



**SENTIR-SE BEM
NA PRÓPRIA PELE**

SENTIR-SE BEM NA PRÓPRIA PELE

Liberdade de ser quem tu és, autenticidade e empatia

"És livre, escolhe, ou seja inventa" (Sartre)

A Psicoterapia Vivencial é uma linha de atendimento que une a psicologia e a filosofia de forma vivencial e de acordo com o existencialismo. A prática existencial valoriza o ser humano, onde o homem é o centro do processo. Este homem existe a partir do momento que ele possui uma série de possibilidades e escolhas. Isso significa que sempre podemos mudar uma situação presente, estamos sempre em construção e podemos escolher algo novo. Para o existencialismo a nossa essência inclui as nossas potencialidades e capacidade pessoal. O psicólogo existencialista é mais enfático do que em outras linhas teóricas, confrontando o paciente das mudanças que ele pode fazer e acreditando na capacidade do paciente de se refazer. Trabalhamos com as possibilidades onde o paciente precisa existir dentro das suas escolhas para depois realizar uma mudança. Sartre, considerado o pai do existencialismo desenvolve o conceito de que criamos a nossa essência a partir da existência. E assim construímos o nosso mundo pessoal, a partir da nossa história de vida, onde não há certo ou errado. Portanto, o homem para o existencialismo é fruto das suas escolhas e não escolher já é uma escolha. O cliente em terapia é chamado a se responsabilizar pelas suas escolhas. A liberdade acontece sempre dentro de limites e das nossas possibilidades de escolha. A condição do sujeito é sempre as suas possibilidades de escolha. Para Sartre quando queremos abrir mão de nossas escolhas estamos agindo de Má-Fé. Uma das formas de fazer isso é quando queremos que o outro escolha por nós, ou quando dizemos que não temos saída ao tomarmos determinada decisão.

Não podemos obter o mórbido consolo de culpar nossos pais ou a sociedade por nossas experiências passadas, nem as "injúrias" dos outros por nossas aflições atuais. Estas situações podem e devem ajudar-nos a entender como chegamos ao ponto em que estamos. Culpar a elas ou a nós mesmos pelos erros passados não resolverá nossos problemas, nem melhorará nosso presente ou futuro. O passado explica como chegamos onde estamos. Mas aonde iremos a partir daqui é da nossa única e exclusiva responsabilidade. A escolha é nossa. (Maltz, 1981)

Escolher é dar sentido à vida e experimentar a angústia de que não somos seres prontos e determinados e estamos em processo de formação. A angústia da escolha também pressupõe a percepção de que podemos ganhar por um lado e perder por outro lado. Por isso que para Sartre "a existência precede a essência", ou seja, a partir das escolhas que fazemos criamos e moldamos a nossa essência e nosso modo de ser, produzindo a nós mesmos.

De acordo com Rogers (1902) liberdade também é a compreensão de que podemos viver de acordo com as nossas escolhas e descobrindo um sentido interior em nossas vivências. É ser responsável pelo que decidimos ser, tornar-se singular e ter a sua própria experiência. Para ele essa sensação de liberdade pode ser aprendida na psicoterapia "caso ocorra uma relação afetuosa e compreensiva, onde a pessoa se sente livre para ser e escolher" (Rogers, 1902).

Ele também coloca que existem algumas condições para que ocorra êxito na terapia e mudanças, e que elas são até mais importantes que o conhecimento teórico do terapeuta:

> **Congruência:** O psicoterapeuta seja quem ele é, e com autenticidade apresente para o paciente o que ele está sentindo.

> **Atenção positiva incondicional:** Quando o psicoterapeuta tem uma atitude afetiva, positiva e de aceitação do que o paciente trás. Valorizando tanto os aspectos positivos, quanto negativos que possam ser vivenciados.

> **Compreensão Empática:** Essa condição é desenvolvida na relação paciente-terapeuta. Ela é vivenciada quando o psicoterapeuta sente e compreende os sentimentos do paciente percebendo-os internamente, conseguindo comunicar e devolver essas sensações ao paciente.

Essa abordagem de trabalho centrada na pessoa e que visa a aceitação incondicional do outro, propicia não só o êxito de um processo psicoterápico, mas estabelece condições para que o cliente possa se tornar livre ao sentir que o outro lhe aceita e consegue ter uma compreensão total sobre ele. Sente que também pode se aceitar e encarar suas dificuldades e defeitos, tendo uma atitude plena de liberdade e responsabilidade com suas escolhas e com quem ele é.

O desenvolvimento dessas habilidades e técnicas no atendimento ocorre a partir de uma vivência e experiência plena, de forma a aceitar a nossa própria intuição e percepção, nos policiando muitas vezes ao natural desejo de julgar e criticar o outro dentro de nossa própria referência. Compreender que cada ser humano é único, possui sua história e experiências, permite que tenhamos empatia, o que traz frutos não só para os atendimentos, como para as nossas relações sociais.

De acordo com Erthal (2013), é a valorização de si mesmo que torna o terapeuta capaz de valorizar o outro. Se o terapeuta aceita as suas próprias angústias existenciais, individualidade, solidão e morte, ele aceita viver. Assim, o terapeuta existencial serve de modelo para o cliente, o que aumenta a sua responsabilidade. Ao ser tomado como modelo inicial do cliente e parceiro na sua mudança, convida-o a criar seu próprio projeto de mudança sem a preocupação de agradar ou ser igual ao terapeuta. Não há procura de imagem de si no outro. Cada um é único e ser modelo não significa modelar intencionalmente o comportamento do cliente, mas sim oferecer atitudes que provoquem autorregulação de si mesmo. O ser autêntico promove a autenticidade. O cliente desenvolve a sua própria visão, seus valores e somente a ele cabe tomar suas decisões e escolha final. (Erthal, 2013)

A maneira como organizamos o consultório que trabalhamos será também uma declaração para o cliente. Assim como a maneira que nos vestimos, e o nosso nível de formalidade também irão influenciar a impressão que o cliente terá sobre nós e sobre o atendimento. Esses detalhes são uma comunicação importante sobre quem somos como pessoas, profissionais e como intencionamos construir esta relação com o cliente. A experiência terapêutica é construída, pois como somos com o cliente influencia em como ele será conosco e vice versa também (Joyce & Sills, 2016)

Tão importante quanto se colocar desta forma na relação terapêutica com o cliente, é importante que o profissional espelhe para o cliente as intenções que ele percebe (Erthal 2013). Podemos pensar que este espelhamento é a retomada do primeiro olhar enquanto olhar materno e depois os espelhos e olhares do mundo, permitindo uma reedição destas relações. Para Sartre:

"O outro é, por princípio, aquele que me olha"; olhar e espelhar este cliente no fundo é remetê-lo ao reflexo dele mesmo.

Ainda de acordo com Erthal (2013), a cura no processo psicoterapêutico é a própria autenticidade e aceitação da condição humana. No trabalho como profissionais da imagem e da saúde, podemos pensar na cura como uma relação autêntica com o corpo, imagem, autoestima e autoaceitação. O cliente passa a não mais buscar ser o que não é e negar o que é, se colocando em movimento e montando um projeto de imagem real e saudável.

O sujeito de forma coerente precisa achar o seu eu aceitável, onde ele não se envergonhe e se sinta livre para se expressar. Ele precisa conhecer a si mesmo, seus pontos fortes e suas fraquezas. Quando ele se sente seguro com sua autoimagem consegue ser livre, se expressar, criar e viver nas melhores condições possíveis. (Maltz, 1981)

A autenticidade começa com a autoaceitação. Autoaceitação é estabelecer um acordo conosco mesmo, da forma que somos, com nossos defeitos, fraquezas, falhas, erros e qualidades. Ela ocorre quando percebemos que nossas dificuldades pertencem a nós, mas não são nós. (Maltz, 1981)

Todo indivíduo possui um eu real, que é atraente e magnético. Esse eu real tem uma energia de atração, impacto e influência sobre as outras pessoas. Ao estarmos em contato com algo real e único sentimos algo e dificilmente somos indiferentes a essa sensação. (Maltz, 1981)

"A mudança ocorre quando uma pessoa se torna o que ela é e não quando ela tenta ser o que ela não é" A proposta é que a pessoa consiga aceitar e incorporar plenamente o que ela é. Tentar mudar de acordo com alguma imagem estabelecida é o que atrapalha o processo natural de mudança do sujeito. (Joyce & Sills, 2016)

Resnick (1990) sugere que identificar-se com sua própria experiência é o melhor apoio para viver de uma forma congruente. Isso significa a aceitação de quem você é e a experiência que está vivenciando naquele momento.

"As pessoas frequentemente tentam viver suas vidas de trás para frente: tentam ter mais coisas, ou mais dinheiro, para poderem fazer mais daquilo que gostam, para que assim possam ser mais felizes. A coisa funciona ao contrário, na verdade. Você precisa primeiro ser quem realmente é, então fazer aquilo que realmente tem que fazer, para ter o que deseja".

Margaret Young

Autenticidade não é algo que temos ou não. É uma prática, uma opção consciente de como queremos viver. É uma quantidade de opções que temos que fazer todos os dias. Diz respeito a opção de nos mostrarmos e sermos reais. A opção de sermos honestos. A opção de deixar nosso verdadeiro eu ser visto. Existem pessoas que praticam, conscientemente a autenticidade. Outras, não. E existem aquelas que são autênticas em alguns dias e não tão autênticas em outros. A ideia de que optamos pela autenticidade faz a maioria de nós se sentir ao mesmo tempo esperançosa e exausta. Ficamos esperançosos porque damos valor a autenticidade. A maioria de nós gosta de pessoas calorosas, com os pés no chão, honestas, e gostaríamos de ser assim. E nos sentimos exaustos porque, mesmo sem pensar muito, sabemos que optar pela autenticidade, em uma cultura que dita tudo, desde quanto devemos pesar até como deve ser nossa casa, deve ser uma grande empreitada. (Brené Brown, 2012)

"Autenticidade é a prática diária de abandonar quem nós pensamos que devemos ser e assumir quem somos" (Bréne Brown, 2012)

Optar pela autenticidade significa:

- . Cultivar a coragem de sermos imperfeitos, estabelecer limites e nos permitir ser vulnerável;
- . Exercer a compaixão que vem de sabermos que todos temos pontos fortes e fracos;
- . Alimentar a conexão e o senso de pertencimento que só podem existir quando acreditamos que somos suficientes.

Autenticidade exige que se viva e ame plenamente, mesmo quando é difícil, quando lutamos contra a vergonha e o medo de não sermos bons o bastante, e principalmente quando a alegria é tão intensa que temos medo de nos permitir senti-la. A prática consciente de autenticidade durante nossas controvérsias mais íntimas é a forma de trazermos alegria, bondade e gratidão para a nossa vida. (Brené Brown, 2012)

Optar pela autenticidade não é uma escolha fácil. E.E.Cummings escreveu: "Ser ninguém-a-não-ser-você-mesmo em um mundo que faz o possível, noite e dia, para fazer de você qualquer um, menos você mesmo, significa travar uma das batalhas mais duras que qualquer ser humano já travou, e nunca parar de lutar". "Permanecer real" é uma das batalhas mais corajosas que iremos lutar. (Brené Brown, 2012)

Quando optamos por ser verdadeiros conosco, as pessoas à nossa volta se debatem para tentar entender como e por que nós estamos mudando. Conjugues e filhos podem ficar receosos e inseguros quanto às mudanças que estão testemunhando. Amigos e familiares podem se preocupar sobre como essa prática de autenticidade irá afetar o nosso relacionamento com eles. Alguns serão inspirados pelo nosso compromisso, outros podem achar que estamos mudando demais e até que nós os estamos abandonando ou nos abraçando a um espelho constrangedor. (Brené Brown, 2012)

Não é o ato de autenticidade que desafia a situação estabelecida, o que desafia é a audácia de autenticidade.

Às vezes, quando incomodamos o sistema, ele reage. A reação pode ir de olhos revirados a sussurros e problemas de relacionamento e sensação de isolamento. Também podem acontecer reações cruéis e humilhantes a nossa voz autêntica. Em sua pesquisa sobre autenticidade e vergonha Bréne Brown (2012) descobriu que o ato de se manifestar é um importante gatilho de vergonha para as mulheres. Também descobriu que homens e mulheres



sofrem quando seus sentimentos, suas opiniões e crenças entram em conflito com as expectativas que a sociedade tem para seu gênero. Por exemplo, pesquisas sobre os atributos que associamos a "ser feminina" informam que algumas das qualidades mais importantes nas mulheres são magreza, simpatia e modéstia.

Autenticidade nem sempre é a opção segura. Às vezes a opção de ser real em vez de agradável envolve riscos. Significa sair da sua zona de conforto.

Quando vamos contra a corrente e expomos a nós mesmos e o nosso trabalho ao mundo, algumas pessoas podem se sentir ameaçadas e tentar atingir onde dói mais, seja nossa aparência, nossa capacidade de sermos amados e até a educação que damos para nossos filhos. (Brené Brown, 2012)

No fundo a maioria de nós está tentando viver com autenticidade. Lá no fundo queremos nos livrar das máscaras e sermos reais e imperfeitos. (Brené Brown, 2012)

Exemplo: A tempestade da vergonha

" Há não muito tempo, a diretora de uma grande escola pública de ensino fundamental e o presidente da associação de pais e mestres (APM) dessa escola me convidaram para fazer uma apresentação a um grupo de pais sobre a relação entre resiliência e limites. Na época eu estava reunindo informações sobre Vida Plena, pais e escolas e fiquei entusiasmada com a oportunidade. Não fazia ideia de onde estava me metendo.

No momento em que entrei no auditório da escola, senti uma energia estranha vinda dos pais na plateia. Eles pareciam quase nervosos. Perguntei sobre isso a diretora, mas ela deu de ombros e se afastou. O presidente da APM também não sabia o que falar a respeito. Tentei afastar aquilo da cabeça e acalmar meus nervos.

Eu estava sentada na primeira fileira quando a diretora me apresentou. Essa é sempre uma experiência esquisita para mim. Alguém discorre uma lista das minhas realizações enquanto, em segredo, tento não vomitar nem sair correndo dali. Bem, aquela apresentação foi diferente de tudo que eu já vivenciara.

A diretora dizia coisas como "Talvez vocês não gostem do que vão ouvir esta noite, mas precisam escutar, pelo bem dos seus filhos. A Dra. Brown, aqui, vai transformar nossa escola e a nossa vida! Ela vai nos endireitar, quer gostemos disso ou não!"

Ela falava em uma voz alta e agressiva que a fazia parecer muito irritada. Eu me sentia como se estivesse sendo apresentada para uma luta de vale-tudo. Só faltavam a música de impacto e as luzes piscantes.

Pensando em retrospecto, eu deveria ter ido até o púlpito e dito:

"Estou um tanto constrangida. Eu estou feliz por estar aqui, mas com certeza não vou endireitar ninguém. Também não quero que vocês pensem que pretendo em uma hora transformar sua escola. O que está acontecendo?"

Mas não. Comecei a falar no meu vulnerável modo "sou-uma-pesquisadora-mas-tambem-uma-mae-com-dificuldades". Bem, a sorte tinha sido lançada. Aqueles pais não estavam muito receptivos. Eu sentia todas aquelas pessoas me encarando desafiadoramente.

(...) Aquela experiência estranha me afetou tanto que fiz a pior coisa possível: tentei impressioná-los.

Comecei a falar mais alto e me animei. Citei estatísticas assustadoras que fariam qualquer pai ou mãe entrar em desespero. Para ajudar, servi uma grande porção de "é melhor vocês me escutarem ou seus filhos vão se envolver com drogas, pegar caronas e correr com tesouras".

Nada. Nada.

Ninguém concordou com a cabeça, esboçou um sorriso ou qualquer coisa assim. Só consegui desesperar os outros 250 pais, que já estavam descontentes. Foi um desastre. Tentar conquistar ou cooptar alguém é sempre um erro, porque envolve negociar sua autenticidade em troca de aprovação. Você para de acreditar no seu valor e começa a lutar por ele. E como eu lutei!"

(A arte da imperfeição, Brené Brown)

Estágios do processo

De acordo com Tereza Erthal (2013), existem alguns estágios no processo terapêutico pelo qual o paciente passa e transita.

Compreender estes estágios possibilita o desenvolvimento de manejo clínico nos atendimentos ou consultorias com o cliente:

1. Estágio para Outro

2. Estágio para Si

3. Estágio para Si para Outro

Estágio para Outro

No estágio para Outro o cliente não se expressa de forma autêntica, e não diferencia o que lhe foi atribuído socialmente e o que realmente acredita, sem saber seus reais valores. No trabalho com a imagem e autoimagem, podemos pensar que neste momento o cliente não sabe o que quer transmitir com a sua imagem, não se conhecendo e aceitando como seu o que está na moda ou na mídia. Muitas vezes o cliente neste estágio pode se mostrar apegado às marcas, grifes e a última moda, mas conhece superficialmente aquilo que está consumindo e a si mesmo, procurando se proteger de uma baixa autoestima. Neste estágio temos um esvaziamento da identidade, onde superficialmente o cliente não consegue perceber e lidar com suas dificuldades. A crítica ou falha o adoece muitas vezes, sendo algo que não consegue lidar, e a busca se baseia sempre em um ideal.

Estágio para Si

No estágio para Si o cliente consegue voltar-se para si mesmo e passa a perceber-se como também responsável pelos seus próprios problemas e dificuldades. Começa a questionar quais são seus valores e passa a buscar formas de vivenciar sua vida plenamente e de maneira autêntica.

Podemos pensar que este estágio é inicialmente onde queremos chegar com os exercícios e técnicas. Despreendendo-se do ideal que tem para si e que muitas vezes lhe foi exigido, o cliente possa voltar-se para si mesmo e passar a fazer novas escolhas, mudando a relação com ele mesmo.

Estágio para Si para Outro

O estágio para Si e para Outro vem das novas formas mais autênticas que ele encontra e que contrastam com as antigas. Ao aprofundar-se em suas questões e entrar em contato com a culpa o cliente se descobre e se revela. Ao se conhecer e se explorar profundamente passa a se avaliar de outras formas, por isso é aí que temos uma transformação na própria autoimagem e no seu estar no mundo. A relação com o Outro se torna valiosa pois passa a ser um outro que não é mais invasor e que não mais o leva a querer agrada-lo ou atender às suas expectativas de forma superficial. O outro passa a ser um outro do encontro, que é diferente dele, mas que no fundo remete a quem ele é. A relação consigo mesmo e com o outro se torna autêntica e genuína, e por consequência a sua autoimagem também, pois se percebe e se mostra da fora que realmente é.