

CAPÍTULO VIII

A QUESTÃO DOS RECURSOS PESSOAIS COMO FATORES BÁSICOS NUM PROCESSO DE MUDANÇA

Em todo empreendimento, seja no plano material, seja numa proposta de mudança para um desenvolvimento pessoal mais aprimorado, precisamos considerar os recursos que dispomos para levar a cabo nosso projeto. Recursos materiais, no caso de objetivos dessa natureza; recursos psicológicos, quando nosso intuito visa o aperfeiçoamento pessoal. Inclusive é sempre sensato considerar os recursos dos dois tipos.

Quero examinar aqui os recursos que facilitam o trabalho de mudança numa proposta psicoterapêutica, mas antes de entrar neste assunto acho conveniente oferecer urna auto-análise feita por uma pessoa que se propõe iniciar um processo de mudança por essa ma via.

1. A compreensão dos recursos pessoais feita pelo próprio sujeito

"Você me pergunta quais são os meus recursos? Entendo; não se trata de meus recursos materiais, do salário, do carro, de meu estado físico. Você está querendo saber quais são os meus recursos psicológicos, mentais, que me permitem fazer a minha vida. Foi uma pergunta que já me fiz mais de uma vez. O que lhe diria? Acredito que tenho uma boa inteligência; essa é uma capacidade que me tem servido para muita coisa, inclusive para fazer algumas malandragens; não sou um estelionatário; não, são malandragens menores, dessas que você usa para dar-se importância e melhorar a imagem social. São os truques que a gente usa para conquistar uma mulher. Meros artifícios. Já me serviu para algo mais positivo: conquistar um título universitário. Sim, a inteligência serve, mas não pense você que o livra de cometer burradas. Já cometi um bocado. Casei-me pela segunda vez, já acreditei em astrologia e confidenciei para um colega de serviço que detestava o chefe. Até confiei num advogado, pode haver maior burrada que essa?"

Dizem por aí que o melhor de uma pessoa é sua força de caráter. Não está claro para mim o que seja isso. Imagino que ter força de caráter é ser persistente, resoluto, bem definido, convicto, capaz de enfrentar dificuldades com firmeza; se é tudo isso então tenho caráter. Será que isso é tudo? Já li por aí que para dar-se bem na vida é preciso ter jogo de cintura, ter senso de humor e acreditar no ser humano, além de sustentar crenças e valores superiores.

Algun jogo de cintura tenho; não sou dogmático e bitolado, mas não tento conciliar com gregos e troianos; tenho meus limites bem precisos; ultrapassados esses limites dou um chute no que seja ou pulo fora.

Senso de humor? Irrito-me com certa facilidade, sobretudo ultimamente, mas não sou um cara sério, desses que andam com a cara amarrada; sei dar boas gargalhadas e pegar o lado ridículo e tolo da vida. Aliás, desconfio dessa gente que não sabe rir com vontade.

Crenças? Já tive algumas; todas as que animaram a minha juventude ficaram jogadas no caminho. Acreditei no socialismo, o socialismo não existe mais. Acreditei no casamento, já com o segundo casamento esfacelando-se, não diria que acredito nesta forma de convivência. Acreditava que havia uma espécie de justiça divina, que compensaria a terrível e generalizada injustiça dos homens, já não acredito mais nesta ficção. Em que acredito? No amor? No futuro da humanidade? Num programa político? Na superioridade da verdade sobre a falsidade e a ficção? Ironias da vida: acredito em tudo isso e não acredito. Acredito duvidando, me entende? Predomina em mim o ceticismo sobre a fé. Apesar de tudo ainda valorizo a beleza, a inteligência, o trabalho, o elementar senso de decência, a amizade e a boa vontade entre as pessoas - embora reconheça que esta última atitude é uma virtude cada vez mais rara. O que mais? Tenho também uma certa capacidade para estar comigo e para agüentar as mazelas da vida, sem pensar que o mundo está desabando. Já sei que o mundo é feito de coisas boas e ruins”.

(Depoimento de David, médico, 42 anos, passando por um período de crise conjugal)

No início de um trabalho psicoterapêutico, costumo pedir a meu cliente que ele mesmo avalie os recursos psicológicos que lhe permitem enfrentar suas dificuldades, favorecendo igualmente seu desenvolvimento pessoal. É um primeiro convite a uma reflexão sobre seus poderes e habilidades. O intuito é também apreciar a percepção que a própria pessoa possui sobre suas capacidades. Permite observar o que ela destaca e o que ela omite e

desconsidera, mas que o psicoterapeuta pode estimar já nas primeiras entrevistas.

Inclusive, peço essa auto-avaliação uma segunda vez, passado um tempo variável, para assim estimar em que grau e sentido tem mudado sua percepção neste aspecto, seja por efeito da psicoterapia, hipótese plausível, seja por decorrência de algum fator situacional; geralmente pela convergência dos dois fatores.

Contudo, a avaliação feita pelo coagente só nos proporciona algumas pistas do que interessa estimar como recursos propícios para um andamento psicoterapêutico. De qualquer forma, geralmente são indícios importantes, que favorecem ou não, os fatores convenientes para um trabalho de desenvolvimento.

David coloca sua inteligência como um recurso positivo para fazer sua vida, embora reconheça em seguida que essa característica não o exime de cometer burradas. Minha experiência me indica que o fator intelectual, no sentido de um QI bem acima do normal, não é um elemento decisivo para um desenvolvimento pessoal sadio, nem facilita de maneira notável o andamento terapêutico. Basta que a pessoa tenha uma inteligência normal para que este tipo de trabalho tenha um andamento proveitoso. As pessoas inteligentes não têm menos problemas que as simplesmente normais, nem estão isentas das manifestações neuróticas e das perturbações emocionais que afligem aos mortais comuns. A inteligência é um recurso muito valioso para obter determinados objetivos sempre que outros traços caracteriais estejam presentes (disciplina, persistência, responsabilidade, empenho, interesses bem definidos).

David também menciona alguns traços caracteriais, que igualmente serviriam para enfrentar as dificuldades da vida com maior probabilidade de sucesso. Estes tipos de traços são modos dominantes de relacionamento que o sujeito emprega na sua atuação interpessoal e na obtenção de seus objetivos. Inclusive analisa alguns modos peculiares de sua atuação, tentando avaliar até que ponto atua com isso que se costuma chamar de “jogo de cintura” e senso de humor.

Não importa se de fato ele possui todas essas qualidades; o que importa, de início, é sua capacidade para avaliar o que ele julga como recursos positivos. Esta observação vale igualmente para sua análise das crenças e valores que orientam seu projeto humano. Nesta análise revela uma certa lucidez e uma notória autocompreensão - duas qualidades de grande importância para o crescimento pessoal, que é o intuito precípua de um trabalho terapêutico.

Observamos nele uma inteligência crítica e analítica, propícia inclusive à autoanálise - o que é um fator relativamente incomum, mas certamente muito favorável para alcançar um patamar superior. Tudo indica que este homem superou a etapa ingênua, essa que leva a tomar como verdades indiscutíveis as crenças dominantes que impregnam o campo social. Notamos nele uma certa desconfiança por tudo o que cheira a mera crença. Esta é uma característica do indivíduo racional, que olha o mundo com olhos perscrutadores, querendo saber como são e funcionam os fenômenos que se oferecem a sua experiência. Afirma apenas valorizar certos bens (a beleza, o trabalho, etc), o que não supõe uma crença irrestrita nas suas virtudes. Existe nele uma vontade de afirmação desses valores, embora os relativize; predomina nele a atitude cética, indagativa.

Ainda mais: David fez duas conquistas, que traduzem um bom nível de desenvolvimento. Sabe conviver consigo mesmo, o que nos sugere que já sabe conviver com a solidão conquista que eu julgo indispensável numa proposta de crescimento. E sabe igualmente que o ser humano se movimenta no jogo das polaridades, entre o positivo e o negativo. Reconhecer que a negatividade não está apenas no *outro*, mas que está também em mim, pelo menos nalguma medida, é a base da autenticidade.

Referi acima o depoimento de uma pessoa que não apresenta traços neuróticos nem manifestações sintomáticas. É uma pessoa que já alcançou um patamar evolutivo apreciável. Isto não significa que não tenha alguns traços indesejáveis e conflitantes. Contudo, David não é o tipo humano mais freqüente no consultório de um terapeuta. Eu diria que este tipo de pessoa está em franca minoria. Outros depoimentos nos revelam potenciais de desenvolvimento pouco estimulantes.

Os indivíduos com menos recursos podem indicar algumas qualidades que julgam positivas e outras tantas que entendem como negativas, todas elas próprias de seu caráter; mas eles não tentam fazer um exame compreensivo de como operam estas qualidades, nem menos ainda como se originaram estas atitudes e traços.

Quero enfatizar aqui que os recursos que facilitam um trabalho de desenvolvimento (TD), são igualmente importantes na atuação do sujeito na sua vida prática; acredito que todos eles contribuem para o bem estar pessoal e para uma visão mais verdadeira da vida.

2. Os fatores que operam como recursos básicos num processo de mudança.

Uma vez feita a avaliação das queixas e dos elementos perturbadores

na personalidade do indivíduo, noutras palavras, uma vez feito o reconhecimento das principais falhas na organização do mundo pessoal, precisamos saber com que fatores contamos para reformular e superar as deficiências mais perturbadoras e ameaçadoras. De todos os recursos disponíveis, um se destaca e desempenha um papel de primeira importância: os recursos dos quais o próprio sujeito dispõe.

Os recursos humanos e técnicos do terapeuta são também elementos coadjuvantes indispensáveis. Tampouco podemos ignorar os fatores situacionais e circunstanciais, pois eles amenizam ou agravam a configuração geral. Contudo, como é o próprio indivíduo o responsável, pelo menos em grande medida, da organização e orientação de sua trajetória vital, o mais importante para um projeto de transformação são os recursos pessoais.

O conceito de recursos é comum em economia. De fato, quando programamos qualquer empreendimento, ou objetivo, o que temos que examinar primeiramente, para tornar realizável tal objetivo, é saber com que recursos materiais e humanos podemos contar.

O trabalho terapêutico também pode ser entendido como um empreendimento. Neste sentido precisamos fazer um levantamento, ao menos uma estimativa aproximada, dos elementos que a pessoa possui para alcançar as metas propostas e desejadas. Eles serão facilitadores e auxiliares preciosos do processo.

Grosso modo, os recursos podem ser de ordem específica e de ordem geral.

Entre os de caráter específico, três são muito importantes:

- a) O grau de motivação para tentar um processo de reformulação;
- b) A capacidade de interocepção;
- c) O grau de compreensão da experiência vivida e a capacidade de insight.

2.1 .Os fatores que operam como recursos básicos num processo de mudança

a) O grau de motivação para qualquer empreendimento depende muito da avaliação dos benefícios esperados com o empreendimento. Se uma pessoa não tem claro os possíveis ganhos inerentes a um processo dianético (do grego *dia* = *através de*, e *nous* = *inteligência, espírito*. Refere-se ao processo de mudança e desenvolvimento espiritual) é provável que assuma uma posição passiva e reticente, esperando curar-se do mal que o aflige "por algum procedimento operatório do terapeuta" (massagem, relaxamento, indução hipnótica, condicionamento verbal, dramatização, etc). Boa parte das pesso-