

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Juliano, Jean Clark

A arte de restaurar histórias : libertando o diálogo /
Jean Clark Juliano. — São Paulo : Summus, 1999.

ISBN 85-323-0680-2

1. Diálogo 2. Gestalt-terapia 3. Psicoterapeuta e paciente
4. Psicoterapia I. Título.

99-3824

CDD-616.89143

NLM-WM 420

índices para catálogo sistemático:

1. Diálogo : Gestalt-terapia : Psicoterapia : Medicina 616.89143
2. Gestalt-terapia : Psicoterapia : Medicina 616.89143



*o diálogo criativo
no caminho pessoal*

Jean Clark Juliano

s ummus editorial



Trabalhando com a percepção: o mapa da mina

Ao tentar descrever no que consiste, em última instância, a tecnologia do trabalho em psicoterapia, podemos dizer, de maneira simples, que o mais evidente em nossa abordagem é tentar trabalhar com a pessoa na direção de conseguir fazer mudanças na sua maneira de estruturar a sua percepção.

Ao estudarmos como um todo o mecanismo do processo de percepção, é curioso constatar que o aparato sensorial básico de todo ser humano é anatômica e fisiologicamente igual, assim como a maneira como os estímulos incidem sobre os nossos órgãos dos sentidos.

Mas a integração do percebido, a síntese formada, é singular, dependendo do contexto em que essa percepção ocorre, da história de cada um, do estado de espírito do momento. E, conseqüentemente, o comportamento, a maneira de estar no mundo vai depender desse conjunto.

Às vezes é como se aquele que nos chega estivesse sofrendo de uma profunda miopia, e, portanto, tomando-se incapaz de

distanciar-se de sua vida, perdendo, por conseguinte, a possibilidade de ter uma perspectiva mais ampla, "arejando" a percepção, estabelecendo um possível sentido para o vivido.

Acho que o próprio princípio da terapia, o fato de o trabalho ser feito a dois, já fala sobre os rumos do processo. Porque o cliente precisa dos olhos do terapeuta, não por serem o "olhar certo", mas, sim, porque se constituem "num olhar diferente", e a própria condição de diversidade já possibilita "oxigenar" seus temas. O simples fato de uma outra pessoa ver o mesmo acontecimento a partir de um outro ângulo já provoca movimento. E movimento é saúde.

Se pensarmos em termos de qualidade perceptual, vamos de forma global dividir as pessoas que chegam até nossos consultórios em dois grandes conjuntos: em um, pessoas com excesso de foco na sua forma de perceber o mundo, "estreitando", dessa maneira, suas possibilidades existenciais, deixando de usufruir alternativas, de se valer da imensa riqueza de estímulos que nos cerca. Em outro, aquelas com uma tremenda dificuldade em dar qualquer foco ao percebido, perdendo-se em devaneios e, assim, deixando oportunidades de contato perderem-se pelo caminho...

Diferenciar esses dois conjuntos é muito importante.

Por isso, ao entrevistar as pessoas, estaremos dando ênfase a duas vertentes, não muito fáceis de serem exercidas: o conteúdo da fala, a queixa que a pessoa traz e, ao mesmo tempo, a estrutura de sua fala, que nos dará pistas a respeito de seu funcionamento perceptual.

A partir dessa observação podemos ter uma idéia geral de qual é o padrão de comportamento e leitura do universo dessa pessoa e, com isso, vem a direção do trabalho a ser realizado.

Os sintomas parecem ser os mesmos em todas. O que muda é o que elas fazem de seus sintomas. Qual é o sentido desses sintomas na vida dela? A que se destinam? Se não soubermos

essas respostas, estaremos perdendo um tempo valioso tentando "combater" o inimigo... Levantando defesas ainda mais altas.

Afinal, defesas foram feitas para defender...

Não deixo de ser tomada de um sentimento de perplexidade ao constatar um fenômeno que as pessoas apresentam e que eu chamo de "hipótese básica", que colore sua percepção: uma frase, um refrão, um mito que define e norteia o maior medo de cada pessoa e a conseqüente evitação dele. Pode ser algo do tipo "Não nasci para ser feliz", ou "Nenhum homem presta" ou, "Meu destino é ficar sozinha", "Nada vai dar certo para mim".

Noto com surpresa que, de alguma forma, a vida, ou a percepção dela, é direcionada pela sua hipótese básica. E o que é ainda mais surpreendente, a pessoa "trabalha" com bastante eficiência na direção de tornar sua profecia concretamente real. Ou seja, ela própria cria condições para ir ao encontro do que mais teme...

E sem saber disso. Completamente alienada de si mesma e dos seus atos.

A partir desse momento, há um longo percurso a ser trilhado. O trabalho de afiar e afinar o aparelho sensorial, com um ensaio concreto de novas possibilidades e maneiras de ser e estar no mundo. Esse trabalho com a percepção, com o contato, pode ser comparado a um processo de alfabetização sensorial.

Só então poderemos entrar em áreas mais complexas da existência de cada um.

Focalizando o processo

O trabalho no Aqui e Agora tem como objetivo interromper o desgastado processo de estar preso a uma condição

antiga e inacabada que está sempre retornando, ou, ainda, de estar num eterno ensaio do que tem de ser realizado.

A ênfase na *awareness* e no contato nos episódios de terapia, com sua *abordagem transversal*, é essencial. As pessoas tendem a se prender a experiências do passado ou a viver fantasiando possibilidades de futuro. Sonham acordadas em vez de se dedicarem a descobrir o que está imediatamente disponível, enfraquecendo sua energia para a ação.

Só se é capaz de estar e permanecer no Aqui e Agora depois de uma longa luta para "limpar" o entulho que dificulta nossa percepção daquilo que está bem em frente aos nossos sentidos.

Atitudes

Relação Terapêutica

Inclusão

Confirmação

Ouvindo em voz alta

Experimento

Abrindo a caixa de ferramentas...

Aguçando a Figura	Mobilizando o Fundo
Polarizando	Metáforas
Diálogo com o pólo oposto	Sonhos
Sublinhando o texto	Imagens
Completando frases	Fantasia dirigidas
Zoom	Histórias
Maximizando	Ritual
Minimizando	Humor
Procurando a agenda oculta	Presença
Contratransferência	

A busca da *awareness* e do contato no Aqui e Agora precisa ser completada pela busca do sentido dessa experiência no contexto de vida da pessoa, numa *perspectiva longitudinal*.

Uma vez que encontra sentido para os eventos de sua vida, fica mais fácil para ela se *apropriar* de sua experiência, tornando-se capaz de, dinamicamente, ser responsável pela construção de sua história.

"Todo o processo de terapia é permeado pelas seguintes atitudes:

Antes de podermos falar sobre a tecnologia envolvida no treinamento perceptual, temos de considerar atitudes que permeiam todo o processo, indo do global ao particular.

Relação terapêutica: estar em terapia, relacionando-se com o terapeuta, constitui o maior de todos os experimentos. Eleger alguém para ouvir histórias e queixas que foram guardadas com tanto cuidado e por tanto tempo é um ato radical de escolha. O início do processo é um monólogo que se torna, com o passar do tempo, um diálogo.

Inclusão: a inclusão ocorre quando o terapeuta se volta para o cliente à sua frente de modo a estar na pele dele, sendo capaz, ao mesmo tempo, de estar em contato com seus próprios sentimentos. E a difícil capacidade de ter um foco duplo.

Confirmação: o cliente é ouvido em seus próprios termos. Podemos discordar do seu ponto de vista ou do seu modo de agir, mas honramos sua opção. E ser capaz de confirmar o outro como uma pessoa separada, deixando claro que há uma atitude de profundo respeito e reconhecimento pelo modo de ser do outro.

Ouvir em voz alta: esse é o ato de ouvir atentamente e, de vez em quando, verificar com o cliente se o que foi ouvido é consistente com o que foi dito... ou não foi dito. Resumindo: é estar totalmente presente.



Podemos escolher um dentre os vários caminhos para ajudar o cliente a fazer um contato bom e completo. Em Gestalt chamamos esses caminhos de experimentos.

O experimento

De forma geral, o que fazemos em cada sessão é abrir espaço para o trabalho perceptual em que vamos focar um tema que irá se constituir numa figura, que ressalta em contraste com um fundo. Podemos lidar apenas com uma figura de cada vez que, ficando bem nítida, recua para o fundo; surge então outra figura que, tornada nítida, recederá para o fundo, e assim por diante...

Durante o processo de terapia, numa sessão típica, começamos por abrir espaço para a chegada do cliente. É possível que ele traga um *feedback* da sessão anterior. Esta "costura" de sessões é importante para que tenhamos acesso ao modo como a pessoa conduz sua reflexão, trabalhando em espaços intermediários, editando seus principais temas. Em seguida, vem a busca ou a expressão da consciência do momento atual. Um tema começa a se definir, sugerindo um lugar para o início do trabalho.

Num contexto de diálogo, negociaremos um experimento, nascido naquele momento do relacionamento. A amplitude desse experimento variará de acordo com o momento, como está sendo vivido e a fase em que o cliente se encontra. O *experimento é qualquer coisa que aumente a consciência*, e pode ser bem pequeno, como o espelhar de um gesto, o esclarecimento de algo que foi dito, uma simples pergunta ou comentário. A decisão de usar ou não o experimento dependerá grandemente da arte do terapeuta, de sua avaliação da fase em que o cliente se encontra, e de sua sensibilidade ao ritmo da proposta e sua habilidade para negociar.

Ao falarmos sobre o experimento, nunca é demais enfatizar que estamos falando de uma atitude ou proposta conveniente ao momento vivido na terapia, proposta bem diferente dos chamados "exercícios de Gestalt", que foram tão mal utilizados e confundidos com a nossa abordagem. Os "exercícios" eram tirados de determinados livros de receita e empregados sem critério.

A intenção do experimento é sempre a de enfatizar, apontar e sublinhar o que está presente no momento. Portanto, afinando a percepção do presente, aumentando a awareness

Além disso, é preciso ter certeza de que a proposta está sendo feita a serviço do cliente, e não para preencher lacunas na sessão ou na experiência do terapeuta.

Abrindo a caixa de ferramentas...

Algumas vezes, participantes de *workshops* em Gestalt-terapia tendem a ficar "deslumbrados" com o decorrer do trabalho. Mas isso é fruto de um olhar desavisado. Existe, sim, uma tecnologia subjacente a um propósito; não se trata somente de arte que surge no momento. Existe uma intenção. Não se trata de um trabalho sem rumo.

Tendo em vista as considerações a respeito do uso do experimento, podemos recorrer ao uso de algumas ferramentas que ajudam a aguçar a percepção, criando uma condição de equilíbrio necessário para que o cliente alcance o significado de sua vivência.

Essas estratégias são empregadas para tornar nítida a relação figura-fundo, que é o que constitui o sentido. Esse sentido pode ser encontrado de duas maneiras principais.

Algumas dessas ferramentas são usadas para *realçar a figura*, enquanto outras intensificam a percepção pela *mobilização do fundo*.



Podemos lançar mão de alguns experimentos como recursos perceptuais para tornar o tema do momento mais nítido.

Polarizando: acreditamos que em cada fala ou em cada sentimento expresso, o pólo oposto também está presente. No início do processo, é o terapeuta quem guarda e mantém a polaridade.

Se o cliente for reservado, introvertido e tiver dificuldade de se expressar, o terapeuta poderá ajudá-lo a fazer contato, mesmo que por pequenos passos sucessivos, até que a comunicação fique mais fácil.

Quando, por outro lado, o cliente é expressivo demais, espalhando-se por todos os lados, sem conseguir se conter, sentindo-se vazio e ferido por não ser capaz de colocar nada para dentro, o terapeuta irá polarizar, convidando-o a eleger o assunto mais importante, ajudando-o a focalizar sua percepção, aprofundando, assim, o tema específico.

Diálogo com o pólo oposto: usamos esse recurso quando notamos que o cliente está alienado de uma polaridade oposta. Então o convidamos a visitar ambos os pólos, iniciando um diálogo entre eles, de modo que, por identificação, ele venha a conhecer e assimilar partes do seu ser que antes estavam escondidas ou lhe eram desconhecidas.

Sublinhando o texto: com isso quero dizer ouvir o cliente em sua expressão e enfatizar a parte que causou alguma mudança de energia nele ou que ressoou em mim. Peço-lhe que repita essa parte e fique atento ao que se manifesta no comportamento verbal ou não-verbal, indicando se o tema é "quente" ou não. Por "quente" quero dizer cheio de energia investida, ou, paradoxalmente, "não-investida", exatamente por causa de sua grande importância.

Completando frases: esse é um experimento que uso para colaborar numa situação na qual o cliente está *quase* a ponto de

tornar consciente algum tema. Posso sugerir, alimentar alguma frase para que seja completada rapidamente, sem pensar, respondendo ao primeiro impulso, mesmo que o cliente considere tola a situação. Peço a ele que focalize o resultado.

Zocmi quando o cliente está distraído, sem foco, sem contato com o "agora", com o presente, posso pedir-lhe que faça um *zoom*, que *olhe* atentamente para sua percepção, escolhendo um detalhe que possa ser analisado ou trabalhado no momento. Pode ser a cena de um sonho, um detalhe do que foi dito, um gesto que passou despercebido etc.

Maximizando: por outro lado, quando o cliente fica preso a detalhes, incapaz de ter uma visão geral e ampla, posso sugerir que mude de lugar na sala, assuma uma outra posição, concretamente olhando por um outro ponto de vista; posso também sugerir que ele vá para as extremidades, em vez de ficar preso no centro do evento... Ou, então, assuma uma posição na qual possa ter uma perspectiva totalmente diferente... Podemos até brincar de "astronauta", olhando, de uma grande distância, para o contexto de sua vida.

Minimizando: isto ocorre quando o cliente precisa "retirar" energia de um certo tema: por exemplo, no caso de uma grande perda, separação ou tristeza. Suponhamos que esse tema já tenha sido trabalhado exaustivamente em terapia e seja difícil dar espaço a novos temas. Trabalharemos, então, dando menos espaço para aquela dor, tornando o tema menos importante. É muito difícil, para o cliente, ter perspectiva, mas temos de trabalhar nessa direção.

Procurando a agenda oculta: às vezes, ao se trabalhar individualmente ou em grupo, sentimos que algo não está certo. Os clientes estão dando voltas e, de algum modo, o tema parece "falso". Se o terapeuta estiver bem afinado para ser capaz de

expressar sua sensação, sua expressão poderá ajudar a revelar um tema oculto a ser trabalhado.

Expressão do que está acontecendo com o terapeuta em seu contato com o cliente: durante a sessão, o terapeuta também é mobilizado, e aí surgem sensações, lembranças, imagens e caminhos. O terapeuta poderá considerar *conveniente ou não* compartilhar essas coisas com o cliente.

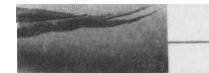
Presumimos que, às vezes, se essa mobilização emergiu durante a sessão com aquele determinado cliente, o material pertence àquele relacionamento específico. É importante observar como o cliente reage, quais são os ecos daquilo que foi ouvido. Se for um material importante, cheio de energia, um diálogo se estabelecerá; caso contrário, seguiremos por outro caminho.

Agora estaremos nos aproximando de recursos para a mobilização do fundo:

Trabalhando com Sonhos, Imagens, Fantasia dirigidas, Metáforas e Histórias: são recursos preciosos para "mobilizar" o fundo, tornando-o mais rico, mais consistente. Em geral, funcionam enriquecendo o campo perceptual que estava estreitado por questões existenciais.

Ritual: consiste em fazer alguma coisa concreta para aumentar, simbolicamente, a consciência, homenageando o que está acontecendo, permitindo que a figura fique bem clara. Podemos pensar na importância de rituais que envolvem o nascimento, o casamento e a morte, para mencionar alguns. O processo de terapia, em si mesmo, consiste em muitos rituais. Algumas pessoas fazem seus rituais meditando, indo à sua igreja, acendendo velas ou parando para concentrar-se num problema, orando. Outras criam seus próprios rituais.

Humor: ser capaz de distanciar-se do assunto do momento, transcendendo a dicotomia, sem ficar preso a nenhuma das polaridades. Ter humor é transcender a situação, livrando-se do



medo, "agindo como um deus". É importante ser capaz de não levar si mesmo e a vida a sério demais, ganhando uma perspectiva diferente do contexto como um todo.

Presença: estar aberto, tanto quanto possível, ao fluxo do relacionamento, e delinear, conjuntamente, um experimento para enfatizar a figura emergente, *sendo radical, sem fazer nada*, a não ser permitir que o diálogo siga o seu curso natural ou estar consciente de que não há nada a acrescentar...

Deixar para trás qualquer tentativa de usar a técnica, porque é tempo de viver a coisa verdadeira. Compartilhando o silêncio, talvez...

Encurtando uma longa história

É importante ter em mente que, de um modo ou de outro, estamos sempre trabalhando para completar, focalizar, desfocalizar, mudar o contexto, entrar em contato e transformar a percepção intrapessoal, interpessoal e transpessoal.

Quando focalizamos, tornando a figura clara em relação ao seu fundo, ou mobilizando o fundo para que a figura mude, estamos substituindo o ponto de referência antigo e cristalizado por outro novo. Mais energizado e facilitando a busca de sentido.

Não temos o poder de mudar os fatos da vida; o ponto de partida da psicoterapia consiste na possibilidade de olhar a própria vida a partir de outro ângulo, a partir de uma perspectiva completamente diferente. Reconstruindo uma outra história.

Parece fácil, mas de nada adianta ter todo um arsenal à disposição e não ter olhos para olhar o território, sem saber ler mapas e sem ter noção dos pontos cardeais...

Sonhos^ imagens e fantasias: tecendo o encontro consigo mesmo

Reza a tradição que a sogra árabe, ao entrar em contato com a jovem candidata a nora, submete-a a um pequeno ritual — fornece-lhe um enorme emaranhado de linhas e lãs. A tarefa é desembaraçar todos esses fios, *sem perder a paciência!* Só se for bem-sucedida, terá direito de ser considerada digna do jovem pretendente, e então unir-se a ele.

Remeto-me a essa história para traçar um paralelo com o trabalho com o nosso mundo interno. À primeira vista, o que temos é um desanimador emaranhado de fios, cores, texturas e materiais diversos. Trata-se, aqui, de pedir aos deuses iluminação e paciência para começar do começo. Puxar a ponta do fio que está visível e desembaraçá-lo parte por parte, separando-o e avaliando-o; depois o segundo, e assim por diante. Ao final teremos vários tipos de fios enovelados, e começaremos a combiná-los, tecendo então um tapete multicolorido e original.

Nós conseguimos focalizar apenas um setor limitado do nosso ser em cada momento determinado. A despeito de nossos esforços de autoconhecimento, apenas uma porção limitada do nosso sistema de energia pode ser incorporada à nossa consciência. Para podermos nos valer dessa energia potencial é preciso que nos tornemos *receptivos* à sua mensagem.

Os sonhos, as imagens e as fantasias são canais desenvolvidos pelo psiquismo, para favorecer o diálogo entre partes conhecidas e desconhecidas de nós mesmos, fazendo com que estas se comuniquem e trabalhem juntas. Muitas vezes esse diálogo borbulha nas superfícies dos sonhos, ou na nossa imaginação, ou, ainda, no fluir da nossa fantasia.

É importante estabelecer um diálogo entre essas dimensões do nosso ser para que não fiquemos *à mercê* de conflitos que por vezes se instalam entre elas.

Cabe salientar que o objetivo de aprender a fazer esse trabalho silencioso e interior não é somente o de resolver conflitos. Ao nos dedicarmos ao trabalho interno, podemos encontrar uma profunda fonte de renovação, conectando-nos com o rico manancial de energia alojado em nós.

Podemos até nos interrogar se o sentimento de fragmentação e de vazio de sentido, tão comuns em nosso tempo, não resulta em parte do isolamento em que mantemos a nossa vida consciente em relação ao nosso mundo interior. A sensação é a de que estamos apartados de nós mesmos.

Consciente ou inconscientemente, o mundo interno vem reclamar a sua porção, algumas vezes com a força da bruxa, que, ao ser excluída fora da festa, vem fazer a sua retaliação, estragando a celebração.

Conseguimos contatar esse mundo interno por meio dos sonhos, imagens, fantasias, meditação, prece, fantasia dirigida ou tentar ignorá-lo e abrir espaço para que ele se faça presente

mediante sintomas psicossomáticos, compulsões, neuroses ou simplesmente infelicidade.

Buscamos nos entender com as figuras dos nossos sonhos, reconhecendo-as como parte de nós mesmos e com elas estabelecermos bom relacionamento.

Precisamos de empenho e companhia para percorrer esse caminho. O relato que se segue aqui é de um caminho bem pouco ortodoxo de trabalho com o mundo interior:

Uma amiga, em certa ocasião, foi fazer uma consulta a um pai de santo, famoso em Minas Gerais. Recentemente ela perdera uma pessoa da família, uma jovem que havia se suicidado. Ela já havia cuidado desse tema em sua terapia, com a qual alcançou um pouco de compreensão e alívio, mas a dor não a deixava, segundo suas palavras. Depois de um longo período de luto, que em nada a aliviou, e desesperada, foi ao terreiro. Lá foi acompanhada até uma pequena sala, onde um braseiro de incenso aceso tornava a atmosfera perfumada. Num canto, havia a figura pequena e encolhida de um Preto Velho com seu cachimbo; ao fitá-la, convidou-a com o olhar a sentar-se. Passado algum tempo, ele lhe perguntou qual a sua história e ela contou sua dor e perplexidade. Ele, então, com movimentos lentos, porém precisos, traçou à sua frente um círculo com giz. Terminado, convidou-a a entrar no círculo e firmar o pensamento na jovem que havia morrido. Com isso, minha amiga concentrou-se com toda energia e chorou profundamente durante muito tempo até ir aos poucos se aquietando. O Preto Velho lhe propôs uma negociação: pediu-lhe que deixasse essa jovem ao seu encargo, pois dela cuidaria bem, já que possuía muita experiência "do mundo dos mortos". E afirmou que ela, em si, tinha como maior tarefa cuidar de si mesma, responsabilizando-se por sua vida. Minha amiga saiu do círculo, agradeceu e se espantou

com a ausência daquela dor no peito que a acompanhara por tanto tempo... Sentiu-se curada.

Busquemos, agora, inspiração numa história vinda do mundo antigo:

Vamos passear pela Grécia Antiga. Nessa época, quando alguém se encontrava em dificuldades, o costume era recorrer a Asclépio, o deus da medicina. Seu templo situava-se em Epidauru e por isso fazia-se necessário empreender uma peregrinação. O viajante que chegava ao templo notava, sem muito entender, as palavras inscritas no arco de mármore que formava a entrada do santuário:

"Deve ser puro aquele que adentra o Templo fragrante; pureza significa não pensar senão pensamentos sagrados".

Na entrada da cidade o viajante tinha de fazer abluções purificadoras. Depois de se alojar em uma das casas de hóspedes, saía a passeio observando o caminho, os templos, as casas, as esculturas. Depois ia ao teatro, assistia a peças que libertavam as emoções, ora emocionava-se às lágrimas, ora ria muito, beneficiando-se, então, do mais antigo instrumento terapêutico — o *humor*.

Alimentava-se de comidas especiais, tomava banhos de ervas, recebia massagens. De volta à casa de hóspedes, deitava-se e seu sono era acompanhado pelo odor do incenso e pelo suave canto dos sacerdotes. Nos dias que se seguiam repetia-se o mesmo ritual. Só depois de purificado pelo mar e de fazer suas oferendas, era-lhe permitida a entrada no templo de Asclépio. No centro deste estava a estátua do deus, rodeado de serpentes. Era necessário alimentá-las com bolos de mel para distraí-las, bem como para que o viajante distraísse seu próprio medo.

À noite, o visitante era convidado a ir até o Abaton. Lá, deitava-se no catre que lhe era designado, com a recomendação de se aquietar e de não se assustar com nada que ocorresse durante a noite. Ele ouvia gritos, choro, ruídos estranhos, às vezes tinha a sensação de que um cão lhe lambia o rosto ou, ainda, podia pressentir as serpentes deslizando, próximas.

As filhas de Asclépio, Hygeia e Panacéia, aproximavam-se fazendo o seu trabalho com os óleos e as ervas medicinais. O sono chegava e a visão se mantinha num sonho.

Agora, o próprio Asclépio estava diante dele, olhando-o com ternura. O viajante lhe tocava a mão e Asclépio lhe abria a cabeça, da qual extraía algo, substituindo-o por outras coisas; depois fazia a mesma coisa com o coração. Apareciam, então, cenas de grande beleza e luz.

Na manhã seguinte, o viajante podia deixar o templo: estava curado.

Caminhando com passos leves, ao passar novamente pelo pórtico, percebia que as palavras inscritas agora faziam sentido.

Entrando no Templo de Asclépio ou puxando a ponta do fio...

Como fazer essa peregrinação nos dias de hoje?

Vamos agora falar um pouco sobre o trabalho com sonhos, imagens e fantasias no processo psicoterápico.

O primeiro passo consiste em aceitar a tarefa de registrar os sonhos, imagens e fantasias que possam surgir. Costumo recomendar que o cliente deixe caneta e papel à mesinha de cabeceira para tê-los ao seu alcance quando despertar. Nesse momento, poderá registrar palavras referentes ao sonho e/ou índices que possam ajudá-lo na recuperação posterior de todo o sonho.

Uma vez desperto, ele deve abrir um espaço na sua agenda e na sua casa (sempre o mesmo, de preferência), para concentrar-se e escrever todo o enredo de seu sonho. Essa é uma forma de honrar o sonho, ajudá-lo a ser fixado na memória e enfocar mais intensamente suas imagens. É como se o cliente reconhecesse que não está sozinho, e conta com a ajuda de um companheiro interior, que às vezes lhe serve de guia.

Se o cliente estiver aberto e disponível para essa forma de trabalho, sugiro que, depois de transcrever o sonho, ele se permita entrar em contato com suas sensações ou sentimentos do momento.

Desejando e podendo prosseguir, outra sugestão é ficar com alguma imagem ou cena relevante do sonho e visualizá-la completamente de modo bem claro, bem delineado e prestar atenção ao que surge. A intenção dessa visualização é fechar uma Gestalt perceptual, dando espaço para que outras figuras emergjam, e acompanhar esse fluxo de imagens que vão surgindo, sem interferir nelas, mas apenas visualizando-as. As mensagens do mundo interno aparecem sob forma de imagens, sejam elas visuais, auditivas, olfativas, proprioceptivas, verbais etc. Se esta é a linguagem nesse território, fiquemos com ela, sem fazer interrupções desnecessárias mediante "traduções simultâneas".

Até esse ponto conseguimos estabelecer uma situação primordial em terapia: a mobilização. Padecemos de vazio existencial, tédio ou sentimento de estarmos atravessando um deserto quando, por algum motivo, nos cristalizamos.

Ao chegar para a sessão terapêutica, o trabalho com o sonho já foi "editado", dinamizado. Se no contexto da sessão *couber o relato do sonho*, é importante propiciar-lhe um espaço adequado com toda a focalização necessária. (Digo isso porque, como ocorre ao longo de todo o processo psicoterápico, o trabalho com os sonhos é *relacionai*, isto é, emerge da relação do cliente com o terapeuta.) A arte consiste em estar atento para

ter o discernimento de quando e como trabalhar o sonho, em que momento trata-se da evitação de algum tema, apenas de uma notícia, de lembrete para o terapeuta, de uma metáfora, ou, ainda, em que momento o fato pede para ser aprofundado.

Quando apropriado, pede-se que o cliente conte o sonho, devagar, com detalhes, não importando se nesse momento surgem elementos a mais ou se o sonho está sendo recriado. O terapeuta também se empenha em visualizar as cenas do sonho relatado. E isto é uma forma de, empaticamente, seguir o fluxo do cliente, percebendo as possibilidades que surgem, as interrupções visíveis, os obstáculos a serem enfrentados e as possíveis mensagens existenciais embutidas no sonho. Ao mesmo tempo (e isso não é fácil) o terapeuta deve estar atento para perceber *como* o relato é, as mudanças no tom de voz, na cadência da fala, as alterações respiratórias, o fluxo de energia, as mudanças de coloração da pele, a troca de posição na cadeira e outros numerosos indícios, passíveis de serem notados, nos fornecendo pistas sobre a mobilização interna que está ocorrendo naquele momento, localizando onde está a energia naquele conjunto de imagens.

E a intervenção terapêutica varia de acordo com a situação: uma imagem a ser mais focalizada, um ponto menos esclarecido, um enredo "frouxo", um ponto de interrupção, se o cliente relata o sonho querendo ou não fugir dele logo, ou se, ao contrário, quer ficar imerso nele, e uma enorme quantidade de outros fatores que se revelam na relação.

Note que até esse ponto não houve interferência no sonho, apenas a intenção de auxiliar no que chamo de "manutenção do campo", ou seja, dar suporte para que o cliente permaneça num estado de consciência onírico, que é distinto do nível de consciência comum de vigília.

Gosto muito, e tenho tido muitas respotas interessantes, quando vou em busca do que falta no relato... Por exemplo, um cliente, executivo, na faixa dos 50 anos, relata o seguinte sonho:

Estou no Japão e me encontro em um templo, ou será um tipo de museu? Admiro o magnífico jardim de pedras cuidadosamente "penteadas" pelos monges e me sinto bem. Tenho diante de mim dois caminhos: um conjunto de pegadas amarelas dirigindo-se para a direita e um conjunto de pegadas brancas dirigindo-se para a esquerda. Sigo pelas pegadas amarelas e encontro uma dessas enormes lojas de departamentos americanas que vendem de tudo, principalmente muitas quinquilharias. Estou diante de um balcão que tem escovinhas e pincéis para maquiagem. Fico contente porque tenho no bolso algumas iguais que podem servir de modelo para que eu possa comprar outras. Quando vou tirá-las do bolso, elas caem no cesto das demais que estão ali expostas. Fico aflito porque agora não consigo mais distingui-las. Na minha busca, dois guardas me vêem e me levam preso por roubo. Acordo muito assustado.

Depois de passear por todas as cenas do sonho, tão rico de elementos, fico curiosa para saber até onde vão levar as pegadas brancas, aquele caminho que não foi escolhido. Sugiro que ele dê continuidade ao seu sonho por meio da imaginação ativa. Convido-o a voltar ao ponto de partida, ao templo com seu belo jardim, e a retomar a sua escolha. Ele se concentra, passa um tempo percorrendo o seu caminho, e o acompanho em silêncio. Posso notar que a sua respiração torna-se mais suave; vejo que sua fisionomia se distende. Em seguida ele me relata que o *caminho das pegadas brancas o conduziu a um recanto tranqüilo, onde se deparou com a figura de um velho sorridente que o aguardava.* A experiência o fez sentir-se íntegro e renovado, com um cálido sentimento de paz dentro de si. Assim encerramos a sessão.

A partir do momento em que saímos do espaço onírico, passamos a conversar sobre o que aconteceu. É importante lembrar que *quem sabe mais de seu sonho é o sonhador* — essa é a regra de ouro. Nessa conversa, *após o momento vivido*, vamos amplificar o sonho, a imagem ou fantasia e, pelo diálogo, contextualizá-lo na vida do cliente, na sua realidade, buscando um sentido, uma mensagem existencial.

Nesse instante, abre-se um espaço para trocas, observações, sensações, sentimentos e imagens evocadas em mim, *se for o caso*.

Garantir que a pessoa já tenha se retomado por completo é muito importante, bem como um fechamento que lhe dê suporte consciente para deixar a sessão e enfrentar o seu dia no mundo.

A questão do ritual. Algumas vezes podemos criar rituais que tornem ainda mais nítidas as imagens do sonho; podemos desenhá-las, moldá-las em argila, escrever mais sobre elas depois da sessão; imagens agradáveis podem ser concretizadas. Sentimentos ou cenas desagradáveis podem também ser ritualizados: podem ser escritos e queimados, esculpidos e queimados, enterados etc. Tudo de acordo com a necessidade, o desejo e a criatividade de cada um.

Beatriz, 27 anos, era uma moça muito talentosa. Tinha sucesso em tudo o que fazia. Procurou a terapia porque se sentia muito diferente das outras pessoas que conhecia, e isso lhe evocava um sentimento de solidão e dúvida sobre se alguém seria capaz de amá-la... e até se era digna de ser amada.

Ela parecia ser muito segura de si mesma, arrogante e agressiva, principalmente quando fazia o pagamento das sessões ao final de cada mês. Aquele momento era uma oportunidade de atrito entre nós... ela sempre dizia que iria parar e que a terapia não estava adiantando nada.

Sua postura era muito ereta e ela se dizia muito capaz de cuidar de si mesma.

Se eu acreditasse no seu comportamento, ela iria embora, convencida de que estava certa em não confiar no amor ou no interesse das pessoas por ela.

O que me chamava atenção nela eram seus olhos: embora grandes e bonitos, a maior parte do tempo expressavam medo ou, dependendo do assunto do momento, pânico.

Tentei buscar as pessoas importantes em sua vida. Como eram seus relacionamentos? Alguns poucos amigos. Não eram fantásticos. Eram legais. A família também era legal. Mas o principal alvo de sua agressividade era sua mãe.

(Isso eu podia sentir muito bem. Às vezes, tinha de ser muito firme com ela, agindo de maneira muito clara e assertiva.)

Beatriz se queixava de que sua mãe era indiferente, que nunca a notava, por isso ela precisava ser muito seletiva em relação às coisas que lhe contava, pois tinha certeza de que nunca seria compreendida.

Depois de algumas semanas, ela contou que tinha tido um sonho.

Pedi que me contasse o sonho de maneira bastante focalizada, isto é, realmente prestando atenção a cada cena ou imagem de que se lembrasse.

(No trabalho com sonhos, gosto de pedir que o cliente realmente se concentre em visualizar a cena que mais valorize. Se realmente fizer isso, a primeira imagem irá para o fundo e uma outra surgirá, e assim por diante, mesmo que nesse momento o cliente esteja criando um novo sonho.)

"Estou numa fazenda. Estou muito contente brincando com meu pai, como fazíamos quando eu era menina. Ele me segurava,

ráamos muito; ele me fazia cócegas, eu saía correndo e ele corria atrás de mim, e assim por diante."

Comenta que, quando era mais nova, eles costumavam brincar muito.

(Fiquei surpresa com seu comentário, pois ela sempre dizia que seu pai era um homem muito quieto, com dificuldade de se comunicar.)

No sonho, sua mãe aparecia na varanda e fazia com que os dois parassem de brincar.

"Fiquei muito chateada," disse ela. "Minha mãe nunca estava disposta a brincar e sempre que eu estava me divertindo ela estragava tudo."

Pedi-lhe que olhasse para aquela imagem com muito cuidado, focalizando o melhor que pudesse.

Ela começou a me falar de sua infância e dos momentos em que se divertia brincando com seu pai. Sua mãe estava sempre interrompendo o contato entre eles. Ela não se lembrava de quando seu pai tinha parado de brincar com ela. Talvez tenha sido por interferência de sua mãe. E começou a chorar.

Depois de algum tempo, com a intenção de ampliar seu contexto, comentei que, às vezes, os pais têm dificuldade em lidar com o crescimento de suas filhas quando estas se tornam adolescentes. Esse é um período em que as mães interferem mais, cuidando da mulher que está começando a surgir.

Sugeri então que ela desse uma boa olhada em sua mãe na varanda da frente. E ela começou a descrever sua mãe em detalhes, e disse: "Ela era tão jovem!" Então lhe perguntei: "Que idade ela parece ter?" "Ela tem mais ou menos a minha idade: 27 anos. Ela se casou muito jovem e engravidou logo depois. Deve ter sido difícil para ela. Não tinha apoio; seus pais viviam numa fazenda, em uma pequena vila longe dela."

De repente, seu rosto brilhou e ela disse: "No sonho ela tem a minha idade!" E eu sou tão incapaz de lidar com a vida hoje. Sinto-me tão incompetente... Quando estou trabalhando, está tudo bem, mas quando se trata de lidar com questões emocionais, tenho dificuldade. Agora posso avaliar as dificuldades que ela deve ter passado. Ela era tão jovem! Eu mesma não poderia ter feito melhor!

Nesse momento, Beatriz conseguiu expressar alguma ternura e compreensão por sua mãe. *E então me disse que era sempre sua mãe quem a apoiava em todos os seus projetos. Era ela quem providenciava os detalhes práticos que necessitavam de atenção. Seu pai era um homem encantador, mas um sonhador, incapaz de lidar com as coisas práticas...*

Este foi um *insight* importante que mudou completamente sua referência, reformulando sua percepção. Agora Beatriz sentia ternura pelos esforços de sua mãe em fazer a coisa certa. Percebeu com clareza como sua mãe estava sempre ao seu lado e cuidava de cada detalhe prático para que ela não fosse incomodada em seus estudos, sua dança ou em qualquer outra situação importante.

— E quando a pessoa não sonha? Não tem imagens e nem capacidade de fantasiar?

Daí, então, vamos ficar atentos à sua forma de expressão, maneira de se vestir, se movimentar, sua voz, sua fala, todo o ser se expressando. Há sempre uma "porta de entrada", um umbral que pode ser transposto.

Um cliente de aproximadamente 45 anos, trabalhando com mercado de capitais, por pouco quase me faz desistir do traba-

lho. Era por demais fechado, só se interessava por dinheiro e poder, lucros e perdas, vantagens obtidas ou perdidas. Tornei-me especialista no assunto, uma vez que só era possível o diálogo nessa área. Cercava todos os lados, e nada! Sentia-me desalentada; até que um belo dia ele me contou que iria viajar no fim de semana. (Era um milagre, pois se tratava de um trabalhador inveterado!) Ia pescar. Diante da minha surpresa, me contou, com orgulho, que era campeão de pesca, mas de pesca de um tipo especial. Ele só pescava em alto-mar, *peixes de águas profundas*.

Finalmente, eu tinha a metáfora de que necessitava. Pelo relato desse tipo de pescaria e de como esses peixes eram difíceis de serem encontrados, e de como era necessário dar muita linha para eles, nunca puxando de maneira abrupta, devagar fomos abrindo brechas para o aprofundamento de outros temas tão profundos quanto essas águas.

No relato do mito de Asclépio, vimos que o sonho é o produto final de longa peregrinação. Primeiro vem a manifestação da dor, depois a disposição de ir a pé até o santuário, e passar por etapas seguidas de purificação, até chegar ao recôndito mais interno de si mesmo, entrando em contato com o "Terapeuta Interior".

O que fazer quando o cliente não está aberto para o seu mundo interno?

Também aqui reside a arte do terapeuta: descobrir ou criar uma passagem. Vou buscar uma metáfora no relato do cliente, em um filme, uma novela, uma leitura, uma música, uma pintura, uma peça predileta do vestuário, uma viagem, um *hobby*, um momento de enternecimento... Busco uma brecha, converso bastante sobre o que estiver mais prontamente disponível e, aos poucos, vou "afofando a terra".

Além disso, dispomos de um recurso terapêutico valioso: a fantasia dirigida. A partir de símbolos provenientes da própria relação, constrói-se uma "viagem" ampla em que parte do enredo é sugerida pelo terapeuta, com bastante espaço e elasticidade para ser preenchida pelo roteiro do próprio cliente. É um sonho sonhado em vigília, em co-autoria. Funciona admiravelmente bem com sonhos interrompidos ou situações inacabadas.

Lembro-me de uma cliente, profissional liberal, com pouco mais de trinta anos, muito competente e objetiva. Apresentava, no entanto, uma enorme dificuldade de expressar afeto ou de sensibilizar-se com coisas menos cotidianas. Seu lado guerreiro estava bem desenvolvido, ela se dava bem no mundo, era um sucesso. Mas... sua queixa era de ter consigo uma enorme sensação de vazio e aridez. Será que valia a pena tanta correria? Ela não sabia se cuidar e se desgastava muito nos seus relacionamentos afetivos, chegando a enveredar um pouco pelo álcool e pelas drogas. Certo dia, depois de muito andar em círculos, me perguntou se era possível ter lembrança do próprio nascimento. Ao perceber alguma abertura, respondi-lhe que sim.

Ela contou que ao nascer fora colocada sobre um pano verde, numa mesa de mármore e que tinha ficado com muito frio. Tão pequena e com tanto frio. Ela se emociona; depois de algum tempo eu a convido, a partir da mulher que ela é hoje, para chegar perto desse bebê e o acolher em seus braços, aquecendo-o e acalentando-o. Ela faz isso na sua imaginação e o choro tão duramente represado vem. Fica com essa cena por muito tempo, emocionada. Daí em diante, a partir dessa abertura, podemos trabalhar com maior intimidade.

Costumo trabalhar com metáforas, trechos de poesias, contos de fadas, mitos e vários outros recursos. Todos eles podem ser desenvolvidos segundo a descrição do trabalho com os

sonhos, por serem da mesma natureza: são símbolos. A linguagem simbólica abre caminhos, alimenta a imaginação, nos reconecta com parcelas esquecidas do nosso ser.

Voltemos à história da sogra árabe com seu monte de fios emaranhados. A jovem apaixonada, depois de algum tempo e muito esforço, foi bem-sucedida na tarefa de desemaranhar e selecionar os fios e com eles formar um grande novelo. Agora está pronta para fazer bom uso dele.

Essa história foi inspirada na história de outra jovem apaixonada, que viveu tempos atrás: Ariadne, que, para poder se unir a Teseu, acompanha-o até a entrada do temível labirinto, lhe dá um novelo e o instrui a ir desenrolando o fio à medida que se encaminha para enfrentar o Minotauro (o pai da moça exigiu que ele enfrentasse e derrotasse o monstro para poder ser digno de sua filha.) Ariadne confia na astúcia e capacidade nas artes do combate de Teseu, mas teme que ele se perca posteriormente lá dentro.

É o fio desse novelo, esse vínculo, que vai orientá-lo no caminho de volta...

E é assim também no processo psicoterápico: o vínculo é que norteia a busca...



A arte de restaurar histórias^ libertando o diálogo

A partir das trocas que ocorrem durante a hora terapêutica, o cliente tem a oportunidade de verbalizar seus pensamentos, sensações e sentimentos para outra pessoa, a qual é um interlocutor atento, ou seja, que realmente está ouvindo.

A atmosfera do consultório e a presença do terapeuta com seu ouvir atento e interessado constituem um espaço experiencial e experimental no qual o *cliente começa a contar suas histórias esparsas tendo, além disso, a oportunidade de ensaiar novas possibilidades de relacionamento.*

Na segurança da intimidade, na confiança que lentamente se estabelece, essas histórias tornam-se cada vez mais abrangentes.

A aliança com o terapeuta torna possível a gradativa restauração do diálogo que, por algum motivo na história desse cliente, ficou interrompido.

Uma das principais tarefas do psicoterapeuta consiste em ir colecionando histórias esparsas, que temporariamente ficarão

sob sua custódia, até o momento em que o cliente estiver pronto para resgatá-las, colocando-as num contexto mais amplo.

O estilo, a maneira de ser, a ideologia de cada terapeuta dependerá de suas experiências, origens e interesses pessoais. Nós não temos apenas *clientes singulares*; somos também *terapeutas singulares*.

Ao longo do processo psicoterápico, além de ouvir histórias — fazendo o contraponto, se constituindo num Outro — quando se faz necessário, o terapeuta também é um narrador de histórias, sempre visando ao diálogo com seu cliente: ele poderá fazer uso de metáforas, lendas, contos de fada, histórias pessoais, histórias infantis e mitos como estratégia de comunicação com camadas mais inacessíveis do cliente.

A história relatada pelo terapeuta serve como um modelo, uma ilustração ou um reforço de determinada percepção. Outras vezes, serve de reflexo ou de acompanhamento para uma história mais dolorosa contada pelo cliente.

O terapeuta conta histórias usando uma linguagem peculiar, suficientemente ampla para que não seja absorvida pelo cliente de modo ameaçador. Temos, assim, um meio de comunicar idéias num envoltório suave que não levanta defesas. As histórias são ouvidas de acordo com a possibilidade do cliente no momento, deixando um amplo espaço para que ambos possam movimentar-se conforme a necessidade. Ou seja, a troca de histórias amplia a possibilidade de um entendimento mais arejado daquilo que está se passando.

Olhando o processo terapêutico em perspectiva

Ao olhar para o processo psicoterapêutico como um todo, em perspectiva, podemos descrevê-lo e dividi-lo em etapas.

Essas etapas misturam-se e, freqüentemente, superpõem-se. É um processo dialético. Prosseguimos e retrocedemos, revisitando os antigos estágios sempre que eles necessitam de atenção.

O processo como um todo ocorre como se percorrêssemos uma espiral cada vez mais ampla. Com freqüência podemos retornar ao ponto inicial, embora cada vez seja mais fácil não ficarmos presos em pontos dolorosos e fluirmos de acordo com o que o momento presente nos oferece.

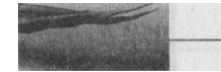
A extensão do processo terapêutico difere de pessoa para pessoa. Algumas têm como objetivo fazer acompanhadas alguma passagem mais difícil. Feito isso, interrompem o processo. Outras trabalham por etapas, interrompendo o processo e voltando a ele mais tarde. Outras, ainda, são capazes de investir mais longamente, chegando até o ponto em que, em comum acordo com o terapeuta, chegam à conclusão de que o trabalho já cumpriu seu tempo, e é hora de parar.

No trabalho terapêutico podemos considerar as seguintes etapas:

- Hospedar o cliente
- Libertar a expressão
- Restaurar o diálogo
- Reconstruir a história pessoal
- Buscar a história humana, passando pelo território do sagrado

Hospedando o cliente

Quando o cliente nos procura pedindo ajuda psicoterápica, em geral a única coisa claramente definida é o seu desejo de livrar-se do incômodo que o faz sentir dor. Essa dor, que pulsa continuamente, não faz sentido, seus processos são obscuros, a



consciência está diminuída e o acesso a seus recursos internos está prejudicado.

Em linhas gerais, podemos considerar, *grosso modo*, dois grandes grupos de pessoas: algumas tendem a "apartar-se de si mesmas", *presas no seu interior*, com dificuldade de fazer intercâmbios criativos com o mundo. Outras tendem também a "apartar-se de si mesmas", a se *trancar do lado de fora*, permanecendo exaustivamente em contato com o mundo exterior, espalhando-se por todos os lados. Em ambos os casos, essa impossibilidade provoca insatisfação e ansiedade.

Vivemos em conexão com o mundo. Constituímos um sistema orgânico de trocas. Quando o eixo eu-mundo está emperado, impossibilita o fluxo de informações do mundo para dentro e vice-versa. O caminho que leva a nossas próprias potencialidades está bloqueado...

A chegada do cliente e sua queixa inicial apenas constituem uma abertura, uma primeira porta que se entreabre para revelar o seu ser. Este é um lugar onde o cliente encontra apóio e arrisca-se a mostrar a sua dor a alguém.

Libertando a expressão

O ponto de partida na busca de restauração do diálogo é contribuir para libertar a expressão, qualquer expressão, por mais obscura e truncada que seja.

O diálogo começa de um modo unilateral. Com uma atitude dialógica, o terapeuta abre espaço para o cliente. O terapeuta recebe, provoca, espera que a expressão comece.

Freqüentemente, encontramos duas atitudes possíveis: em seu isolamento, o cliente acostumou-se a contar histórias para si mesmo. Ele é capaz de liberar as partes mais disponíveis, geralmente fragmentos, memorizadas pela contínua repetição interior.

Às vezes, os que chegam ao consultório começam a contar sua história de uma forma tão automática que parecem ter dentro de si um disco arranhado, preso nos mesmos velhos sons.

Ou, ainda, quando têm dificuldade em se voltar para o seu interior, experienciando uma eterna sensação de vazio, permanecendo exaustivamente em contato com o mundo, mas sem qualquer acesso a si mesmo, percebemos que espalham fragmentos de histórias por todo lado, sem parar para vê-los fertilizados.

É função do terapeuta, juntamente com o cliente, ajudar a trazer uma figura emergente, clara e bem definida, para que, uma vez formada a Gestalt, essa figura possa recuar para o fundo, permitindo que uma nova figura possa emergir, fazendo a percepção fluir dinamicamente.

Esse trabalho tem como objetivo ajudar o cliente a discriminar uma hierarquia de suas necessidades. No momento em que suas necessidades são claramente especificadas, a energia para a ação é liberada e, assim, ele pode buscar, no mundo, a ação de que precisa.

Uma vez que tivermos estabelecido um vínculo de confiança, ajudando o cliente a tornar-se mais expressivo, podemos considerar o uso de certas estratégias para intensificar o contato no aqui e agora.

Joana, 25 anos, já estava em terapia há algum tempo. Até aquele momento, havia sido bastante evasiva. Quanto mais eu tentava ter uma imagem clara sobre ela, ou quanto mais tentava dar mais foco a suas histórias, mais ela adotava uma atitude b/asée, distante em relação a si mesma e a tudo mais que se referia a ela. Não tinha nada de importante a dizer [...] quanto mais para ser trabalhado [...]

Esta sua atitude me deu muito trabalho, já que eu tendia a complementar a energia que ela tirava de sua fala, e me frustrava quando não conseguíamos entrar em pleno contato com qualquer que fosse o assunto principal naquele momento.

Sempre que ela se energizava em relação a alguma questão, rapidamente retornávamos ao ponto de partida. A única coisa que ela conseguia afirmar claramente era a sensação de não fazer parte de sua família, e também de grupo nenhum, e se sentia muito diferente, infeliz com isso. Mesmo essa queixa era feita numa atitude distante, como se não se tratasse dela!

Portanto, tínhamos algo muito claro em que trabalhar: o modo como ela evitava estar totalmente presente e em contato satisfatório com questões que lhe eram importantes. E, como consequência, trabalhar contra o que mais desejava. Era ela quem se escondia de tudo. E, ao mesmo tempo, sentia-se muito infeliz com a sensação de não ser percebida. Então começamos a fazer pequenos experimentos, focalizando o momento em que ela detectava a necessidade de retirar a energia que deveria ser investida no contexto. Procurávamos lidar com seu padrão de comportamento. Ela, então, percebeu que retrocedia à menor possibilidade de se magoar.

"Eu não ligo. Não tem importância..."

E assim aprendeu a cuidar de si mesma desde quando se entendeu por gente. Começamos a trabalhar, então, com esse tipo de reação, e ela percebeu que continuava se defendendo mesmo quando não havia qualquer ameaça presente.

Abrindo-lhe a porta, algumas sessões depois...

O início foi um comentário meu, indicando que eu tinha notado que ela estava usando batom.

Ela respondeu que sabia que eu iria notar. E que daquela vez não se sentia envergonhada de estar se apresentando diferente.

Ela ficava muito envergonhada de si mesma quando chamava atenção, quando as pessoas notavam sua presença. Ali se sentia muito *exposta*, sensação muito diferente daquela de querer ser *vista*.

E novamente falou sobre sua irmã incomparavelmente bonita. Em seguida, contou numerosas histórias sobre essa irmã, sobre quão popular ela era, todos os namorados que tinha, cada um deles a própria imagem do Príncipe Encantado!

Ela se considerava simplesmente "a outra", rejeitando todas as tentativas de sua irmã para "instruí-la" na arte de ser feminina...

Descreveu, então, o ódio que sentia quando ambas eram crianças e sua avó fazia vestidos com o mesmo estilo para as duas. O vestido parecia fantástico em sua irmã, enquanto ela se sentia a própria imagem do desajeitamento.

Não, ela não podia nem ao menos ouvir uma sugestão. Era diferente. Construiu sua imagem: era a inteligente, a engraçada, liberando sua agressividade por meio da ironia.

Assim, desistiu de tentar melhorar sua aparência; não usava nenhuma maquiagem, e vestia-se com o que eu poderia chamar de camuflagem, para se misturar ao ambiente. Vestia-se de modo a esconder seu corpo. E, especialmente, ficava muito quieta e calada, observando tudo. Claro, era muito crítica. De tudo.

A seguir me contou sobre sua adolescência, de como havia sido difícil, e a solução que havia encontrado para sua vida: viajava para longe sempre que tinha oportunidade, e sempre sozinha. Gostava de se sentir anônima, sem ter ninguém com quem pudesse ser comparada. Ela poderia ser como realmente era, passando seu tempo em pequenas vilas, relacionando-se com

famílias que tiravam seu sustento da pesca. Essas pessoas realmente apreciavam a sua presença e eram um novo espelho para ela.

Aquele foi o primeiro lugar, durante toda sua vida, onde se sentiu bonita, com seus cabelos compridos e encaracolados e seus vestidos simples. E também era a primeira vez em que se sentia adequada e apreciada.

Fiquei comovida e contente por ela estar conseguindo alterar seu ponto de vista, dando-se, finalmente, algum crédito. E, principalmente, percebia que eu estava realmente interessada nela. Todas as sessões anteriores pareciam um jogo de esconde-esconde. E ela era boa nisso. Agora, estava podendo se atrever a perceber de outra maneira.

A descoberta de que existem outros lugares onde poderia ser vista do outro modo fez toda a diferença. Em família, é comum ocorrer a cristalização de determinadas percepções a respeito de alguém, que acaba sempre "carregando" um determinado papel.

E então, começou a me falar de seu marido e ficou surpresa ao se emocionar e se aperceber de como ele era importante em sua vida, de como tinha sorte por tê-lo a seu lado. Até aquele momento, sempre que falava sobre ele era com uma voz monótona, como se essa relação fosse apenas "normal".

Mas, naquele momento, descreveu-o como a estrela brilhante em sua vida; agora ela conseguia perceber que também tinha seu Príncipe Encantado.

Desse ponto em diante, começou a valorizar suas próprias realizações e apreciar a si mesma. Sua irmã já não era o principal ponto de referência.

Eu percebia que, finalmente, surgia para ela a possibilidade de olhar para sua história a partir de uma perspectiva diferente e a reinvestir a energia, antes usada para se defender, em ação.

Nesse momento, ela começou a suspeitar de que havia algo estranho no modo como seus pais viviam e haviam criado seus filhos...

A sensação de ser o Patinho Feio, de ser inadequada, não era, afinal de contas, responsabilidade só dela. Havia um entrave no contexto familiar que não auxiliava em nada a formação de uma identidade clara e saudável. Mas foram necessários muitos anos e muito sofrimento para descobrir isso...

O fato de ficar consciente de como era a estrutura de seu modo de ser no mundo, de como usava suas defesas, deixando escapar energia e não investindo em si mesma, levou a uma mudança de atitude. Ao se familiarizar com suas defesas, "fazendo as pazes com elas", houve liberação de energia, que podia então ser usada de forma construtiva.

O que começou com uma "simples observação" sobre o batom, deixando claro que eu estava muito atenta a qualquer pequena mudança, tornou-se uma abertura para um *insight* e para uma mudança de perspectiva.

Considerações gerais a respeito do processo

Às vezes, durante a sessão, podemos interromper a fala do cliente porque algo em sua voz, atitude, postura corporal, nos seus gestos, ou no modo geral de expressão chamou nossa atenção; talvez porque alguma coisa não estava de acordo com a fala. Nesse caso podemos perguntar o que está acontecendo naquele exato momento. A princípio, a reação pode ser um olhar perplexo, mesclado a uma total incapacidade de responder à pergunta.

Lentamente, o cliente pode aprender a focalizar e começar a reconhecer reações das quais não tinha consciência.



Somos treinados a falar sobre, rodeando, deixando "esfriar", esquecendo-nos de contar uma história completa, em que a fala e a emoção caminham juntas. Então trabalhamos em primeiro lugar a "aprendizagem do alfabeto da consciência", para depois buscar um sentido para a crise pela qual estamos passando.

O sentido aparece quando há uma imagem clara em acentuado contraste com um contexto rico e cheio de potencialidades.

O acesso ao sentido pode se dar tanto trabalhando com a imagem mais emergente, aguçando a percepção, quanto pelo enriquecimento do contexto. A decisão sobre qual caminho deve ser escolhido depende da arte do terapeuta, juntamente com a avaliação das necessidades do cliente.

Estar em contato, sabendo quando retroceder, exige fé no processo e confiança no fato de que o cliente tomará o melhor caminho para si mesmo.

Restaurando o diálogo

Uma vez que o cliente se expresse mais livremente, ele começa a assumir seu lugar no diálogo. A princípio, o diálogo é unilateral. Quando a fase do companheirismo instala-se, inicia-se um relacionamento de maior mutualidade.

No início do processo, o terapeuta às vezes se coloca ao lado do cliente, pois este está ferido e ainda não é capaz de lidar com as exigências do mundo. O principal acesso é a experiência que ele traz. Confirmar seu relato e ouvir atentamente ajuda a estabelecer um relacionamento baseado na confiança.

Há momentos em que trabalhamos com a estrutura perceptual do cliente, tentando aumentar e refinar seu potencial de contato consigo mesmo e com outras pessoas significativas em sua vida.

Estamos atentos à possibilidade de aumentar sua capacidade de se envolver num diálogo. Aos poucos, começamos a trabalhar com as interrupções desse processo.

Cremos que a dificuldade de expressão e da comunicação, a disfunção perceptual, surgiram a partir de algum momento de sua vida. Um diálogo foi interrompido, um grito ficou solto no ar e não foi ouvido pela pessoa a quem se destinava...

A consequência de não ser ouvido numa fase tão sensível e precoce é a instalação de uma descrença na possibilidade de ter um parceiro interessado; a pessoa não é capaz nem de ser uma boa parceira de si mesma.

A atitude é de quem não tem nada a dizer... Ou de que não há ninguém interessado em ouvir...

Conheci Sarah, 23 anos de idade, numa aula na universidade onde eu dava um curso sobre psicoterapia de grupo. Parte do semestre, trabalhamos de um modo experiencial, após o qual viria o curso teórico.

Sarah rapidamente concordou com a proposta e até ajudou seus colegas a considerar a importância dessa oportunidade. Ela sempre chegava cedo para a aula e era extremamente atenta a tudo o que acontecia no grupo, especialmente às minhas intervenções. Mas... não dizia uma palavra! Ela chegava a ficar com lágrimas nos olhos quando um tema importante e tocante surgia no grupo. Podia-se ver que ela estava presente, emocionada, mas silenciosa.

Todos os meus esforços para tentar ajudá-la a expressar o que estava acontecendo foram inúteis. Ela era desafiada por seus colegas, mas não adiantava.

Eu lhe falei do quanto apreciava a sua presença e disse que gostaria de ter uma compreensão melhor de seu silêncio. Ela me disse que não poderia dizer nada, já que ela mesma não sabia o que estava acontecendo...

Sete anos depois, recebi seu telefonema em meu consultório, pedindo uma entrevista.

Fiquei curiosa! Ela chegou cedo no dia da nossa consulta. Começamos a entrevista e eu lhe perguntei por que ela havia me escolhido para a terapia.

Sarah respondeu que isso era simplesmente normal, já que *ela vinha conversando comigo durante os últimos sete anos!*

Eu quis saber com que imagem de mim ela se relacionava. Ela respondeu que sua escolha baseava-se na experiência que havia tido comigo, o modo respeitoso com que a tratava, nunca a invadindo.

Eu sabia que aquele seria um trabalho delicado. Ela já havia dado o seu aviso!

Então começamos a trabalhar, ou continuamos a trabalhar, creio. A essa altura eu já tinha uma idéia clara de sua família, seus amigos; sabia que estava apaixonada por seu namorado. Sabia sobre seu trabalho, que era muito inferior às suas capacidades. E ela também sabia disso, mas afirmou que aceitaria qualquer trabalho, menos em psicologia. Não estava preparada para isso.

E eu não tinha mais nenhuma idéia de quais eram seus pensamentos. Ela passou muito tempo falando das situações do dia-a-dia, circulando ao redor de pequenos eventos sociais, superficialmente.

(Estar em contato, sabendo quando retroceder, mudando o tempo todo, exige fé no processo e confiança no fato de que o cliente tomará o melhor caminho para si mesmo.)

Várias vezes tentei questionar sua atitude na terapia, sem sucesso. Dizia a mim mesma: "Se ela continua a vir, sem nunca faltar a uma sessão, deve haver um propósito que ainda não consegui perceber".

Então chegou o dia em que seu namorado a pediu em casamento. Eles se davam muito bem, sem conflitos. Mas casar era algo diferente. Ela estava muito assustada com essa perspectiva. Estranhamente, a ansiedade não se relacionava a nenhum aspecto do seu relacionamento. Ela estava certa de seus sentimentos por ele e vice-versa. O problema era a mudança. Sarah tinha verdadeira fobia de qualquer pequena mudança, especialmente de se afastar da casa de seus pais.

Fui muito honesta a respeito da minha sensação de andar no escuro a maior parte do tempo; da minha sensação de que havia algo não-dito. Disse-lhe também que poderia esperar, como vinha demonstrando durante todo aquele tempo em que tínhamos estado juntas.

Dei-lhe todo o espaço de que precisava para expressar o que conseguisse expressar, simplesmente seguindo o fluxo das suas possibilidades.

Certo dia ela chegou diferente. Havia chorado muito. Seu noivo havia-lhe dado um prazo para escolher a data do casamento, ou então ele desistiria do relacionamento.

Muito triste, ela começou a me contar algo que talvez tivesse influenciado sua atitude fóbica em relação a várias situações.

Lembrou-se de uma situação ocorrida anos antes, quando tinha catorze anos. Ela estudava na casa de uma amiga, à tarde, quando a casa foi invadida por assaltantes armados, que ameaçaram todos de morte e a levaram com eles, violentando-a.

Sarah chorou muito, dizendo que tinha vergonha de me contar aquilo. Mas o horror e o nojo que havia sentido na ocasião estavam presentes naquele exato momento.

Os pais de sua amiga telefonaram à sua família para contar o que acontecera. Os adultos conversaram muito, por um longo tempo, e decidiram que todos deveriam esquecer o ocorrido e se comportar como se nada houvesse acontecido. Foi um pacto

de silêncio, pelo qual fingiam que aquela dolorosa situação nunca havia ocorrido.

Com muita dor e raiva, repassamos aquele acontecimento muitas e muitas vezes, em todos os detalhes, até que o tema se esgotou. Estava claro que ela necessitava expressar todo aquele sentimento que mantivera enterrado por tanto tempo.

Quando o diálogo é restaurado, a interação é permeada por um sincero interesse no Encontro. O terapeuta, agora, constituiu-se o Outro. Ele tem sua própria existência e o cliente é capaz de viver sua diferença; e é exatamente a partir dessa diferença que o terapeuta é capaz de enriquecer o mundo do cliente, podendo compartilhar uma perspectiva diferente, um ponto de vista diverso.

Reconstruindo a história pessoal

É interessante observar que não foram nossas experiências que mudaram; boas ou más elas continuam sendo as mesmas de antes. Os acontecimentos e traumas da vida, gostemos ou não, constituem um patrimônio pessoal.

O que podemos modificar radicalmente é o modo como olhamos para essas experiências, que podem, até, ser consideradas como um ponto de partida de um talento especial.

Virgínia telefonou pedindo uma entrevista comigo para o mês seguinte, mais ou menos para dali 40 dias. Ela seria operada nos próximos dias e queria ter certeza de que eu teria horário para ela quando estivesse totalmente recuperada.

Fiquei surpresa porque, com exceção de *workshops* e cursos, nunca um cliente em busca de terapia individual havia marcado uma entrevista com tanta antecedência.

Eu estava curiosa a seu respeito. Então ela chegou. Era alta e magra e tinha um sorriso muito agradável; era uma pessoa muito doce e delicada. Estava com 42 anos de idade, era solteira, e acabara de se submeter a uma cirurgia para a retirada do útero.

Dizia estar buscando a terapia por causa de dúvidas profissionais e vocacionais!

Depois de algumas perguntas, disse-me que certa vez tinha tido uma "crise"; não conseguia explicar ou descrever o que era, mas que foi muito dolorosa e que a deixou mal durante algum tempo, a ponto de nem sair de casa, de tanto pânico. Mas não sabia dizer mais nada além disso.

Percebi que ela precisava de mais tempo e aquecimento para seguir por esse caminho, por isso continuamos a trabalhar em questões mais acessíveis, como ser mais assertiva ou até agressiva quando isso fosse necessário.

Experimentamos muitas coisas em relação ao nosso contato, criando algumas experiências para facilitar o fluxo de intercâmbio entre nós e para tratar de algumas questões que ela precisava confrontar ao lidar com grupos, porque chegava muito magoada cada vez que havia uma reunião, apresentação ou aula. Lentamente ela aprendeu a lidar com isso, tornando-se capaz de permanecer calma, utilizando-se de seus próprios recursos. Ela ficava muito entusiasmada com seu progresso. Cada vez que conseguia lidar com uma situação difícil, chegava com um grande sorriso e olhos vivos e brilhantes.

Depois de algum tempo, sentindo que estava com mais suporte para olhar mais detalhes de sua história, convidei-a, numa certa sessão, a fazer um experimento, a visitar o que ela chamava de "sua crise".

De início fazendo um relaxamento, respirando profundamente, deixando para trás as questões cotidianas, voltamos no tempo, por meio de uma fantasia dirigida. Ela manteve os olhos fechados e, depois de algum tempo, começou a descrever toda a angústia que sentiu certa vez quando achou que estava enlouquecendo, com absoluta perda de controle, sentindo pânico

diante da perspectiva de qualquer pequena tarefa. Aquela "loucura" não fazia sentido e ela se sentia completamente incapaz de lidar com aquilo.

Insisti para que se concentrasse em sua fantasia, garantindo-lhe que eu estaria perto sempre que precisasse.

Perguntei-lhe para o que ela estava olhando, o que via, naquele exato instante.

Ela começou a me dizer que estava entrando numa caverna. Estava começando a sentir pânico; seu coração batia muito rápido, do mesmo jeito que naquela época. Tudo a assustava, e ela não tinha qualquer controle sobre sua vida.

Mais uma vez disse-lhe que estava tudo bem, que eu a seguiria bem de perto enquanto entrava na caverna, e que ela poderia sair no momento em que quisesse ou precisasse.

Continuei conversando com ela, usando minha voz para lhe assegurar de minha presença. E com alguma ajuda ela enfrentou a dor de visualizar cenas da doença terminal e da morte de sua mãe.

E finalmente ela teve espaço para chorar e libertar a criança impotente e abandonada que havia dentro de si.

Foi uma sessão muito intensa. Ela estabeleceu uma ligação entre amar alguém e ser magoada por esse amor, já que as pessoas iam embora ou morriam.

Em seguida ela me disse que ter enfrentado aquela situação dolorosa junto comigo tinha-lhe dado confiança para explorar o que havia sido evitado.

(Ela, então, me contou que a doença de sua mãe havia ocorrido quando ela estava no exterior, fazendo um curso em sua área. Naquela época, havia-se apaixonado por um colega e

se sentia uma mulher plena pela primeira vez na vida. Precisou deixar tudo para trás e voltar para casa por causa do estado de sua mãe, que morreu pouco depois. A culpa foi o combustível que detonou a sua crise. Foi como se ela se tivesse feito em pedaços; sentia-se desintegrada. Daquele tempo em diante passou a relutar muito em sair da cidade, imaginando todos os tipos de desgraças que poderiam acontecer aos seus queridos.)

Foi pela recuperação dessas imagens obtidas a partir da proposta da fantasia dirigida que ela conseguiu completar um quadro claro de sua "crise". Reconstruindo sua história.

Durante o processo terapêutico há um contínuo passeio por essas histórias, dessa vez na companhia do terapeuta. Comportamentos que começaram como um *ajustamento criativo* tornaram-se agora uma *defesa anacrônica* — fora do tempo e do espaço — que a pessoa precisa avaliar se está pronta ou não a descartar.

Terapeuta e cliente, parceiros, começam a tecer juntos, re-fazendo uma história a partir dos fios que foram levados para a terapia. Dessa tecelagem surge uma trama que contém histórias dispersas, reorganizadas de um modo diferente. Dessa tecelagem conjunta resulta uma nova e rica tapeçaria, que pode ser apreciada de diferentes perspectivas.

Pela consciência e pelo contato, o cliente agora é capaz de conduzir a si mesmo, identificando suas necessidades e sabendo como e onde buscar suas soluções (*quando isto é possível!*), e aceitando o fato de que algumas situações não têm solução.

O terapeuta começa a ter uma posição diferente no relacionamento, tomando-se agora um *parceiro de vida muito especial*. Cada um é testemunha da existência do outro, e o relacionamento é caracterizado pela mutualidade.

O cliente agora é capaz de contar sua história de um modo rico e complexo, preenchendo cada parte com a emoção correspondente, demonstrando, assim, capacidade de integrar o que antes era solto e sem sentido.

Encarar o novo já não é fonte de medo e desconfiança, mas considerado uma oportunidade para exercer a criatividade. Mais do que tudo, o cliente sente-se responsável pela co-autoria de seu próprio destino...

Em busca de uma história humana,
passando pelo território do sagrado

Reconstruída a nossa história pessoal, começamos a olhar ao redor e a perceber que alguns temas tão guardados, tão bem escondidos, pertencem à *dimensão do humano*, não sendo somente uma questão individual. E, portanto, temos muito em comum com outras pessoas.

O trabalho em psicoterapia nos leva a muitos lugares. Navegados e "nunca dantes navegados". Ficamos perplexos, espantados, muitas vezes agradecidos, porque existem situações em que nada do que pensamos ajuda aquele que nos pede auxílio. Precisamos aprender a dar espaço para que algum imponderável vindo de nossa relação ou de algum vínculo importante possa surgir. Vejam só o que vou contar:

Marina, 45 anos, solteira, sem nenhum relacionamento importante, encontrava-se estagnada, não havendo nada que a mobilizasse, provocasse interesse, destrancando sua energia. Tentamos de tudo em nosso trabalho em conjunto. Para mim, parecia que ela só usava lentes negras para olhar o mundo. De todas as possibilidades que a vida oferecia, ela sempre selecionava o escuro, aquilo que não dava certo, o que não tinha remédio...



Estávamos enredadas nesse processo de que nada tem jeito, não havia saída para ela, quando ouço um pequeno ruído diferente, que me chamou a atenção. Era um pequeno pássaro que estava bicando a janela fechada! E ele bicava, bicava. Como se estivesse pedindo para entrar... Fiquei fascinada com essa visita. E ela foi ficando furiosa porque eu não estava prestando atenção nela, mas só no pequeno pássaro! Ao que eu respondi que eu podia vê-la todos as semanas, mas a visita de um pássaro daquela maneira, eu nunca havia recebido.

E então ela descarregou a sua raiva com toda a energia, esbravejando contra mim. E eu, aproveitando, transformei aquilo num experimento, permitindo que ela descarregasse sua energia reprimida... Essencial, porque uma pessoa deprimida é capaz de engarrafar uma tremenda energia contida. Achar o saca-rolhas é o problema...

Aos poucos fomos retomando seus temas, mas de forma muito diferente. Ela agora estava presente, inteira, sem desvios nem choramingos. Podíamos então seguir o caminho necessário. E aquela experiência ficou como um símbolo entre nós, ao qual voltamos muitas vezes.

O Imponderável, o Destino, a Sorte, Deus, a Graça, a Auto-regulação Organísmica, o Inconsciente, qualquer que seja o nome que possamos dar, às vezes se manifestam para *ajudar!*

Sandra estava em uma fase de vida em que se sentia numa paradeira total. Parecia um veleiro durante a calmaria. Nem um ventinho! Num manhã, foi ao seu trabalho e, chegando lá, ouviu um coral cantando.

Sentiu imediatamente o impacto da música, ficou muito comovida e decidiu impulsivamente (o que não era do seu feitio...) que teria de fazer parte daquele coral. De qualquer maneira.



Ela estava com 38 anos de idade, nunca havia cantado, e se acreditava totalmente incapaz de fazê-lo. Mesmo assim, entrou na sala e falou com o maestro. Ele lhe disse que teria de fazer um teste para ouvir o tom da sua voz.

Feito isso ela soltou sua voz. E era uma voz linda, forte e poderosa. Ela era mezzo *soprano*, um timbre bastante raro.

E naquele exato momento não pôde evitar que as lágrimas corressem soltas quando se apercebeu de que tinha o mesmo timbre de voz de sua avó tão querida, que a havia criado. A avó, nascida na Europa, fora uma talentosa cantora de ópera antes de imigrar para o Brasil!

Tão perto e tão longe! A sua vida se transformou a partir do canto, abrindo-se todo um caminho novo a ser conquistado.

Ela possuía um dom, que ficou enterrado por tanto tempo! Cantar passou a ser uma experiência muito prazerosa, destrancando tanta energia.

É incrível como temos a capacidade de literalmente morrer de sede com uma imensidão de água em volta.

Considerações finais

A vida, complexa como é, nos confronta com desafios paradoxais.

Desde o momento em que nascemos, nossa tarefa é trilhar o caminho da individuação. Esse é um longo caminho, o caminho do desenvolvimento de um modo de ser no mundo que seja só nosso.

Quando o processo de individuação está bem avançado, alcançamos um ponto no qual nos identificamos com uma história humana, conscientes de tudo o que temos *em comum* como seres humanos e parte da natureza.

É necessário estarmos conscientes de uma Gestalt cada vez maior, alcançando e pensando em termos de uma consciência global.

Quando agimos e sentimos globalmente, um evento que ocorre do outro lado do mundo tem efeito sobre nós. A fome do outro é a nossa fome. A tristeza do outro é a nossa tristeza. A tragédia do outro é a nossa tragédia.

Somos um.

O que estamos buscando, nesse ponto, é uma perspectiva ainda maior rumo ao sentido existencial dos fatos, substituindo o plano individual pelo plano humano.

Nesse estágio, ao olharmos à nossa volta, perceberemos que não estamos sós nessa busca. Estamos entrando no território do sagrado, onde há mais perguntas do que respostas, mais mistérios do que clareza.

Estaremos prontos a enfrentar e ficar com perguntas sem respostas, apenas contemplando com reverência, respeitando os mistérios que se apresentam?