

T. Você percebe que aqui estamos batalhando para chegar a uma compreensão das coisas. No sonho, você concretiza com a mesma pessoa que está nessa luta com você. Alguém que nesse instante não ameaça” (Erthal, 1992, p. 70).

Falar desse deslocamento de afeto é muito importante, pois tal projeção pode desqualificar o trabalho terapêutico, superqualificando a pessoa e subjugando o técnico. No caso dessa cliente, a ênfase nessa projeção era diretamente proporcional à resistência que ela sentia ao focalizar a sua compulsão sexual. A cliente precisava centralizá-la numa única pessoa.

Certas características do terapeuta favorecem uma atração desenvolvida realisticamente: sua inteligência, segurança, beleza etc. Não pode ser negado esse aspecto da realidade e deve ser discutido abertamente.

Exemplo com outro cliente:

“C. ... Mas eu percebo que, apesar de saber que eu posso estar te idealizando, você é o meu tipo de pessoa. Isso dificulta tudo, não é?, mas não posso negar.

- T. Fale-me mais dessa atração que você está percebendo por mim.
- C. Eu penso em você em todos os momentos. Cada coisa que faço inclui você. É como se eu estivesse construindo algo para nós dois...
- T. Pelo que você disse, existem dois aspectos a serem considerados: a idealização e a atuação em si. Expressar seus sentimentos é fundamental, mas aprender a lidar com eles é mais importante ainda. Podemos desejar algo, mas nem sempre podemos concretizá-lo. É um limite difícil, mas importante na aprendizagem.
- C. Você está querendo dizer que eu tenho que aprender a lidar com essa frustração?
- T. É algo que desenvolveremos juntos: saber lidar com os desejos e com a sua frustração.
- C. E se eu decidir parar a terapia para dar vazão ao que sinto?
- T. Essa é uma decisão que cabe a você. Contudo, percebo que você está usando todas as possibilidades para fugir dessa frustração.
- C. É, é possível."

Uma outra situação que é capaz de provocar medo ou ansiedade num iniciante é a atitude agressiva do paciente quando dirigida ao terapeuta. Considerando as atitudes de respeito e calor afetivo que ele aprende a desenvolver para com o seu cliente, parece existir uma enorme indagação quanto à resposta que deve dar nessas situações. A imaginação torna-se mais fértil e o jovem terapeuta triplica a sua ansiedade diante dela. Ao invés de compreender o que essa reação quer significar; coloca-se como ponto de referência e toma a atitude como puramente pessoal.

Na fase de treinamento, exposto a dramatizações, percebe que a agressão, assim como o afeto dirigido, são formas de expressar alguma realidade existencial.

O que pode significar uma atitude agressiva no "setting" terapêutico? Várias razões podem satisfazer a essa pergunta. Algumas vezes, quando se toca na ferida mal curada, uma reação como essas pode ocorrer. Outras, quando o cliente precisa afastar o outro antes de ser afastado. O significado básico será específico de cada relação que precisa ser examinada. Um cliente, por exemplo, pode se potencializar, tornando o

terapeuta inseguro – um comportamento de má-fé que esconde a própria fraqueza.

Seja qual for a intenção do cliente, este precisa se dar conta de sua atitude e assumir a responsabilidade pelo que está querendo significar. E é na relação terapêutica que isso irá ocorrer. Portanto, ao invés do terapeuta se colocar na posição defensiva, ou mesmo de ataque, ele se mistura ao mundo do cliente para extrair-lhe o significado.

Exemplo:

Quando eu encaminhei um cliente para um outro profissional por não estar me sentindo em condições de dar continuidade ao caso, o cliente reagiu com agressividade.

C. Você não é fraca! O que está ocorrendo? Você se diz impotente de me ajudar; mas o que está fazendo já está me ajudando. Não sou eu quem tem que decidir?

T. Compreendo o que sente, mas não seria honesto de minha parte continuar essa situação...

C. Honesto? O que entende por honesto? Eu fui um torturador sim e sei que o fiz muito bem. Não me envergonho disso. Gostava muito. Sei que você não gosta, ninguém gosta. Eu também não gosto e ser torturado, e não fui? Você faz parte do sistema! Você é uma pessoa fraca e eu odeio isso. Ou a gente tortura, ou a gente é torturado.

T. Reconheço a minha dificuldade e não quero lhe prejudicar...

C. (interrompendo) E se eu colocar uma faca no seu pescoço agora? Você vai ficar tontinha e vai fazer o que eu quiser (Pegou uma faca).

T. Você não está percebendo o problema. Está novamente tentando me intimidar. Você pode tentar me esfaquear, mas não será sem luta. E, na verdade, eu não acredito nesse seu poder.

C. E você vai conseguir? (aproxima a faca)

T. Eu vou indicar você para um amigo psiquiatra. Ele é alguém em quem confio e vai poder...

C. Não vou! Que tal eu deixar um pequeno corte?

T. Você está tendo um comportamento agressivo na esperança de se sentir forte. Essa tem sido a sua tentativa de transformar o outro em impotente

para esconder a sua real impotência. É o mesmo processo de torturar a outro.

C. E você pensa que eu sou impotente?

T. Você consegue se sentir forte sem precisar usar seus brinquedinhos cortantes?

C. Sim.

T. Não é verdade. Você está tentando se convencer através de mim. Reconhecer fragilidade não é sinal de fraqueza. Você não consegue ver isso.

C. (silêncio) Eu não sei nada. Sei que detesto que alguém me intimide, que me rejeite, que me desvalorize.

T. São formas diferentes de interpretar uma mesma coisa: quando as pessoas não lhe rendem homenagem, você as obriga a isso, evitando sentir tais sentimentos.

O cliente retirou a faca e se acalmou. Eu me refiz do susto e percebi mais prontamente a sua fragilidade” (Erthal, 1992, p. 52-53).

A representação de uma falsa potência sob a forma de agressividade é um meio de provocar medo que precisa ser constantemente alimentado e o “feedback” mantenedor é a intimidação expressa pelo outro. Uma compreensão desse jogo por parte do terapeuta provoca uma resposta diferente da esperada: ao invés do medo, a aceitação da fragilidade do cliente.

Exercícios que podem ser propostos:

Um terapeuta mais experiente dramatiza com o iniciante. Suas respostas provocam o aprendiz sem dar muito espaço para o seu raciocínio. O terapeuta deverá captar a intenção do cliente (o que está fazendo? O que está sentindo? O que quer?). Um observador garantirá o limite das respostas do terapeuta denunciando todas as vezes que ele entrar no “jogo” do cliente. Após a conclusão da dramatização, o “tape” é assistido por todos os demais componentes dando início à discussão.

QUANDO A BUSCA DE SEGURANÇA IMPEDE A MUDANÇA

De acordo com Maslow (1979), o crescimento oscila entre a necessidade de segurança e a de desenvolvimento. Quando o afeto, o apreço e o respeito fazem parte do repertório de uma criança, ela aprende a confiar em si mesma e se lança mais nas situações novas. Aquele que não supriu tais necessidades tem como meta a busca contínua de segurança, impedido de correr os riscos próprios de um desenvolvimento pessoal. São capazes de se apegar a um relacionamento não gratificante, em nome de “segurança”, para não terem que passar de novo pelo mesmo sofrimento. Existe um temor natural do futuro já que o “passado” está presentemente inacabado. Prendem-se às coisas como se as pudessem possuir por completo. Clientes desse tipo não se dão conta de que não há permanência nos relacionamentos humanos. Aferram-se à segurança causando sérios danos nos relacionamentos interpessoais, bloqueando o autocrescimento. Erguem muros para o futuro, obcecados que estão em completar o que é passado. A mudança é assustadora e, na terapia, esses clientes tomam um ar apático e repetitivo quanto às formas de comportamento. Seu diálogo é gravado! Terapeutas iniciantes costumam se sentir frustrados nessa situação por não assistirem o mínimo de alteração nas atitudes de seus clientes. Estes, imobilizados no presente, tentam controlar o futuro e, conseqüentemente, controlam a entrega na terapia.

As viagens de controle são extremamente óbvias, embora possivelmente não para quem as realiza. Algumas, no entanto, são mais sutis, confundindo o próprio treinando.

O foco no treinamento, nesse caso, tem que partir de dois pontos: a compreensão da história do cliente para lhe proporcionar uma reinterpretação, e no corno o iniciante se sente ao se perceber controlado ou impedido de ajudar seu cliente a crescer.

Exercício 1:

O treinando é solicitado a se sentar na companhia de alguém significativo representado por um componente do grupo. Deverá pedir algo que deseja muito, fazendo-o de forma exigente e manipuladora. Deverá perceber o modo como se sente fazendo essa exigência ao mesmo tempo em que terá que imaginar como o outro se sente nessa situação.

Depois disso, deverá fazer um pedido do que quer, declarando como se sente e perguntando como o outro se sente. Ouvirá o que o outro tem a dizer. O que sente ao fazer um pedido é focalizado e diferenciado da atitude controladora anterior: exigências insidiosas, mascaradas em pedidos são diferenciadas das exigências nítidas e legítimas.

Exercício 2:

A dupla de treinandos escolhida deverá representar uma relação terapêutica emperrada. O cliente tentará controlar tudo o que diz, “testando” o terapeuta quanto à sua aprovação. Deverá ter uma postura controladora e exigente o tempo todo. Cabe ao terapeuta exercer o seu poder de escuta e transcender a fala do cliente para levá-lo a compreensão do que espera conseguir com sua atitude. O foco está na compreensão e não na explicação.

Esse capítulo pretendeu dar uma noção de algumas situações às quais os jovens terapeutas estão expostos. Não se trata de trazer soluções prontas nem aqui, nem no treinamento. Clarificando as diversas situações, com todas as suas nuances, o treinando buscará, no seu estilo, utilizar seu conhecimento da melhor forma possível: a sua forma.

Capítulo IX

A QUESTÃO DA ALTA

“Determinar um conceito de saúde parece inútil, quando se tem imaginado a essência do homem como ser não acabado”.

JASPERS

O término da terapia usualmente representa uma solução de compromissos entre expectativas de mudanças e limitações decorrentes de motivações que diminuem o desconforto subjetivo de estar submetido à terapia.

A alta é dada sob que critério? De um modo geral, o problema é levantado quando o terapeuta acredita que o cliente alcançou seus objetivos ou se este percebe que o tratamento não mais o ajuda significativamente a se modificar. Na terapia vivencial, a alta é dada pelo próprio cliente que é considerado a pessoa mais adequada para se avaliar, atingindo o crescimento. É claro que existem pessoas que têm medo de enfrentar sozinhos os problemas futuros e outras que até evitam a ocorrência de mudança. Existem ocasiões em que existe a motivação para a mudança, mas eventuais problemas conjugais, financeiros, ou de outra natureza, afetam a conveniência da continuação da terapia. Todas as variáveis precisam ser ponderadas. A assistência de um supervisor ajudará ao principiante a considerá-las adequadamente.

Isso nos leva à questão dos modelos de terapia. Existe o modelo médico que considera a alta um ato concedido pelo profissional, e o modelo psicológico que deposita no cliente a confiança necessária para considerar o melhor momento de interromper o tratamento. No primeiro caso, o cliente encara o término como malogro podendo, inclusive, sentir-se rejeitado ou abandonado pelo terapeuta. Mas pode ocorrer o alívio por

poder transferir a responsabilidade para outrem, já que teme ferir seus sentimentos.

Quando o cliente *escolhe* o momento de parar seu tratamento e decide comunicar ao terapeuta que o respeita, uma força maior o avassala. É como se obtivesse o passaporte para o risco.

Mas existem situações específicas que precisam ser estudadas num treinamento. Por exemplo, existe uma enorme diferença entre o cliente que, equivocadamente, levanta o tema do término e aquele que já tomou uma decisão. Alguns termos são abruptos, podendo ser prematuros. Geralmente, se apoiam no fato de não terem mais nada para dizer ou por não verem ligação entre o trabalho que está sendo realizado e os problemas que vivenciam. Sinais comportamentais servem de pistas ao iniciante indicando o desejo de abandono: faltas e atrasos frequentes, falta de produção, etc. Uma discussão aberta sempre ajuda na decisão final. Em geral, os clientes esperam menos da terapia que os terapeutas. Os clientes, às vezes, reconhecem sua melhora no relacionamento com os problemas embora existam ainda áreas merecedoras de atenção. Querem terminar a terapia quando se sentem melhor, ou seja, aprenderam habilidades para enfrentar suas dificuldades. Contudo, o terapeuta precisa diferenciar essa situação daquelas que envolvem outro significado. O cliente pode estar querendo chamar a atenção do terapeuta com a sua ameaça. Pode estar se sentindo pouco apoiado, magoado com suas descobertas, ou estar evitando entrar em contato com sua ansiedade. A situação financeira pode ser a desculpa usada para evitar falar sobre sua insatisfação com o tratamento. E os iniciantes se sentem rejeitados ou fracassados em suas tentativas. Dessa forma, os pontos obrigatoriamente levantados num treinamento e dramatizados em duplas são:

1. Detectar pistas comportamentais que expressam vontade de romper com o tratamento: faltas constantes, atrasos frequentes, perda de assunto, desmotivação para discutir situações novas...
2. O treinando precisa, após a percepção de tais sinais, discutir com o cliente suas intenções.
3. Mesmo apontando as situações inconclusas, o terapeuta precisa respeitar tal atitude. Ao falar das questões ainda pendentes, ele dá ao

seu cliente a responsabilidade para continuar o seu processo, ainda que sozinho. E ao respeitá-lo em sua decisão reforça a atitude independente que uma terapia tanto preza.

4. Deixar o cliente à vontade quanto a uma possível volta, caso isso seja de sua conveniência. Muitos pensam que isso pode ser uma “regressão” e evitam recorrer aos seus ex-terapeutas. O importante é indicar que cabe a ele decidir e que, se um retorno for conveniente, isso implica em “lapidação” e não em “queda”.

Exemplo 1:

- C. ... Sabe, Márcia, eu estive pensando e acho que não tenho mais o que falar aqui na terapia. Talvez seja a hora de parar. O que você acha?
- T. Você tem apresentado mudanças bastante significativas e tem se sentido bem com isso. O fato de não estar achando nada para falar pode ser o esvaziamento normal que ocorre depois do esforço da mudança...
- C. Isso é. Mas eu penso que gostaria de tentar arriscar sozinha. Tenho medo, mas gostaria.
- T. É um desejo forte seu aplicar tudo o que você aprendeu sobre você lá fora, embora um medinho ocorra. Fale-me um pouco dos seus receios.
- C. Ah, sei lá. Penso que foi tão bom aqui e tenho medo de mudar tudo se eu sair. Não queria perder o contato com você. Aqui pelo menos eu estou com você, uma vez por semana.
- T. Você precisa separar duas coisas: uma é o medo de não saber como se conduzir sozinha, outra, é o medo de me perder. O primeiro está baseado numa fantasia, já que você tem atingido suas mudanças por você mesma, você não acha?
- C. É. Acho que dá um friozinho, mas a tristeza maior mesmo é a perda do nosso contato (esboça um choro).
- T. Depois de tanta troca num tempo relativamente longo, você imagina que haverá um rompimento definitivo. Encerrar o contato com a terapeuta não significa perder o contato com a amiga, você não acha?
- C. Gostaria muito de, de vez em quando, vir te visitar, de te dizer como estou, sei lá. Não sei se você acharia bom.
- T. Me daria um enorme prazer continuar a participar de seu crescimento.

- C. Obrigada! Obrigada mesmo! Pensei que seria mais difícil falar sobre isso, mas me sinto tão respeitada! Puxa, obrigada. Vou querer mesmo ter contato. Talvez seja também pelo receio do que irá acontecer, mas me sinto melhor por saber que posso contar com você, caso eu necessite.
- T. Claro que sim. O mais importante é você não cessar de se ouvir e permitir que seu crescimento continue a acontecer...”

Uma carga afetiva existe e é sempre muito emocionante o término, natural em uma relação de envolvimento. Tal afetividade não impede a objetividade do diálogo nem a análise da situação. Trata-se de um comportamento genuíno de quem aprendeu a valorizar algo que foi muito bom.

Exemplo 2:

- “C. ... Estou decidida a interromper a terapia. Não tenho visto grandes mudanças nesses três meses do nosso trabalho e acho que nada vai mudar...”
- T. Queria examinar melhor essa insatisfação com você. Nesses três meses você veio a oito encontros, cinco dos quais com atraso. Você acha que está investindo na sua mudança?
- C. Ah, essas coisas acontecem... O fato de estar aqui já me compromete com mudanças, não acha?
- T. Depende do que você espera para você. Você fala de uma insatisfação que, inclusive, em outras terapias já ocorreu fazendo você interromper o tratamento. Não quero interferir na sua decisão, mas penso que você precisa estar atenta a esse seu movimento.
- C. Não sei... É certo que eu não fui até o fim em nada, mas...
- T. O que você teme?
- C. (silêncio) Acho que não vai adiantar.
- T. Medo de tentar e confirmar a sua hipótese de fracasso?
- C. Não sei. Ah, estou confusa...
- T. Fique com essa confusão e preste atenção ao que você está sentindo.
- C. Tá. (silêncio) Acho que tudo para mim foi sempre muito difícil. Nunca consegui completar nada em minha vida.

- T. Ao interromper as chances de completar algo, o que quer que seja esse algo, dá a você a eterna dúvida de será que seria capaz de concluir...
- C. É. Aí fico sempre insatisfeita...
- T. E como você está se sentindo agora se dando conta dessas armadilhas?
- C. Por um lado estou triste por ver que eu me saboto. Por outro, fico melhor porque vejo que depende de mim. Acho que não é hora de parar a terapia, não é?
- T. A gente pode aprofundar mais isso e aí você pode verificar se é a melhor decisão..."

Nesse extrato, a cliente não está segura de sua decisão. Decide abandonar tudo o que faz por temer confirmar o seu fracasso. Ao examinar esse dado com a sua terapeuta, percebe claramente que sua atitude é uma repetição do comportamento defensivo que aprendeu a desempenhar.

Exemplo 3:

- "C. Bem, hoje vim aqui para me despedir. (pausa) Estou triste, mas conversei com o meu marido e fizemos as nossas contas... não dá para eu continuar a terapia porque não está dando para nós pagarmos as nossas contas... Sei que estávamos indo bem, mas, infelizmente, preciso parar... (esboça um choro).
- T. De fato estamos passando momentos difíceis e posso compreender como você se sente, mas ainda assim gostaria de discutir essa questão com você.
- C. (chorando) Queria muito ficar, mas como vou me justificar para meu marido? A gente não tem grana mais...
- T. Gostaria de rever o pagamento com você. Se ambas acham que é possível a continuação, vamos eliminar esse problema do dinheiro.
- C. Gostaria muito, se não fosse lhe prejudicar..."

Nesse caso, a interrupção seria devido a um fator que, nos dias atuais, é muito comum. A decisão de rever o preço depende do terapeuta. Na minha opinião, esse fator não pode interromper o crescimento de alguém, mas outras opções são razoáveis: encaminhamento a um assistente, ou a

um S.P.A. (Serviço de Psicologia Aplicada de uma Universidade) etc. Cada caso é um caso e a sensibilidade do terapeuta indicará o melhor caminho.

Conclusão

“A visão lúcida de uma situação, por mais sombria que seja, já é em si mesma um ato de otimismo: implica que essa situação é passível de reflexão, isto é, que não estamos ali perdidos, como numa floresta escura, e que dali podemos, ao contrário, desprender-nos, pelo menos em espírito, mantê-la sob o nosso olhar, já ultrapassá-la, portanto, e tomar nossas resoluções em face dela...”

J. P. SARTRE

Este livro teve como principal objetivo demonstrar como é o trabalho do treinamento de psicoterapeutas na abordagem vivencial. Longe de ser um manual, é mais uma demonstração de como esse processo ocorre, das variáveis que precisam ser avaliadas, os exercícios utilizados... Procurou desenvolver situações que, exemplificadas na prática, favorecem o aprendizado. O desenvolvimento das habilidades terapêuticas é tão básico quanto a aquisição teórica e técnica. E, num processo de formação, se pode aprender que qualidades pessoais do terapeuta são imprescindíveis: empatia, autenticidade, superação das dificuldades interiores (superação do medo da afetividade do outro, das próprias relações afetivas, de não saber conduzir as entrevistas...). A falta de segurança e de método são, muitas vezes, responsáveis por esses medos que acabam por fazer o terapeuta compensá-los fechando-se num sistema estrito ou mesmo numa atitude rígida. Uma espécie de confusão se opera mentalmente entre a iniciativa e a eficácia e só um bom treinamento é capaz de equilibrá-las. Os imperativos da atitude do terapeuta são, então, ensinados, diminuindo a ansiedade e aumentando a segurança. O papel do *terapeuta* passa a ser de ajudar o cliente a fazer suas próprias eleições, baseadas na consciência dos acontecimentos significativos, assim como suas sensações, valores, em termos de possibilidades disponíveis para o cliente. E o *cliente* passa a

aceitar o sentido amplo da responsabilidade, desenvolvendo modelos construtivos de conduta efetivos como ser-no-mundo.

E finalmente, o *supervisor* teve a chance de ensinar a seus alunos a experienciar uma existência mais autêntica. Como terapeuta, tornando-os mais conscientes de si, tanto como profissionais, quanto como pessoas.

Estar plenamente consciente do momento presente; escolher a maneira de viver o momento; assumir responsabilidade pela própria escolha, algumas das habilidades que podem ser desenvolvidas. Antes de ser terapeutas, precisamos ser Pessoas. Somente dessa forma estaremos habilitados a ensinar, a nossos clientes, a serem consciências livres capazes de agir no mundo.

Referências Bibliográficas

“A saída é pela porta.
Por que será que ninguém a quer usar?”

CONFÚCIO

- BARNES, Hazel. *The literature of possibility*, Lincoln, University of Nebraska Press, 1959.
- BINSWANGER, L. “The existential analysis school of thought”, In: R. May et al, *Existence*, New York, Basic Books, 1958.
- Boss, M. *Psicoanálisis y analítica existencial* Barcelona, Ed. Científico-médica, 1958.
- BUBER, M. *Eu e tu*, São Paulo, Cortez e Morales, 1979.
- BUYS, R. *Supervisão de psicoterapia na abordagem humanista centrada na pessoa*, São Paulo, Summus, 1987.
- ERTHAL, T C. *Contas e contos na terapia vivencial*, Petrópolis, Vozes, 1992.
- FRANKL, V. *Fundamentos antropológicos da psicoterapia*, Rio de Janeiro, Zahar Ed., 1978.
- GREENING, T C. *Psicologia existencial-humanista*, Rio de Janeiro, Zahar Ed., 1975.
- LAING, R.; COOPER, D. G. *Razão e Violência*, Petrópolis, Vozes., 1964. LEFEBVRE, H. “Perspectives de sociologie rurale”, *Cahiers de sociologie*, 1953.
- May, R. *Existence: a new dimension in psychiatry and psychology*, New York Basic Books, 1958.
- MASLOW, A. H. *Motivation and personality*, New York, Harper, 1979.
- PERLS, Fritz. *A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia*, Rio de Janeiro, Zahar, Ed.
- Rogers, C.; KINGET, M. *Psicoterapia e relações humanas*, Belo Horizonte, Inter-livros, 1975.
- RUTTENBEEK, H. *Psicoanálisis y filosofia existencial*, Buenos Aires, Paidós, 1965.
- Sartre, J. P. *La Nausée*, Paris, Gallimard, 1938.
- _____. *Huis Clos*, Paris, Gallimard, 1947.
- _____. *L'Idiot de la famille: Gustave Flaubert, 1821 – 1857*, Paris, Gallimard, 1977.
- _____. *Existential Psychoanalysis*, Translated by Hazel E. Barnes, Washington, D. C., Regenergate Way, 1988.
- SEGUIN, C. A. *Existencialismo y Psiquiatria*, Buenos Aires, Paidós, 1970.

TILUCH, P. *The courage to be*. New Haven, Yale University Press, 1952.

YALOM, I. *Existential Psychotherapy*, New York, Basic Books, 1931.



Livro 3

Contas e Contos na Terapia Vivencial

Nota da Autora

Apesar dos casos aqui apresentados serem reais, por questões éticas foram distorcidos dados de identificação pessoal. Os nomes fictícios são usados apenas para dar expressividade aos contos.

É possível, contudo, que algumas pessoas se identifiquem com as histórias mencionadas. Mas, afinal, são todas situações bastante comuns, passíveis de ocorrer com qualquer um, em qualquer época.

É possível, também, que a seleção dos casos seja questionada, quer pela sua veracidade, quer pelas falas e momentos escolhidos para representar o caso em si. Tanto as falas quanto os momentos apontados são aqueles considerados mais significativos. A opção foi deixar de lado os instantes mais insignificantes, ainda que correndo o risco de serem considerados inverossímeis. A escolha desses personagens está ligada à intensidade de expressão no relacionamento terapêutico.

Este livro é uma homenagem a esses atores principais que aprenderam muito sobre si mesmos e que, certamente, agora ensinam outros a se encontrarem também.

Prefácio

“A VEZ DO LEITOR”

A expansão, entre nós, das atividades psicológicas, de seu estudo, sua pesquisa e sua terapia, constituem de toda evidência um fato que se impõe por razões que encontram o seu esteio na própria necessidade – ou melhor: numa espécie de radical ambiguidade; quero dizer que o homem de nosso tempo equilibra-se na corda bamba que se estende entre o ancoradouro seguro de um humanismo triunfante, calcado na confiança de um eu que se queria autônomo, dono de todos os meios de que pudesse dispor, inventor de uma realidade humana enfim universal, e, no outro extremo, o turvo horizonte que vem embasando os discursos sobre a dissolução do eu, ou sobre o seu caráter epigonal, ou ainda sobre a sua robotização e essa curiosa fuga que empurra o homem a sentir-se fascinado em deixar-se ser simplesmente na condição de objeto. Em verdade, tais percalços distendem-se entre as balizas de uma concepção geral do homem – a do próprio homem ocidental – que, de resto, desde a sua origem, exhibe o retrato de um homem que é dois: somos hebraico-cristãos e greco-romanos. Quem sabe se possa até dizer, por isso mesmo, que o sucesso e a necessidade da Psicologia contemporânea tenha tudo a ver, nutrida por uma crise perene, com aquela cisão originária.

Pois, historicamente, a ponderação sobre o humano é sempre a última a surgir – muito depois dos astros e das coisas simplesmente inermes. Isso talvez não faça mais do que esconder uma extrema prodigalidade. Já que cada cultura inventa um homem, uma concepção da realidade humana aparentemente afastada da fixidez dos astros. E mais, tais concepções se tomam progressivamente mais dinâmicas, contrárias e até mesmo contraditórias. A intolerante ingenuidade cientificista deverá ver aí o forçoso signo de uma indigência e até mesmo a garantia de um diagnóstico negativo: a Psicologia, assim, no singular, seria possível como ciência? Mas os que palmilham todas aquelas concepções do homem, os

que as compreendem como expressões de sua radical instabilidade, e interpretam a realidade humana como um inventário dos possíveis que tornam incerto qualquer tipo de ancoradouro estável – para estes, não se trata apenas da proliferação dos muitos perfis que o homem sabe construir de si próprio no correr de suas andanças históricas; nem tão-só de uma sucessão de crises em que tudo parece desfalecer e recomeçar – tudo isso não passa da precipitação de uma potencial inesgotável; mas o que realmente se busca está no reconhecimento de um estatuto ontológico, no qual o mesmo se quer sempre outro.

Em nada espanta, por isso mesmo, a grande diversidade de perspectivas em que se vem analisando a realidade humana, dentro e fora da Psicologia: a histórica, a antropológica, a sociológica, a filosófica. E que o homem é muitos, e se oferece, na teoria e na prática, como interdisciplinar. E, longe de indigência, aquelas perspectivas todas atestam apenas a imperiosa necessidade de recusar qualquer pretensão de um ato único de visão. Realmente, que as abordagens da condição humana, de ordem científica ou filosófica, sejam plurais, não autorizam a inferir que, por serem plurais, tomem suspeitas as suas construções e autorizem algum tipo de redutibilidade metodológica. É bem verdade que, como se costuma dizer, a Psicologia é uma ciência jovem; mas a maturidade não pode significar a simplificação de algo que encontra em sua extrema diversidade e complicação a sua própria justificativa. No mais, se, bem ou mal, o homem é diálogo, e toda reflexão racional que busque dizer aquilo que ele é talvez só possa enriquecer-se assumindo justamente afeição (ou ficção) do diálogo – voltemos a aprendê-lo com os antigos gregos, no berço da ciência. O trabalho dialógico diria Marx, é a única necessidade eterna.

O trabalho de Tereza Cristina Erthal mostra uma autora cônica de todos esses múltiplos caminhos que se oferecem hoje às sondagens psicológicas, o que não impede, evidentemente, que ela faça as suas opções e comprometa a sua responsabilidade com visões determinadas – e estou certo que isso se faz sem concessões à intolerância. Este trabalho de nossa autora não se concentra propriamente na pesquisa de um campo determinado, ainda que não se deva esquecer que em certos casos, como

no magistério e na clínica, a pesquisa se possa fazer paralela, em boa medida, à diuturna atividade prática. Isso, acrescento, acontece sempre que se trata de um pesquisador – para ele o próprio mundo se transforma num laboratório.

Mas a originalidade principal deste livro de Tereza Cristina está em outro lugar: na maneira como apresenta os resultados de seus trabalhos. Que ela tenha escolhido a forma do conto ou de algo que lhe é assemelhado para expressar-se, vai mais longe do que possa parecer. Nem penso tanto aqui nas experiências, em tudo ilustrativas, do grande mestre *Sartre* e em sua insistência em debruçar-se literariamente nos diversos casos esmiuçadoramente analisados por ele, principalmente nesse fascinante “romance” de quase três mil páginas em que soube como ninguém pôr a descoberto a infância e a adolescência de um homem, as de Gustavo Flaubert. Penso, isso sim, nessa outra proeza que leva, através da forma narrativa, o leitor a complicar-se e comprometer-se com o relato exposto. E o que se persegue, muito sartrianamente, concentra-se por inteiro numa compreensão destituída de laivos de aquiescência meramente passiva. A autora pretende, espero que com sucesso, instaurar no leitor o sentido de um compromisso eficaz ainda que solerte: se somos muitos, os muitos se entrecruzam, e os olhares se fazem inevitáveis, coniventes, incontornáveis. A questão que se coloca, respeitados os limites da patologia, está em discutir quais seriam as fronteiras da atividade terapêutica: onde começa efetivamente a terapia, e onde pode ela ser dada por concluída? Em qualquer caso, o homem deve ser tanto quanto possível responsabilizado, por si e pelos outros, e deve ser levado a assumir a completude de sua liberdade. Porque tudo é pedagogia. E o otimismo epistemológico e terapêutico de Tereza Cristina Erthal parece-me basear-se na convicção de que não apenas a terapia cura e educa, mas também que neste processo todo faz-se necessária a presença ativa do outro – no caso do presente livro, a do leitor. Esta viagem literária não é simplesmente turística.

GERD BORNHEIM

Apresentação

Este livro propõe uma viagem bastante diferente para o leitor. Nos relatos de casos reais apresentados em forma de contos, instiga o leitor a questionar ele próprio e as situações muitas vezes polêmicas ocorridas numa psicoterapia.

Não se trata de um livro comum que estuda longitudinalmente casos clínicos, mas de um enfoque radiográfico de momentos importantes do “setting” terapêutico. À diferença de outros livros, este já se inicia de uma forma descontraída e comprometedora. O que seria de se esperar num assunto como esse é que fosse iniciado pelo clássico modelo de psicoterapia. Entretanto, a autora optou por iniciá-lo enfatizando a pessoa do cliente, e, conseqüentemente, coloca o leitor em cena. Explicando a postura do paciente nesse tipo de terapia, inclui-se nesse cenário dividindo com o leitor questionamentos que fazem parte dos problemas de sua vida. Desmistifica o papel do técnico e abre espaço para uma reflexão mais humanizada da pessoa do terapeuta.

Os casos se apresentam de forma compacta e bastante compreensível para aqueles que não dispõem de qualquer jargão técnico. Justamente esse é o objetivo. Dessa forma, fica fácil para o leitor se colocar como alguém participante nessa descoberta dando continuidade à sua autoexposição. A autora finaliza o livro respondendo à provável pergunta do leitor, ou seja: Como estão essas perguntas agora? E sua jornada finaliza respondendo à pergunta do início deste livro: Qual será a medida exata do equilíbrio?

De fácil compreensão, este livro é dedicado ao público em geral, mostrando que a psicoterapia não é algo mágico, mas, ao contrário, algo que qualquer pessoa pode buscar, desde que seu objetivo seja maximizar suas possibilidades de escolha.

Introdução

Discorrer sobre a terapia vivencial de forma que pessoas sem conhecimento técnico possam obter uma boa compreensão não é uma tarefa fácil. Pensando no objetivo desse livro resolvi conduzir o leitor a uma viagem através das experiências vividas pelos clientes. O convite é feito com a intenção de tornar o leitor um participante ativo no processo. O grande ator é aquele que vive o papel como se fosse ele próprio. E na terapia vivencial o foco está todo orientado para o cliente enquanto se expressa na relação terapêutica. Dada a ênfase na sua individualidade, escolha e responsabilidade, torna-se mais fácil antecipar que cada cliente faz um uso pessoal da relação, fato que confirma seu papel não passivo como pessoa. Sua atitude é ativa no processo terapêutico, pois cabe a ele escolher sobre quais angústias, medos e culpas irá trabalhar.

O problema maior das pessoas que vêm procurar ajuda parece estar relacionado a um desacordo interno que as desorienta quanto aos seus valores, comportamentos e fins perseguidos. A desorientação dos valores acaba por desorientar a busca de um sentido, fazendo com que não acreditem nos recursos que possuem para enfrentar as barreiras impostas pela vida. A decisão de procurar um tratamento já é um projeto inicial na busca de um maior autoconhecimento. É uma viagem cuja meta é utilizar, cada vez mais plenamente, a liberdade de ser. Mais fortalecidas, aprendem a aceitar os riscos dessa jornada e, como prêmio, descobrem a sua capacidade e aceitam melhor as suas limitações. Não precisam ser o que são forçados a ser, mas o que escolhem ser, dentro de suas possibilidades. E é sobre isso que versa o experienciar terapêutico. Esses atores iniciantes expandem sua consciência ao que estão fazendo, no aqui-e-agora, e ao como estão fazendo. Desenvolvendo modelos de conduta mais perfeitos, como ser-no-mundo, transformam-se em atores principais nesse cenário da vida.

A autora convida o leitor para essa viagem, esperando que o mesmo se identifique com essa busca e encontre seu próprio centro de referência.

“Você traz a solução
ou faz parte do problema?”

- Rodrigo, por favor, vista-se, você vai se atrasar para a escola! Puxa, estou tão cansada! Comecei a trabalhar às sete horas e ainda tenho o dia todo pela frente! Vocês bem que podiam colaborar!... – dizia eu, atropelada pelo tempo.

- Mãe, calma! Já estou indo! Eu estou arrumando as minhas coisas!... Ah, mãe, amanhã eu tenho prova de ciências. Vai dar para você estudar comigo? – perguntava Rodrigo, aflito por uma saída.

- Sim, é claro – disse-lhe. – Mas não se esqueça de que eu só posso estar aqui às oito e meia da noite. Você precisa iniciar seus estudos antes, para que eu, ao chegar, passe a sua lição, de acordo?

- As outras mães estudam com os meus amigos! Ainda bem que eu só gosto de estudar à noite, senão... – resmungava ele, enquanto arrumava o seu material escolar.

Rodrigo cobrava mais atenção e presença, natural em sua idade. Eu, dividida entre o meu trabalho e o contato com os meus filhos, cobrava-me perfeição para compensar a minha falha.

- Dona Amália, a senhora já pensou no que fazer para o jantar?... Olha, eu preciso almoçar agora porque daqui há quarenta e cinco minutos eu deverei estar saindo... – dizia eu para a minha secretária e amiga. Ao que ela responde:

- A senhora vai ter aula de inglês hoje ou amanhã?

- Ih, Dona Amália! Liga para a Glorinha e diga para ela que nessa semana não vai ser possível. Eu preciso reforçar os estudos das crianças nesse período de provas.

Quando almoçava com meu outro filho Daniel, após ter despachado Rodrigo para a escola, percebi que Dany estava esboçando um ligeiro choro.

- O que está acontecendo, filho? – disse-lhe, preocupada.
- Nada, eu estou só gripado – disfarçou ele.
- Você está me parecendo triste. Está havendo algum problema?

Ele respondeu:

- Acho que perdi um amigo, mãe.
- Posso ajudar você? – disse a ele querendo muito participar de seu conflito, mas procurando respeitar o seu espaço pessoal.
- Não, você não pode. Essas coisas passam e fica tudo bem - ponderou ele.

Na tentativa de facilitar, disse-lhe:

Sim, mas se você quiser desabafar, eu posso ouvi-lo!

E Dany contou o incidente ocorrido, triste por ter acreditado que tinha um amigo fiel e descoberto que tal fidelidade, na verdade, era ilusória. Essa cabecinha pensante já participava do mundo dos conflitos com apenas dez anos de idade. E eu? Qual o meu papel diante disso? O que poderia fazer? Retirar-lhe os conflitos e a chance de se descobrir capaz de resolvê-los? Dany precisava compreender o mundo a partir de suas próprias experiências. Essa era a única trajetória para o seu crescimento.

O dia corre em meio a problemas, atropelados pelo tempo. Estar comigo, com os meus filhos, com o meu trabalho, com o meu marido, com os problemas!... O que fazer? Qual será a medida exata do equilíbrio?...

Caso 1

Conversando com a máquina

O CASO CRISTINE

- Alô! Ih, é uma máquina! Detesto secretárias eletrônicas! (clic, desligou).
No dia seguinte mais uma tentativa de contato.

- Alô, será a máquina? É, é você. Tudo bem, você pode me ouvir de qualquer forma! Quero a ajuda de alguém, mas de alguém distante, que não me conheça ou que não se envolva comigo. Quem sabe você não seja a solução? Temos a noite toda pela frente e posso falar sem ser interrompida... Sabe, eu me sinto tão sozinha! A noite é a pior fase. Todos dormem e a minha insônia não me permite acompanhá-los. Para ser franca, eu pareço o avesso dos outros. Quando todos riem, sinto tristeza; quando todos choram, experiencio indiferença. Não sei o que se passa comigo. Sinto um eterno frio como uma lápide de mármore encostada nas minhas costas nuas. Às vezes imagino que é a pedra que estará brevemente escrita "Aqui jaz uma pessoa que nunca soube ser uma pessoa". Chega! Não quero falar mais. Vou aproveitar o pequeno sono que apareceu agora para me igualar aos outros. Até amanhã, digo, até daqui a pouco, pois já são quatro horas.

O telefone desliga, mas fica o registro de uma estranha e inteligente pessoa que precisa dizer a alguém o que sente, embora tema a resposta que vem do outro lado. Algumas pequenas gravações ainda aconteceram basicamente com a intenção de aquecer o contato.

- Alô, máquina – ela disse na oitava ligação. – Já sinto vontade de falar com você, principalmente agora que não tenho que ficar ligando toda hora quando a gravação acaba. Você estendeu o tempo para que eu pudesse falar mais. Sua voz é tão segura! Sinto inveja e admiração por

você. Sua atividade em consultório, sua vontade de ajudar as pessoas, você deve ser bonita. Imagino seu rosto e sinto você próxima, mas não gostaria de tê-la perto. Essa gravação foi uma boa ideia. Os tímidos se sentem mais à vontade depois que imaginam que é apenas uma máquina inofensiva. Ontem dormi por duas horas e isso me deixou mais aliviada. Sabe, tomo muitos remédios. Acho que são 13 por dia. Não fazem efeito nenhum. Sou muito ansiosa. Meu pai diz que eu sou maluca, e minha mãe, que sou histérica. Eu queria a sua avaliação, “a sua, sim, me importaria!” Eles não gostam mesmo de mim! Você pode achar estranho os pais não gostarem dos filhos, mas me dizem isso abertamente! Tenho uma irmã, mas ela é casada, é feliz e tem um filho lindo. Eles não deixam que eu me aproxime dele porque posso traumatizá-lo... Minha irmã tem tudo o que quer. Sabe, ela é burra. Eu me sinto inteligente, mas não vejo ninguém valorizar isso. Sempre fui boa aluna, mas me tiraram da escola. Sabe por quê? Porque a minha irmã precisava de grana para casar. Escola pública era a solução, mas não consegui vaga. Passei a ler muito, muito, e cada vez me fechei mais no meu mundo encantado. Hoje sinto medo das pessoas. Acho que elas ficam melhores nos livros, assim como você fica melhor na secretária eletrônica. Pra que eu preciso me envolver? Vou ser rejeitada de novo!... Bem, amanhã volto a falar.

Vários registros de sua fala se sucederam em meio a desabafos. O objetivo parecia ser a descarga de algo que precisava dividir, mas não sabia com quem. Desta vez a máquina registrava uma mensagem para ela.

- Algumas pessoas não compreendem o que se passa conosco, mas sempre há alguém com quem a gente possa dividir...

- Ué! Você agora fala só para mim? E se alguém resolver ligar de madrugada? Vai achar que a louca é você! Puxa, você não se preocupou com isso! Penso que você deve achar que sou uma louca, não é? Falando com a máquina o tempo todo, mesmo depois desse seu convite... Não, sei que você tem me ouvido com atenção e já deve ter formado uma imagem de mim. Tive a sensação de que você está não apenas me ouvindo curiosamente, mas me compreendendo. Também, eu quase a obrigo a isso, não é? Queria ter a coragem de lhe dizer quem eu sou e ir até você pessoalmente, mas ainda não é a hora... Hoje resolvi sair de casa. Andei

pelos parques, procurei o sol. É como se estivesse permitindo a entrada de alguma luz. Cheguei a olhar umas roupas nas lojas, mas ainda tenho medo de pedir para meus pais. Você não acha que pareço uma matuta? É como eu me sinto quando entro em contato com a vida! Não sou mais criança, mas o que fiz até agora? Será que aprenderei tudo em tão pouco tempo? Sabe, vejo em você uma espécie de exemplo. Queria ser você. Quero voltar a estudar e abrir meus horizontes, mas preciso ganhar dinheiro... É engraçado, mas essas coisas são tão reais e mesquinhas pra mim! Antes só pensava, ria realidade. É tão dura e não me sinto preparada. Paro por aqui hoje. Amanhã espero ter novidade.

Nessa ligação já existia uma ponta de esperança de uma vida melhor. Será que o medo de viver já começa a ser questionado?

Alô, amiga! Ontem eu consegui dormir. Não foi uma noite tranquila de sono, mas já permitiu que o meu corpo descansasse. Tive muitos pesadelos e um deles escolhi para dividir com você. Estava caminhando por um parque à noite e, de repente, muitas pessoas vinham ao meu encontro com pedaços de pau nas mãos. Sentia que precisava correr, mas alguma coisa me impedia... É como se os meus pés estivessem presos ao chão e não mais me obedecessem. As pessoas se aproximavam com gritos e eu suava frio. Sentia a tal lágrima de novo, mas algo estava diferente: eu sentia uma espécie de raiva de sentir medo. Fiquei ali, e, mesmo com medo, pude perceber que as pessoas vinham ao meu encontro pedir ajuda, elas estavam com medo de ladrões, e o que elas queriam era que eu me juntasse a elas. Estranho como me senti útil diante de tal surpreendente atitude! É como se tivesse mudado o rumo do sonho por uma estranha vontade de viver. Sentia que meu corpo ardia e acordei vermelha. Fui ao Jardim Botânico para espairar. Havia lá um grupo de crianças de uma escola de excepcionais. Elas brincavam sem saber o que ocorria com elas. Parecem ser crianças que vivem suas experiências sem pensar muito nas consequências. Sujinhas, meio que abandonadas, vivem felizes no seu mundinho. Quero vê-la mais uma vez.

Uma luz se acendeu para ela. Percebeu a vontade de viver de outros e já estava buscando um novo sentido para a sua vida. Queria ser útil como

eu estava sendo para ela. Já não precisava ser o que eu era, mas o que ela podia ser para si mesma.

- Alô, grande amiga! – expressou essa nova pessoa. – Dormi bem esta noite e, como lhe prometi, fui ao Jardim Botânico de novo. Lá estava aquele grupo de criancinhas doentes que não tardaram a vir ao meu encontro. Ficamos juntas por um longo tempo e não me lembro de ter me sentido tão feliz assim antes. É bom esse sentimento! Perguntei à moça que cuidava delas como elas viviam, e eis que soube que essas pessoinhas eram sozinhas. Essa escola especial me chamou muito a atenção. Queria conhecer o seu trabalho. Fui até lá hoje mesmo. Sabe, amiga, levei uma delas no colo! Ela parecia tão feliz! Experimentei a sensação de ser mãe. Na escola vi muitas dessas garotinhas e garotinhos felizes no seu triste mundo de pobreza intelectual e abandono. Perguntei como fazer para ajudá-los. A diretora disse não estar precisando de ajudantes, e que, além do mais, o salário era pouco, embora as gratificações fossem muitas. Percebi que era o que eu estava precisando. Entrar em contato com essas pessoas especiais seria de grande benefício pra mim. Insisti, mas nada consegui. Aí tive a ideia de ser uma voluntária. Ficaram de pensar, e já sinto esperança. Nem pensei nas consequências. Ao chegar em casa, contei aos meus pais a notícia que havia me deixado feliz e eles nem sequer ouviram. Mas isso não acabou com a minha alegria. Eles são mais pobres do que aquelas criancinhas. Estou louca para chegar amanhã. Vou dormir mais cedo hoje. Queria lhe agradecer o que tem sido pra mim. Um dia eu sei que vou conhecê-la. Quero abraçá-la, mas não quero que seja agora.

Suas ligações se ausentaram por seis meses. Senti um vazio grande por chegar ao consultório e não mais ouvir aquela criatura buscando crescimento que eu aprendera a gostar. Era alguém que apenas precisava se ouvir através do outro; alguém que carecia de um sentido em sua vida para viver melhor. Essa pessoa superdotada intelectualmente e introspectiva explodiu no contato e perdeu o medo de suas consequências. Agora ela está tentando ser e não apenas viver de reminiscências do passado. Está tentando ocupar sua vida com coisas maiores, relendo todo o resto com uma nova técnica, ou uma nova

gramática; algo que se adeque às suas atuais descobertas. Agora ela é uma pessoa, e isso já não a assusta.

- Alô, Tereza! Está tudo bem? Senti saudades dos nossos “papos”, mas acredito que queria desenvolver outro tipo de relação com você agora. Quero lhe contar o que se sucedeu comigo nesses últimos meses. Estou empregada e fazendo um curso à noite. É naquela escolinha para excepcionais. O meu desempenho foi tão bom que a direção resolveu me oferecer uma bolsa de estudos pra eu me tornar, mais tarde, uma especialista em crianças com esse problema. Sinto-me eternamente feliz. Posso pensar nas coisas que as outras pessoas pensam: namoro, cinema etc. É como se eu tivesse sido alfabetizada e pudesse ler as notícias do mundo. Agora sinto-me livre para dizer quem sou eu; para conhecê-la pessoalmente e ver a amiga de perto. Sou Cristine e quero dizer que estarei aí em breve, para fazer terapia com você.

No dia seguinte, no primeiro horário, Cristine apareceu com um grande sorriso. Abraçamo-nos como velhas amigas e uma relação começou. Aprendemos muito, uma com a outra, mais eu do que ela. Vivemos a expectativa de coisas boas durante algum tempo e alcançamos esse resultado. Vivi seu conflito, mas também sua solução. Aprendi que, para ser, é preciso se ouvir em seu próprio tempo, mas é necessário que algum tipo de ajuda ocorra. A meu ver, a ajuda maior é a aceitação. Não importa se esta se origine de uma máquina, de um amigo, de um pai, de um terapeuta... Se a gente se sente aceito, se vê com coragem para descobrir aquilo que mais se teme. É a luz no quarto escuro! Fico feliz que Cristine tenha encontrado seu caminho. Fico feliz por perceber que acendemos juntas esse interruptor!

COMENTÁRIOS

Esse caso sugere algumas reflexões. Em primeiro lugar, trata-se de uma pessoa superdotada intelectualmente, que se sente incompreendida, cujo modelo único de aprendizagem foi o de defender-se do mundo. Imersa em um enorme vazio, limita ainda mais sua vida estreitando o contato com o meio: para não se machucar mais, não se relaciona. Escolheu como forma de vida a oposição. O que isso significa? Já que não “pode” ser o que

esperam dela, reafirma sua presença pelo seu antagonismo, mantendo dessa forma o mínimo de identidade pessoal a salvo. Cristine leva tal oposição ao extremo, chegando a antever sua morte em pleno desenvolvimento da vida. Evidentemente uma pessoa assim, que dá volta em seu próprio “umbigo”, não pode conhecer os seus reais limites. Vive segundo limitações impostas por outros sem sequer reconhecer sua capacidade de ultrapassá-las. Desenvolve sintomas físicos como insônia e ansiedade, muito presentes em pessoas que desconhecem o sentido da vida. Concretiza tal vazio no medo de perder as pessoas ou mesmo de se perder nelas – medo universalmente aceito. Tratada como uma pessoa desequilibrada, e tendo uma irmã que recebe todas as considerações de uma pessoa “normal”, não foi capaz de desenvolver uma autoimagem adequada. Ao contrário, a baixa autoestima a conduz a escolhas de comportamentos que confirmam o tempo todo essa imagem.

Na busca de ajuda – apesar de parecer surpresa com a máquina e de afirmar detestá-la – acaba por aceitar se expor a uma gravação. Claro está que não foi por acaso que acabou aceitando esse tipo de ajuda. Era uma “relação” sem ameaças. Só um lado falava, enquanto o outro não tinha nada a acrescentar. Da oposição de ideias surge o conflito e, para alguns, a consequente rejeição. Tal sentimento não era possível suportar, já que era uma marca antiga da sua história. Fugir, fugir o tempo todo, como se o escapismo não fosse uma ameaça à existência!

Um segundo ponto a ser considerado é a forma como Cristine se dirigiu à máquina: – Já sinto vontade de falar com você. Sua voz é tão segura! Sinto inveja e admiração por você. Sua atividade em consultório, sua vontade de ajudar às pessoas. Você deve ser bonita... Toda essa fantasia é uma espécie de idealização que a cliente faz, idealização essa proporcional à sua baixa estima. Quanto maior é o abismo entre o eu-real (imagem que uma pessoa tem de si mesma) e o eu-ideal (projeção de como gostaria que fosse), maior é a ansiedade para atingir a idealização e abafar o que se é. Quando a estima para com o ser é baixa, mais a pessoa desenvolve projeções daquilo que gostaria de ser. É como uma espécie de compensação para sua restrita visão.

Cristine, sem parâmetros, precisava ter uma medida comparativa, ainda que por imaginação. Sentir que a dona da voz possuía qualidades desejadas a fazia se sentir mais segura para expressar aquilo que sentia, mesmo que ainda sem envolvimento. Entretanto, uma pequena entrega já havia começado pelo simples compromisso que ela estabeleceu consigo mesma de desabafar a sua história. A certeza de que a terapeuta estava de prontidão para ouvi-la confirmou-se: o fato de a máquina ter ficado na marca das gravações ilimitadas. Assim, a cliente pôde ter a certeza de que estava sendo ouvida e, o que é também importante, aceita. É como se a terapeuta estivesse dizendo: “fale à vontade que eu estou aqui para ouvi-la”. Esse foi o pequeno e mais importante contato que a terapeuta conseguiu estabelecer com a cliente. Sendo ouvida, sem críticas, o reforço foi grande, aumentando ainda mais o seu comprometimento, a ponto de ir inaugurando o contato consigo mesma através de tais gravações. O que ela não percebia é isto: o que fazia era se ouvir. Este contato foi se expandindo e ela começou a expressar sinais disso como numa analogia.

- Andei pelos parques, procurei o sol. É como se estivesse permitindo a entrada de alguma luz. De fato, alguma luz se acendera dentro daquele corredor escuro. Ela procurou isso. Saiu, aos poucos, da imagem de única vítima do mundo, para se perceber como mais uma. O contato tão temido se tornou nesse momento a abertura para a vida. Ao olhar pequenas crianças carentes, sentiu um objetivo que podia desenvolver. Era um significado novo que precisava para olhar o mundo com uma outra lente. Uma força renascera! E ao se sentir útil, em contato com as suas possibilidades, a precoce imagem insípida de seu eu poderia agora se esmerar.

- Senti a tal lápide de novo, mas algo estava diferente, eu sentia uma espécie de medo de sentir medo. Curiosamente, ao mesmo tempo que começa a olhar mais adultamente para suas limitações, até mesmo na tentativa de melhorá-las, vai sentido a fragilidade da imagem dos seus pais. Os opostos ainda permanecem, mas o fundo vai sendo alterado. – Eles são mais pobres do que aquelas criancinhas.

A ausência de suas ligações também é justificada. O que antes fazia como desabafo, uma atitude quase que impulsiva de se chegar a si mesma,

agora vem lapidado. Com um significado real na sua vida, precisava sozinha despertá-lo ao máximo. Não era necessário o subterfúgio de se ouvir através de algo ou alguém, era indispensável sugá-lo até a última gota “egoisticamente”. Tinha chegado a sua vez. Era mister um tempo para refazer sua imagem, concatenar ideias, para ser.

A volta às ligações já se fez com uma nova roupagem. Pode-se notar que até a forma como ela se dirigia à máquina foi sendo modificada em proporção às suas descobertas. De um tratamento impessoal – “a máquina...” – para um mais comprometedor – “Oi, amiga!”, ou “Grande amiga”. Chega a se referir à terapeuta pelo nome, justo quando resolveu se identificar. Não havia mais barreiras. Cristine, já se identificando, não temia mais o outro, pelo menos da forma anteriormente vivida. Desafiou os limites proibidos e pôs-se a descobrir o mundo.

Toda essa rica história que Cristine nos proporciona remete-nos à força motivacional básica do desenvolvimento: a busca do sentido da vida.

Se o homem é um projeto que nada mais é do que a antecipação do que será, é pela projeção que se tornará um existente. Na procura de sua essência emerge de seu íntimo e começa a desenhar as formas de seu ser. Vai obtendo consciência de si mesmo, expressão própria do indivíduo como ser-no-mundo, ato que lhe confere alguma identidade. Da interação com outros acontecimentos e pessoas, vai formando não somente uma imagem de si mesmo, como também vai aprendendo a conhecer sua condição de existente. Quanto mais consciência tiver dessas condições, mais será livre. Entretanto, essa liberdade não é alcançada sem angústia e medo. Desocultando-se, permite-se realizar a sua criação. Esse é o principal risco! O impedimento desse projeto gera um enorme vazio. O sentido da vida é a busca de realização de um propósito particular capaz de iluminar os demais projetos. Se essa luz não acende, a reestruturação dos valores cessa e a liberdade declina. O indivíduo se sente oco, sem vontade de viver e, certamente, esse vazio também explode nas funções orgânicas. Inapetência, insônia, isolamento contribuem para uma vida triste e vazia. Mas é no contato consigo mesmo, em plena solidão, que alguém aprende a viver com o outro e, ao se descobrir, constrói sua própria vida.

Faz parte do existir a busca constante desse sentido. Jamais se deixa de se construir! Apesar do mal-estar que isso possa inicialmente gerar, uma pessoa aprende a lidar com o risco e a responsabilidade de sua escolha. Fugir da angústia é protelar o sofrimento, pois, ao fazê-lo, diminui-se o contato com o meio e reduz-se o número de opções disponíveis. Dessa forma, a escolha será menos conflitada, mas em compensação o indivíduo esbarrará com um novo problema: negando a sua liberdade, entra em contato com a culpa; a culpa de haver fracassado em seu projeto. Daí em diante é fácil prever que a angústia retorne, e o que antes se pensava poder liquidá-la, agora serviu para aumentá-la ou mantê-la.

A angústia normal é como uma febre: é indício de que algo não está bem e que precisa ser olhado, cuidado. A incerteza de uma escolha adequada, o medo de perder o outro, o medo de se perder no outro, enfim, o confronto com o não ser... são as origens ontológicas dessa angústia existencial. Apreende-se irreflexivamente a liberdade. Mas o homem precisa viver com algo mais concreto, e a forma que encontra de justificá-la é transformá-la em medo, geralmente por algo que pode compartilhar com todos – o medo da morte, por exemplo. Pode aparecer como o medo de ser rejeitado ou de perder as pessoas, o que não deixa de ser uma “morte”.

O vazio existencial termina quando se resolve buscar um real sentido para a sua existência. Apesar dos riscos que isso possa envolver, o risco maior ainda parece ser o não ser. Uma vez encontrado o significado, o ser encontra forças para atualizar os demais projetos.

Cristine desocultou-se e permitiu o fluxo natural da realização da sua obra mais cara: sua autocriação!

O caso de Cristine pode parecer inverossímil para alguns, como inicialmente pareceu para mim. Como pode uma pessoa, bem dotada intelectualmente, ficar conversando com uma máquina por várias noites? Como pode ter tido reflexões capazes de fazê-la alterar sua conduta? O leitor pode indagar. Sua capacidade intelectual rara, sua disposição a se testar, seu momento, são algumas das possíveis variáveis que podem ajudar o leitor a refletir. Tudo isso também me espantou ao mesmo tempo que me fez compreender sua solidão e medo. Suas palavras foram

transcritas o mais fiel possível, embora os floreios tenham ficado por conta do meu estilo de escrever.

Caso 2

O desespero

Fabiana veio procurar terapia por sentir que precisava entender de onde originava sua dificuldade em lidar com as pessoas. Sentia que era admirada, que era uma vencedora, mas que na intimidade interpessoal, depois de um curto tempo de iniciada, os problemas pareciam assustadores. Sentia como se tivesse sido descoberta a sua real imagem, fato que, no seu entender, afastava as pessoas de si mesma. Em troca ficava crítica, defensiva e, conseqüentemente, agressiva. O maior exemplo disso aparecia nas relações amorosas. Fabiana utilizava um mecanismo, possivelmente aprendido quando criança, que testava o afeto das pessoas: apontava os erros rapidamente (seus e dos outros), não hesitava em dar sua opinião sobre as coisas (ainda que isso não fosse requisitado) e exagerava o seu poder de produção no trabalho em busca de perfeição etc. Enfim, se assegurava nas exigências que fazia para se sentir “existindo”. E como se tivesse criado uma fórmula na sua vida: para ser era preciso brigar, lutar por um lugar. A conquista e o afeto caminhavam juntos, este último como mérito para a primeira. Dotada de uma ampla capacidade intelectual, não lhe era difícil utilizar todos os argumentos necessários para convencer o outro de sua posição. O que não percebia é que tentava se convencer a partir do outro. Com uma autoimagem debilitada era difícil se acreditar merecedora de afeto, embora sempre usasse a expressão – Não mereço isso, como forma de enfatizar as agruras que o mundo lhe impunha. Falar foi seu maior mecanismo. Pela oralidade ela expressava sua riqueza intelectual – com argumentos e contra-argumentos – na vã tentativa de no momento posterior conseguir convencer o outro a passar para o seu lado. Era uma guerra constante: se por um lado “gritava” para se sentir vista e amada, por outro, com sua conduta, provocava o afastamento, dado confirmatório de sua reduzida autoestima.

Casada, com uma filha, procurava se esmerar ao máximo nas tarefas que ela mesma traçava. Uma falha sua representava um total fracasso, uma desconsideração do outro, a vontade de “cair fora”. Não havia meio-termo para essa pessoa extremamente carente. Precisava de todo o afeto disponível, contudo nunca satisfatório.

Tal mecanismo, já tornado compulsivo, se estendia para as relações profissionais. Polêmica como é, inteligente e brilhante em suas atividades, ficava sempre em evidência, recebendo toda uma rajada de críticas ou barreiras, naturais de quem utiliza uma atitude de ataque. Claro é que se via desvalorizada pelo seu esforço, ignorando o ônus que normalmente as pessoas pagam por defender ideias nem sempre aceitas pela maioria.

Em um dado momento de sua terapia, Fabiana começou a expressar uma sensação extremamente difícil de enfrentar. A princípio, localizava os problemas nas pessoas ou situações, mas na medida em que foi percebendo que por mais que se livrasse delas o mal-estar continuava, logo se deu conta de que o “mal” estava com ela. Este foi o momento mais forte e difícil que Fabiana experimentou desde então. Suas próprias palavras passam isso, com enorme expressividade:

- Não dá para suportar isso. Sinto como se estivesse sozinha e sem paredes para me apoiar. Vejo que estou repetindo um comportamento desde há muito tempo, mas que agora não me satisfaz, porém não consigo evitar. Sinto que preciso frear meus sentimentos, minha boca maldita, mas não posso... Sinto que já não convenço o outro... (Ou será a mim mesma?) Vejo o quanto sou inadequada. De que vale tudo o que consegui intelectualmente se não consigo sequer me entender? Talvez se eu fosse burra... Está doendo tanto! É como se eu fosse de vidro e já estivesse rachada. Qualquer vento vai acabar comigo. O que sou e o que devo fazer? Não conheço outra atitude senão essa imbecil de que em algum momento me apeguei. Preciso de alguma ajuda. Preciso que alguém me ensine outras formas mais sadias de lidar com a vida. Imagine um computador com vários disquetes e apenas um sendo usado, ano após ano, já estragado e obsoleto! Sou eu! Como mudar? Como deixar de ser eu mesma? Por que eu não aprendi uma forma melhor, e mais simples, de lidar com a vida? O incrível é que atrás daquela fachada de forte,

competente e deixa comigo”, vejo agora que se esconde alguém muito, muito fraco. Incapaz de se apoiar em suas próprias pernas!

Fabiana expressa claramente a sua insatisfação e desespero em descobrir um eu que não era o que ela sempre procurou desempenhar. Um contato consigo mesma a deixou conscientizar que nunca se permitiu ser sua própria amiga, ao contrário, sempre procurou ser seu oposto. Será que essa pessoa precisa se desfazer do seu eu? Não será isso um novo desempenho e sintomático afastamento de seu eu? Evidentemente, e Fabiana ainda não enxerga isso, as qualidades que ela sempre apresentou as tem. Esse contato com o duro do seu ser está lhe fazendo focar apenas um ponto preto num quadro branco. Contudo, é preciso que Fabiana entre em contato consigo mesma, por mais difícil que isso seja agora. Seu mecanismo felizmente já não lhe serve mais como antes, embora ainda seja habitual, mas a mera conscientização desse desprazer a fará inventar um novo recurso mais adequado à sua vida atual. É apenas no “sufoco” que se inventa uma resposta, aumentando o número de opções à disposição. Fabiana precisa confiar em si mesma para poder aceitar o afeto que o outro lhe dá pelo seu simples merecimento. Suas emoções estão “latejando”, mas logo será mais fácil encará-las sem tanto sofrimento.

Fabiana é a segunda filha de um casal burguês. Sua irmã desenvolveu por ela uma espécie de ira, desde que veio naturalmente dividir o afeto dos pais. Fabiana sentia um forte amor pela mãe e uma grande admiração pelo pai, mas não se sentia muito livre na expressão de tais sentimentos. O pai era exigente demais, e, na frustração de não ter tido um filho homem, esperava encontrar nela o consolo. Tratava-a como um menino que deveria ser forte e empreendedor em suas ações. Somente dessa forma deixava escapar algum afeto. Ao contrário, cobriam a irmã de zelo, talvez movidos pela compaixão por uma pessoa pouco criativa, pouco lutadora e que merecia, por isso, ser mais cuidada. Restava F. Mas esta esperava zelo também. O que F. fazia então? Procurava se esmerar naquilo em que mais acreditava possuir, para poder ser iluminada pela atenção carente. Nunca era suficiente. Cada vez mais esforço era preciso... Desenvolveu uma luta consigo mesma que não tardou em generalizar para todas as relações existentes. Era guerreira, e, apesar de vencer suas batalhas externas, não

havia consolo para a derrota da única guerrilha que precisava vencer: seu eu. Se ao menos pudesse viver segundo a honra!... Como pregar a justiça se não conseguia ser justa para consigo mesma? Tinha um desespero de viver, esse era certamente seu amor à vida, mas não sabia suas variantes. Apoiava-se em máximas: “preciso ser forte”, “ninguém me derruba” etc para tapar o buraco de sua própria existência. Sua força infinita era sentida, mas era preciso achar um ponto de aplicação. Escolheu aplicar no trabalho – espaço neutro e controlado pela intelectualidade – algo dominado por ela. Venceu mais uma vez, mas ainda não era suficiente. Sua carência “latejava” mais e mais. Obteve estabilidade, conseguiu a admiração de muitos, mas omitiu para si mesma, por um bom tempo, a necessidade de amor. Carência tem cura? Será possível resolver no agora um vazio de ontem? Que características são necessárias para resolver o dilema?

Apaixonou-se. Resolveu entregar-se à paixão e se perder por lá. Já que não conseguia pela racionalidade obter o que queria, por que não pela impulsividade? Tal como um pêndulo, Fabiana se deslocou para o outro lado extremado da questão. Descobriu-se mulher e abdicou em certos momentos da executiva brilhante para ser apenas uma mulher. Viu-se bonita e sensual, mas começou a se sentir insegura. Tirar a armadura e ficar nua não era tão fácil, dizia. Sente-se o prazer imediato, mas o frio logo a seguir. Esperava encontrar no parceiro escolhido a síntese dos conflitos por ela vivenciados, sem se aperceber que sua escolha ainda era coerente com a imagem de baixa estima. Ao se dar conta disso, voltou-se para o lugar habitual – a solidão. Engrandeceu-se no trabalho e assim se alternava para buscar o ar que precisava. Com a escolha inadequada, foi incompreendida pelo marido, e de ganho teve sua filha. Uma nova esperança! Outra batalha se formava – queria ser mãe sem deixar de ser profissional, mas não queria ser mulher. Venceu mais uma. Regozijou sua glória, e, passando o tempo, um novo amor lhe bateu à porta. Parecia ser alguém especial. Sua carência gritava por essa chance. E agora o medo era maior. – Cheguei sozinha aonde estou. Não posso precisar de ninguém – tentava se convencer. Mas a paixão oxida o metal. A armadura derreteu e desta vez com força. Uma entrega era necessária. Era o risco contido em qualquer ato ousado e urgente. Foi roubada no passado e temia ser roubada de novo naquilo que

mais tinha guardado: o respeito por si mesma. Todo esse desespero foi exaltado nesse instante.

Consigo ver com clareza que não sou fácil de conviver, já que nem comigo mesma existe uma relação amigável! Amor e ódio se alternam em mim. Estou confusa quanto aos meus sentimentos e percepções. Estou confusa quanto aos meus princípios. Estou confusa quanto ao meu amor. Estou confusa quanto a mim mesma! Quem sou? Será que como você me vê é o que de fato sou? Será que me faço assim sem de fato ser? Será que sou e não quero? Vejo o abismo novamente e tenho medo de querer me jogar. Quero ser uma pessoa normal com defeitos e qualidades, bom humor e mau humor, bondades e sacanagens, mas livre! Sou uma pessoa entregue à ilusão de encontrar um caminho de cura para o meu ser doente. Jamais conseguirei superar as minhas necessidades de segurança (todas) e amor... Sou uma fraude! Jamais conseguirei um sonho sequer, pois caminho no lado oposto do cumprimento da meta. Sou alguém que jamais será de fato; e feliz, menos ainda.

Fabiana, pendurada num abismo que ela mesma construía no desespero, estava com duas escolhas à sua frente: a de continuar sendo essa imagem vulnerável, esse ser-para-o-outro, insípido e infeliz, e a de encontrar-se consigo mesma, aceitando cada possibilidade como sendo o início de tudo. Na sua fragilidade emocional, Fabiana primeiramente escolheu o suicídio. É uma escolha! Queria perpetuar-se, estagnar uma emoção, ser eterna... Quando praticava tal ato, que certamente liquidaria com o sofrimento, sentiu-se responsável pela marca que deixaria em sua filha. A marca que de uma certa forma sofreu na própria carne. Como proclamar a justiça se era a primeira a injustiçar quem amava tanto? De repente sentiu-se importante e útil sem precisar produzir utilidade. Era amada e precisava se responsabilizar por isso! Optou pela segunda, com todo o risco e dor possíveis. Disse pra mim:

- Oi, voltei! Voltei pra mim! Você pode me dar uma chance? Trouxe a minha filha para você ver como é linda! Trouxe o meu lado sadio para lhe mostrar. Trouxe o iodo mais ou menos costurado para terminarmos o nosso trabalho. Resolvi, como você já disse, dar uma chance a mim. Não

quero uma nova roupa, quero qualquer roupa, mas sem armadura. Você está disposta a continuarmos a partir daqui?

A partir dessa escolha, não muito fácil de ser executada, Fabiana se pôs nua: despiu-se de todos os contingentes. Pôs-se em contato com a vida (a sua vida!) e iniciou um processo que certamente refez a sua imagem. Escolhera recriar a sua essência, inventar uma nova existência para um eu já fortificado.

Fabiana representa um exemplo de muitos casos em que a falta de contato consigo mesma demonstra um abandono geral da vida.

Enquanto não se consegue tornar ele próprio, o eu não é; mas não ser ele próprio é o desespero. Se considerarmos a liberdade enquanto uma dialética entre o possível e o necessário, o impedimento do eu autêntico a restringirá. Consequentemente surge o desespero, que nada mais é do que uma falsa satisfação de viver.

COMENTÁRIOS

O homem é um eterno paradoxo. É uma síntese de opostos: ao mesmo tempo que deseja liberdade, é pura necessidade, quer ser eterno, mas é finito... Na própria formação do eu, um conflito já se estabelece. O eu fruto da relação consigo próprio, e o eu resultado da relação com outrem. Aonde reside o conflito? Ao mesmo tempo que se quer afirmar seu próprio eu, o homem foge de tal objetivo querendo desembaraçar-se de si mesmo. A vontade de ser ele próprio se antagoniza com a de precisar de outrem para isso, pois é através do intercâmbio que se forma a identidade.

Queremos ser o que desejamos – naturais, mas virtuais – mas precisamos ser o que de fato somos – reais, mas é doloroso. Não há dúvida de que tomar possível o desejo é transformá-lo ato, projeto necessário ao crescimento. Mas será possível colocar entre parênteses o desespero que pode advir de tal processo? O desespero é a discordância interna de uma síntese. Ora, discordâncias existem, mas a persistência das mesmas depende da relação que o homem estabelece com elas. Quando dizemos que precisamos mudar completamente para sermos alguém, se não alcançarmos tal meta, nos desesperamos. Mas o problema do desespero já teve início em não suportarmos sermos nós próprios. O desespero é o eu.

Será que uma mulher se desespera pelo medo de perder de fato seu parceiro? Esse desespero, na verdade, é apenas a continuação de um desespero maior: o de estar desesperada com ela mesma. É um medo de ser um eu sem o outro. Desespera-se quando se quer libertar-se de si. Espera-se inventar um outro eu para reafirmar tal libertação.

Constantemente as pessoas esbarram em problemas que parecem tomar um enorme vulto, algo como uma barreira demolidora, uma doença fatal. Se o problema é real ou não, ou se existe exagero no modo de experienciar, são questões irrelevantes e distantes do real problema! O eu pode estar sendo esmagado por uma formiga, não importa. O que conta é o quanto esse eu está sendo percebido como pequeno, impotente e frágil. Desespera-se, e a desesperança com tudo, e a única saída possível parece ser uma nova roupagem para alguém tão debilitado. O desespero de se ver frágil e inseguro encobre a verdade sobre um eu que se expressa momentaneamente impotente. Será sempre impotente se perpetuar tal desespero.

Caso 3

A autorrevelação engendra a autorrevelação.

Mônica é uma mulher bonita de uns 45 anos. Procurou-me porque sentia quase todos os males físicos mais conhecidos: fortes dores de cabeça, problemas no estômago, problemas no baço etc. Seu médico controlava constantemente seus exames, mas encaminhou-a para uma psicoterapia, uma vez que, por mais que controlasse o físico, sua “cabeça” andava em sentido contrário ao tratamento medicamentoso. Em decorrência da(s) doença(s), Mônica havia se distanciado do trabalho e dos amigos. Limitava-se a ficar em casa alegando que ao fazer muitos exercícios, ou mesmo pequenos movimentos, suas dores de cabeça (ou tonteiras) apareciam.

Casada há 25 anos, possui um casal de filhos universitários. O marido, depois de algumas mudanças profissionais, redescobre seu verdadeiro caminho; os filhos, buscando um real sentido, afastam-se cada vez mais do lar, e Mônica assiste passivamente à sua solidão. O mundo parece estar pequeno para ela, e as pessoas ocupadas demais para ouvi-la.

Na primeira entrevista, Mônica se expressa bem, racionalmente bem, embora não perceba suas apelações afetivas:

- Cristina, sinto uma espécie de pressão aqui (aponta para o peito) e um enorme cansaço, com muito medo. Já não saio quase e o lugar mais seguro, embora não muito atraente, é a minha casa. Todos reclamam de mim porque não luto, mas eles não entendem o que eu sinto. Estão mais preocupados consigo mesmos. Meu marido só trabalha e agora redescobriu seus velhos amigos.

- Não há tempo para mim. Meus filhos, namorando, estudando, enfim, precisam fazer sua própria vida. São ótimos, sabe? Minha mais velha é muito carinhosa, mas está se dedicando às ciências políticas e estuda

muito. O meu menor está apaixonado e mal sobra tempo para ele próprio. Mas essa é a vida! Os filhos crescem e a gente fica só...

Mônica justifica sua solidão no afastamento dos filhos e do marido.

- Meu marido e eu temos uma relação amiga. Saíamos muito antes deste meu estado atual, mas ele não conversa mais comigo. O sexo sempre foi difícil para ele, mas nunca fez questão de melhorar... Mas isso a gente supera.

Sempre muito racional e explicada, Mônica (que fala sempre muito pausadamente) espera uma solução racional, algo que a convença de que a vida é assim mesmo ou algo que mude o mundo em convivência com ela.

Já havia feito todos os exames – eletrocardiograma, eletroencefalograma etc – na esperança, insatisfatoriamente correspondida, de concretizar o seu mal. Agora tinha que mergulhar no desconhecido, no irracional de que tanto fugia.

- Fiz análise por dez anos e ajudou alguma coisa. Não sei bem como é o seu trabalho, mas espero que seja eficiente para me tirar dessa.

Exigente, crítica, franca, parecia usar essa imagem como uma forma de se proteger do olhar do outro.

Depois que o nosso contrato foi feito, tivemos a nossa primeira sessão terapêutica. Mônica parecia permissiva e falou de suas grandes frustrações: aprofundou sobre o casamento “duvidoso”, sobre o medo de voltar ao trabalho, sobre o afastamento dos filhos, sobre nós. Dei atenção especial a este ponto. Suas expectativas pareciam mágicas. Algo como uma poção curativa ou coisa assim. Veio cheia de referências, e cobrava tudo o que podia e não podia.

Numa certa sessão relata que a grande briga que mantém com os seus familiares é que estes a sentem controladora, chata, pessimista e que quer todos a seus pés. Evidentemente negava isso de forma veemente. Mas deixou escapar algo curioso que realmente mexeu comigo.

Uma amiga minha, uma das que me indicou você, disse que você era ótima. Disse que sabia o que fazia, mas que, geralmente, era a única.

T. – Em que isso abalou você?

M. – Ela disse que eu não estava muito à vontade aqui porque eu também queria ser a melhor. Na verdade, ela disse que você era esnobe e que eu não gostava de dividir o palco com ninguém. Na terapia só havia lugar para uma estrela.

T. – Tem duas coisas que eu senti quando você expressou isso: uma, que parece que as pessoas afirmam para você essa sua necessidade de aparecer, de ser estrela; outra, que você fez questão de dizer para mim que eu não poderia te ofuscar.

M. – É! Eu senti que você gosta do seu trabalho e que fala de você, às vezes.

T. – E isso parece ter te incomodado.

M. – (Silêncio).

T. – Não sei se vai fazer sentido para você, mas senti como se você estivesse competindo comigo. Talvez...

M. – Meus filhos acham que eu compito com eles e que meu casamento está afundando porque o meu marido está bem e eu não.

T. – Não há lugar para dois com sucesso. Alguém tem que estar em linha descendente para o outro poder brilhar, é isso?

M. – Não sei. Mas você acha que eu estou competindo com você?

T. – Falo para você o que sinto sobre o que você expressa. São hipóteses e não verdades. Você precisa perceber o sentido disso para você.

M. – Será que você não ficou incomodada?

T. – Talvez. Estamos examinando a nossa relação. E se a gente for feliz nesse exame, talvez a gente possa perceber o que ocorre em outras relações.

M. – Talvez.

Quando M. saiu, eu procurei analisar o que estava ocorrendo comigo. Pensei se eu era em alguns momentos essa pessoa que vendia uma imagem de esnobe. Entristeci-me com isso, mas era necessário descobrir o que se passava comigo e o que M. precisava trazer para mim. Vi que sua amiga fez questão de alfinetá-la e que M. precisava ferir-me também. Meu nível de exigência não me permitia aceitar tal papel e o ferimento foi forte. Tentei elaborar isso o melhor que pude. Um dia M. disse:

M. – Não aguento mais esse horário. É cansativo. Quando você trabalha mais tarde, você trabalha melhor. Parece que as sessões fluem mais.

Nessas horas as coisas acontecem vagarosamente.

Outro dia:

M. – O som lá de fora está alto. É assim mesmo? (com tom crítico). Senti como uma espécie de mando, tipo: “Abaixe o som porque ele está me incomodando”, assim como: “Mude meu horário e trabalhe mais rápido, do jeito que quero”. Expressei isso para Mônica. Como ela precisava demonstrar seus desejos e querer ser atendida, dar ordens e querer ser obedecida, enfim, ter o controle absoluto, indaguei se isso não acontecia em suas relações de um modo geral. Parece que cheguei ao alvo de dois momentos: o dela e o meu. O dela porque esse era o modo como afastava os seus amigos e parentes; o meu, porque estava me sentindo realmente incomodada por ela. Pude perceber que nos dias em que eu iria atendê-la ficava meio de mau humor. Como se tivesse que enfrentar barreiras e não ajudar alguém a superá-las.

Mônica reclamava de tudo: do horário que ela mesma escolhera, do táxi que pegava para chegar até o consultório, da campainha do telefone que de vez em quando tocava durante o seu atendimento...

T. – Mônica, você já se deu conta da forma como você se relaciona com as coisas?

M. – De quê?

T. – Tudo parece ser um empecilho, um entrave no seu caminho.

M. – Que eu reclamo de tudo? É, eu sei. Sempre fui assim. Meus pais viviam se queixando disso. Mas quando uma coisa incomoda, você não precisa liquidá-la?

T. – Você as aponta e espera que alguém as liquide para você.

M. – É, eu sei. Mas se fazem!...

T. – Você “dirige” o outro para satisfazer os seus desejos e...

M. – Você quer dizer que eu mando nos outros, como meu marido diz?

T. – Não sei se o que eu estou falando corresponde à mesma realidade do seu marido, mas percebo aqui que exercer esse mando e ser correspondida parece fazê-la sentir amada ou respeitada.

M. – (Silêncio)

T. – Sabe, Mônica, há duas semanas, ao vir aqui atender você, sinto algo estranho: uma espécie de cansaço, sono, como se eu estivesse vindo

para uma batalha...

M. – Por quê?

T. – Não sei ao certo. Mas acho que pode estar relacionado com isso que estamos falando. Suas reclamações constantes, sua falta de tolerância acabam por me fazer ficar pouco espontânea, atenta a cada gesto meu...

M.(Chora)

T. – O que você está sentindo?

M. – Mal-estar. Sei que faço isso, mas não consigo impedir. Meu irmão uma vez me disse que eu nasci para ser rainha, para mandar nos meus súditos.

T. – Compreendo como se sente, mas, veja bem, é preciso que você entenda o que se passa com você nesses momentos. Essa necessidade de se sentir importante, talvez...

M. – De ser estrela?

T. – Talvez. Faz sentido.

M. – Você acha que realmente as pessoas sabem disso e me falam indiretamente?

T. – É possível, mas de qualquer forma, Mônica, precisamos juntas compreender esse seu mecanismo, você não acha?

A partir desse ponto, que considero crucial, Mônica focalizou o afastamento que provocava nas pessoas com a sua atitude semiautoritária.

Expressar isso para um cliente nem sempre é muito fácil, mas a meu ver necessário. Sua necessidade de ter as pessoas a seus pés parecia estar diretamente proporcional ao afastamento das pessoas que relutavam em se submeter (eu inclusive). Não estava tentando me submeter às suas regras deliberadamente. Estava repetindo um modelo de comportamento sem se dar conta do mesmo. Sua solidão era resultado de sua necessidade de exclusividade. Embora eu me sentisse afastada também, ao examinar o que ela estava provocando em mim, reaproximei-me. A gratificação desse esforço veio nesse mesmo encontro, quando Mônica, ao terminar a sessão, me deu um forte abraço que percebi como sendo o passaporte para um convívio afetivo mais profundo. Abrimo-nos claramente, não racionalmente apenas, mas, sobretudo, afetivamente. Esse era um

caminho desconhecido e assustador para ela, mas agora, mais uma possibilidade de escolha.

E as dores? – o leitor pode perguntar. M., diante de tantas mudanças repentinas em sua vida, estava realmente amedrontada. Suas doenças eram formas de se proteger da conscientização de suas limitações. Era-lhe mais fácil aceitar dores físicas (doenças em geral) do que sua própria fragilidade e sofrimento emocional.

A psicoterapia caminhou paralelamente ao seu tratamento médico, que a fez melhorar sensivelmente. Examinamos muitas vezes seus medos e a dificuldade de enfrentá-los. Seu trabalho voltou a se fazer presente e, embora assustada, M. começou a aceitar o fardo temporário dessa tarefa. Sua realização pessoal, sua busca em si e não fora de si, a faria perceber que a solidão não é algo que vem de fora, mas um estado criado pela falta de compreensão de si mesma; pela dificuldade de suprir as suas próprias necessidades. E tudo começou de um exame de uma relação afetiva: a nossa.

COMENTÁRIOS

O caso *A autorrevelação engendra a autorrevelação* vem ressaltar um ponto importante da relação terapêutica – a expressão de sentimentos emergentes por parte do analista. A relação terapêutica não apenas faz surgir sentimentos mais profundos no cliente, mas também no profissional que o assiste. Somos uma espécie de decodificadores de uma linguagem camuflada que encobre os mecanismos mantenedores dos problemas. O foco também precisa estar dirigido para aquilo que o cliente é capaz de produzir em nós, pois a relação terapêutica é mais uma relação que o cliente estabelece na vida, e portanto passiva de repetição do modelo anteriormente adotado. Não são os problemas o ponto mais importante do tratamento. Mas o que o cliente faz deles e com eles.

Mas e se o terapeuta se misturar nessa aventura? E se ele apontar para algo que é mais importante para ele do que para o seu próprio paciente? Isso realmente pode acontecer. É raro quando o terapeuta é bem treinado para esse fim. Se ele aprendeu a reduzir os resíduos individuais e se conseguiu diferenciar claramente o que é seu do que é do outro, não é

difícil ficar mais próximo de uma hipótese provável. Mas não é de uma verdade absoluta e exclusiva que me refiro. Falo de verdades subjetivas cujo centro de referência é a história da pessoa que está sob os nossos cuidados. Podemos dizer uma verdade subjetiva, objetivamente? É impossível. O que quer que eu diga aponta para uma parte da questão que está além da verbalização.

Não somente eu posso não dizer tudo, como também posso nem dizer o que nós estamos imediatamente reconhecendo. Palavras encobrem a visão. Frequentemente os mais importantes sentimentos não surgem facilmente através de palavras. Experimentar é o caminho, por mim aprendido, como sendo aquele capaz de realmente apontar algo. E quando algo ocorre na relação, e é realmente experienciado, não importa qual seja ela, essa troca é básica como protótipo de outras tantas que se sucederão. Somos, queiramos ou não, modelos dessas pessoas que nos solicitam ajuda. Se elas não possuem uma forma adequada de se expressar na vida, é em nós que buscam essa aprendizagem. Se nos expressamos livremente, sem medo, seguindo apenas aquilo que intuitivamente nos aparece, damos mostras do que o cliente talvez precise para se exprimir. Se não nos perdemos nessa troca, uma aprendizagem já se faz surgir: o cliente, pessoa-aprendiz, descobre que também pode não se perder. Pode aventurar-se no risco da entrega, diminuindo seus transtornos de contato. Experimentar nossos reais sentimentos, aqueles que nós percebemos como sendo provocados pelo outro, e expressá-los, é um modo de espelharmos uma faceta da relação tão duramente compreendida por todos. Não existe uma única forma de nós o fazermos. Não existem padrões. Não existem palavras. Não há uma verdade absoluta que precisamos seguir. Talvez a única resposta seja aquela dada por Gertrude Steln: "Não existe resposta. Nunca houve resposta. Nunca existirá uma resposta. Esta é a resposta."

Caso 4

A morte bateu à porta

- ... E o problema é esse. Eu sou o que chamam deprimida. Faço tratamento, mas minhas depressões não param. Já fiz terapia e não gostei. Foi com um psiquiatra e achei ele um “boboca”. Além de quase não falar, quando falava, apontava o óbvio...

- Minha vida? Tenho dois irmãos, mas já se foram três. Éramos quatro e eu perdi uma irmã quando ainda era menina. Ela era um barato! Feliz, irradiava alegria, adorava ela. Morreu de infecção. Foi estúpido. Nenhum de nós aceitou muito bem, mas acho que eu pirei nessa. Ela era tudo o que não sou e que queria ser. Eu sou pra baixo, sabe? Agora tenho outros dois irmãos, mas que quase não vejo. Era muito unida à minha irmã que morreu... A que “sobrou” é distante, ou eu é quem sou, sei lá! Meu irmão é mais legal, mas está na dele. Curto meu pai, mas quase não o vejo. Trabalha demais.

Sílvia é uma pessoa muito inteligente e sensível, mas muito temerosa em relação aos outros. Perspicaz, sempre colocando a distância necessária por protegê-la de um envolvimento maior. Quando veio para a terapia estava muito deprimida, e quando não era esse o seu estado do momento, seu humor maníaco aparecia por um longo tempo.

Sílvia parecia estar gostando dos nossos encontros, mas nunca o admitia diretamente. Podia eu inferir pela sua pontualidade e frequência com que vinha às sessões, pelo esforço de falar algo sobre ela, mesmo alegando não saber o que “tinha para dizer, pois não sabia o que realmente sentia”. Aos poucos a confiança foi surgindo. Ela me cativara desde o primeiro dia com sua riqueza intelectual, com suas piadinhas sarcásticas que nada mais eram do que um invólucro protetor de sua intimidade. Sentia Sílvia como se fosse alguém que precisava aprender tudo sobre si mesma, ou, por que não dizer, sobre a vida. A perda de sua irmã a abalou muito e a fez criar uma espécie de “slogan”: “quem eu amo,

eu perco”. Claro que não foi apenas a irmã a única perda experimentada, mas a morte é uma perda concreta e definitiva, e isso ela não podia tolerar. Passou a se relacionar com os irmãos da forma mais superficial que podia.

Com o passar do tempo, Sílvia identificou um sentimento muito importante na sessão. A sua impotência diante dos fatos. Foi uma sessão muito dura porque nem sequer conseguia se considerar um existente. Seu autoconceito era o menor possível, ignorando, inclusive, sua dilatada inteligência. Nessa sessão, lembro-me bem, ao nos despedirmos, eu lhe dei um abraço forte, e embora ela não tivesse retribuído, eu falei:

T.- Acho que hoje produzimos muito. Você já abriu um pouco a porta. Não é fácil, mas não é impossível, não é?!

S.- Você acha?

T.- Sim, aos pouquinhos vamos conhecer mais essa Silvia aí de dentro (sorri).

S.Sei não!

Abracei-a novamente, e espontaneamente disse que a curti muito e que não era nenhum pouco sacrifício estar nessa busca com ela. Ao bater a porta ouvi chamar o meu nome. Tornei a abri-la. Sílvia disse, de longe:

- Também gosto de você muito. Amanhã vou me odiar por isso. Nunca disse isso pra ninguém mas azar!

O medo de expressar seu afeto estava começando a ficar mais claro. O medo de gostar e perder foi sendo examinado.

Nas próximas sessões S. estava irritada e agressiva, algo bastante compreensivo. Expor-se não era algo muito fácil e, mais do que isso, ameaçador. Superamos essa etapa. S. foi se entregando aos poucos e nossa relação foi se edificando, tijolo por tijolo.

S.- Sei que eu preciso tentar. Sei que não dá para ficar vivendo dessa perda que me foi tão cara. Mas, sei também que já quebrei a cara várias vezes. É muito chato.

T.- Você associou a perda à quantidade de afeto investida. S.Mas é!

T.- Se você não se envolve, você não perde, mas também não ganha.

S.- Você quer ver? Eu não suporto perder qualquer coisa. Estou insatisfeita com o meu curso, mas se eu mudar vou perder os poucos amigos que fiz. Tudo é assim. Vejo as perdas em tudo.

T.- Em todas as decisões existem perdas e ganhos. Se você está disposta a ver apenas as perdas, não se decide. Sinto que você está nessa posição.

S.- Mas é algo que eu não consigo mudar...

Reafirmou seu interesse por trocar de curso universitário. Na mudança muitos amigos surgiram. Sua relação com seu irmão se tornou bem próxima, pois compartilhavam do mesmo interesse profissional. As trocas sendo constantes, permitiram, inclusive, que Silvia lhe fizesse confidências bastante íntimas.

Como ironia da vida, seu irmão sofre um acidente e morre. S. fica perdida e começa a rever o seu antigo “slogan”:

- Viu, Cristina? Parece um castigo. Logo agora que eu o estava amando muito. Por quê? Será que eu preciso sempre estar longe para que as pessoas não sofram as consequências disso? Não dá! É duro demais...

O sofrimento era muito forte. Sua sensibilidade não permitiria retirá-la de tal situação imune. Essa etapa foi muito longa. Falar sobre o assunto era como cortar a própria perna na tentativa de impedir o aumento da ferida. Sua fala tornou-se mais confusa; seu silêncio frequente; sua amargura, uma grande arma. Na relação amorosa só buscava quem não podia possuir. Escolheu o submundo como lugar favorito de encontro de amigos. Expressava claramente o prazer da erraticidade, da ironia, de viver o papel de anti-herói. Seus modelos eram figuras agressivas, fortes, que, pouco se importando com os outros, bradavam aos quatro ventos a diferença existente entre eles e o resto. Pareciam pessoas imunes. Na intimidade, embora desejasse ardentemente ter uma vida criativa, mais regrada, com alguém a quem se dedicar e que também a pudesse proteger, sua necessidade era a de destruir esse desejo. Era o risco da perda! Sem se aperceber de que para existir o novo, o velho precisa morrer, o que fazia era colecionar fracassos. Mal sabia o que de fato queria da vida, pois só transformava em fato uma verdade: a vida não merece ser vivida. Existia um sentido para ela: a negação do próprio sentido.

- Prefiro chamar atenção pelo negativo do que por produzir boas ações. Não tem jeito mesmo. Gosto de agredir, gosto de ser contra tudo. Já pensou se me olham diferente? Tenho que ser o que eles querem. Do jeito que escolhi, ninguém pode me exigir nada.

Nem dar nada também. Travou uma barreira entre seu mundo interno e o resto do mundo. O que sente, ou experiência, jamais, na sua linguagem, seria importante para alguém. Quem se deteria nela? E assim não perderia. Ninguém pode perder algo que não possui! E se deter em si mesma seria cair na diluição.

Curiosamente, Sílvia deixava escapar seu lado positivo na poesia. Dando asas ao imaginário, voava ao infinito como expressão de um mergulho em si mesma. Embora parecendo confusa, sua produção era ela própria. Rica, bonita, intelectualmente pertinente, sensível. Poderia ser vista pelo que realmente era, mas sem se dizer sendo. Um disfarce inteligente de alguém que temia a luz. Esse era um caminho que poderíamos trabalhar com segurança.

Nas trocas que mantivemos, Sílvia resolveu pensar em publicar suas poesias. Enquanto era um plano, algo novo e difícil de se tornar possível, tudo bem. Mas o processo de concretização foi lhe tirando do sério.

- O livro é horrível, é fraco, não vai dar certo...

O preparo para o fracasso. Não podendo conviver com o sucesso, dava um jeitinho de destruir sua própria construção. Quantas destruições! Foi destruída e traída pela vida duas vezes. Destruir passou a ser o comportamento reativo a essa vida que tanto odiava. O meio-termo estava fora de cogitação: era dar à vida a esperança de um retorno.

Mas, e os seus afetos, sua capacidade de sedução pela sua simples presença, onde estavam? Existiam, mas tinham que ser negados. Precisavam ser abafados para dar lugar a uma pessoa dura, insensível e, portanto, invencível. Podia ser derrotada, mas não vencida. Era uma luta constante onde o não ser era o eterno vencedor.

Preocupe-me especialmente com ela. Alguém que me conquistou muito. Alguém que pedia afago mas que, como um cachorrinho selvagem, mordida a mão de quem o fazia. Mas Sílvia reconhecia quem a respeitava, a aceitava. Sabia fazer a distinção na medida certa. O que não sabia era aceitar a troca. Esse impasse era a própria morte. Para não “destruir” o outro, acabava por destruir a si mesma.

T.- Sílvia, preste atenção ao que você está fazendo com você, não com os outros.

S.- O que importa? Gosto disso!

T.- Deseja tantas coisas boas, mas precisa caminhar ao oposto disso?

S.- É. Tenho prazer... Sou assim mesmo. Sou meio doida. Não gosto de ser como os outros.

T.- Você tem necessidade de espelhar a diferença. Já demonstra no início para não correr sequer o risco da aproximação.

S.- Já pensei até nisso. Mas nunca dá certo mesmo!

T.- Se a gente já parte desse pensamento *a priori*, acaba por buscar uma confirmação para a nossa verdade.

S.- Talvez.

T.- Na própria escolha das pessoas e da situação já está contida a confirmação.

S.- Será? (irônica)

T.- Sua reticência e ironia estão demonstrando esse fato agora.

S.- Como assim?

T.- Você não dá margem para análise e toma o dado como pronto... E para ser franca, estou triste, se é que posso transmitir-lhe meus sentimentos.

S.- Claro que pode. Triste por quê?

T.- Porque vejo esvair suas possibilidades. Sinto vontade de sacudir você; de fazê-la ver o quanto as pessoas lhe gostam, apesar de suas tentativas de afastamento.

S.- Você é uma dessas pessoas?

T.- Sou, e você sabe disso. Mas não vou me afastar de você.

Essa terá que ser uma decisão sua. Não vou desistir de você, embora tenha que respeitar e aceitar as suas escolhas.

S.- Eu não quero que você desista de mim. (Chora em meio ao silêncio).

T.- Sua poesia é você. Você brilha para alguns, mas não pode brilhar para todos. Pode perder alguns, mas não precisa perder todo mundo.

S.- Eu nasci errada. Sou um erro...

T.- Sua história lhe mostra um lado desagradável da vida, e você assume toda a culpa do mundo. Culpa de não dar certo, de dar certo, de perder, de ter, de não ser sua irmã.

S.- (Silêncio).

T.- E você precisa agredir o mundo que a forjou, na tentativa de se livrar dessa culpa...

S.- Conhece Genet? T.Hum-hum.

S.- Ele viveu por esse objetivo e viveu.

T.- Descobriu uma saída no seu próprio sofrimento. Descobriu que agredir os outros com isso era perpetuar aquilo que tanto o machucava. Também percebeu que sua poesia era o caminho para ser alguém cujo valor estava em si mesmo.

S.- Mas Genet era um gênio.

T.- Ele descobriu isso com o tempo, pelas chances que pôde se proporcionar.

S.- Talvez. Sou dura demais para poder chegar a isso. T.Você pode se dar uma chance.

Sílvia levou avante sua ideia literária. Resolveu publicar seu livro ainda que ele não pudesse agradar a todos. Aceitou o fato de que, para ganhar algo, alguns outros se perdem. É resultado da escolha. A partir dessa abertura, as mortes foram examinadas mais de perto, iniciando o processo de dissolução de uma aprendizagem errada: quando se ama se perde.

COMENTÁRIOS

O caso de Sílvia nos faz pensar nas perdas e na capacidade autodestrutiva que as pessoas desenvolvem quando em contato com elas. Perdas concretas ou imaginárias são temidas por todos. Angustiamos-nos com a simples ideia de que podemos perder alguém querido. Desejamos ter o outro para sempre como se bastasse sentir amor para que a pessoa fosse eterna. Fantasias de onipotência são muito comuns quando precisamos acreditar na invencibilidade diante da vida. Vestimos uma máscara de super-herói e enfrentamos tudo, sem qualquer abatimento. Até que essa mágica fracassa e tudo começa a ruir. Para enfrentar esse novo lado, e continuar erguida, outra máscara parece conveniente: a do anti-herói. Alguém que não precisa lutar porque não é o seu desejo; alguém de quem não é cobrado muito pela dificuldade com que atinge os objetivos: alguém que só não é apagado porque é o oposto de outro iluminado e que, portanto, brilha ao seu jeito. E uma forma de escapar do

sofrimento e de enfrentar a luta pela sobrevivência. O super-herói destrói o mal; o anti-herói assume o mal, destruindo a si mesmo. É uma espécie de antecipação do fracasso, da perda, e por que não dizer da morte?

As pessoas dizem temer a morte. Difícil compreender temer algo que não se conhece. Teme-se perder o contato com aquilo que se conhece. Ao se pensar, por exemplo, no medo de perder o outro, sente-se a incapacidade de mantê-lo. Esse é o medo concreto do qual as pessoas tanto fogem. E inferir que se pode perder sempre a partir de algumas perdas é uma possibilidade remota. Mas tudo acaba por partir da dificuldade de se enxergar a si mesmo, de se valorizar, de se respeitar, de se amar. Quando não se aprende a amar a si próprio, se destrói a única possibilidade de reverter o processo – a de ser amado. Se por um lado existe a necessidade de sentir o apreço do outro, por outro surge o medo de perdê-lo e o medo consequente de não saber o que fazer com isso. Subestima-se a própria capacidade de reorganização, superestimando apenas o fracasso dos acontecimentos.

É necessário uma reaprendizagem. Um processo de descoberta das capacidades e limitações que uma pessoa tem, assim como da autoconfiança anteriormente esquecida. Uma vez recuperada a imagem e a consequente autoestima, as perdas passam a fazer parte de uma relação dialética com os ganhos que a mesma vida fornece. O foco muda e a interpretação enriquece com a experiência.

Foi assim no caso da Sílvia. Ela aprendeu a olhar para si e já não a olhar para o outro como um escape-de-si. Esse olhar, antes petrificado por máximas apriorísticas, passou agora a ter o seu brilho próprio. Assumir os sofrimentos, mas assumir as alegrias. Viver apenas. Ter os olhos para a luz e recorrer à penumbra apenas quando necessário. Uma luta que jamais cessa, mas que pode ser um estímulo ao crescimento.

Caso 5

O jogo da autotortura

Algumas vezes nos deparamos com situações inusitadas que jamais seriam esperadas por nós como fazendo parte de nossas vidas. Foi o que ocorreu comigo há alguns anos atrás, ainda iniciante como terapeuta, quando me foi indicado um cliente com uma história que muito me afligiu. Tratava-se de uma pessoa de boa aparência, inteligente, embora sem muito preparo, com problemas de relacionamento. Sua maneira de ver o mundo era hostil, de forma que lhe era muito fácil responsabilizá-lo pelas atrocidades por que passara.

Augusto era de família humilde onde existiam muitos tipos de conflito. Com dificuldades financeiras e pela súbita morte do pai, Augusto precisou, além de estudar, desenvolver algum tipo de trabalho para ajudar no sustento da família. Fazia biscates que muitas vezes lhe impediam de se dedicar aos estudos. Conseguiu cursar até a 1ª série do colegial, decidindo abandoná-la e fazer concurso para sargento do exército. O salário era razoável e dava para suprir algumas de suas necessidades. A relação com a mãe era bastante formal, absolutamente carente de contatos afetivos. Com o pai o contato tinha sido à base de submissão. Ele era agressivo e autoritário para com o filho. Sua forma de punição, a qualquer tipo de erro, costumava ser das mais dolorosas possíveis (surra com cinto, deixar de joelho no milho durante horas etc). Quando perdeu o pai, Augusto sentiu um certo alívio por um lado, ainda que por outro um vazio, pois, apesar de tudo, era com o pai que Augusto tinha o mínimo de troca de afeto. No início de nosso convívio terapêutico, Augusto se mostrou alguém que queria encontrar um caminho de crescimento. Administrava sua inteligência muito bem e obtinha “insights” com relativa facilidade. Nossa relação caminhava para uma estruturação, embora sentisse – o que é normal no início de qualquer tratamento – que existiam coisas invisíveis, coisas que tornavam opacas a minha visão da imagem que Augusto

passava de si. Nenhuma garota conseguira ficar com ele por mais de dois meses, ainda que, segundo ele, os momentos fossem muito agradáveis. Pesquisamos juntos essa dificuldade e sua participação nessa dissolução. Augusto atribuía à impaciência da parceira, ou às dificuldades da mulher em geral, ou mesmo ao fato de que não teria encontrado a pessoa certa. Relutava em admitir hipoteticamente sua partilha na dificuldade. Para minha surpresa, decorridos três meses de tratamento, Augusto resolveu fazer uma “confissão” (essa foi a expressão usada por ele). Contou-me que precisava falar sobre o seu passado para que eu o ajudasse a superá-lo. Tal expurgo dizia respeito a um emprego que havia tido outrora. Havia trabalhado como torturador, alguém que forçava os outros a dizer o que sabia, ou o que não sabia.

Sabemos que um terapeuta é treinado para fazer o que se denomina reduções fenomenológicas, ou seja, extrair tudo o que possa intervir nos sentimentos do cliente para que não seja imposto um centro de referência que não seja o dele. Mas quando isso não é possível, por uma dificuldade nossa, é hora de encaminhar o cliente para alguém que tenha mais condições de lidar com a situação.

Quando Augusto se revelou um torturador, eu comecei a ter problemas. Era-me muito difícil vê-lo como antes. Estava eu misturando os meus valores com os dele, e isso era imperdoável. Havia em mim um juízo de valor que estava enviesando o sucesso do tratamento. Tentei explicar com o cuidado de não fazê-lo se sentir rejeitado, mas, ao invés, perceber que a dificuldade era minha. Ele pediu que eu tentasse mais um pouco, já que vínhamos caminhando bem. Muito bem, houve a chance. Augusto me contava as torturas detalhadamente e de como isso o fortalecia.

A. – ... Muitas vezes era necessário arrancar as unhas, ou anavalhar o rosto. As pessoas só conseguem ceder sob o domínio do medo... Eu tive um contato com um traidor e pedi para tomar conta do caso. Esse eu precisava castigar... Foi duro de “quebrar” o homem, mas eu o coloquei pendurado ao pau-de-arara e comecei meu joguinho...

A forma como ele descrevia a tortura era torturante para mim. E de repente percebi o quanto ele continuava a ser um torturador, deliciando-se dos seus feitos e provocando no outro reações hostis. Se por um lado eu

percebia o quanto aquilo me estava fazendo mal, por outro era-me claro que esse era o ponto-chave do seu problema. O relacionamento interpessoal era destruído provavelmente com esse tipo de comportamento. E que prazer surgia de seu rosto! Era a sua identidade.

T. – Sinto que você está obtendo prazer relatando-me seus feitos, tal como um herói de guerra.

A. – Não, eu apenas preciso detalhar ao máximo para que você me conheça.

T. – Sinto como se você estivesse jogando. Sua tortura parece estar mais disfarçada agora, mas...

A – Não vejo dessa forma.

T. – O que você sente quando intimida o outro?

A. – Não parei para ver isso. Mas se isso estiver acontecendo eu nem sei por quê.

T. – Quando o outro se intimida diante de você, você é o todo-poderoso, pode ser isso?

A. – Ah, me sentia forte quando executava o meu trabalho. Eu era contratado por isso.

T. – Sim, havia uma justificativa, mas e agora? Você continua vivendo dessas torturas ou provocando outras em alguém. Seria uma forma de reviver esse seu poderio?

A. – É, faz sentido. Acho que preciso disso. Viu, você precisa saber! Se você não souber não pode me ajudar.

T. – Entendo que você queira se tornar transparente, fazendo-me parte do seu mundo, mas o que eu gostaria de examinar com você é essa sua escolha. O que o levou a aceitar esse trabalho?

A. – Grana! (silêncio) Não. Não é verdade! Acho que a raiva que eu tenho das pessoas. As pessoas são muito egoístas. Elas só vivem para si. Não encontro e, juro, nunca encontrei alguém que eu pudesse confiar...

T. – Viver desconfiado das pessoas deve ter sido muito difícil para você.

A. – Claro! Eu sempre fui muito só.

T. – E ser forte foi o jeito que você encontrou de se sentir mais importante em meio a todo esse vazio...

A. – Talvez. Mas me diga, você já teve raiva de alguém? Já desejou que ele fosse pro espaço?

T. – Muitas vezes quando estamos experimentando raiva distorcemos um pouco os fatos. Podemos fazer fantasias que naquele momento parecem aliviar...

A. – Sim, mas não alivia!

T. – É algo mais do que destruir o objeto do ódio; é destruir o mundo que não soube dar a você o que você esperava.

A. – É. (silêncio)

T. – Estar expressando essas coisas é uma forma de chegar a uma reinterpretação da história, você não acha?

Passou ainda muitas semanas se vangloriando dos dias em que tinha a vida das pessoas sob o seu domínio. Ser Deus, ainda que por pequenos instantes, é um desejo de muitos. Ele sentia-se impotente, dilacerado, e a restituição da potência residia no ataque, na provocação da dor. Era um trajeto contrário àquele que havia aceitado do mundo.

Seu prazer ainda me incomodava. Era uma luta travada comigo mesma: o lado profissional compreensivo *versus* o lado humano assustado com um tipo de pessoa que me repugnava. Essa luta por vezes se tornava tão intensa que meu corpo reagia com enorme cansaço. Precisava ter uma conduta de ajuda, de redução dos valores, de empatia, mas estava muito impotente. Foi quando decidi sugerir um encaminhamento psiquiátrico e A. reagiu agressivamente. É claro que eu estava tentando dividir com outro profissional algo que não conseguia sozinha. Era da minha ansiedade que fugia.

A. – Você não é fraca! O que está ocorrendo? Você se diz impotente de me ajudar, mas o que está fazendo, está me ajudando. Não sou eu quem tem que decidir?

T. – Compreendo o que sente, mas não seria honesto de minha parte continuar essa situação...

A. – Honesto? O que você entende por honesto? Eu fui um torturador sim e sei que o fiz muito bem. Não me envergonho disso. Gostava muito. Sei que você não gosta, ninguém gosta. Eu também não gosto de ser

torturado, e não fui?! Você faz parte do sistema! Você é uma pessoa fraca e eu odeio isso. Ou a gente tortura, ou a gente é torturado.

T. – Reconheço a minha dificuldade e não quero lhe prejudicar...

A. – (interrompendo) – E se eu colocar uma faca no seu pescoço agora? Você vai ficar tontinha e vai fazer o que eu quiser. (Pegou uma faca.)

T. – Você não está percebendo o problema. Está novamente tentando me intimidar. Você pode tentar me esfaquear, mas não será sem luta. E, na verdade, eu não acredito nesse seu poder.

A. – E você vai conseguir? (Aproxima a faca.)

T. – Eu vou indicar você para um amigo psiquiatra. Ele é alguém que eu confio e vai poder...

A. – Não vou! Que tal eu deixar um pequeno corte?

T. – Você está tendo um comportamento agressivo na esperança de se sentir forte. Essa tem sido a sua tentativa de transformar o outro em impotente para esconder a sua real impotência. É o mesmo processo de torturar o outro.

A. – E você pensa que eu sou impotente?

T. – Você consegue se sentir forte sem precisar usar seus brinquedinhos cortantes?

A. – Sim.

T. – Não é verdade. Você está tentando se convencer através de mim. Reconhecer fragilidade não é sinal de fraqueza. Você não consegue ver isso. (Ambos éramos frágeis e sabíamos disso).

A. – (silêncio) – Eu não sei nada. Sei que detesto que alguém me intimide, que me rejeite, que me desvalorize.

T. – São formas diferentes de interpretar uma mesma coisa: quando as pessoas não lhe rendem homenagem, você as obriga a isso, evitando sentir tais sentimentos.

Retirou a faca e se acalmou. Eu me refiz do susto e percebi mais prontamente a sua fragilidade.

Quem era eu ali? O que eu queria? Que ele compreendesse a minha dificuldade? Que ele percebesse quão horríveis eram os seus valores? Que tudo ficasse bem sem ferimentos? Já estávamos feridos! Ele com sua história; eu, com a guerra interior. É honesto atender alguém nessas

condições? Eu me perguntava. O que ele parecia sentir não era sofreguidão pelo que fazia, mas, ao contrário, um acumulado ódio contra o mundo. Não estava ali para ser ajudado, mas para provocar mais alguém que ele tinha na mira. Mas esse era o seu problema! Precisava de ajuda e eu, certamente, não me sentia a pessoa certa para isso.

Com tantos questionamentos entendi seu jogo: era um jogo de afastamento. Ele me afastou com as suas descrições abusivas; ele se potencializou diante de minha insegurança. Só havia lugar para um forte, e este tinha que ser ele. Era preciso encontrar alguém que o enfrentasse. Infelizmente, esse alguém era eu, ou ele reforçaria ainda mais o seu jogo de poder.

A. – Você acredita que, mesmo precisando, eu gostaria de me livrar disso? Ser como as outras pessoas?

T. – Claro, eu acredito. Você expressa uma imensa divisão: quer destruir as pessoas sendo seu juiz supremo, ao mesmo tempo que quer ser incluído e aceito no mundo dessas pessoas. É você contra o mundo, querendo impor a sua entrada, a sua aceitação. Talvez você precise avaliar os meios que utiliza e essa divisão que os antecede.

A. – Eu sei. O que esse psiquiatra faria?

T. – Vai poder avaliar você melhor. Ele não fará nada que você queira. Não se trata de dominação, e sim de ajuda.

A. – Tá, mas posso continuar vindo aqui? Eu sei que o caminho é aqui.

Hora de decisão. O que fazer? Será que eu continuaria a me violentar? Será que eu não estava sendo rígida na minha observação? Duas pessoas se encontram diante de suas impotências. Se cabia a ele repensar a sua, qual era o direito que eu tinha de fugir da minha?

Augusto foi ao psiquiatra que lhe atendeu prontamente. Estava para começar um tratamento em que estaria admitindo a necessidade de ajuda. O deus desmorona para dar lugar a um ser humano.

O Dr. W. pediu-me que continuasse o trabalho junto com ele. Seria um esforço grande, mas necessário. Nunca me arrependi dessa decisão, nem de haver examinado minha impotência. Caminhamos juntos e fortalecidos. A. conseguiu detalhar a sua história e aos poucos foi percebendo que, ao

deixar sair o seu “demônio”, maltratava o outro, buscando abafar aquilo que tanto o havia marcado.

A. contava seus dissabores na tentativa de me contagiar com o “mal”, e com isso libertar-se dele. É uma espécie de catarse, de expiação de culpa e ao mesmo tempo uma tentativa de superar suas “deficiências”. Seu trabalho fazia vir à tona o ciclo de repetições de uma relação dominador X dominado e de uma defesa para lidar com o mundo. Várias vezes A. se refere a um mundo que é só seu em contraposição ao nosso. Tal oposição expressa o antagonismo que escolheu viver, já que escolheu ser-para-o-outro. A. me fez refletir sobre meus próprios limites, sobre o que deve e o que não deve, sobre o que é de nossa escolha e o que nos é imposto. O choque que A. queria dar era a forma que ele havia encontrado de se fazer livre.

COMENTÁRIOS

Se estamos dispostos a ficar no centro de nosso mundo, podemos ser “ambidestros”; podemos ver os dois polos em cada acontecimento. A luz não existe sem a obscuridade; direita não existe sem esquerda; certo não existe sem errado. Assim também temos as nossas divisões: a parte controladora e a parte necessitada de controle. A primeira é autoritária, dona da razão, crente na existência de virtudes ímpares... A segunda, defensiva, apologética, adulatora... A pessoa pode se fragmentar num desses polos, perdendo a visão globalizante e sendo tendenciosa em seu comportamento.

Augusto partilhava dessa fragmentação. Dos lados opostos predominava aquele que intimidava, que buscava o controle absoluto da situação. Sentia que, se não dominasse, acabaria sendo dominado. É uma guerra de consciência, onde uma apreende a liberdade do outro para não perder a própria. Tal embate conflitua as relações, provocando o afastamento ou a manutenção do jogo da autodefesa.

Senti-me intimidada por ele. Sua atitude me apontava minha deficiência, o subjugo aos meus valores (não a suspensão dos mesmos). Na verdade, minha ansiedade me intimidava, pois permitia que eu me centrasse em mim e não em meu cliente.

Augusto tinha um passado duro e ocupara-se de sua restauração. Contudo, usara as mesmas armas que o atingiram e desmoronou a arquitetura. Imaginava que podia exercer seu poderio e fazer o mundo se submeter a ele. Cada existente era uma provação. Destruíu imaginando a construção; controlou imaginando poder. Só não percebeu que esse mesmo mundo ainda era o seu referencial básico e, portanto, exercia-lhe controle. Agia, todo o tempo, em função dele. Certamente não conseguia sair desse ciclo de repetições. Se o centro de referência é externo, a ameaça de desmoronamento é maior. Fica-se vulnerável às impressões de fora e a necessidade de controle cresce, cresce... A confiança em si diminui ainda mais, requerendo meios mais fortes para fazer prevalecer a intimidação. Mantendo a importância sob sete chaves, a pessoa procura representar uma falsa potência. Agressividade, reticência, frieza, dificuldade de contato – não apenas com o mundo, mas principalmente com ela própria – são atitudes comuns de quem teme ser descoberto. A ansiedade decorrente da falta de controle de si acaba por conduzir ao desejo de controlar o mundo. Essa impotência mascarada de potência necessita constantemente de alimento, onde o “feedback” mantenedor é o medo ou a intimidação expressos pelo outro.

O sadismo é uma das expressões de comportamento onde se procura destruir o outro, aprisioná-lo, possuí-lo como objeto, mas, principalmente, transformar-se em legislador. Considerando que a liberdade de um inibe a do outro, um necessita do outro para sobreviver. O carrasco não existe sem a vítima!

É somente na conscientização dos opostos, pertencentes a cada um, que se pode visualizar o equilíbrio. A integração será resultado de um controle maior de si, resultante da descoberta do seu justo centro de referência. O equilíbrio interno só poderá ser atingido recuperando a consciência de si mesmo.

Quando, em terapia, A. disse: Eu agora sei para onde vou, e sei o que eu quero, demonstrou que o domínio de seu “demônio” havia sido conseguido. E o jogo da autotortura deu lugar a uma forma de relacionamento mais rica e empreendedora.

Caso 6

A luz na caverna

Rita tem 28 anos. Nascida de um parto prematuro, quando completava 6 meses e meio, precisou de muitos cuidados especiais. Naquela época o prognóstico era péssimo e restava aos pais apenas a resignação. Rita venceu a sua primeira guerra: recuperou-se e foi lançada ao mundo sem saber ainda das muitas guerras que ainda estavam por vir. Pelo parecer dos médicos, Rita foi criada como uma deficiente. Considerada com restrições intelectuais, era mimada, protegida e desestimulada aos riscos próprios do desenvolvimento. Sentia-se mal consigo mesma, mas esboçava-se nela uma pequena dúvida: aprendera que era frágil e impotente, mas sentia que queria caminhar. Estudou e optou por cursar uma faculdade, embora os pais lhe preparassem para essa derrota. Conseguiu! Escolheu fazer Psicologia para talvez entender o que acontecia com ela. Seu curso não foi dos mais brilhantes, mas isso parecia lhe bastar, uma vez que sua “deficiência” não lhe permitia ter sucesso em coisa alguma. Foi aí que nos conhecemos. Lecionava em sua faculdade, e ela pediu-me ajuda. Marcamos um encontro e comecei a me interessar por sua história. Rita era inteligente e não se dava conta disso. Questionava tudo para logo a seguir pôr em dúvida seus próprios questionamentos. Precisava estar coerente com a sua história, com o seu projeto de vida. Nas relações interpessoais era deveras expressiva. Fazia amigos com muita facilidade. Era engraçada e bastante agradável, contudo experimentava um sentimento de inadequação. Por vezes essa sensação se aplicava de fato, pois utilizava suas brincadeiras para ridicularizar a si mesma diante dos outros. Nesta guerra sentia-se vencida. Teve muitos namorados, mas nunca conseguia mantê-los por muito tempo. Quando me procurou, estava no auge de uma depressão. Havia perdido seu companheiro para a sua melhor amiga. Foi uma dupla decepção que fez agravar o seu estado de descrença em si mesma. As pessoas eram melhores do que ela. Seus pais “tinham razão”:

ela era um fracasso. Rita se via pobre em esforços, decadente em imagem, incapaz de obter lucros. Tudo tinha que ser congruente com essa autoimagem que aprendera a conviver. Omitia de si mesma suas capacidades e ressaltava cada vez mais as suas impotências. O resultado só podia ser o esperado!

Filha mais nova de um casal de idosos, recebera pressões variadas. Suas outras irmãs pareciam estar mais de acordo com as regras familiares estabelecidas. Rita, embora submetesse sua imagem ao julgamento dos pais, expressava uma certa rebeldia em relação ao que era permitido ou não em sua casa. Desvalorizada em seus esforços, encontrava alívio nesse comportamento, que não realizava sem culpa. Se por um lado precisava rever seus valores, por outro, eram esses mesmos valores que a sustentavam.

Terminou o curso de Psicologia e iniciou o medo de se testar profissionalmente. O que fazer agora? Teria que ser uma profissional, mas como? Como alguém que se desacreditava tanto poderia ajudar o outro a se acreditar? Na verdade, o seu conflito já se instaurara anteriormente, mas agora sua concretude a impedia de escondê-lo: o medo de pôr em risco o seu autoconceito – odiado, mas conhecido – para dar lugar a uma nova pessoa – ideal, porém temida.

R. – Tereza, eu acho que não dou pra isso. Fico com medo do cliente, mesmo que seja uma criança.

T. – Você parece estar se sentindo ameaçada. O que você pensa quando está diante do seu cliente?

R. – Que ele é mais inteligente e que vai ver que sou uma fraude. Que eu estou enganando ele de alguma forma.

T. – Isso é o que pensa sobre você. Não estaria novamente se comportando para confirmar sua hipótese?...

R. – (interrompe) – Já pensei nisso baseada nas nossas conversas, mas eu vejo que não consigo abstrair nada, Tereza.

T. – É possível que você esteja com dificuldades próprias de um iniciante, mas não estou sentindo que você queira resolvê-las. Percebo que você quer desistir...

R. – É. Eu estava pensando nisso e queria a sua aprovação.

T. – Até para decidir sobre o que você vai fazer sobre a sua vida você não confia na sua própria resposta.

R. – Ah, poxa, eu não sei!

T. – O que percebe em você como sendo possível fazer diante dessa dificuldade?

R. – Tentar continuar as supervisões, mas tenho medo... Os meus pais vivem dizendo que eu estou querendo demais. Que eu já consegui o impossível e que fico tentando, tentando... Eles acham que eu não consigo nem me desempenhar bem na escola onde trabalho, que eu sou limitada e devo caminhar mais devagar.

T. – Você está mais preocupada com aquilo que os seus pais pensam do que com os sentimentos sobre si mesma.

R. – Mas Tereza, eles sabem como eu sou...

T. – Você também!

R. – É claro que eu não posso ser como você ou outra pessoa. Não sei nem como eu consegui chegar até aqui. Acho que foi por causa da faculdade que era ruim, sei lá. Sempre fui limitada.

T. – Você está se aproveitando desse estigma para justificar os seus medos. Você precisa rever o que já aprendeu sobre si mesma. É possível que em algumas coisas você não consiga se desenvolver tão bem e que em outras seja um sucesso. Só que é preciso tentar para obter um maior conhecimento de si, você não acha?

R. – É por isso que eu ainda não desisti, mas você acha que eu posso estar me sabotando?

T. – É uma possibilidade!

Nos seus atendimentos Rita caminhava bem, mas sempre negando que isso pudesse estar acontecendo. Seus clientes davam-lhe bons retornos, mas seu nível de exigência era alto demais. Por ter uma autoestima bastante reduzida, dirigiu toda a sua atenção para um ideal alto demais (tentativa de compensar esse vazio). Sendo esse ponto de referência muito longínquo, seus tombos eram frequentes e, conseqüentemente, confirmavam a sua “incapacidade”. Um jogo de má-fé que aprendera a desenvolver para se manter inalterada.

Curiosamente, sua rebeldia em casa começava a aumentar. Justamente quando punha em xeque todo esse conjunto de informações sobre si mesma, as relações ficavam mais difíceis. Seus pais pareciam agora não ter tanta razão, e um sentimento de vingança contra eles parecia estar emergindo.

R. – ... que ódio que sinto deles! Se eles tivessem acreditado em mim, eu não estaria como estou agora. Eles encencam com tudo; desprezam as minhas opiniões; me cobram o tempo todo como se eu ainda fosse uma garotinha mimada. Está certo que ainda dependo deles financeiramente, mas tenho tentado o máximo, apesar de tudo.

T. – Quando estamos nos revendo, incomodamos um pouco as pessoas que estão à nossa volta, não é verdade?! Mas percebo, Rita, que você está depositando neles a total responsabilidade pelo que é.

R. – É claro!

T. – Como se você não tivesse participação nisso; como se você não pudesse, como agora, questionar...

R. – Bom, isso é. Mas eles continuam a não me dar uma chance.

T. – Você gostaria que eles a aceitassem mais e que aprovassem essa pessoa que está surgindo agora.

R. – Não seria mais fácil?

T. – Sem dúvida! Mas crescer implica em se apoiar em suas próprias pernas. Da compreensão de si você vai poder compreender o outro também.

R. – Com eles eu acho difícil.

Essa guerra continuou por algum tempo: a guerra de valores e a consequente guerra com os pais. Mas Rita se mostrava mais acessível. Os poucos clientes que tinha estavam contribuindo em muito para o seu crescimento e destruindo o “slogan” de incapaz, tão bem cultivado.

Um fator aliado ao tratamento ocorreu: conheceu um rapaz encantador que pôde entender bem os conflitos por que passava essa pessoa em desenvolvimento. Certamente seria mais um embate, pois ainda que estivesse precisando experimentar a sensação agradável da partilha, sentia-se ameaçada pela situação nova – certamente não como antes, mas ainda viva dentro dela. Ele a pressionava, a fazia pensar sobre si mesma, colocava-a na parede para que ela encontrasse a sua resposta.

R. – Acho que vou desistir dele. Logo ele vai descobrir que eu sou fraca, difícil, insegura. Prefiro que ele tenha uma boa impressão de mim.

T. – Se ele encontrar algo de ruim em você, vai te abandonar. É isso?

R. – Ah, vai! Eu gosto dele, mas não consigo acompanhá-lo.

T. – Você pensa em desistir tal como pensou em fazer com os seus clientes, com o seu trabalho, com a sua vida... Ele está lhe pressionando e fazendo com que você olhe para dentro de si mesma. E você não está conseguindo suportar isso.

R. – Puxa, Tereza, eu tento! Você acha que...

T. – Eu acho que você repete essa série de sabotagens e depois fica julgando-se uma incapaz. (Senti que havia pressionado Rita, mas acreditava que ela pudesse criar uma nova resposta!).

R. – Mas...

T. – O que você tem conseguido além de confirmar o seu estigma?

R. – Nada.

T. – Acho que você se sente uma coitadinha, alguém tão infeliz que os outros devam sentir somente pena.

R. – Quando você diz isso eu me sinto pior.

T. – Acredito. Estou colocando você em xeque também. Talvez eu confie mais em você do que você em si mesma.

R. – Eu sei. Puxa, já mudei em um monte de coisas, mas isso parece que volta. Já poderia estar melhor.

T. – Só agindo você vai reverter esse processo. Só depende de você.

Rita passou algum tempo ainda necessitando desse modelo, mas tentando ensaiar um outro. Ou acreditava nela mesma, sabendo que teria que esbarrar no insucesso de algumas situações, ou desacreditava totalmente, e nem sequer precisaria lutar.

É interessante ressaltar que, pelo menos nesses momentos difíceis, Rita exacerbava suas brincadeiras com os demais. Chegava gritando, brincando fora de hora, exagerando os acontecimentos... Em relação às coisas mais sérias se omitia, abstendo-se de qualquer parecer. Apontada essa situação, Rita desmoronou. Era a percepção clara de um jogo desonesto que estabelecera: o jogo da desvalorização. Só que agora era mais fácil

percebê-lo. Essa pessoa gostosa de lidar estava procurando ser desagradável e confirmar um pouco a sua história.

As pessoas, às vezes, repetem seus comportamentos habituais ora para manter a sua imagem preservada, ora na ilusão de refazer a própria história. E pensam: “dessa vez as coisas vão ser diferentes”. Imaginam-se mudando os acontecimentos para privarem-se do esforço da mudança pessoal.

Foi uma grande luta até Rita se descobrir uma pessoa de valor. Foi se dando conta de que o seu primeiro cliente ainda estava com ela e cheio de novidades; seu namorado ainda a apoiava, apesar de precisar lutar por isso; que sua família já não a criticava como antes. Suas conquistas foram sendo notadas. A visão de alguém “infeliz” e “coitadinha”, a quem os outros se dirigiam por pena, foi abrindo espaço para uma mulher mais segura e independente. Eis alguns relatos que comprovam essa conscientização:

Estou me sentindo muito bem hoje. Imagine que a dona da escola onde trabalho me perguntou se eu queria assumir a administração de lá, acumulando com o cargo de psicóloga. Fiquei radiante, e nem pensei: aceitei! Sei que devo aprender muitas coisas que não sei, mas chego lá. Afinal, ela está acreditando em mim, e por que não eu?... e,

- Tereza, eu ouvi ontem uma coisa linda de uma cliente minha. Ela disse que, depois que começou a fazer terapia comigo, se percebeu uma outra pessoa, mais dócil, mais amiga e que me curtia muito. Disse ainda que um dia queria ser como eu. Veja só que barato!...

Rita foi assistindo a sua evolução através da abertura que pôde lhe proporcionar. Um aumento da confiança em si mesma foi sendo atingido gradativamente e permitindo que desenvolvesse melhor o trabalho que tanto curtia. Rita cresceu, ampliou seus horizontes, transformou-se em pessoa.

COMENTÁRIOS

O caso de Rita me fez lembrar da alegoria da caverna de Platão. Esta alegoria nos convida a imaginar alguns homens que vivem em uma caverna, presos de modo que não possam mover-se e que só veem o que têm à sua frente. Não vendo pessoas ou o fogo, apenas ouvem os sons que

atribuem às sombras que admiram nas paredes. Havendo uma chance de liberdade, acabam por regressar à caverna convencidos de que as sombras são mais claras que os próprios objetos. Mas se impedidos no seu retorno, precisam ir se adaptando à luz solar e, aos poucos, percebendo a riqueza de detalhes que a luz pode lhes proporcionar. Sem luz não há como tornar o mundo visível!

A maior parte das pessoas “habita em cavernas”. Vivem num mundo de aparência, onde a realidade é distanciada, quase inexistente. E preciso haver uma conversão do mundo obscuro da caverna para o mundo obscuro da luz. E o caminho mais adequado para isso é permitir que a luz penetre nos olhos. A Psicoterapia, penso eu, tem esse objetivo. E Rita conseguiu! Pessoa de brilho próprio, aprendera a viver ofuscada pelo medo. Sentia-se fraca, impotente e medíocre, embora tais adjetivos não tivessem sido criados por sua retina. Escolhera ver com os olhos de outros. Sua autoimagem, portanto, era precária, mas preservada com todas as guardas, ainda que pagando o preço da escuridão. Veio a luz e ofuscou inicialmente sua visão, motivo para tentar recuar. Mas a adaptação ocorreu, fazendo com que os receios fossem suspensos e os riscos mais procurados.

Rita tinha um problema em sua autoimagem, bastante comum nas pessoas em geral. Desde cedo aprendemos a formar um autorretrato pela interação que estabelecemos com o mundo. As trocas podem ser boas, e então o afeto dedicado a nós é natural e espontâneo, desenvolvendo uma autoestima bastante satisfatória. Contudo, dessa interação pode resultar uma aprendizagem inadequada, fazendo com que o autodescontentamento atraia uma gama de experiências catastróficas. Mas lidar com tais experiências é muito duro e precisamos compensar com um ideal de vida construído nas alturas, impossível, portanto, de ser atualizado. Os que podem iluminar essa discrepância aprendem a ver seus limites de uma forma mais realística, sem abandonar o esforço para atingir seus ideais. Mas mudança significa ansiedade! Sair do conforto da caverna para se arriscar no mundo da luz não é uma tarefa muito fácil! Só existem duas saídas: ou o indivíduo assume a responsabilidade de ser livre, ou escolhe viver sob o domínio das sombras. Este último caminho certamente

petrificará a pessoa numa imagem condenável, limitando as suas possibilidades. Se existir luz e esta for a sua opção, não podemos fazer nada. Mas sem dar a chance de se saber livre, dificilmente ele poderá sê-lo.

Rita sentiu-se aceita e pôde aceitar-se também. Arriscou-se na luz e sentiu-se incomodada nas trevas. Reverteu o seu processo e pôde crescer sem volta. Sinto-me feliz de ver Rita vencer essa batalha e, mais ainda, por sabê-la realizada na sua escolha tão sofrida!

Caso 7

Coadjuvante ou ator principal?

Ana é uma adolescente de dezoito anos de idade e o motivo da consulta tinha sido o contato com coisas bastante desagradáveis de que havia tomado consciência. Aos nove anos foi estuprada por um amigo do irmão do seu prédio, quando seus pais estavam ausentes. Esse forte acontecimento foi vivido de uma forma bastante dúbia: embora aliciada e, conseqüentemente, violentada, A. gostou dos jogos amorosos, o que a fez ceder nas sucessivas tentativas. Muito criança, não conseguia avaliar os prós e contras da situação, permanecendo numa espécie de momento de prazer, onde os impulsos eram liberados sem barreiras ou receios. Contudo, este estágio finda tão logo as regras morais se instauram e Ana suprime seus desejos assim como a consciência do ocorrido. Apenas alguns anos depois, quando no período de adolescência plena, sua memória recobrou o sentido. Desta vez, a tomada de consciência era ameaçadora. Marcara uma página de seu diário que precisava ser relida.

A forma que encontrou de conviver com essa verdade, temporariamente suspensa, foi lançar-se nos estudos e nos esportes, desenvolvendo uma vida assexuada, tanto no que diz respeito às ideias quanto à sua concretude. Uma vez chegada a adolescência, Ana não podia protelar mais. A urgência das necessidades gritava pela sua saciação. Desenvolveu uma espécie de medo pelas relações heterossexuais, apoiada justamente na lembrança de uma cumplicidade não resolvida. Dirigia-se aos homens como inimigos e às mulheres como objetos de desejo. Elas eram desejadas na medida em que não burlavam com as suas marcas, embora potencialmente criassem outras.

Ana lutava para não ser homossexual. Seus preconceitos impediam que essa escolha fosse uma das possibilidades em sua vida. Mas queria poder escolher entre mais alternativas. Resolvendo os medos com relação aos homens, esperançava-se em poder ser absolutamente livre para optar.

A história de Ana era uma história comum. Os pais, pessoas inteligentes e trabalhadoras, permaneciam mais ausentes fisicamente a maior parte do tempo devido a vários compromissos assumidos. Irmãos casados, era a filha caçula, praticamente temporã dessa hierarquia. Ana era rebelde, mimada, ciumenta, mas guerreira quanto a querer atingir suas metas. Rendia bem na escola, mas poucos amigos fazia. Geralmente se relacionava superficialmente, alegando falta de tempo para se comprometer com alguém. Fazia parte de uma equipe de natação vencedora em várias modalidades.

- Eu vim aqui porque o Dr. I. achou que eu precisava de uma psicoterapia. Não sei como é e não sei também se vou gostar. Sou uma pessoa muito instável e volúvel nas minhas coisas... Não sei se conseguirei ficar aqui sentada por cinquenta minutos, porque sou irrequieta... Também acho um saco ter que falar sozinha... - apresentou-se Ana.

Com rebeldia típica de adolescentes em chama, Ana ia procurando driblar as pessoas e as situações que apresentassem dificuldades.

A entrevista com os pais, prévia a um tratamento de adolescente, sucedeu-se da seguinte forma:

- O problema é o seguinte – dizia a mãe rapidamente. – Ana é uma pessoa muito difícil. Não consegue se relacionar com ninguém; não admite qualquer tipo de regra; provoca todo mundo... soubemos simplesmente há um mês o que havia ocorrido com ela no passado. Ficamos chocadíssimos e nervosos. Eu, especialmente, senti-me culpada por tê-la deixado sozinha enquanto trabalhava, mas, sabe como é, o pai e eu precisamos... Os irmãos, já mais crescidos, só queriam estar na rua, não ajudando em nada. Sei que não adianta ficarmos nos lamuriando agora, mas precisamos, sim, encontrar uma solução – continuou ela.

A mãe de Ana parecia ser uma pessoa extremamente racional e prática. Pensava matematicamente nos problemas emocionais, como se fosse encontrar a solução numa equação numérica. O pai, mais introspectivo e mais analisado, talvez procurava olhar o problema de uma forma mais humana. Sua fala é bem emotiva:

- Confesso: por mais que eu tente eu não consigo entender o que está se passando. Sei que ela precisa de uma terapia, e esse é um dos caminhos,

mas não sei o que falo ou faço. É uma situação difícil pra mim. Não por ela ter tido sexo, mas pela forma como ocorreu e na idade que foi sempre pensei ter sido um pai muito presente, mas estou questionando se isso é verdade mesmo... Vim aqui pedir ajuda não apenas para ela, mas para mim também.

A dor parecia tê-lo despertado para o mundo. Certamente ele seria uma pessoa que ajudaria a sua filha em seu processo de revisão. Eu contava com isso também.

Ana falava muito, e sempre muito crítica. Apontava a competição que ocorria na equipe de natação da qual fazia parte e se enraivec a muito ao falar. Sentia-se inferiorizada pela técnica porque, segundo ela, não lhe dava a menor chance. Dizia que até sabia os motivos, mas mesmo assim não aliviava a sua angústia. Ana era veloz, mas impulsiva, e com isso punha a perder a sua equipe, muitas vezes. Com dificuldade de aceitar seus limites, invadia o espaço do outro, frequentemente. Quase sempre o resultado era agressão. As amigas a agrediam e ela se sentia só.

Na parte sexual – assunto difícil de ser tocado – Ana desenvolveu um paradoxo: era assexuada, tinha desejos homossexuais e queria ser heterossexual. O diagnóstico do Dr. I., psiquiatra que me indicou Ana, tinha sido de “histeria que se manifestava num comportamento sedutor”.

A. – ... Eu sei que estou me violentando, mas é preciso. Tenho sa do com muitos caras, bem mais velhos do que eu, e acabo entrando num motel. Não consigo sentir nada, mas é preciso tentar. Numa mesma semana, às vezes, saio com três caras. Fico enlouquecida de não conseguir...

T. – Ana, fica parecendo que você está querendo provar, ou se provar alguma coisa.

A. – Que eu posso conseguir...

T. – Um orgasmo ou ser heterossexual?

A. – As duas coisas de preferência. (ri)

T. – Talvez você também esteja querendo mostrar para os outros que   uma mulher, disfarçando assim o seu conflito.

A. – Bom, isso é, porque faço questão de contar para todo mundo com quantos homens eu saí... Mas, veja s , você não acha que eu deveria andar por aí com um cart ozinho escrito “Ana, a homossexual”, acha?

T. – Certamente que não. Qualquer que seja a sua escolha, ela faz parte da sua intimidade. E sua vida íntima você compartilha (ou não) com quem quiser. Mas eu percebi a ironia com que você se dirigiu ao problema...

A. – Claro, isso me irrita...

T. – Ana, mesmo que você tenha esses contatos com esses homens, não está se provando nada. São contatos frios e calculados para você se vingar...

A. – (interrompe) – De quem?

T. – Não lhe parece possível que esteja se vingando da sua história, da sua dificuldade de se entregar?...

A. – (interrompe mais uma vez) – Eu sinto atração por mulheres e não quero. Deve existir um meio, algo que a gente possa fazer para não sentir isso.

Ana estava revoltada por estar sendo dominada por uma espécie de impulso que a conduzia a um lugar que não queria visitar. Havia desenvolvido um enorme medo, aliado a uma grande repulsa por homens, e só lhe restava um outro caminho: as mulheres.

Uma coisa me deixava confusa. Ao mesmo tempo que ela dizia ter sido estuprada, falava que isso aconteceu mais de uma vez com a sua permissão. Gostava das brincadeiras sexuais! Não parecia traumatizada com uma possível experiência dolorosa, fisicamente falando. Para alguém que resistisse, principalmente uma criança de nove anos, a dor tinha que estar presente! O ato teria se completado naquela época? Estaria ela suprimindo fatos justamente por terem sido muito dolorosos, e eu não estava completando essa informação em mim?

Nós, profissionais, sabemos que a verdade que realmente importa é a verdade que o cliente vive como sendo sua. Não somos detetives que buscamos evidências empíricas para fundamentar o abstrato. Lidamos, sim, com o que o cliente expressa e no que provoca na gente com essa expressão. É claro que os questionamentos existem, mas baseados numa lógica interna: uma verdade inserida no contexto a que o cliente se refere.

Ana mergulhou fundo nesse abismo de contradições. Estávamos unidas nessa mesma busca. Em meio a isso, Ana contava sobre suas conquistas que não parava de efetuar. Transformava-se em um objeto de prazer do

outro e era aplaudida em sua representação. Após o espetáculo, deprimia-se com mais uma derrota. Foi quando resolveu arriscar uma experiência amorosa com uma mulher. Apesar da dificuldade de admitir para si mesma tal forte atração, queria realizar mais um grande desafio. Envolveu-se com uma das meninas da equipe. Essa experiência mexeu muito com a sua cabeça, pois provocou um turbilhão de pressões na sua memória, às vezes adormecida. Ana gostou da experiência, mas não chegou ao pretendido. Não atingiu o orgasmo, o que reforçou a sua incapacidade do momento.

Obviamente que as formas como Ana se testava eram bastante inadequadas e o resultado não poderia ser avaliado como numa relação causa e efeito. Muitas variáveis estavam envolvidas: seu medo de se entregar a essa experiência, gostar e “ter” que optar por ela; seu medo de se entregar e não sentir nada; ficar na dúvida se tentou o suficiente com os homens etc. Com isso, nunca se convencia do resultado final. Voltava à estaca-zero e à diminuição diante de si mesma.

Examinamos exaustivamente essas experiências, as possíveis sabotagens e a forma de perpetuá-las. O foco estava nos mecanismos mantenedores do problema, mais do que no problema em si. Ana foi se entregando à nossa relação sem medo de se machucar. Confiava em mim e se sentia protegida no “setting” terapêutico. Mas, por ter medo de se envolver no mundo lá fora, não soube lidar bem com o engajamento vivido lá dentro.

A. – É uma coisa estranha que sinto. Eu não sei como lhe dizer, mas preciso. Já pensei muito em todas as possibilidades. Estou apaixonada por você. Sei que parece besteira, mas não é. Sei que você vai dizer que é normal quando um cliente se apaixona pelo seu terapeuta, mas você é diferente pra mim. É atração mesmo! Você é o conjunto de coisas que eu gosto...

T. – Você pode estar confundindo o que sente, já que é a primeira vez que você se coloca diante de alguém, se envolve nesse objetivo e se sente aceita. Tudo é muito novo pra você.

A. – Mas e os sonhos que tenho tido? No sonho eu consigo até obter uma satisfação sexual quando estou na cama com você.

T. – Você percebe que aqui estamos batalhando para chegar a uma compreensão das coisas. No sonho, você concretiza com a mesma

pessoa que está nessa luta com você. Alguém que nesse instante não lhe ameaça.

Ana e eu falamos muito sobre essa atração. Falávamos diretamente sem medo de ferimentos. A sua liberdade de expressão não podia ser maculada. Ana tinha assumido algo muito difícil de expressar, e isso poderia ajudá-la a procurar suas verdades. Falar desse deslocamento do afeto era importante, pois tal projeção podia desqualificar o trabalho terapêutico, superqualificando a pessoa e desmerecendo o técnico. Foi visto que a ênfase a essa projeção era diretamente proporcional à resistência que Ana possuía ao focalizar a sua compulsão sexual. Esta já existia anteriormente, e Ana queria centralizá-la numa única pessoa. Essa etapa foi resolvida. Ana conscientizou-se das projeções que fazia e do medo que tinha de perder a sua paixão. Mas não se perde o que não se tem! O amor que Ana tinha jamais se perderia: a paixão que queria alimentar jamais se concretizaria.

Passado algum tempo, Ana achou que poderia continuar a examinar seus conflitos emocionais, mas que queria ser assistida, paralelamente, por um sexólogo também. Esse trabalho conjugado eu aprovava. Não sabia se era o mais adequado no caso dela, mas respeitava sua opção. Indiquei, a seu pedido, um profissional. Era uma pessoa com boas referências e que tinha sua clínica sempre lotada. Conversei com ele sobre o assunto e B. concordou em ajudar Ana a superar seus bloqueios. Tudo era novo para nós três. No início Ana adorou as sessões. Falava com entusiasmo sobre algumas descobertas e percebia Dr. B. como uma pessoa competente. Seus pais acharam a ideia boa e gostaram dele também.

Subitamente, Ana não quis mais comentar o que estava acontecendo com ela. Estava agressiva, melindrava-se com tudo e começava a ausentar-se da terapia. O que estava acontecendo? Será que Ana estava descobrindo coisas duras e não gostaria de revivê-las ali? Será que não estava gostando da terapia e estava receosa de me dizer, já que eu lhe havia indicado o Dr. B? Será quê?... Não há como isolar a causa. Tudo é motivo quando se quer encontrar uma. A única pessoa gabaritada para isso era Ana.

Eu não queria falar sobre isso aqui. Queria separar bem o que acontece

lá do que acontece aqui. Mas preciso de sua ajuda o Dr. B. é um homem bonito, sedutor e envolvente. Desde o início eu achei estranha a forma como ele conduziu o tratamento. É tudo tão diferente daqui! Ele primeiramente me pediu para me masturbar no seu consultório. Ele não estaria vendo, e esse era um passo importante para eu atingir o orgasmo. Foi difícil à beça, mas eu fiz. Depois ele começou a fazer experiências estranhas. Passava uma pena no meu corpo dizendo que era para estimular a minha sensibilidade... Percebia que na sua clínica as clientes se amontoavam lá fora e todas jogavam farpas umas nas outras. Ficavam enciumadas, sei lá. Na semana retrasada ele parecia estar feliz e chegou dizendo que naquele dia eu poderia fazer o que eu quisesse. Sugerir que ele me fizesse atingir o orgasmo. Ele interpretou como se eu quisesse fazer amor com ele, não sei. É claro que isso já havia passado pela minha cabeça, mas não pensava que pudesse acontecer. Sabia dos limites da terapia, pois já tínhamos visto isso aqui. Pois bem, ele me beijou e eu fiquei excitadíssima. Quando eu estava para ceder à tentação, ele me disse que não podia fazer aquilo ali. Ele era um terapeuta e o consultório era o seu local de trabalho, mas que se sentia livre para me levar para um outro local, caso eu desejasse. Insisti. Estava excitada e achava que se fosse para outro lugar eu perderia aquele momento. Sei que fui errada, mas tivemos sexo ali. Não senti nada! Foi tudo como antes. Senti um nojo dele por não ter tido respeito por mim, mas sei que sou também responsável por isso. Fugi de Lá. Não quero mais voltar. E quando cheguei em casa eu tive muitos vômitos. Sabe, lembrei-me de que, a primeira vez que tive uma experiência sexual, senti isso. Mas sabe de que tomei consciência? Antes de ter tido aquele "estupro", eu tinha feito uma brincadeira sexual com a minha prima.. Está tudo confuso agora...

Eu estava perplexa! Havia confiado num profissional e ele tinha transcendido seus limites. Havia indicado aquela pessoa e sentia-me igualmente responsável. Mais uma marca, mais uma história que Ana tinha que rever, e eu estava furiosa. Queria denunciá-lo, mas não podia fazê-lo sem o consentimento de Ana, pois o que havia contado fazia parte do sigilo terapêutico. Ana queria fugir de tudo. E ao mesmo tempo que eu estava fervilhando com essas ideias, ela estava confusa quanto às suas

descobertas também. Ana foi estuprada ali, nas suas intenções, na sua busca. Aquele profissional medíocre nem sequer sabia que a estava empurrando para um buraco escuro. Eu só podia sentir ódio.

Mas nossa relação era forte e pudemos falar disso. Colocávamos as nossas culpas para fora e tentávamos nos ater aos resultados. E óbvio que Ana sofreu muito com isso – nem é para menos. Mas conseguimos falar tanto de sua responsabilidade nessa sedução quanto sobre a tomada de consciência que havia tido quando experimentou tal invasão. Ana tinha se dado conta de que o estupro com o amigo do irmão havia sido planejado. Precisava se livrar da experiência reprovada que tinha tido com sua prima, e a saída foi deixar que ele a bulinasse. E claro que ela não intencionava fazer amor! Era jovem demais para isso. Queria, sim, se livrar do que sentia, rapidamente. Na idade que tinha, Ana não desenvolvera maturidade biológica para experienciar orgasmo, evidentemente. Fixou para si apenas as sensações que apareceram para ela. Bloqueou intencionalmente a conscientização de tudo o que lhe havia ameaçado. Chegada a idade da razão, e a maturidade natural, Ana precipitou o ocorrido. Sabia o tempo todo, mas não podia se permitir saber. A cada tentativa que não experienciava prazer – muito natural nas primeiras relações sexuais – registrava a incompetência na obtenção do orgasmo. Confirmava então que seu objeto de prazer era a pessoa do mesmo sexo. Como não sentia prazer nessa também, se fechava cada vez mais.

A dolorosa e crítica descoberta de si foi dando lugar a uma compreensão cada vez mais expandida de sua pessoa. Ana foi se permitindo viver seus conflitos sem má-fé! Responsabilizando-se mais por suas escolhas, Ana se deixou viver mais no presente. Percebera que se ancorara no passado para se impedir a resolução no agora. Foi aí que Ana obteve o seu primeiro orgasmo. Sentiu-se explodir em suas emoções. Quis explodir com alguém do seu sexo e depois com alguém do sexo oposto. Era-lhe importante dar crédito às suas experiências. A escolha seria uma consequência. Sua principal escolha era a da entrega. Ana cresceu muito com isso. Livre dos preconceitos impostos por uma sociedade, traçava agora seus reais limites.

E o Dr. B.? Ana pensou em denunciá-lo, mas teria que se expor muito. Seus pais saberiam o que acontecera e ela achava que eles não entenderiam da forma como compreendeu. Contudo, enfrentou B. sem medo. Foi até à sua clínica e destruiu seu harém. Colocou verdades certamente nunca colocadas para ele antes e sentiu-se forte. Uma de suas falas tenho bem presente em mim:

- Não precisarei denunciá-lo. A sua prática o fará por si mesma. Você é um incompetente e sabe disso. Isso aqui é uma espécie de campo de experiência para você resolver seu narcisismo. Você é pobre. Pensa que as pessoas que vêm aqui lhe pedir ajuda são fracas demais para perceber a sua impotência. Você não acredita em quem trata. São todos objetos de sua vaidade... Você não me marcou.. Eu usei você para me descobrir. Confesso que seria melhor se tivesse sido com uma pessoa com caráter, mas eu não sabia o quanto isso era importante... Apesar de você ter pedido para não fazer, eu acabei contando para a Tereza o que ocorreu aqui. Afinal, ela é a minha terapeuta. O que ela vai fazer com essa informação é um direito dela. Vamos decidir juntas. Como você se sente nas mãos de um profissional, agora?...

Ana estava desabafando sua mágoa, destilando o seu ódio e mostrando que a mesquinhez desse personagem dantesco era inferior à sua impotência. Descobriu-se forte e assumiu isso plenamente.

Certamente B. se machucou nessa confrontação. Não sabemos se a ferida foi suficiente para uma reaprendizagem, mas não lembro de ouvir falar bem de sua clínica desde então. “A prática o fará por si mesma...”, já dizia Ana. Destruindo alguém, facilmente seremos esmagados, a seguir, pela mesma armadilha que lançamos ao outro.

A impotência de Ana foi resolvida e ficou claro que o problema com o sexo era um reflexo dessa mesma impotência. Ana explodiu em cores e criou o seu próprio arco-íris, logotipo de uma vida mais feliz.

COMENTÁRIOS

Muitos pontos podem ser considerados a partir do caso de Ana: a questão da verdade, do diagnóstico psiquiátrico, da ética, do inconsciente, da homossexualidade.

Começamos pela questão da verdade. O leitor pode ter questionado se os dados que Ana fornecia eram reais ou não. Existirá uma verdade absoluta? Esse já era um questionamento dos pensadores da Antiguidade. Há aqueles que acreditam que sim, e que o verdadeiro conhecimento é possível justamente por podermos atingir essa verdade de uma forma racional. Outros alegam uma impossibilidade de se chegar ao total conhecimento das coisas, já que as percepções alteram os fatos. Seja qual fora posição adotada, em terapia estamos diante daquilo que o cliente é e faz. Os problemas trazidos por ele são a sua forma de se perceber e ao seu contexto. Evidentemente existem fatos objetivos. Entretanto, esses fatos recebem a colaboração própria de quem os percebe. Não se pode ignorar isso. A verdade, nesse caso, é aquela que o cliente vive. Focalizamos tal verdade subjetiva deixando a absoluta como fundo. A forma vai sendo dada pela vivência do cliente que ora ressalta um aspecto, ora outro. Nesse jogo de figura-fundo, o cliente é o diretor. Arrumamos certos dados através do que captamos da sua mensagem, do que sente ao expressar tais dados. Mas se essa arrumação é a melhor, o cliente é a pessoa mais indicada para dizer.

Para nós, existencialistas, não existe uma teoria geral que seja capaz de explicar a patologia da conduta, pois isso viria a se opor a princípios filosóficos propostos, a saber: que cada indivíduo é uma pessoa concreta, única, livre e realizadora de si mesma; rebelde, portanto, a enquadramentos diagnósticos. Estamos mais preocupados em descobrir o molde sobre o qual o cliente se criou, do que impor-lhe um padrão.

O problema da classificação psiquiátrica parece residir numa única premissa: existem comportamentos anormais que precisam ser categorizados em prol de um mérito moral. Igualar o comportamento humano a um evento natural, igual a qualquer outro, impõe um *status* moral nessa premissa, justificando todo o tipo de classificação. É uma questão de controle. Portanto, a perspectiva de trabalho é puramente idiossincrática ou descritiva, já que somente se pode compreender qualquer desordem de conduta de um indivíduo, enquanto tal, a partir dele mesmo.

O desajuste é o resultado de uma escolha que o próprio indivíduo faz. As condutas desajustadas são escolhidas como forma de resolver os problemas que vão surgindo. A neurose é uma adaptação necessária mediante a qual se preserva o centro. Pessoas que adquirem tais “desajustes” geralmente não podem decidir por si mesmas, pois não são completamente capazes de distinguir sozinhas o que é melhor para elas.

E Ana, com uma autoconsciência restrita, tornava suas opções mais estreitas. A autoavaliação pouco precisa a levava à necessidade de defender constantemente a pouca identidade que conseguiu. Restava daí um círculo vicioso, isto é, sem sentir seu mundo interior de modo seguro, não sentia o mundo do outro. Por sua vez, sem estabelecer uma relação efetiva com o outro, não podia ampliar seu mundo de experiências e, conseqüentemente, o sentido de identidade.

A cristalização num modelo de conduta obsoleto e absoluto constitui a própria neurose; as necessidades de sobrevivência são difíceis de serem satisfeitas – tanto as individuais quanto as sociais – quando se é incapaz de alternar formas de interação com o meio.

Manipular o meio para fazer com que este satisfaça suas necessidades parece ser o objetivo central.

Outro ponto é a homossexualidade. O leitor pode estar questionando se a terapia não deveria “livrar” o cliente disso, por exemplo. Embora existam pesquisas atuais que estão se comprometendo em afirmar que a homossexualidade seja algo preestabelecido, não abandono a hipótese de que a escolha tem um importante papel. Ainda que determinada, cabe ao indivíduo atualizar ou não tal potencialidade. E essa é uma escolha dele! Ana, dividida entre as duas experiências, optou por experimentar as duas e ter mais chances de se descobrir uma pessoa inteira. Isso não significa que precisamos viver todas as experiências opostas ao considerarmos uma decisão. Ana, ainda insegura quanto a seus propósitos, optou pela concretização. No seu caso, penso que estava querendo recuperar todo o tempo e desgaste investidos nas relações frustradas. Precisava se compensar; precisava, também, de uma certeza, talvez. Ana optou pela homossexualidade justamente porque esta pareceu-lhe completar mais naquele momento. Sua visão não era mais restrita pelos preconceitos, pois

já havia integrado um centro de referência próprio. Buscava restabelecer sua potência e terminou por explodir como mulher.

E a questão do inconsciente? Ana tinha vivido experiências das quais não se lembrava. Sua memória estava entorpecida pelas marcas dos acontecimentos. Eram suas experiências inconscientes? Por que uma pessoa não se permite saber algo? Como alguém pode ser inconsciente de algo que na verdade conhece e sabe que está tornando essa experiência inconsciente? Se pensarmos que só se pode reprimir o que se compreende, existe consciência do reprimido. Mas, se isso é verdade, por que o indivíduo não é capaz de saber disso? Se dizemos que experiência é tudo o que ocorre dentro do organismo, desde os processos fisiológicos até atividades motoras e mentais, surge uma questão: Todas essas experiências podem estar conscientes, ao mesmo tempo, no indivíduo? Claro que não. Nem todas as experiências são focos de percepção onde figuram outras de importância maior. Experimentamos vários níveis de consciência, querendo isso dizer que quaisquer experiências podem estar presentes ou não à consciência, dependendo do envolvimento afetivo ou intencional estabelecido. Não se trata de não ser capaz de saber o que acontece, mas de não querer saber disso, ou porque não houve um esforço nesse sentido, ou porque há um esforço de manter a experiência fora da visão. Toda percepção é consciente e seletiva. É uma contradição se falar em percepção inconsciente! A consciência imediata de toda experiência está presente, embora possa haver o impedimento intencional de uma reflexão. E Ana sabia o tempo todo o que ocorria com ela, embora bloqueasse tal saber movida pelo medo de se comprometer com alguma decisão.

A questão da ética parece ser a mais importante para mim. A postura de um profissional nessa área deve ser a mais séria e isenta possível. Enquanto me sentia preocupada em retirar-me do centro para dar vazão ao centro vivido pela cliente, percebi a inadequação do Dr. B. por nem sequer saber diferenciar o seu do outro. B. se misturou à cliente, fazendo figurar as suas ideias, os seus desejos, a sua pessoa. Num atendimento psicoterápico somos coadjuvantes, não atores principais. E ele disputara o palco! Feriu a ética duplamente: por não respeitar a pessoa que procurara ajuda em seu

consultório e por não respeitar a profissional que teria confiado um caso seu. É verdade, senti-me traída! Não entendo e, confesso, não faço questão de entender a intenção dessas pessoas tão vis. Escolheram-se fracassadas e utilizam os outros para ressaltar os falsos sucessos. Certamente existe uma seleção natural. Com o tempo as pessoas percebem a diferença entre o bom e o péssimo profissional. E estando comprometidos com isso, devemos agir. Ana se comprometeu. Conseguiu perceber a sua responsabilidade no caso, seu jogo de má-fé, sem isentar Dr. B. de sua baixeza. O motivo real pela escolha de não denunciá-lo se devia ao fato de que Ana sentia-se responsável também pelo uso. Não se sentia forte o suficiente para fazê-lo. “Não se atira pedra quando se tem telhado de vidro”. É uma decisão difícil e delicada, mas digna de elogios. Alguém que tem a coragem de se expor já atingiu o topo de sua montanha. Correr o risco! Essa é uma grande vitória.

Caso 8

De Pedra a João

João é um homem de 58 anos, e o motivo básico de procura de ajuda foi o de perda de identidade.

- Não sei se eu posso ser ajudado na idade em que me encontro. Apesar de parecer mais novo, tenho 58 anos. O problema é que eu, nessa altura de minha vida, perdi tudo. Sou viúvo, tenho quatro filhos e mais ninguém na família. Perdi meu emprego porque tive problemas de saúde e acabei tendo problemas mais sérios ainda. Meu médico achou que enquanto eu não desabafasse não iria melhorar. E aqui estou...

João é um daqueles profissionais esmerados que se dedica – a maior parte do tempo – a suas ocupações profissionais. Casado durante 35 anos, dizia ter um casamento harmonioso. Dessa união quatro filhos surgiram. Tudo parecia caminhar bem até o momento em que João teve um súbito enfarto. Sua saúde requeria cuidados extremados, pois um entupimento numa artéria coronária o levava a uma cirurgia. Evidentemente tal problemática o impedira de voltar ao trabalho por um longo período. Ao se recompor, recebera a notícia de seu desligamento. Alguém precisava ocupar o seu lugar, e este acabou por conquistar a confiança da maioria. João perdeu o controle e, desde então, veio desenvolvendo crises de depressão frequentes.

- Não entendo. Não fiquei doente porque quis. Trabalhei nesse lugar por toda a minha vida. Comecei de baixo e fui galgando posições por puro mérito meu. Cheguei a um cargo de confiança e me sentia seguro. Eram 24 horas de preocupação com o meu trabalho e zero para mim ou para a minha família. Quase não tirava férias, pois tudo dependia de mim. Sempre fui muito responsável em cumprir as minhas tarefas. Criei vários sistemas de fácil funcionamento no meu trabalho, facilitando a vida de muitas pessoas. Fiz o que pude e não pensei que seria tratado do jeito que fui.

Sua decepção era o reflexo de um sentimento de perda, de traição. João sentiu-se desconsiderado na proporção inversa de sua dedicação. Além disso, seu estado de saúde, pós-operatório, o deixara bastante vulnerável diante de situações de forte impacto emocional.

T. – João, fale-me mais sobre a sua vida. Gostaria de conhecer um pouco mais sobre você.

J. – Eu sempre fui um trabalhador. Desde garoto trabalhei para viver e para ajudar a minha mãe. Não conheci meu pai e tive, por isso, uma infância muito ingrata. Minha mãe era jovem demais, talvez por isso irresponsável, e eu fui praticamente criado por duas tias bem velhinhas. A dificuldade financeira era grande e eu fazia pequenos trabalhos para poder ter direito a estudar. Várias vezes não tínhamos o que comer e passava a noite na rua tentando ganhar algum dinheiro para suprir o mínimo das necessidades. Engraxava sapatos, vendia jornal etc.

T. – Você sempre batalhou muito, não se importando com a intensidade do esforço, desde que você chegasse ao seu objetivo.

J. – É! Eu nunca me importei. Sempre tive disposição para tudo. Nada era barreira pra mim. É claro que o fato de não ter podido conhecer meu pai me afligiu, mas fui levando... Minha mãe se casou novamente e teve mais dois filhos. Meu padrasto não me aceitou em sua casa e continuei com as minhas tias. Isso eu não aceitava. Ele tinha uma vida bastante abastecida, enquanto nós passávamos fome. Mas nem por isso eu tive raiva da minha mãe. Sempre que podia, estava com ela e me sentia feliz. Meus irmãos, de uma certa forma, me rejeitaram também. Apelidavam-me de bastardo por não ter tido um pai. Você sabe, naquela época essas coisas pesavam. Acho que foi por isso que eu queria ser alguém. Não precisava só do dinheiro, mas não ia me sentir mais um garotinho abandonado.

T. – Todo esse contexto vem mostrar o quanto seu esforço profissional era-lhe valioso. Era muito importante pra você se fazer respeitar de alguma forma.

J. – É. O curioso é que entrei para uma agência como “office-boy”. Fazia de tudo e as pessoas gostavam muito de mim. Foi o meu padrasto quem me arranhou esse emprego. Os meus irmãos estudavam e eu trabalhava.

O meu primeiro salário foi festejado! Era pequeno, mas pude abastecer a despesa. Minhas tias dependiam de mim e eu precisava corresponder...

João, com uma infância difícil e exigente para a sua idade, preocupava-se muito com outras pessoas, abafando, de alguma forma, as mágoas que vivenciava. O fato de não ter conhecido o pai e de ter sido rejeitado pelo padrasto o tornou uma pessoa dirigida para o futuro. O passado o incomodava; o futuro era uma esperança. João precisava vencer, não se importando com o preço que pagaria.

De “office-boy” foi conquistando posições que lhe renderam o respeito dos demais.

J. – Já casado, eu estava bem no emprego. Uma das minhas tias havia falecido e a outra foi morar com a minha mãe. Continuei dando assistência a elas. Meus irmãos estavam bem colocados... Um dia, na agência onde trabalhava, conheci um senhor bastante simpático que dividiu comigo alguns assuntos. Ele era a pessoa mais antiga de lá. Conversamos muito sobre cargos, sobre as pessoas que os exerciam (ou exerceram), e fui me inteirando mais de tudo o que se passava. Ele parecia conhecer muito a mim e a minha família. Foi quando indaguei de onde ele extraía tantas informações a meu respeito. Descobri, Dra. Cristina, que ele havia conhecido o meu pai. O meu pai tinha sido um dos fundadores da agência. E, para minha surpresa, era amigo do meu padrasto. Eu fiquei estarelecido com a informação! Todos sabiam quem eu era, inclusive o meu padrasto, que não aliviou a minha situação em momento algum. Parecia que ele queria se livrar de mim e, ao mesmo tempo, me colocar num lugar seguro, eu não sei... Sempre fui meio bobo, pouco maldoso, não sei bem, mas senti que meu padrasto havia me ajudado. Fui falar com ele sem que minha mãe soubesse. Falei sobre o meu pai. Eu queria saber mais sobre a sua ajuda e o porquê da sua omissão. A minha atitude afetiva, contrária ao que ele esperava, o fez se sentir muito mal. Ele estava deslocado. Não era essa a minha intenção! Ele falava que eu era alguém de valor e que havia me subestimado. Meus irmãos não o compreendiam, nem o tratavam como pai. Foi uma conversa difícil demais para ambos. Ao sair dali estava embaralhado.

Gostava dele, mas não entendia porque eu não expunha também a minha mágoa. Ela ainda existia!

T. – A sua necessidade de ajuda o faz desenvolver uma atitude compreensiva com todos, fazendo com que a sua mágoa seja abafada...

J. (interrompe) – Sempre fui assim. Acho que, pelo menos hoje, eu penso, precisava muito ser bem-visto, mais do que ser justo comigo mesmo.

O padrasto teve uma forte discussão com a mãe após as descobertas de João. Sentindo-se abalado em comparação com a atitude do enteado, queria recuperar o tempo perdido. Contudo, uma forte dor no peito o transportou para o hospital. Avisado do que havia acontecido, João se dirigiu até lá. Infelizmente sua chegada coincidiu com a perda: seu padrasto havia falecido. Mais uma perda acompanhada de culpa. As acusações dos irmãos e da mãe não tardaram a ocorrer. João estava sozinho. Sua esposa era seu grande apoio, mas não podia livrá-lo da angústia que passava. A mãe afastou-se, apegando-se mais aos irmãos, e sua tia voltou a morar com ele. Sentiu-se amargurado, incompreendido, culpado, perdido. Lançou-se mais no trabalho esperando fazer jus ao padrasto e ao pai. A obsessão pelos resultados transformou João em um profissional acima de qualquer suspeita. Ocupar-se vinte e quatro horas com o trabalho o faria dificultar o contato com seus sentimentos mais profundos.

Seus filhos vieram ao mundo, mas João estava ocupado demais com sua obstinação. Era exigente com os resultados deles também. Transformou-se em um pai autoritário e omissos quanto às questões afetivas. O terno era seu invólucro mais importante. O resultado foi a rejeição. João estava, sem se dar conta, repetindo o que haviam feito com ele.

- Meus filhos estão hoje casados, se formaram e estão bem na vida. Vejo o quanto eles queriam a minha atenção e eu nem sequer entendia. Minha esposa sempre me apoiou em tudo, mas apontava, cuidadosamente, essa falha. Eu não lhe ouvia...

João fez do seu trabalho a sua grande identidade. Ocupava-se dele fugindo da ocupação de si. Havia desenvolvido um mecanismo de escape da culpa e ressentimento dos quais não conseguira se livrar. O momento

mais decisivo da terapia foi aquele em que João se apercebeu de que havia se perdido nessa manipulação.

J. – ... eles não podiam ter me despachado assim. Como fizeram isso comigo?

T. – Você está se sentindo injustiçado demais, não é verdade?! Fico tentando estabelecer uma relação entre esse sentimento e o que você ainda vive no seu dia a dia...

J. – Que relação?

T. – Suas rejeições anteriores, seus sentimentos de culpa e inadequação... E como se você agora estivesse frente a frente com situações antes encobertas pelo medo do confronto.

J. (silêncio) – De fato, é a mesma sensação, mas agora eu não sou mais jovem, não tenho como reconstruir a minha vida, não tenho mais ninguém (chora).

T. – Durante toda a sua vida o terno foi a sua armadura. Você era o seu trabalho. Hoje, sem essas vestes, é como se você tivesse perdido a sua identidade.

J. – E perdi. O que eu sou agora? Nada. Estou à deriva. Não consigo sair dessa depressão e cada vez me afundo mais.

T. – Sua depressão é resultado do incômodo proporcionado pelo contato com essas sensações; com você mesmo.

J. – O que eu posso fazer? Restaurar o meu passado não poderei!

T. – Você sempre viveu em função desse passado, embora abafado pelo seu trabalho. Agora o seu presente está lhe chamando. O que você está fazendo com ele?

J. – Só penso no que eu fiz (ou não fiz) e no que está me esperando amanhã.

T. – Dessa forma o presente não existe de novo.

J. – Eu não compreendo...

T. – Durante muito tempo desenvolveu uma espécie de comportamento que fazia você avaliar a sua importância pela coleção de realizações. E agora, sem esse parâmetro, você não consegue se ver. Seu valor estava naquilo que fazia e não no que de fato era.

J. – Sim, entendo agora. (silêncio)

T. – Agora está diante de uma tabuleta que diz que você precisa se avaliar melhor. Mas isso o faz entrar em contato com suas situações inacabadas.

J. – É. Protelei muito. Estou me sentindo esgotado, sem forças, com medo de tudo.

T. – Não dá para se esconder mais. Embora isso tenha sido ocasionado por pressões que a vida lhe proporcionou, você está tendo a oportunidade de se sentir. Não é fácil no início. É um caminho duro de reconstrução.

João passou grande parte do tempo da terapia ainda tentando fugir dessas situações difíceis. Contudo, seus mecanismos de escape estavam tão caducos quanto o terno que usara para se proteger. Sabia do que ocorria com ele, mas não podia se permitir saber. O medo, agora, fazia parte de sua rotina. Medo de se ver, medo de ser sem precisar fazer algo. Deixar de ser um eu-objeto para se transformar em um eu-processo era o caminho mais saudável, mas nem por isso o mais agradável. Compreendo sua história e, vivendo mais intensamente o presente, daria vazão ao homem que sente, que erra, que acerta, que é, enterrando, dessa forma, o executivo que sempre representou.

- Sei que ainda estou decepcionado pelo que me fizeram, mas vejo hoje que estava usando esse incidente para me justificar. De fato, não preciso ficar ruminando isso. Ainda estou vivo e ativo. Posso lutar por mim. Não quero usar essa luta como mais um desgaste decorrente do executivo colecionador de troféus. Quero entrar mais em contato comigo e não sentir vergonha do que fiz ou do que deixei de fazer.

João estava mais conscientemente responsável agora. Entrar em contato com a sua vida presente, incluindo todo o passado, ainda vivo dentro dele, começava a lhe ameaçar menos. João conseguiu vencer na medida em que a sua intuição tornou-se seu parâmetro. Desenvolvendo um comportamento mais amigável para consigo mesmo, deixou de ser seu inimigo implacável. Aos poucos reconquistaria seus filhos e a todos que perdera pelo caminho. São consequências naturais de quem aprende a se respeitar e a destemêr o desconhecido.

COMENTÁRIOS

Sabemos que o ser humano é extremamente paradoxal: é capaz de se descrever externamente para alguém, mas tem dúvidas quanto à sua própria identidade; comporta-se de modo estranho sem mesmo saber o porquê de tal comportamento. O que somos? É a pergunta que define, de uma certa forma, a maturidade pessoal. É o problema irremediável da vida.

Podemos nos colocar frente ao mundo ora como um eu transformado em objeto, ora como um eu considerado agente de transformações. No primeiro caso, caracterizamo-nos por uma lista de atributos externos, que definem, estaticamente, como e o que somos. Tudo precisa ser organizado, pois o pavor ao nada nos determina. Como agentes, permitimos que fluam os processos vividos num determinado momento. É o que eu “penso”, “sinto”, “faço”, num instante dado, sem a preocupação de me estagnar nesse processo. É um eu em desenvolvimento. É o vir-a-ser sem robotizações.

As pessoas normalmente se preocupam em ter definições prontas a seu respeito. Precisam destas para se sentirem existindo, para terem uma identidade. Algo semelhante aos números dos documentos que classificam e diferenciam os demais. Sabendo como habitualmente reagem às variadas situações, não correm o risco de serem pegas de surpresa. Essa ilusão de que tudo sabem sobre si as conduz a afirmações categóricas, inquestionáveis e paralisantes. “Sou genioso”, sou inseguro”, “tenho um emprego”, “tenho filhos” etc são sentenças comuns de quem precisa se estagnar em atribuições externas. Tudo fica registrado numa espécie de álbum de recortes, indicando os parâmetros que elas devem seguir e, conseqüentemente, as pessoas que se relacionam com elas. Transformam-se em objetos, libertando-se da incerteza de viver o processo de criação constante.

Evidentemente, a identidade de alguém é expressa pelas suas ações. Entretanto, ele é quem faz, sem ser o que faz. Seu valor não está na sua produção, mas em si mesmo como produtor dessas ações, enquanto agente. Se, por um lado, a identidade é reafirmada pela soma de atributos que coleciona a seu respeito, por outro, é como agente que permite que essa identidade se expresse.

Muitos não se permitem viver como agentes. Apegam-se a tudo o que conseguem ver neles próprios como proteção ao temor de perder a identidade (ainda que precária); de perder a vida. Paradoxalmente, vivem o temor de perder suas próprias defesas e acabam por se perder na vida.

João é um dos exemplos que acabo de descrever. Com uma história difícil, cheia de perdas, culpas e um enorme sentimento de abandono, tentou fugir de si e das duras sensações que experienciara, ocupando-se, em demasia, com aquilo que podia transformar sua imagem: seu trabalho. Lançou-se nele como defesa adaptativa a uma situação que não conseguia suportar. Porém, se antes se descrevia como um menino abandonado, rejeitado e sofrido – e, portanto, estagnando-se nessa descrição – posteriormente escolheu colecionar feitos e encher a prateleira de troféus, incoerentes com os títulos anteriormente adotados. A necessidade de uma definição permanecera, mudando apenas o rótulo ao se expressar para o mundo. As vestes ainda o definiam: antes, as roupas de um “órfão”, depois, o terno do executivo.

Dedicando-se ao trabalho, exagerou na medida e acabou por se perder nessa exclusiva obstinação. Usando esse veículo como defesa, precisava cada vez mais dele para encobrir suas inadequações. É curioso como o homem deseja – assim como uma pedra – se esgotar numa definição. A pedra é o que é e, por isso, é explicada a partir de sua própria identidade. O homem jamais consegue atingir o que é. Deseja ser pedra na esperança de ser totalmente consciente de si. Mas a consciência, essa “divina ausência”, é o mestre. A tentação do indivíduo é falsificar a realidade assumindo os atributos do ser-objeto, negando a distância que é ele mesmo. Pela má-fé (modo de se determinar a partir de algo) se justifica e se impede de exercer a sua liberdade.

Somos uma fissura, a distância em relação à coisa e a nós mesmos. Só podemos conhecer algo se estamos distanciados. Essa contradição é a existência humana.

Com a perda do trabalho, João se perdeu junto a sua ínfima identidade, motivo de sua depressão. Seus parâmetros estavam abalados, seus valores questionados, sua vida mutilada. Era o que fazia, não apenas quem fazia. Obrigado a lidar com a ausência de justificativas, foi convidado a conhecer

o homem e abdicar o papel de boneco. Foi um caminho difícil para a idade em que se encontrava. O “dever ser” foi dando lugar ao “deixar ser”. João estava disposto a abandonar o papel de pedra e se transformar em apenas João. E o resultado foi o melhor possível. Permaneceu na terapia por três anos e meio e pôde refazer sua vida.

Caso 9

Expressão de fé

CASO PADRE HENRIQUE

Henrique era um jovem padre que se dirigiu à terapia para se questionar. Ao contrário de muitos clientes, veio não para mudar algo específico que o incomodava, mas para lidar com o incômodo que era ele próprio. De família com forte formação religiosa, foi preparado, desde menino, para ser padre, um condutor das verdades divinas. Sua infância era resumida em visitas a igrejas e a leituras religiosas. O pai, frustrado quanto às suas escolhas, acreditava que seu filho pudesse ocupar um lugar protegido e de destaque na ordem religiosa. Segundo suas palavras, sua mãe, uma “carola”, apelidada, inclusive, de “banco de igreja”, desconhecia qualquer realidade que se distanciasse da fé escolhida.

- Era curioso como eu fui sendo embalado pelos ideais dos meus pais. Eles queriam muito que eu fosse padre; não um padre comum, mas um padre especial... Sentia tranquilidade nas orações que eles me ensinaram. Não percebia que essa era a minha válvula de escape.

Filho único, Henrique aprendeu a estimar os santos e esperar merecer sua proteções. Frequentou colégios de padres e optou por ser um deles. Questionador, pretendia ser um padre de ideias modernas, que acompanhasse mais a juventude a que pertencia. Sua estada no seminário foi bastante enriquecedora. Desprendendo-se da rigidez dos pais, descobrira que podia desenvolver ideias próprias e compartilhar com os demais. Queria mais do que passar verbalmente as verdades que acreditava: queria ser um militante, alguém que, em contato com o povo, pudesse viver as ideias e ajudar os menos afortunados a encontrar um caminho.

- Sabia que buscava a paz na minha escolha. Contudo, sabia também que gostava muito do que eu mesmo havia compreendido das expressões

religiosas. Era um mundo de respeito, de amor. Precisava dele e queria compartilhá-lo com os demais.

Henrique não suportava a pressão de ter que ser alguém importante, mas a expressão de fé coincidia com os seus sentimentos. Não se sentia compreendido ou aceito. Queria encontrar pessoas iguais a ele e que pudesse doar o pouco que havia guardado em sua busca interior.

Após sua ordenação, foi designado a trabalhar no interior. Tal escolha se ajustava como uma luva. Trabalhava na Igreja ora como orientador de fiéis, ora como professor de crianças semianalfabetas. Levava a palavra de Deus ao povo não apenas pelo jeito simples e carismático de se expressar, mas também pelo exemplo de postura amigável que possuía. Vivia a fé não como algo mágico, curativo ou escapista, mas como parte de si; como instrumento de questionamento e de descoberta de um mundo interior mais rico. O sangue jovem o fazia vencer, com relativa facilidade, as barreiras do conservadorismo. Lia a Bíblia como quem contava uma história, facilitando o contato com a sua simbologia. Parecia conhecer o problema real das pessoas e, muitas vezes, servia de amparo e alívio para os seus sofrimentos. Sua forma de levar a fé o fazia depositar toda a crença no ser humano.

H. – Você precisava ver como no interior desse país existem pessoas carentes. Gente humilde que precisa ser iluminada. Alguém que dê a elas atenção e respeito é capaz de conseguir milagres!

T. – Ao mesmo tempo que você pode dar a essas pessoas carentes a sua ajuda, encontra um modo de se preencher. Sendo alguém importante, pode ser amado e respeitado pelas pessoas.

H. – É uma espécie de inversão da minha história. Antes me impunham ideias, comportamentos, normas. Depois, senti-me livre para ajudar pessoas iguais a mim a se libertarem.

T. – E você se viu liberto?

H. – Achava que sim.

Numa das festas populares que frequentava, conheceu uma mulher. A paixão não tinha sido, até então, um sentimento que lhe fizesse falta. Distribuía seu afeto para muitos e recebia na mesma proporção. Era uma troca equilibrada. Contudo, uma sensação diferente parecia ocupar seu ser.

Procurava explicar pra si mesmo possíveis “quedas”, mas não se livrava da forte emoção que lhe invadia. A jovem, por quem se apaixonara, também era militante das ideias que propagava. Partilhavam do mesmo mundo fortalecendo ainda mais os laços.

Henrique “temeu e tremeu”. Não fazia parte dos seus planos. Precisava dar foco a algo que se antagonizava como purismo da fé, com a busca do infinito. Mas negar seus sentimentos era desacreditar no homem e pôr, terra abaixo, a questão mais importante de sua militância.

- Questionar a mim mesmo nunca foi difícil após a minha aprendizagem no seminário. Tive sorte de ter conselheiros sábios e generosos. Eram grandes amigos, além de mestres. Mas esse contato novo me trouxe uma nova indagação. Será uma prova que preciso passar para verificar até onde vai a minha fé, ou é realmente algo importante em minha vida? Se esta for a verdade, como poderei dar continuidade àquilo que construí até hoje? Como poderei optar por duas coisas tão anuladoras entre si?

Henrique, vivendo a sua fé, vivia, também, as regras a ela pertencentes. Por mais questionador que fosse, suas questões pertenciam ao domínio religioso. Tratavam-se de questões inteligentes, mas a serviço da fé. Seu maior problema agora era incluir uma nova questão oriunda de um mundo adverso do que estava incluso.

Ao falar da sua paixão, Henrique despia o padre e encarnava o homem.
H. – Ela é uma mulher comum considerando o aspecto externo. Mas é uma pessoa tão completa! Ela é afetiva, sedutora, inteligente, amiga, lutadora, crente na mesma fé que eu... Penso nela como um complemento, mas me culpo pelo meu trabalho.

T. – Henrique, algo novo está acontecendo com você. Algo que não era incluído em seu diário. Algo que despertou outras necessidades, que o fez questionar os seus valores, e você está assustado...

H. – É. Mas se eu tinha essa necessidade. Como não a via? E as outras necessidades que tenho? Por que eu vivo o conflito do antagonismo? Sei que sou homem também. Compreendo que isso possa acontecer com qualquer um, mas estou questionando mais do que uma simples escolha. Estou questionando os meus valores. Sei que jamais perderei a

fé que cultivo em Deus, mas acho que me transformei em um deus também. Penso se o meu trabalho é algo em que acredito realmente ou se é o modo como me ensinaram a ser: alguém venerado. Abomino a ideia, mas minha exigência me obriga a examiná-la. Antes de conhecer Sofia, eu ligeiramente já indagava essas coisas. Mas estou certo de minha fé, do que eu acredito; não estou seguro da forma.

T. – Você está questionando se esse é o caminho certo. Escolhendo ser um deus, essa seria uma atitude contraditória de crer em Deus, não é verdade?! Sua militância não seria um ideal baseado na fé nesse Deus, mas na busca de fé em você. E o amor por Sofia destruiria essa imagem divinizada que você quis cultivar.

H. – É terrível. Meus conselheiros têm me ajudado, mas acreditam que Sofia seja apenas um instrumento de Deus para me fazer ver a minha vaidade. Eu não concordo. Já havia em mim essa sensação.

T. – Você está conseguindo separar as coisas e está querendo realmente descobrir o que de fato sente. O conflito quanto à vaidade *versus* humildade; o conflito quanto ao amor dirigido a uma mulher *versus* amor exclusivamente dirigido a Deus na identidade que lhe foi imposta.

Seu lado vaidoso e carente se apegara às vestes da fé para extrair-lhe o sumo. Precisava ser um deus daquela gente empobrecida, mas não percebia as origens dessa necessidade. Ter uma importância papal lhe garantia o curativo da ferida. Entretanto, o lado homem tinha sido abandonado desde cedo, e, quando relaxou a guarda, percebeu-se fortemente invadido.

Parece razoável imaginar que o motivo provável pelo qual Henrique se apaixonara tinha sido o mecanismo através do qual podia se rebelar contra a identidade que aceitara passivamente. Não escolheu ser padre livremente. Vestia a identidade que lhe haviam oferecido. A paixão foi um caminho para pôr em questão a necessidade do sacerdócio. Era a oposição da imagem do homem – magoado em seus princípios e restrito em sua liberdade – que precisava resgatar, com a do homem querendo estar coerente com a escolha imposta, lucrando com ela a garantia da atenção, da afetividade.

Henrique percebeu que Sofia representava a chance da oposição, mas, ao mesmo tempo, gostava do que havia cultivado. Sabia que a escolha não seria entre o sacerdócio ou Sofia, mas entre os dois homens que habitara nele.

Autoanálises eram frequentes. Procurava com elas derrubar a estátua esculpida, fazendo com que o homem – ainda que homem de fé – surgisse.

H. – Essa vaidade abominável eu devo ter cultivado desde pequeno. Queria me igualar a Deus e estar livre dos sofrimentos. Conduzir a palavra de Deus era o meu lema, mas me esbarrei na incoerência dos meus atos. Vingança? Retaliação? Autopiedade? O que eu estava querendo provar a mim ou aos meus pais?

T. – Você queria reafirmar a sua presença. Você usou a única escolha à sua frente e pôs em prática o seu objetivo. Contudo, Henrique, você se percebeu gostando do que fazia...

H. – Ah, muito! Gosto do que faço.

T. – E para fazer o que você gosta não há necessidade de ser perfeito, de ser o maior, há?

H. – Não. Eu sei disso. Mas foi dessa forma que eu aprendi.

T. – Sinto como se você estivesse jogando toda a responsabilidade na sua educação. Ela foi importante, sem dúvida, mas e a sua participação?

H. – É. Eu aceitei claramente as regras. E agora estou conflitado.

T. – Agora você é quem vai dar sentido à sua escolha; ao que é melhor pra você. E ter ou não fé em você.

Henrique se mostrava aberto diante dos meus questionamentos. Queria realmente se despir e encontrar o elo perdido.

H. – Estou percebendo a minha culpa, mas não é nada que eu não possa me redimir. Prego o ser humano e não posso esquecer que sou um deles, sujeito, portanto, a falhas. E por isso que não posso ser deus. Meu Deus é mais do que isso e está cada vez mais vivo em minha pessoa. A questão da minha fé já foi revisada. A questão sobre Sofia é outro ponto. Ela está bastante presente em mim. Preciso ajudar-me nessa contradição.

T. – Agora que você está derrubando o ser perfeito que precisava desempenhar, está querendo resolver o outro conflito que lhe resta...

H. – Se eu optar por Sofia terei que abrir mão do sacerdócio e do meu trabalho; se optar pelo sacerdócio, terei que abrir mão do homem. Tendo mais por Sofia porque percebo que o sacerdócio é a opção daqueles que o escolheram sem medo.

T. – Mas concretizar a sua escolha está sendo muito difícil.

H. – Está. Penso nas pessoas da comunidade. Penso na minha família...

T. – E se preocupa com o que eles possam pensar de você?

H. – Será uma decepção.

T. – Mas se você sempre foi condutor de ideias novas, se sempre estimulou as pessoas a se encontrarem, não acha que apontar sua presente escolha reafirmaria ainda mais isso?

H. – É. Essa é a contradição. Prego e não faço. Sei que posso continuar meu trabalho de uma outra forma. Perderei um lugar, mas encontrarei outros.

A perda do lugar seguro, dos valores antes cultivados, do cultivo mesmo de sua vaidade abominada também retirariam uma grande parte de si. Sofia era uma esperança que não se chocava com a continuidade da fé, apenas transformava o padre em um dos assistentes do púlpito. Henrique pôde descobrir que a importância da sua fé, no novo homem livre da revolta da opressão, transcendia à roupagem. Poderia continuar seu trabalho de uma outra forma. Amar e ser amado por Sofia fazia parte de sua expressão de fé em Deus e no ser humano.

- Sei que vou ser entendido pelos amigos. Minha família jamais irá tolerar a minha nova decisão. Certamente vão me achar um louco que se “misturou” ao povo. Pedirei consentimento aos meus superiores para abrir mão do sacerdócio. Ficarei um tempo comigo para pensar na minha vida daqui para frente. Tenho planos, mas preciso saber se esses projetos são coerentes com o que eu posso dar de mim na sua execução.

Tão logo pôde se despir do padre, decidiu dar uma chance ao homem. Sofia ajudou Henrique na sua busca e juntos puderam continuar pregando a fé, através das atitudes que desenvolveram na vida.

COMENTÁRIOS

O caso de Henrique nos leva a refletir sobre questões morais. A moral sempre foi imposta de uma forma normativa numa cultura. As regras de uma sociedade, exemplificadas em microgrupos, correspondem à moralidade vigente. Questioná-las implica em se afastar da norma e, em consequência, ficar à margem da maioria. Estar “misturado aos muitos” nos faz dizimar as responsabilidades pessoais. Decidir com a maioria é um decidir de “nós”. Diluímo-nos e, portanto, não podemos aparecer ou arcar com as consequências dos nossos atos.

A moral tradicional pretende-se eterna e estável. Aceitamos essa moral provisoriamente, mas acabamos por nos identificar com ela. Contudo, a normatividade é falsificadora da liberdade humana. Se na estética não há normatividade, na moral isso já é mais complicado. Picasso, por exemplo, não se repete, reinventa-se em todos os seus quadros. Mas, em relação à moral, como pensar sem “dever ser”? O indivíduo, sendo artífice de si mesmo, precisa se inventar a cada instante e, nesse caso, o “dever ser” deixa de ser uma regra objetiva e generalizada, transformando-se em moral subjetiva. Ele não apenas segue certos princípios de conduta, mas sabe realmente deles. Está distanciado do ato em si. Identificando-se, deixa de conhecê-lo.

Henrique aprendeu sobre si dentro de um referencial religioso. Misturando-se a ele, não se apercebeu de suas contradições. O conhecimento destas o fez questionar seus próprios valores e as normas onde estavam inseridos.

Seu Deus não precisava ser “morto” para obter o lucro da vida. Nem mesmo precisava ser homem-deus para se igualar ao Deus maior. Na confusão do mergulho se deu conta da separação. Reconstruir sua vida seria reconstruir uma imagem. Percebeu que sua fé era soberana, mas nem um pouco esmagadora. O Deus que amava podia compreender seu homem. Inventou uma saída e pôde reconduzir sua fé de uma forma humanizada.

Caso 10



De aprendiz à terapeuta

- Tereza, hoje eu trouxe uma dificuldade que estou tendo em relação àquele caso que estou atendendo. É uma menina pressionada pelos pais a ser perfeita e que não está conseguindo impor a sua maneira de ser. Minha dificuldade reside em como reduzir o silêncio que ela estabelece. Às vezes ficamos vários minutos em silêncio e me sinto pouco produtiva na relação... – diz Virgínia, uma das supervisandas da equipe.

- Será que você não está buscando impor um ritmo à cliente que não é o dela? Veja bem, esse silêncio quer significar algo, uma mensagem que a cliente está expressando e que, provavelmente, é um mecanismo utilizado nas relações de um modo geral. Não será possível que ela esteja negando o contato? – hipotetizava eu na busca de compreensão da cliente e da terapeuta que a interpretava.

- Talvez, mas ela é muito nova e pode não estar sabendo como agir...

E Lúcia acrescenta:

- Sim, mas não existe um papel. Ela vai descobrir, aos poucos, que pode ser ela mesma se você a aceitar como tal.

- Você acha que eu não estou lhe aceitando? – preocupou-se a supervisanda.

- Talvez. Acho que você pode estar querendo se realizar através da cliente. Se a cliente não corresponde às suas expectativas, você se frustra, embora não esteja deixando que isso transpareça na relação. Sabe, Virgínia, esse é um problema que eu sempre me questiono. Até que ponto não esperamos resultados fantásticos para podermos nos sentir úteis?

Estava questionando o papel de um terapeuta e de como ele, ao se misturar, pode estar esperando do cliente o que espera de si mesmo.

Sílvia, interessada nessa visão, pergunta: – Isso faz-me lembrar de minha cliente. Ela está querendo alta e eu estou certa de que ela alcançou

muitas mudanças, mas não sei se ela terminou seu processo. Ainda restam situações inacabadas, mas qual é o meu direito de impedir sua saída? O resultado é que ela tem faltado às sessões e, quando vem, silencia frequentemente.

- Acho que é o mesmo caso. Sua cliente está precisando se experienciar sozinha agora. Não importa sua completude. Encontrou-se forte e está querendo tentar. Esse não é o risco? Você se perguntou sobre o seu direito de impedir que ela tente? Seria, de fato, incompatível com a sua postura terapêutica. Você precisa também correr esse risco. Acreditando na sua cliente você está acreditando no trabalho que vocês duas efetuaram! – apontava Mary para uma situação importantíssima no processo terapêutico: a alta. Cabe ao cliente encontrar o seu caminho e decidir o momento certo de testá-lo. Ao terapeuta resta focalizar sua responsabilidade nesse caminhar. Esse é o grande barato!

Carmem estava preocupada com as pressões que “deveria” exercer sobre a cliente:

- Sei que preciso pressioná-la, mas não sei se, ao pressionar demais, a estarei aceitando como pessoa...

- Compreendo o que sente. Olhe, o que nós vimos antes é que você precisa pressionar mais a sua cliente para que ela, sem saídas à escolha, possa inventar uma. Ela está utilizando as mesmas respostas para situações diferentes. É o jeito seguro dela poder conviver com os seus problemas. Não sei se é o adequado, mas, certamente, é o único que ela conhece. Você a estará ensinando uma outra forma. Assim ela poderá confiar na sua capacidade de enfrentar as mais variadas pressões, você não acha?!... O que vocês acham? – E Judith decide ser a porta-voz do grupo:

- Concordo, mas acho que a Carmem precisa se sentir pronta para isso também. Acho que você está dando foco ao ideal e não sei se a Carmem está sentindo da mesma forma.

Carmem responde:

- É, Judith tem razão. Sei o que fazer e como fazer, mas não senti o momento certo. Talvez porque eu esteja me testando, não sei.

- Agora, em relação à aceitação, eu diria que nós temos que aceitar o cliente na sua totalidade. Aceitar, apesar de. Isso não significa ser conivente

com os mecanismos autodestrutivos que o cliente se utiliza. Dessa forma, a pressão não é antagônica à aceitação.

Estava procurando passar a minha experiência na tentativa de fazer com que Carmem e os demais refletissem sobre o papel ativo da cliente na construção de si mesma.

- Posso falar um pouco? – perguntou Cristiana...

- Claro. O que você traz pra nós?

- Eu estou preocupada com a garotinha que assisto. Seus pais estão com dificuldades financeiras e a mãe já está parando a terapia que está fazendo com a Cláudia. Aí a garotinha ficou muito triste e propôs pagar a terapia com a sua pequena mesada. Gostaria muito de aceitar, mas estou preocupada se não estarei passando à frente dos pais, responsáveis por ela.

- É uma situação delicada, mas você está vendo o valor que a terapia está tendo para essa pequena criatura. Ela está lutando por uma chance, apesar da barreira objetiva que se apresenta. Que tal você falar com os pais sobre esse momento? Eles precisam saber que, para você, isso não seria problema e você poderia continuar o seu trabalho. Talvez eles se sintam ameaçados, talvez não. A definição surgirá do contato. Permita que sua cliente abra esse espaço também...

Cristiana levantava uma questão ética importante. Os pais são responsáveis por seus filhos e é um dever do terapeuta dar um retorno de situações como essa. Se os pais investirão ou não na mudança dessas criaturinhas, é um problema deles. O nosso é de estar disponível para essa ajuda.

Cláudia, a terapeuta da mãe, fala:

- Pois é, o problema não é apenas financeiro. Ela está temendo a reação do marido que não está gostando nada dessas alterações nas condutas e valores das duas. Estou com o mesmo problema. Penso em continuar o meu trabalho, apesar de financeiramente não ser gratificada. Mas, no meu caso, é mais difícil, já que a pressão está toda dirigida para a mãe...

- Claudinha, eu acho que essa decisão não é sua. Você está passando à frente da cliente e, lembre-se, nesse processo seguimos ele; não impomos uma direção. Você pode propor soluções, mas aguarde a orientação do

cliente. A escolha que terá indicará a opção que fará por si mesma ou reforçará a escolha de ser-para-o-outro. Contudo, nada é irreversível. Ela, ainda que escolha se manter inalterada, esbarrará com a sua dificuldade nas experiências que viverá em sua vida. Aí, quem sabe, ela retorne ao seu centro de referência e não tema mais pelo crescimento! – sabiamente apontou Sílvia.

É muito difícil tomar essa decisão. As ameaças são muitas e a angústia, delas decorrente, é um fardo pesado demais. Mas breve o cliente percebe que a angústia é um sinal positivo e aprenderá a conviver com esse sentimento como prenúncio de crescimento. É uma questão de tempo; e o tempo é do cliente.

Mary estava introspectiva e perguntei o que havia.

- Não tenho dúvidas, no momento, quanto aos meus clientes, mas quanto à minha pessoa. Muitos profissionais têm me enviado clientes e estou preocupada com a qualidade de meu trabalho. Tenho receio de não corresponder à expectativa desses profissionais! Não sei se reduzo a minha clientela...

Sebastião interrompe a sua fala:

- Mary, você está com medo de seu sucesso? Estou ciente de que você sabe de sua capacidade pelos resultados atingidos até o presente momento. Além do mais, se os profissionais estão lhe enviando casos, é porque estes já têm o retorno do seu trabalho. Você não tem que agir por eles, mas por você e seus clientes. O seu limite só você saberá. As vezes nós nos sentimos sobrecarregados, mas devemos saber distinguir entre um possível medo e a capacidade do nosso trabalho. Isso eu não posso lhe responder. Mergulhe em si mesma e encontre a sua resposta.

- Mary, acho que você não está se responsabilizando pelo seu sucesso, não! Você parece que está temendo aparecer e brilhar – retrucou Judith.

- E não será algo que você está se identificando também? Achei que você se abalou muito com o que Mary trouxe para nós! – a pressionei.

- É, talvez. Eu já passei por isso também. É muita responsabilidade! Às vezes vejo o que já realizei e não acredito. É muito difícil aceitar, então, as realizações futuras também.

Judith e Mary estavam temerosas dos resultados de seus empreendimentos. Se pensamos que o terapeuta é um eu em desenvolvimento, ele está mudando sempre. E quem disse que mudança não assusta?

- Ih, eu estou assustada! Estou mudando de consultório e temo pelos meus clientes – entrou em cena Alyne. – Será que eles entenderão que foi preciso essa mudança? Acho que para alguns ficará mais difícil a locomoção. E o meu trabalho? Será que terei de interrompê-lo?

- Tereza, estou saindo de férias e estou com uma cliente passando por dificuldades bastante sérias. Devo ficar atendendo, ou posso sugerir que alguém do grupo a assista. Esta é Maria Thereza.

- O que você acha, Cristiana?

- Eu acho que se Maria Thereza levar esse conflito para a sua cliente, ela poderá decidir com ela. Não vejo problema em que ela seja atendida por alguém no período de sua ausência, mas ainda acho que ela é quem vai apontar a existência ou não de problemas nessa situação.

E Marcelo sugere algo interessante a Maria Thereza: – Se você vai ficar ausente por pouco tempo, algum de nós poderá fazer umas sessões de relaxamento para que ela aprenda a controlar sua ansiedade. Senti que você estava preocupada em indicar alguém. Qualquer um que a assista seguirá o que você vai estabelecer. Pode ser até que ela resolva ficar sozinha, quem sabe.

E Maria Thereza percebe que possa estar intimidada com essa substituição: – É, pode ser, mas, de qualquer forma, concordo que a cliente precisa saber sobre essa minha preocupação.

Carmem Lúcia, outro componente da equipe, traz uma situação curiosa.

- Um de meus clientes se apaixonou por mim. Ele diz que quer parar a terapia e se nega a falar sobre o assunto. Fico pensando se ele não está querendo deixar de ser o meu cliente para se transformar em uma pessoa com chances de me conquistar...

- É bem possível. Ele pode também estar querendo fugir do exame de uma situação bem delicada. Confrontar-se com você e com ele próprio

pode estar lhe assustando. Continue a examinar com ele essas hipóteses e vamos ver o rumo que isso dará – respondi.

- Eu vim dividir com o grupo uma coisa maravilhosa que me aconteceu. Recebi essa carta de uma das minhas clientes e gostaria de lê-la para vocês.

*Lúcia, sei que estou em falta com você por não ter comparecido às sessões, mas tenho tido problemas de saúde, o que me impede de estarmos juntas... Independente desses problemas que lhe relatei, gostaria de lhe dizer que tenho observado uma série de vitórias. Consegui enfrentar vários problemas na minha casa e um deles é que consegui fazer com que os meus pais aceitassem a entrada dos meus amigos lá. Lembra que eles não permitiam? Pois é, eu pude indicar, sem agressões, o que eles estavam fazendo ao impedir o meu contato com gente que eu gostava. Apontei o receio que eles tinham de me dividir com alguém, e de me perderem nessa competição. Sabe que eles entenderam! Agora, doente, estava sozinha e sentia necessidade de conversar com alguém da minha idade... Estou tentando colocar em prática o que temos discutido e sinto que estou mudando... Estou louca para retomar aos nossos encontros! Breve estarei aí e poderemos examinar tudo o que tem acontecido comigo. Você vai se orgulhar da sua cliente!”

E Lúcia continua:

- É tão bom quando a gente pode acompanhar isso, não é?

Vale muito a pena!

Esse capítulo é uma homenagem a um grupo ávido por conhecimentos, sério em sua atitude, capaz de se expor nas mais diversas situações, é a minha equipe de trabalho. Pessoas que, como eu, realizam trocas diariamente apoiadas na máxima da liberdade existencial. Elas também acreditam na transparência da autorrevelação, na ênfase da relação, na verdade temporária do cliente e na busca de um crescimento constante.

Hoje também são supervisoras e me orgulho delas. Somos uma família que está o tempo todo se colocando na posição de aprendiz. E essa aprendizagem jamais terá um fim, pois o homem nunca pode ser completo. É uma obra-de-arte em eterna criação!!!

COMENTÁRIOS

A supervisão é a maneira de avaliar, corrigir e refletir sobre a experiência, é dar ao terapeuta iniciante, de forma sistemática, o contexto de relação apropriado à reflexão sobre a situação terapêutica. Baseado na

experiência, o supervisor reflete, junto com o supervisando, a relação – não apenas a que foi vivida, mas também a que está sendo vivida naquele momento – refletindo, dessa forma, no aqui e agora, a relação na relação.

O momento do iniciante também é um ponto a considerar, pois precisamos estar atentos àquilo que ele pode compreender e assimilar. Somando a isso, cada relação supervisor-supervisado é única, exatamente como é a relação terapêutica, dado que torna imprescindível a ênfase na relação como forma de generalização para a relação futura entre cliente e terapeuta.

Em toda ciência a absorção é um instrumento vulnerável à subjetividade, a interferir no comportamento do observador ou a deixar-se influenciar por este. Entretanto, é um erro criticar esse dado, já que é impossível haver separação entre sujeito e objeto, exatamente como ocorre com as ciências exatas, pois um e outro participam da mesma realidade existencial. Mas, embora o relacionamento deva ser empático, pode acontecer que o iniciante se defenda, projetando no cliente características conflitivas suas. Nesse caso, uma psicoterapia pode ser considerada na intenção de desenvolver-se melhor, vencendo os possíveis temores de uma identificação sem retorno.

Inicialmente os supervisandos sofrem uma “crise” de identidade, ao ter que passar do “*status*” de estudante ao de profissional. Em busca de um maior autoconhecimento, aprendem a lidar com os próprios conflitos, podendo manejar conflitos alheios com relativa imparcialidade e objetividade.

A supervisão, a meu ver, deve focar tanto a experiência do terapeuta quanto a experiência do cliente (tal como é vista pelo terapeuta), e o supervisor deve intervir, experimentalmente, focalizando tanto os sentimentos do iniciante como os do seu cliente. O objetivo deve ser de aprofundar a visão crítica, assim como de oferecer instrumentos para que o trabalho seja efetuado da melhor maneira.

Seja qual for a posição do supervisor, ele deve partir da premissa de que o jovem psicoterapeuta precisa ser estimulado a se lançar e a se desenvolver, de forma autônoma, na sua prática clínica. Sendo, espontaneamente, ajudará outros a serem espontaneamente pessoas.

- Eles já estão engajados com você, Alyne, e não acredito que desistam desse envolvimento. Mas é possível que para alguns a distância seja um obstáculo muito grande. Não implica em rejeição ou falta de compreensão, mas dever realisticamente as suas dificuldades. Você está segura de que está sendo importante no processo deles?

- É, estou com medo de me ver pouco importante. Tudo bem, vou rever isso, pode deixar...

Alyne, a mais espreitada do grupo, já abria espaço para reexaminar seu medo de se pôr à prova, baseado em sua autoestima. É um questionar constante, um crescimento eterno para que não haja estagnação em uma forma de reação obsoleta.

- Pegando o fio da meada, eu gostaria de colocar a minha situação. Moro fora do Rio e trabalho aqui. Entretanto, estou querendo expandir-me por lá também. Vocês acham que, numa cidade do interior, as pessoas procurarão por esse tipo de ajuda? – Joyce trazia para o grupo o seu conflito de decisão.

- Olha o medo de novo! – apontava Olga. – É muito bom que você se expanda, Joyce. Você não acha que as pessoas de lá podem estar vindo para cá buscar ajuda também? Talvez você possa ajudá-los nisso!

- Eu também acho. É uma tentativa. – Completei a fala de Olga.

* As falas aqui colocadas são apenas fragmentos destacados de um estudo maior e permanente de casos que o grupo todo faz.

Conclusões Finais

*"A terapia é um processo inteligente
de se harmonizar a própria natureza.
Aos poucos adormeço os medos
e destramo o invólucro do meu universo.
Posso então entender a afinidade estranha
que existe entre a ventania e as flores.
A terapia existencial mostra a vida
como um movimento musicado pelas
nossas próprias mãos. E não há mais
tempo para desperdiçar o potencial
luxo de todos nós."*

ELIZA WILHELM

Agora, finda a viagem, o leitor já tem uma ideia do que seria a psicoterapia vivencial. Trata-se de uma relação autêntica entre duas pessoas, em que cada uma se esforça, o melhor possível, para ser ela mesma em sua interação com a outra. Referindo-se ao homem como criador de si mesmo, procura compreendê-lo a partir dessa verdade. Não se tratando de um corpo rígido de verdades inabaláveis, é mais uma atitude para com o ser humano no sentido de fazê-lo atingir uma existência autêntica, proporcionando um entendimento quanto às suas experiências encaradas como sua própria verdade. O objetivo da terapia é decifrar os padrões de comportamentos de um indivíduo para chegar à revelação que cada um deles contém. Da comparação dos diversos atos (verbais e/ou não verbais), chega-se ao irreduzível, ou seja, à significação de si. Ao reconhecer o projeto, o cliente amplia as suas possibilidades de escolha, maximizando as possibilidades de mudança. É verdade que o meio pode agir sobre essa pessoa, procurando moldá-la segundo seus critérios normativos. Mas só pode agir sobre ela na exata proporção em

que ela o compreende, isto é, o transforma em situação. Nenhuma descrição objetiva pode ser de utilidade para nós. O meio concebido como uma situação refere-se à consciência que se está escolhendo, assim como a consciência se constitui através do meio. Daí se pode entender por que a forma de empregar o método é individual. A ênfase na escolha já define o método: o que serviu para um sujeito não necessariamente servirá para um outro ou para um mesmo sujeito em diferentes situações.

É claro que defesas existem. Contudo, quando colapsam, o indivíduo subitamente reconhece a imagem de si que é apresentada a ele como se estivesse se vendo num espelho. A pessoa acompanhada pelo terapeuta faz mais do que concordar com uma hipótese: ela a toca, ela a vê! Torna-se, então, consciente de suas tendências; não um conhecedor, mas consciente. Sua intuição é, portanto, decisiva para nós. A proposta é de pessoa para pessoa, de existente para existente. Cada relação é um encontro existencial único e irrepetível, e a metodologia é submetida a essa relação. O ser humano só pode ser compreendido a partir de si mesmo. Ainda que imerso e bloqueado em sua problemática, é o melhor intérprete de suas emoções, de sua realidade obstruída. Esse encontro real entre duas pessoas, no qual cada uma se expõe e realiza trocas, é uma relação paritária onde ambas estão sob o domínio de uma única luz: estão tentando compreender o que significa de fato existir.

O leitor convidado a viajar dentro de si mesmo através dos casos mencionados pode agora, que sai de si, imaginar o resultado desse processo nas pessoas que entraram em cena. É muito justo que ele participe dessa viagem também.

Cristine fez terapia comigo por um período breve de tempo. Havia conseguido uma bolsa de estudos fora do Rio para se especializar na sua almejada carreira. Notícias suas recebo, esporadicamente, por cartas, e percebo que ela está se sentindo feliz.

Fabiana continuou seu tratamento por mais tempo e percebeu sua armadura velha e obsoleta. Sua parte emoção dilatou e pôde dar mais vazão à sua “mulher” tão temida. Está, atualmente, casada e com mais duas novas filhas. Organizou sua vida profissional de forma que permitisse mais esse convívio tão gostoso.

Mônica mudou de emprego e hoje encontra-se presidente de sua própria empresa. Seus problemas de saúde não retornaram após a descoberta de si mesma.

Sílvia resolveu dedicar-se ao jornalismo e está produzindo crônicas em um jornal de renome. Ainda não encontrou o parceiro ideal, mas parece que essa não é a sua grande preocupação do momento. Somos muito amigas e dela tenho notícias frequentes.

Augusto, infelizmente, não teve uma saída feliz. Permaneceu em terapia por mais um ano, juntamente com o tratamento psiquiátrico. Encerrou nosso contato quando percebeu que já lhe era satisfatório o que havia conseguido. Foi trabalhar num banco, mas algo de errado ocorreu. Não sei bem a razão, mas teve uma morte trágica. Recebi a notícia de seu psiquiatra, o que me deixou entristecida. Estava adaptado e vivendo uma vida melhor, mas, por um azar desses que a vida prega, foi encontrado morto com um tiro na cabeça. O que se falava, de início, era que o ocorrido tinha sido resultado de um assalto. Vingança? Queima de arquivo? Não sei. Não se pode precisar, contudo. Sabemos, pelo menos, que ele havia conseguido se livrar do mal que tanto o afligia.

Rita hoje é uma grande psicoterapeuta especializada em pessoas com problemas físicos. Casou-se com aquele mesmo rapaz, e é minha grande amiga.

De Ana, perdi o contato, mas posso dizer ao leitor que da última vez que a encontrei estava terminando a faculdade de educação física, sendo técnica de uma turminha infantil de natação.

João montou um negócio com dois de seus filhos. Optou pela incerteza do comércio, apoiado por essas novas conquistas.

Henrique já tem uma filhinha. Pelo que soube, tem continuado sua militância abrindo caminhos para aqueles que não conseguem vislumbrar um. Dedicou-se a estudos sociais e trabalha junto a comunidades carentes.

Evidentemente, essas pessoas não deixaram de ter seus problemas. Nunca se vive sem um! Mas esse encontro da congruência de uma comunicação interna melhor é capaz de produzir “milagres”. Desobstruindo-se, permitiram o fluxo normal dos acontecimentos.

E a medida exata do equilíbrio? O leitor também tem o direito de indagar?

- Mãe, o que você está escrevendo agora? É mais um artigo? – perguntou Gulgo. – É livro da mamãe, Gulgo – disse-lhe Daniel. – Hum... hum, estou acabando de concluir o meu livro. Agora teremos mais tempo juntos, falei. – Mas quando você começou a escrever, que eu não vi – perguntou Rodrigo, meu filho notívago. Entre um cliente e outro, bem cedinho e nos fins de semana quando vocês iam brincar com os amigos – respondi-lhe. E Dany surgiu com uma interessante resposta: – Mãe, você não precisa se preocupar com a gente. A gente gosta do seu trabalho; ele não incomoda. Não precisa acordar cedinho para estudar. A gente, quando quer, não escolhe a hora da gente? Então, mãe...

Estava surpresa com a visão tão adulta numa pessoa tão pequena. E continuei:

- Que legal que você pensa assim, filho! Às vezes fico tão dividida! Gostaria de estar mais com vocês e nunca sei como resolver da maneira mais adequada...

Rodrigo completou:

- Mas mãe, você fica um tempão com a gente! A gente conversa muito. Sabe, às vezes eu sinto mais a sua falta, mas às vezes prefiro que você não esteja aqui para eu fazer as minhas bagunças – ri.

A minha visão diferia da deles por estar contaminada por crenças inadequadas. Meus filhos eram crianças normais, com problemas comuns próprios da época em que vivem, que haviam sido lançados no mundo, se resolvendo da melhor forma possível. A nossa relação tinha dado certo. Eles me ensinavam agora como diminuir a culpa para apreciar o que nós havíamos plantado. Bastava ficar no aqui e agora e sentir que tudo caminhava do seu jeito; o melhor jeito. Essas cabecinhas loirinhas, lindas, são pessoas que sabem de sua liberdade e se responsabilizam por ela. Acho que posso descansar. E os problemas? Eles acontecem, e, como diz Daniel, “passam”. Esses conflitos são necessários para que possamos, a partir da resolução, encontrar o novo. É o que tenho tentado encontrar sempre com os meus filhos, meus clientes, meus amigos... Qualquer que seja a pessoa, é nessa troca que está a chave de um crescimento autêntico.

E a medida do equilíbrio vai sendo alcançada quando estamos mais abertos ao autoconhecimento.

O leitor certamente também tem os seus conflitos. Nesse momento deve estar pensando sobre eles e na forma melhor de resolvê-los. A única porta é comprometimento consigo mesmo. Comprometendo-se, há a descoberta de que a solução não tem que ser procurada; ela já está embutida no problema, que é o eu. Um olhar diferente é necessário e uma reinterpretação ajudará a pessoa a restaurar o equilíbrio perdido. Viver compromissadamente pode ser difícil, mas bastante gratificante!

Agora chegou a hora de você, leitor, ser o ator principal. Viva intensamente o seu papel e descubra o que ele pode lhe oferecer. Certamente você ganhará algo, ainda que, apenas, o contato consigo mesmo. Fico feliz por você poder mergulhar nessa descoberta, e só posso lhe dizer uma coisa: Boa sorte em sua viagem!



Luiz José Veríssimo
Tereza Cristina Saldanha Erthal

*Sobre o amor, a paixão,
o olhar e as relações humanas*

diálogo com Sartre e com o Humanismo

EDITORA
Appris

Sobre o amor, a paixão, o olhar e as relações humanas

Veríssimo, Luiz José

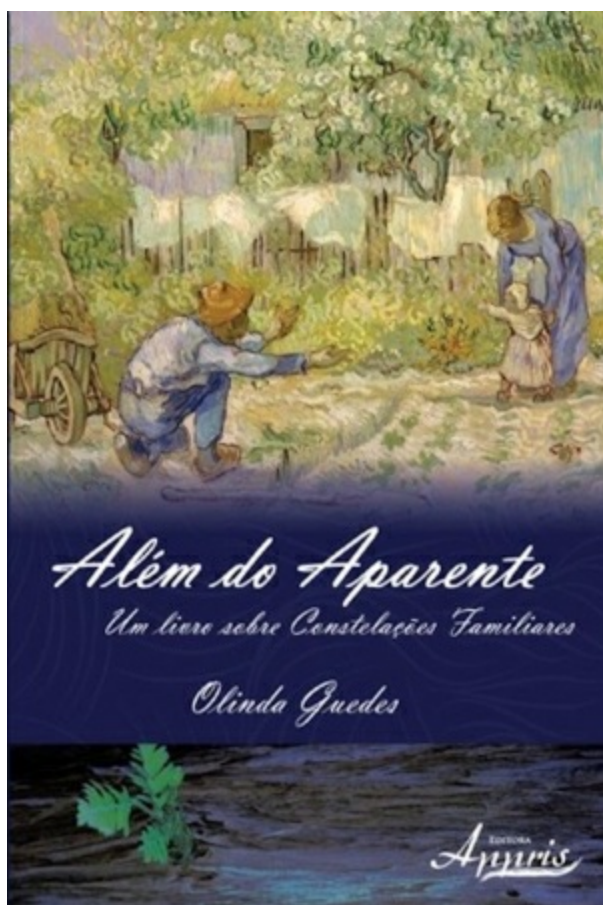
9788581925202

204 páginas

[Compre agora e leia](#)

Sobre o amor, a paixão, o olhar e as relações humanas: diálogo com Sartre e com o Humanismo é um livro sobre as relações humanas, especialmente as relações afetivas. A afetividade é uma noção altamente complexa, sujeita a inúmeras interpretações. Os autores se propõem a abordar o problema a partir de sua interpretação das pontuações do filósofo Jean-Paul Sartre acerca das relações humanas, a paixão, o desejo, o corpo e o amor. Sartre faz uma consideração esmiuçada desses âmbitos a partir da análise do olhar. O livro se propõe, também, a estudar as relações humanas segundo uma ética humanista. Para isso, os autores trabalham a noção de alteridade e pessoa, tanto no campo das relações, como no de uma psicoterapia existencial. Erthal e Veríssimo consideram, com igual destaque, a relação da pessoa com o outro e consigo própria, trabalhando o contínuo pessoa-alteridade, não apenas na análise da vivência cotidiana, como na psicoterapia, incluindo, nesse ponto, a descrição de casos clínicos.

[Compre agora e leia](#)



Além do Aparente

Guedes, Olinda

9788581926506

248 páginas

[Compre agora e leia](#)

Bert Hellinger, ao desenvolver o método das Constelações Familiares, despertou para uma visão inédita da realidade humana, enquanto indivíduo e enquanto coletividade. Ao mesmo tempo, esta metodologia impressiona e surpreende pelas soluções alcançadas: a depressão que cede lugar à alegria, a confiança no lugar da hiperatividade (TDHA - Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade), a remissão espontânea das doenças, a prosperidade finalmente possível e simples, a justiça, o amor fluindo entre casais, entre a criança e seus pais.

Ao escrever este livro, Olinda Guedes nos presenteia com reflexões profundas e esclarecedoras sobre os princípios sistêmicos - pertencimento, compensação e ordem, e sobre como a vida retribui com soluções quando se faz o que é necessário.

Resultado de anos de estudo sobre Constelações Familiares, as reflexões aqui apresentadas são consequências da interação entre a autora e seus alunos para compreensão e aprendizagem desta metodologia e do pensamento sistêmico para lidar com os principais sofrimentos da humanidade: pobreza, infelicidade e doença.

Além do Aparente é um livro intrigante e esclarecedor, pode-se lê-lo como uma prosa, como um poema ou simplesmente percebê-lo como

uma melodia que desperta o coração para as dinâmicas simples e reais que trazem o amor de volta. Porque a felicidade pode ser aprendida e, segundo Hellinger, ela se aprende por meio do amor.

[Compre agora e leia](#)

MEIRE OLIVEIRA SILVA

O CINEMA-POESIA DE JOAQUIM PEDRO DE ANDRADE

PASSOS DA PAIXÃO MINEIRA



O Cinema-Poesia de Joaquim Pedro de Andrade: Passos da Paixão Mineira

Silva, Meire Oliveira

9788547300104

364 páginas

[Compre agora e leia](#)

Este livro examina a cinematografia de Joaquim Pedro de Andrade e o papel decisivo da memória como seu maior impulso criativo, sobretudo a partir da inspiração fundamental de Rodrigo Melo Franco de Andrade, metáfora paterna e intelectual, a nortear sua trajetória de cineasta. Por meio da análise de sua cinematografia mineira, formada pelos filmes *O padre e a moça* (1965), *Os inconfidentes* (1972) e *O Aleijadinho* (1978), a autora investiga os elementos formadores de toda a obra de Andrade, sempre apoiada na observação da cultura e da literatura brasileiras, para uma tradução da identidade nacional, capaz de projetar Minas Gerais, não só como microcosmo do país, mas também como cenário universal, não deixando de lado o fato de que "Joaquim era um libertário [...]", "O menos careta de sua geração. [...] Vamos lembrar dele com alegria, que é isso que ele merece".

[Compre agora e leia](#)

Benedito Teixeira de Sousa

Entre o Pavor e o Prazer

Infância lésbica e gay
na literatura brasileira

Appris
Editora

Entre o Pavor e o Prazer: Infância Homoafetiva na Literatura Brasileira

de Albres, Neiva Aquino

9788547302092

237 páginas

[Compre agora e leia](#)

Unir e estudar três conceitos em uma só pesquisa. Infância, homoafetividade e literatura são temas muito pouco ou quase nada explorados conjuntamente nos estudos acadêmicos literários, o que torna este livro um projeto ousado. Além da análise em si, o projeto se propõe a iniciar um inventário de textos da literatura brasileira dirigidos ao leitor adulto, que tenham, em seus enredos, personagens infantis do sexo masculino envolvidos em contextos que sinalizam o desejo homoafetivo. A partir de *O Ateneu* (1888), de Raul Pompéia, foi possível encontrar uma dezena de contos e fragmentos de romances/novelas com a temática da homoafetividade na infância. Ao final desta obra, esse corpus foi dividido em quatro fragmentos de romances cujos enredos, ainda que não tenham como central o tema da homoafetividade infantil, abordam a questão de forma a estimular a busca por entender como o assunto é processado nas narrativas. São eles: *O Ateneu*; *Capitães da areia* (1937), de Jorge Amado; *Dona Sinhá e o filho padre* (1964), de Gilberto Freyre; e *Limite branco* (1970), de Caio Fernando Abreu. A análise foi realizada com base, principalmente, nas concepções de Michel Foucault sobre o poder disciplinador.

[Compre agora e leia](#)

Giana Lisa Zanardo Sartori



REPRODUÇÃO HUMANA ASSISTIDA

Um direito fundamental?

EDITORA
Appris

Reprodução Humana Assistida

Sartori, Giana Lisa Zanardo

9788581927985

249 páginas

[Compre agora e leia](#)

A Reprodução Humana Assistida surgiu como meio de sanar a dificuldade de reprodução de algumas pessoas com infertilidade e/ou esterilidade, fruto da evolução científica e tecnológica, nas áreas médicas e biológicas. As técnicas de Reprodução Humana Assistida possibilitaram a geração da vida humana fora do contexto natural em que sempre ela esteve. Diante disso, configurou-se a saúde sexual na questão reprodutiva. Nesse cenário, questiona-se a interferência ou não do Estado em promover, para as pessoas que não conseguem gerar filhos pelo método natural de reprodução, os meios científicos para a promoção da fecundação, uma vez que este Estado possui uma Constituição que contempla os Direitos Fundamentais, tanto no Brasil quanto na Itália. Ao voltar seu olhar para uma das áreas mais polêmicas do Direito, no século XXI, a autora apresenta os principais aspectos teóricos e legais do Estado Constitucional Democrático, dos Direitos Humanos Fundamentais e da Reprodução Humana.

[Compre agora e leia](#)