

## **Ansiedade e vida consagrada – apontamentos de um psicoterapeuta<sup>1</sup>**

Ênio Brito Pinto

Quero iniciar pedindo licença às pessoas de vida consagrada porque vou falar sobre elas sem nunca ter vivido este tipo de experiência. Minhas reflexões neste tema partem de muitos anos de atendimento de pessoas de vida consagrada em psicoterapia, de trabalhos de assessoria para entidades e grupos religiosos, de convivências com pessoas que abraçaram este caminho. Ao longo dos anos tais fontes me possibilitaram uma série de reflexões, as quais quero compartilhar aqui na confiança de que são pertinentes e com a esperança de que sejam úteis.

É fato sabido que a psicologia, à semelhança do mundo religioso, não é una, isto é, ela comporta diferentes visões de homem, as quais serão suportes para diferentes posturas e compreensões na psicoterapia e ante as conquistas e os sofrimentos humanos. Dessa forma, pretendo iniciar este trabalho fazendo um breve apanhado das principais forças da psicologia, para que fique claro de onde falo e qual a visão de homem que apoia minhas reflexões. Isso feito, apontarei um dos conceitos teóricos mais importantes da Gestalt-terapia, o contato, para depois lançar algumas luzes sobre o fenômeno da ansiedade em nossos tempos a partir desta mesma abordagem psicológica e desse conceito. Como próximo passo, discutirei como percebo a ansiedade em pessoas de vida consagrada, para, finalmente, propor possíveis caminhos para que esse fenômeno cada vez mais comum seja mais fonte de criatividade que de sofrimento, motivo mais de crescimento que de adoecimento.

### **As três grandes áreas da psicologia**

Uma questão que não pode passar despercebida quando se lê textos de psicologia ou se ouve pessoas da área psi falando é o fato de que, além de não trabalhar com fatos e dados absolutos, pois o que importa ao psicólogo é o vivido, a psicologia não é una. Isso

---

<sup>1</sup> Publicado em VEIGA, ALFREDO C. , *Pedofilia entre o Clero Católico na Visão de Especialistas*. São Paulo: Editora O Som das Palavras, 2018, pp 188 a 227

exige atenção por parte do leitor e do ouvinte no sentido de buscar saber de onde fala ou escreve o profissional, ou seja, o que está para além de sua fala ou escrita, que visão de homem e quais valores sustentam sua argumentação e preenchem as entrelinhas de seu discurso. Essa diferença de valores e de visão de homem provoca diferenças consideráveis na compreensão do que é patológico e do que é saudável, na compreensão e na proposição de métodos e caminhos psicoterapêuticos, na linguagem utilizada, na delimitação dos horizontes existenciais humanos, na compreensão e na lida com a ansiedade. Vejamos, então quais são essas áreas a que me refiro.

*Grosso modo*, há na área psi três grandes visões de homem, a psicanalítica, a fenomenológica e a cognitivo-comportamentalista. A área psicanalítica tem seu início de desenvolvimento no final do século XIX, começo do século XX, na Europa; a área cognitivo-comportamentalista surge especialmente nos EUA, aproximadamente na mesma época, ao passo que a área fenomenológica tem suas raízes nos dois continentes acima citados e um grande incremento a partir da segunda guerra mundial, especialmente por causa da fuga do nazismo por parte de intelectuais europeus, notadamente médicos, filósofos e religiosos. Não custa citar aqui que há um grupo na área psi que reivindica o título de “quarta força” e que se localiza especialmente na psicologia transpessoal.

Hoje em dia encontramos no interior de cada uma dessas grandes áreas diferenças e divergências que podem ser denominadas como escolas. Dessa forma, temos na área da psicanálise diferentes psicanálises, como por exemplo, a psicanálise clássica (Freud), a psicanálise lacaniana (Lacan), a psicanálise kleiniana (Melanie Klein), a psicanálise winnicottiana (Winnicott), etc. Igualmente na área comportamentalista-cognitivista temos diferentes visões, desde o behaviorismo radical de Skinner até a terapia cognitivo-comportamental. Isso não é diferente na área das psicologias fenomenológicas, representadas, dentre outras, pela abordagem centrada na pessoa (Carl R. Rogers), a logoterapia (Viktor Frankl), a Gestalt-terapia (de Fritz Perls e colaboradores).

Obviamente, não há somente diferenças entre as três grandes áreas da psicologia, ou seja, há um substrato comum que as envolve e que, no meu modo de ver, tem quatro pilares mais importantes: primeiro, as psicologias descendem diretamente da filosofia e da medicina e indiretamente das religiões; é a descendência da filosofia que propicia

especialmente as semelhanças e as diferenças mais importantes entre as áreas da psicologia. Segundo, são frutos da necessidade no homem ocidental de compreensão de si e do mundo. Terceiro, embora focalizem especialmente o indivíduo, com ênfase em sua subjetividade, todas hoje em dia levam em conta a intersubjetividade, a vivência grupal humana, ainda que a valorizem diferentemente. Por fim e quarto, como a área psi é essencialmente um saber do mundo ocidental, o surgimento dos principais conceitos de cada uma dessas áreas é marcado histórica e geograficamente, o que as obriga a constantes revisões e atualizações. É especialmente neste terreno comum que se percebe hoje em dia um incremento dos diálogos e das trocas entre essas áreas, o que enriquece cada uma delas, a própria área psi e a cultura.

Minha formação é na Gestalt-terapia, de modo que a visão de ser humano que dá suporte para as reflexões que farei a seguir está fundamentada nesta abordagem psicológica. Como já levantei em outros textos (PINTO, 2013 e 2014) os aspectos mais fundamentais dessa visão, remeto o leitor em busca de maiores detalhes para lá, permitindo-me fazer aqui somente uma pequena síntese para que os fundamentos de minhas reflexões de hoje fiquem mais claros.

Em Gestalt-terapia, compreendemos o ser humano como composto por três dimensões e imerso em um campo: somos corpo-mente-espírito imersos em um ambiente que nos configura (e à nossa liberdade) e ao qual configuramos. Somos seres complexos e fluidos, corporalmente integrados, que não podem ser explicados, mas devem ser compreendidos. O ser humano é coexistente, a existência se constrói na coexistência. Somos seres em constante e inevitável autoatualização, em constante construção, gerúndios perenes. O ser humano inevitavelmente atribui sentido a si e ao mundo. O ser humano é suficientemente livre, orienta-se pelas suas vivências e é responsável pelas escolhas que faz e pelos sentidos que atribui ao que vive e à vida. Finalmente, se para Heidegger o homem é um ser-para-a-morte, para a Gestalt-terapia ele é um ser-para-muitas-mortes-e-renascimentos, pois a vida é um constante movimento de vida-morte-vida.

A gestalt-terapia traz como um de seus conceitos mais importantes a ideia de que a vida é um constante abrir e fechar de Gestalten, quer dizer, a vida é um ritmo de sucessivas e infinitas aberturas e fechamentos, nascimentos e mortes. Nascemos em um dia, morremos

em outro e entre estes dois momentos nascemos e morremos inúmeras vezes por dia, todo dia. Necessidades surgem, são satisfeitas, somem para dar lugar a novas necessidades. Para a Gestalt-terapia, a saúde se caracteriza principalmente pela abertura a este ritmo de formação e fechamento de Gestalten, vida-morte-vida, que constitui o nosso cotidiano, bem como a conscientização desse ritmo. Essa abertura e essa conscientização nos caracterizam como seres em transformação constante, em constante renovação e autocriação, movimentos potencialmente ansiogênicos.

Para a abordagem gestáltica, a ansiedade é uma qualidade humana, é inescapável ao longo da existência, pode ser vivida de maneira saudável e funcional, ou de maneira patológica e disfuncional, como veremos mais adiante, mas já posso adiantar que o fator mais importante para que uma ansiedade seja vivida como saudável ou patológica é a qualidade do contato que a pessoa tem consigo e com o fenômeno potencialmente gerador de ansiedade. Isso porque a ansiedade gera uma espécie de não-contato, embora vivida como contato, na medida em que está sempre fundamentada em uma antecipação, ou seja remete sempre a pessoa ansiosa para o futuro. Então, quero discutir um dos conceitos basais da abordagem gestáltica, o conceito de contato.

### **O contato e o ciclo de contato**

Embora aparentemente simples e trivial em nosso cotidiano, o conceito de contato adquire especial complexidade e significado sob o olhar gestáltico, principalmente em função dos estudos sobre percepção desenvolvidos pela psicologia da Gestalt, uma das raízes da Gestalt-terapia. Se no dia a dia de nossa língua contato está ligado à possibilidade de comunicação, de toque, de contiguidade e de conexão, para a abordagem gestáltica seu significado inclui e vai para além disso. Não vou me aprofundar aqui no conceito, haja vista que este não é o escopo deste artigo, de modo que vou relevar apenas seus pontos mais importantes para nossa discussão sobre a ansiedade.

Como questão mais básica, ao se pensar em nossa existência humana, pode-se entender que o contato é inerente à vida, ou, em outros termos, só há vida quando há contato, só há contato quando há vida. Podemos entender que esse contato se dá em dois níveis, um consciente e outro inconsciente, e que esses dois níveis podem ser simultâneos –

enquanto escrevo este texto e tenho consciência do computador a minha frente, não tenho consciência de minha respiração, de meus batimentos cardíacos, da intensa luta pela vida que se trava em meu organismo em constante autorregulação e troca com o ambiente. Para a Gestalt-terapia, consciente é aquilo de que me dou conta, ao passo que inconsciente é o de que não me dou conta, incluída aqui a maior parte da minha sabedoria (cada um de nós sabe mais sobre si e sobre a vida do que é capaz de dar conta).

No que diz respeito ao contato consciente, ele segue uma regra que nos foi ensinada pela psicologia da Gestalt, a qual diz que a percepção consciente é seletiva e limitada, isto é, só podemos contatar conscientemente um fenômeno por vez, ainda que possamos mudar nossa consciência de um fenômeno para outro em fração de segundos – muitos acidentes automobilísticos são provocados por pessoas que tentam não levar em consideração esse limite humano e imaginam que podem ter contato com o celular e com o trânsito ao mesmo tempo. Ainda com relação ao contato consciente, aquilo que é difuso, que se mantém praticamente sem alterações, deixa de ser percebido – por exemplo, pouco depois de colocarmos nossos óculos, ou nossa roupa, já não nos damos conta deles, pois isso se constitui em um contato repetitivo, que rapidamente se torna inconsciente.

Há, basicamente, três tipos de contato que podem vir à consciência: contato com nosso corpo, contato com o ambiente e contato com nossas fantasias, os dois primeiros através de nossos órgãos de percepção (pele, nariz, boca, olhos, ouvidos, etc), o terceiro através de nossa imaginação. O contato com nosso corpo se dá através de nossa propriocepção, a sensibilidade que nos fornece sensações que nos orientam a respeito de nosso equilíbrio, nossos movimentos viscerais e musculares, em suma, o que acontece em nosso corpo a cada momento. O contato com o ambiente nos dá notícia de nossa relação a cada momento com o exterior, pessoas e coisas. O contato com nossas fantasias se dá no terreno do imaginário, aqui concebido em sua forma mais ampla: tudo o que não está presente no aqui-e-agora no corpo ou no ambiente é fantasia. Assim, o almoço que tive ontem pela manhã agora é fantasia, é lembrança, pois este é o único meio com o qual posso entrar em contato com ele, na medida em que ele já passou; igualmente é fantasia para a abordagem gestáltica o amanhã (que ainda não existe) e todas as nossas abstrações. O que pode ser chamado de contato transpessoal (o contato com o sagrado, com o mistério, com aquilo que está no campo de nossa religiosidade) também se dá no terreno da fantasia, haja

vista que não é concreto – isso não o faz menor ou menos importante, pelo contrário. É especialmente no contato com as fantasias que nossas ansiedades fazem morada, ainda que possam se apoiar também na percepção corporal e no encontro com o ambiente. Isso se dá porque a ansiedade tem relação marcante com o futuro, o qual, por sua vez, é sempre possibilidade, não concretude, fantasia.

Vivemos na fronteira entre nosso organismo e o ambiente, de modo que em Gestalt-terapia dizemos que a experiência, aquilo que vivemos a cada instante, é fenômeno de fronteira. É na fronteira que existimos e é nela que está nossa realidade. Vivemos em um ambiente e nos damos conta disso através da percepção e diferenciação dele; assimilamos parte do ambiente em nosso contato e em nossa nutrição, rejeitamos outra parte, ultrapassamos obstáculos, nos movemos. Só podemos assimilar o novo (o sol nasce de novo a cada manhã, ele não se repete), e é ele que possibilita mudanças e crescimento (especialmente mudança para o crescimento). Ao assimilarmos, transformamos o dessemelhante em semelhante e nos modificamos. (PHG, 1997)

Quando contactamos com consciência, percebemos uma figura de interesse destacada de um fundo ou ambiente que a configura. Para Polster e Polster (1979, p. 104), é na fronteira de contato que a pessoa “experiencia o ‘eu’ em relação àquilo que não é ‘eu’ e, através desse contato, ambos são experienciados de uma forma mais clara. (...) O risco da perda da identidade ou de separação é inerente ao contato. Nisto reside a aventura e a arte do contato.” E nisso reside a possibilidade da ansiedade, como veremos a seguir.

Como uma ampliação do conceito de contato, criou-se o conceito de “ciclo de contato”, uma compreensão dos caminhos mais comuns do contato, uma descrição sumária e esquemática do processo de formação e fechamento de figuras ao qual estamos sujeitos por toda a vida. Originariamente concebido com quatro etapas, foi paulatinamente aperfeiçoado até o modelo que adoto aqui, adaptado de Ribeiro (2007), com oito etapas.

As oito etapas subsequentes ao momento em que a pessoa está aberta, fluida para novos contatos são as seguintes: a sensação, ou percepção corporal de alguma necessidade; a conscientização dessa necessidade; a mobilização para atender essa necessidade; a ação proveniente dessa mobilização; a interação que essa ação provoca; o contato final; o

fechamento proveniente desse contato final; e, fechando o ciclo, a retirada, para que novo ciclo se inicie, num processo sem fim por toda a vida.

Há um exemplo simples sobre como se dá esse movimento: a pessoa percebe um certo incômodo na pele (sensação), toma consciência desse incômodo (conscientização do frio, por exemplo), mobiliza-se e se levanta à procura de um agasalho (mobilização e ação), veste o agasalho (interação e contato final), percebe a satisfação da necessidade de calor (fechamento) e se abre novamente para que nova figura emerja enquanto que a necessidade anterior passa a compor o fundo de onde sobrevirá a nova necessidade.

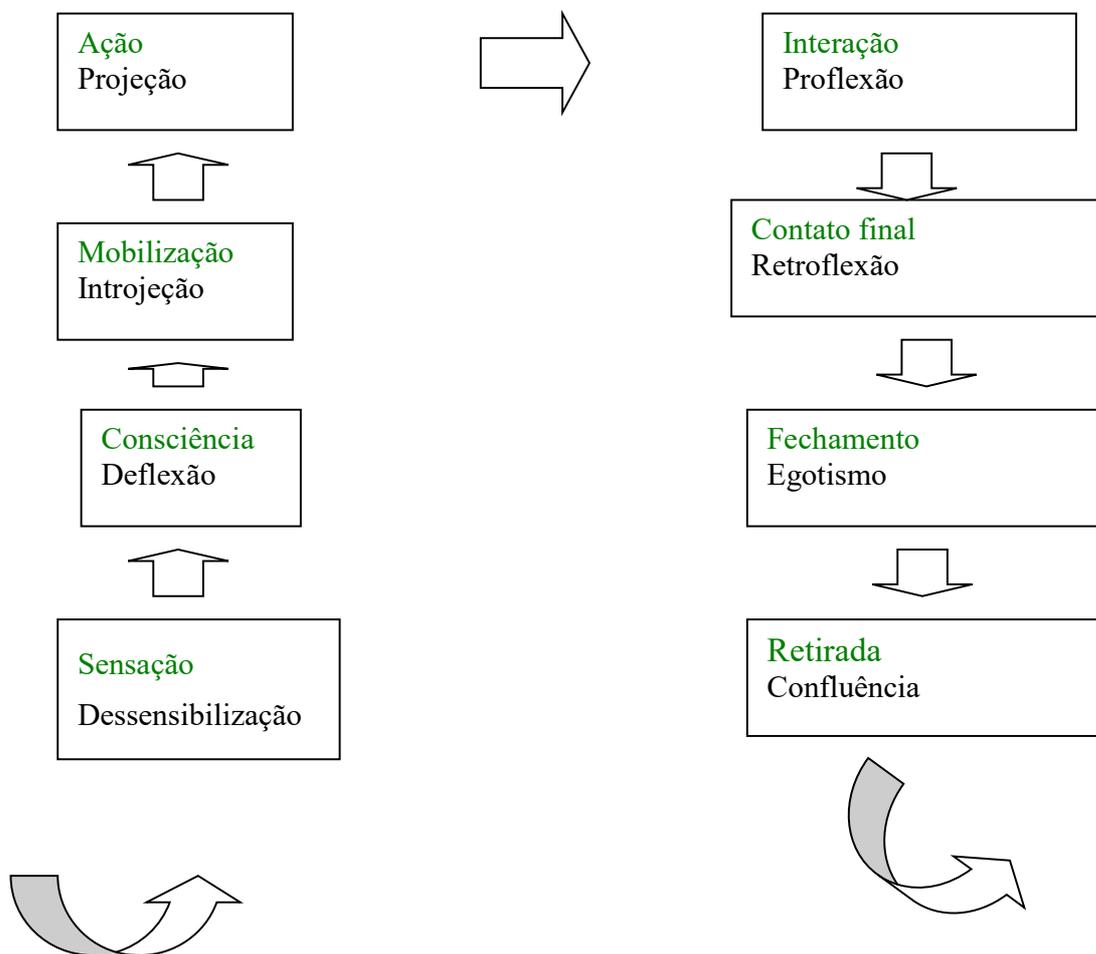
Obviamente, no dia a dia não encontramos essa linearidade toda que o conceito pode dar a entender. Esse é um conceito amplo, necessariamente vago, para que tenhamos uma ideia sobre como é o movimento de uma pessoa diante das necessidades que tem no contato consigo e com o ambiente.

Para cada etapa desenvolvemos defesas que nos protegem quando o contato é ameaçador. Essas defesas descontinuam o contato, podendo, num extremo, até mesmo nos anestésiar dele ou da consciência dele. Elas são chamadas de descontinuações do contato.

Para cada etapa do ciclo de contato há uma maneira de se o descontinuar. Assim, a descontinuação para a sensação é a *dessensibilização*; a descontinuação para a conscientização é a *deflexão*; a descontinuação para a mobilização é a *introjeção*; a descontinuação para a ação proveniente da mobilização é a *projeção*; a descontinuação para a interação é a *proflexão*; a descontinuação para o contato final é a *retroflexão*; a descontinuação para o fechamento proveniente desse contato final é o *egotismo*; finalmente, a descontinuação para a retirada é a *confluência*. Vejamos uma figura<sup>2</sup> que sintetiza essas ideias:

---

<sup>2</sup> Fonte inspiradora: Ribeiro, 2007



Muito sumariamente, vejamos como podemos compreender cada descontinuação: a *dessensibilização* é a capacidade de amortecer a percepção corporal para diminuir o contato com uma dor ou uma emoção; a *deflexão* é a capacidade de mudar a consciência de rumo para diminuir o contato com uma frustração ou um incômodo, como fez a raposa quando não pôde alcançar as uvas; a *introjeção* é a capacidade de deixar entrar ideias e conceitos de outro e tomá-las como se fossem nossas (no movimento saudável, é seguida pela assimilação, como explicarei adiante); a *projeção* é a capacidade de ver no outro o que é nosso, seja o que não podemos aceitar (a maldade por exemplo), seja o que “doamos” ao outro (a beleza por exemplo); a *proflexão* é a capacidade de existirmos no outro, de fazermos para o outro o que gostaríamos que ele nos fizesse; a *retroflexão* é a capacidade de nos contermos, de fazer voltar para nós a energia que deveria ir para o exterior, de fazer

a si o que gostaria que os outros fizessem; o *egotismo* é a capacidade de nos colocarmos como prioridade, de termos o eu como preponderante ao nós; a *confluência* é a capacidade de nos colocarmos ao lado do outro, em empatia, o nós preponderando sobre o eu. (RIBEIRO, 2007; PINTO, 2015)

Cada descontinuação pode se dar como uma defesa adequada às circunstâncias, ou pode, quando cristalizada ou repetidamente de amplitude desproporcional ao exigido pela situação, ser compreendida como uma defesa disfuncional, ou patológica. A qualidade da descontinuação sempre será avaliada levando-se em conta a situação e a história da pessoa, pois o desejável é que, em cada situação em que uma defesa seja necessária, a pessoa se utilize da descontinuação mais adequada para a situação, não necessariamente daquela na qual ela tem mais habilidade.

Cada uma dessas descontinuações pode caracterizar uma forma, funcional ou disfuncional, de se lidar com a ansiedade. Para entendermos um pouco melhor isso, é hora de verificarmos como se pode conceituar e compreender a ansiedade.

### **A ansiedade**

Muitas vezes é difícil diferenciar se estamos vivendo uma situação de ansiedade ou de medo e esse pode ser o começo de nossas discussões sobre a ansiedade. Sob o olhar gestáltico, o medo aparece quando há contato com um objeto que pode ser removido ou do qual se pode fugir; nesse caso, temos consciência do objeto e de nós mesmos, e, por isso, podemos escolher como nos comportar. A ansiedade não tem exatamente um objeto, mas se caracteriza mais por um vazio ou por uma ameaça vaga à existência, um contato empobrecido em que não percebemos (ou não temos como perceber, como no caso da ansiedade do além-morte) nuances importantes de nós mesmos ou do ambiente. Como bem afirma Tillich (1950, p. 27), “medo e ansiedade são distintos, mas não separados. São imanentes um dentro do outro: o acicate do medo é a ansiedade, e ansiedade se esforça na direção do medo”. Na ansiedade, lidamos com uma possibilidade da não-existência do todo ou de valores vividos como essenciais à sobrevivência do todo, por isso ela não tem exatamente um objeto, como o tem o medo. Apesar disso, ou por causa disso, não é raro que se racionalize a ansiedade vivida chamando-a de medo, o que indica que é mais simples e fácil lidar com o medo que com a ansiedade.

Há alguns critérios que podemos utilizar na busca dessa diferenciação entre ansiedade e medo, uma diferença que é mais qualitativa que quantitativa: o medo é provocado por e dirigido para conteúdos bem definidos do ambiente, os quais podem (e devem) ser percebidos e removidos; o medo nos impulsiona à ação, ao passo que a ansiedade tende a gerar paralisação, impasse; a ansiedade é mais primitiva que o medo, por isso uma das saídas dela é alcançar o medo e então agir; a vivência da ansiedade não se torna menos intensa com tranquilizações racionais, diferentemente do medo; na ansiedade há uma sensação de que a pessoa não é capaz de lidar com a situação, enquanto que no medo há mais esperança na lida com o perigo; a defesa mais comum ante a ansiedade é a evitação de situações que imaginamos poder provocar ansiedade, algo como que um temor que não se esgota nem se transforma em luta ou fuga, mas em evitações comumente vividas como sem sentido, embora irresistíveis – nesses casos não há exatamente uma fuga, mas um impasse, a pessoa evita o contato com o que pode provocar a vivência da ansiedade e ao mesmo tempo deseja este contato como meio para transformar a ansiedade em medo e, aí sim, poder reagir. (GOLDSTEIN, 2000)

A ansiedade pode ser existencial, natural, inerente à vida, saudável, ou patológica, disfuncional. O que vai dar a possibilidade de diferenciação entre uma e outra não é exatamente a ansiedade, mas o suporte para o diálogo com ela, ou seja, a forma como ela é vivida, a coragem com a qual ela é enfrentada, pois há uma diferença importante entre as pessoas a respeito do quanto de ansiedade podem tolerar. É nesse sentido que podemos afirmar que pessoas criativas têm mais vivências de ansiedade, especialmente a saudável, pois tendem a ter mais suporte para a lida com ela e, motivados pela necessidade de desenvolver ainda mais a criatividade, tendem a se colocar em mais situações ansiogênicas. Todo ato criativo envolve ansiedade, pois coloca em contato com a possibilidade de mudanças e, por óbvio, de perdas, de ameaças ao ser tal qual conhecido e vivido.

Uma pessoa vive ansiedade quando imagina – ainda que às vezes nem se dê conta disso explicitamente – que pode não ter habilidade ou recursos para manejar determinada situação. Se ela confia o suficiente em seu autossuporte e no suporte ambiental do momento, pode correr o risco e crescer, e aí temos a ansiedade existencial – a pessoa confia em que tem recursos suficientes para começar algo novo e em que, uma vez iniciado o processo, saberá desenvolver, em compasso com o campo, novos recursos necessários para

dar cabo da tarefa a que se propõe. Essa ansiedade é o que PHG (1997, p. 45) chama de “excitação do crescimento criativo”, aquela sensação vivida sempre que nos deparamos com uma atividade que coloca em risco nossa segurança, como uma palestra para uma plateia importante e respeitável para o palestrante, por exemplo. Se essa sensação não é tolerada ou se a pessoa se retrai em demasia, se evita por um longo período essa responsabilidade inerente ao crescimento e à autoatualização, ela pode entrar num impasse que é característico da ansiedade patológica. Neste caso, essa pessoa geralmente age como descreve Perls (1977a, p. 63):

*uma pessoa apenas acredita que não dispõe de recursos. Ela apenas impede a si mesma de usar estes recursos conjecturando uma porção de expectativas catastróficas. Ela espera alguma coisa má do futuro. ... Nós temos todas essas fantasias catastróficas pelas quais nos impedimos de viver, de ser. Estamos continuamente projetando no mundo fantasias ameaçadoras, e estas fantasias nos impedem de assumir riscos razoáveis que são parte e parcela do crescimento e do viver.*

A presença de fantasias catastróficas é típica da ansiedade. Há sempre um futuro temido, uma possibilidade de aniquilação, um risco de perda de sentido existencial, a possibilidade de uma punição desproporcional, um doloroso vazio, uma doída solidão, um adeus insuportável, um não-saber assustador. Essas fantasias tendem a ser vividas na ansiedade praticamente como fatalidades, ainda que racionalmente a própria pessoa rejeite as possibilidades imaginadas. É que nem sempre o vivido e o pensado se encontram harmoniosamente.

De toda forma, a ansiedade, saudável ou não, sempre se sustenta na possibilidade de não ser, na possibilidade de não-contato. Porque somos seres destinados à morte; porque todas as nossas habilidades não têm a garantia de constância; porque nosso ambiente sempre pode ser transtornado por fenômenos naturais ou culturais; porque nos modificamos inevitavelmente ao passar pelo tempo, o que nos ameaça com delicadas impermanências, nossas e de quem nos é caro; porque não temos a possibilidade de certezas com relação ao nosso futuro; por tudo isso e mais ainda, estamos constantemente ameaçados como totalidade. Diante disso, a ansiedade é inalheável da vida e, como nos lembra Paul Tillich (1950), ela nos ameaça de duas maneiras, uma absoluta e outra relativa. O contato com e a vivência da ameaça relativa como se fosse a absoluta é a principal característica da

ansiedade patológica, disfuncional, ao passo que a correta discriminação entre a qualidade de uma e de outra ameaça caracteriza a vivência da ansiedade saudável, funcional. Assim é que, por exemplo, se a vivência saudável de uma culpa leva à coragem da busca de reparação, a vivência disfuncional leva ao impasse por temor (quase certeza!) de uma condenação irreparável. Da mesma forma, a consciência da imprevisibilidade da vida pode ser enfrentada de modo funcional com corajosa presentificação ou, de modo disfuncional, com fuga nostálgica para o passado ou catastróficas antecipações do futuro. A ameaça existencial presente em uma mudança de paróquia pode ser vivida, de modo relativo, como fértil vazio, oportunidade de novas significações, de novos modos de pastorear, pois o novo rebanho configurará um novo modo de atuação do pastor, ou, de modo absoluto, como necessidade de repetição *ipsis litteris* dos procedimentos da paróquia de origem.

### **Ansiedade e vida consagrada**

Quais são as características mais importantes da ansiedade de que falamos aqui? Vamos tomá-las, a princípio, em seis aspectos, realçando que essas vivências vão ser patológicas ou sadias a depender do grau de autossuporte e de suporte ambiental que a pessoa tiver:

- 1) as relações interpessoais;
- 2) a temporalidade (o tempo vivido);
- 3) a espacialidade (o espaço vivido);
- 4) a corporeidade (o corpo vivido);
- 5) o dar-se conta (conscientização);
- 6) a vida afetiva.

Para cada um desses aspectos, darei exemplos de situações ansiogênicas que me parecem ser comuns na vida religiosa.

No que diz respeito às *relações interpessoais*, a ansiedade pode aparecer na forma de falta de confiança em si ou no outro, uma certa insegurança, necessidade de controle de si ou do ambiente, tensão no contato. A vida religiosa é mais fundamentada em um tipo de controle diferente daquele que encontramos na vida leiga; há uma clareza maior e uma

ênfase maior com relação ao que se espera em relação a comportamentos e a relacionamentos, o que acaba por tornar mais difícil a espontaneidade e, por via disso, mais distante a liberdade e mais próxima a ansiedade. Mais adiante discutirei em maiores detalhes as relações entre ansiedade e liberdade.

No que diz respeito à *temporalidade*, o tempo vivido, a pessoa em ansiedade tende a ter dificuldade para ficar no presente, vivendo uma oscilação entre passado e futuro, com preferência por um futuro geralmente temido; tende a ter muitas expectativas, nem sempre realistas, e a vivenciar uma tensão entre o agora e o depois. Uma das características mais comuns das pessoas de vida consagrada em terapia, embora não seja, é óbvio, exclusividade delas, é o controle do tempo de cada sessão, especialmente em dois aspectos: comumente chegam ao consultório com grande antecedência em relação ao horário combinado para o atendimento, e, mais notável até, têm enorme dificuldade em delegar o controle da duração da sessão para o terapeuta – sempre estão de olho no relógio, preocupados em não extrapolar os 50 minutos combinados, o que acaba por dificultar a entrega ao presente, ao momento terapêutico, uma entrega essencial para o bom andamento da psicoterapia.

Na questão da *espacialidade*, a vivência do espaço, a ansiedade provoca insegurança quanto à ocupação de espaços, além de temor com relação a espaços novos e, por isso, pode gerar um estado de muita atenção ao ambiente. É também a ansiedade que vai dar o tom dos caminhos, ou seja, se eles tenderão a ser curtos e longos ou longos e curtos. Se pensarmos que há um espaço sagrado e um espaço profano, é a ansiedade (saudável, positiva) que orienta muitas pessoas de vida consagrada no cuidado com os espaços sagrados, especialmente no que tange aos rituais. Em terapia, um tema bastante comum é a ocupação de espaço de maneira simbólica; ele aparece geralmente sob a queixa de que a pessoa não está usufruindo adequadamente o espaço que poderia aproveitar por causa de uma vivência de ansiedade.

Na *corporeidade*, o corpo vivido, percebemos na ansiedade uma tensão muscular desproporcional, às vezes crônica, um corpo sob controle e com dificuldade para relaxar e descarregar as tensões. É queixa comum entre as pessoas de vida consagrada em terapia uma certa dificuldade para perceber ou validar nuances corporais, tais como sentimentos, desejos, necessidades de toque, de carinho, de colo, especialmente de vivências que

poderiam trazer um relaxamento, uma entrega ao outro, um derretimento corporal indicativo de ausência de ansiedade, de excitações que encontram seu estado natural de descarga e realimentação. Nesses casos, o que encontramos é o corpo submetido à máscara, o gesto estudado em vez do gesto espontâneo, matriz de doloridas ansiedades.

Na *conscientização*, o processo de dar-se conta do vivido, encontramos a possibilidade do perfeccionismo, do temor desproporcional à rejeição ou humilhação, as expectativas catastróficas, o assim chamado medo do palco, ou seja, temor de ocupar lugar que provoque a atenção de outros. O perfeccionismo é, talvez, um dos maiores riscos de ansiedade na vida consagrada, pois há uma exigência ambiental, institucional, geralmente introjetada, bastante forte nesse sentido. Espera-se que a pessoa de vida consagrada não erre, que não demonstre imperfeições, dúvidas, temores, curvas, o que facilita uma busca ansiosa e o estabelecimento de metas onde deveria haver horizontes.

Na *vida afetiva*, a pessoa ansiosa tem dificuldade de se entregar aos sentimentos e aos ambientes, principalmente porque tem dificuldade em confiar em seus afetos ou em como eles podem ser recebidos pelo ambiente, especialmente aqueles afetos que nossa cultura erroneamente classifica como ruins: a raiva, a tristeza, o medo e suas combinações. Há aqui, no que diz respeito à ansiedade vivida por pessoas de vida religiosa, uma questão de suma importância: não sentimos o que queremos, mas apenas o que podemos, ou, em outros termos, não temos controle sobre nossos sentimentos, eles são acontecimentos, só podemos ter controle sobre nossos atos, e assim mesmo nem sempre. Não há sentimento ruim, há gestos ruins. Os sentimentos são sinais de nosso corpo em reação ao vivido; quando proporcionais às situações vividas e não cronicamente repetitivos, são protetores, são orientadores, são reveladores, são humanizadores, são antídotos para a ansiedade patológica e alimento nutritivo para a saudável.

Para continuar – e já ir finalizando – essa compreensão da ansiedade e ampliar as reflexões sobre como tenho percebido sua presença, de forma funcional e de forma disfuncional, na vida consagrada, quero apontar e discutir um pouco sobre mais quatro aspectos muito importantes relativos à ansiedade: 1. ela sempre está presente onde haja liberdade; 2. não há criatividade sem ansiedade; 3. a pausa é potencialmente geradora de

ansiedade; 4. ela, a ansiedade, nos conduz para a coragem, embora o desespero seja sempre possível como alternativa disfuncional a isso.

### **Ansiedade e liberdade**

A ansiedade só aparece quando existem alternativas, quando há possibilidade de escolha – quem não pode escolher não vive ansiedade, tampouco liberdade, a ponto de May (1987, p. 112) afirmar que “a ansiedade acompanha a liberdade como uma sombra.” Liberdade e ansiedade são duas irmãs inseparáveis porque sempre que há a possibilidade ou a necessidade de escolha, há conflito interior e/ou com o ambiente. Para May (1988, p. 124), este conflito quanto mais se aproxima do confronto “entre o que chamamos ser e não-ser”, mais ansiedade tende a gerar. Isso porque a ansiedade é vivida “no momento do aparecimento de alguma potencialidade ou possibilidade diante do indivíduo, alguma probabilidade de preencher a existência; mas essa possibilidade implica a destruição da segurança atual, o que por sua vez provoca a tendência a rejeitar a nova potencialidade.” Em outros termos, a possibilidade de realização de algum potencial provoca ansiedade, pois atualizar potenciais implica em perda escolhida, uma escolha que se dá tanto melhor quanto maior forem a liberdade e o desapego da pessoa. Dessa forma, o que vai ser mais fundamental para que a ansiedade ante a liberdade seja vivida de maneira saudável, ou não, é a qualidade da conscientização no exercício de escolher, além da confiança na autonomia vivida, e essa é uma questão que reputo muito importante e delicada no mundo religioso católico.

São muitos os exemplos que podemos encontrar de pessoas, no mundo religioso ou fora dele, que renunciam à liberdade na expectativa de mitigarem a ansiedade, escondendo-se em posturas dogmáticas ou moralistas, pouco autênticas, danosas para si e para o ambiente. Essa fuga à liberdade como forma de fugir da ansiedade proveniente da escolha é, também e paradoxalmente, uma escolha, que acaba por ampliar o risco da ansiedade disfuncional. Essa conduta de evitação da ansiedade pode dar-se em situações relativamente simples e em situações mais complexas, em situações de poucas consequências para outros e em situações que podem repercutir em toda uma comunidade.

Como exemplo de vivência aparentemente (só aparentemente!) simples, lembro-me de um padre que certa vez me procurou solicitando auxílio terapêutico porque vivia intensa

ansiedade motivada por seu desejo de deixar de ser religioso e tornar-se diocesano para poder voltar a sua região de origem e conviver mais com seus pais idosos. Havia na raiz de sua ansiedade o desejo de autonomia e de liberdade de escolha da maneira de viver a vida consagrada, paralelamente a uma forte e moralista culpa que o impedia de revelar este desejo para seu provincial e para seus coirmãos, o que o fazia sentir-se como um traidor e, assim, viver um impasse. Depois de algumas sessões ele conseguiu suficiente coragem para enfrentar este dilema, e eu anotei em meus apontamentos: “conseguiu muito rapidamente uma nova compreensão acerca de seus confrades (e suas possíveis reações), de sua situação e das estratégias usadas para conseguir seu objetivo. Propõe-se a buscar com maior franqueza e clareza seus objetivos quanto à mudança de situação e confia que conseguirá alcançá-los.” Na avaliação final do trabalho escrevi que “em função do dogmatismo ao qual se sentia subjugado, e da carga de projeções que fazia, não me pareceu exatamente disponível para fazer terapia, antes pelo contrário: queria um aliado para conseguir convencer seus superiores e confrades da possibilidade de tornar-se diocesano. Convencido de que não conseguiria este intuito, dado que não é esse o papel do psicoterapeuta, aceitou analisar sua situação a partir de um outro ponto de vista e foi muito rápido na percepção da necessidade de mudança de estratégia e na apropriação da coragem necessária para revelar-se em sua congregação. Parece muito firme na decisão de ir para a diocese.” Nesse caso, o papel do atendimento psicológico foi facilitar o contato com o potencial que emergia como desejo e a confirmação da pertinência e da exequibilidade deste desejo, o que possibilitou a assimilação do que estava introjetado, além da confrontação com o que projetava, com a consequente transformação do dever em compromisso. Esse tipo de vivência fundada em introjeções e em projeções é bastante comum no mundo religioso e gerador de ansiedades.

Um aspecto interessante no diálogo entre ansiedade e liberdade é que quando a pessoa vive o que poderíamos chamar de uma liberdade excessiva, quando não consegue reconhecer e validar fronteiras de contato, quando não sente que tem suficiente suporte ambiental, essa vivência pode levar a uma ansiedade disfuncional, que pode provocar condutas invasivas, isolamento, agressões e até depressões. Essa falta de continência ambiental é bastante comum nos casos de alcoolismo ou de drogadição, de uso indevido e exageradamente continuado de medicação psiquiátrica, além de poder também ser um dos

fatores que podem levar a ou facilitar assédios e abusos sexuais, patologias que, nesses casos, podem ser pedidos desorientados de socorro.

Para fechar essas reflexões sobre a interface entre ansiedade e liberdade, quero comentar um paradoxo muito interessante, o fato de que a obediência precisa ser um ato de liberdade para que seja integrada e livre da ansiedade patológica. Para tanto, posso afirmar que a obediência sadia precisa da desobediência, e vice-versa.

Etimologicamente, obedecer quer dizer dar ouvidos, estar atento ao que o outro diz. Esse entendimento me encanta sobremaneira, principalmente porque permite que a gente possa sair do lugar comum e – quem sabe? – encontrar o lugar da verdadeira obediência. Permite também compreender que a boa obediência precisa conviver com a possibilidade da desobediência.

O lugar comum é aquele da obediência no sentido de que aquilo que o outro nos diz é para ser cumprido, de preferência ao pé da letra. Por exemplo, se há um preceito que dura há séculos, então o que temos que fazer é continuar a obedecê-lo, como aparentemente sempre se fez, pouco importando se há, ou não, novos conhecimentos ou outras possibilidades hermenêuticas. É o lugar do tradicionalismo – mas não da tradição, pois esta se renova ao longo das gerações.

Esse tipo de obediência acrítica tem muito espaço em nosso mundo ocidental (e em outras plagas também, talvez até mais), alimentando principalmente religiões e autoritarismos que buscam principalmente o *poder sobre*, a possibilidade de manter as outras pessoas submetidas e ansiosas. Esses detentores do *poder sobre* encontram, é óbvio, diante de si, aqueles que preferem abdicar do próprio poder e o delegar a outro, além daqueles que, por imaturidade emocional, não podem ver outro caminho. Essas escolhas se fazem por diversos motivos, desde os mais visíveis, como a falta de autoestima, até os mais complexos, como a falta de oportunidade de educação crítica que possibilite a libertação ante sutis manipulações e adulações. A ansiedade patológica é sempre companheira dessas escolhas pela aparente não-escolha.

Por fortuna humana, sempre há a possibilidade da desobediência, haja vista que a necessidade de crescimento é inerente ao ser humano, e não há crescimento sem a possibilidade da desobediência. Ou, como diz Erich Fromm (2013, p. 18), “a liberdade e

a capacidade de desobediência são inseparáveis.” A possibilidade da desobediência é mãe da autonomia. É a possibilidade da desobediência que faculta o trânsito entre a introjeção e a assimilação, num trajeto que pode ser sintetizado assim: sempre que recebemos uma ordem ou um conjunto de regras que devemos obedecer, o primeiro contato é através da introjeção, a qual gera um dever, o dever de obedecer; num movimento saudável, essa introjeção precisa ser seguida por uma assimilação, uma crítica à ordem recebida que possibilitará a apropriação dela ou de parte dela e, a partir daí, finalizando o processo de assimilação, a obediência autônoma, derivada da compreensão da ordem e da concordância com seus aspectos centrais, ou a desobediência discutida se não há a concordância. Em ambos os casos, o final deste processo é ditado pela confluência, a possibilidade da formação da vivência do *nós* (eu mais outra ou outras pessoas) que traz a chance do compromisso e da lida com a ansiedade saudável, funcional.

Assim a desobediência mais madura parte da obediência, pois a pessoa ouve o que se lhe pede, dá ouvidos a aquele que traz a ordem. E questiona. Pergunta e, mais que isso, pergunta-se. Considera o que o outro lhe ordena, mas se orienta pelo que lhe diz seu corpo, base de sua sabedoria, ou, ainda nas palavras de Fromm (*idem*, p. 19), “a obediência que só nasce do medo da força deve transformar-se em outra que surja do coração do homem”. A pessoa suficientemente autônoma argumenta para encontrar sua própria posição, e não descansa enquanto não encontra sua própria posição, a qual, no mais das vezes, consistirá em aceitar parte e reformar parte do que lhe foi ordenado. Com isso, por partir da obediência consideradora, transforma. A pessoa de obediência crítica aqui é revolucionária: transforma-se e ajuda o outro a também se transformar. Se este outro tiver ouvidos, é claro.

Quando a pessoa não vive com clareza a possibilidade da desobediência nesse sentido que trato aqui, quando ela abdica da autonomia, ela tende a desenvolver uma de três possibilidades de reação àquilo que deve ser motivo de obediência, todas geradoras de ansiedade patológica: o cálculo de riscos, a conformidade cega ou a revolta. Nos casos mais extremados e graves essas alternativas levam ao radicalismo, até mesmo ao fanatismo, mas nos casos mais comuns – e como são comuns! – levam ao ressentimento, à infelicidade moralista ou à vida dupla. Isso porque se baseiam no dever em vez de no compromisso.

Entendo que o compromisso é fruto de decisões autônomas, de escolhas feitas de modo ponderado e com o concurso da própria sabedoria em busca do melhor caminho, ao passo que o dever é fruto da obediência acrítica ou da falta de possibilidades de escolha consciente. Quando alguém faz algo baseado nos “deverias”, o faz com ressentimento e com pouca concentração – quem já não passou por situações assim, quando deve fazer determinada coisa e não percebe em si disponibilidade para tanto? Aquela celebração interminável que é feita mecanicamente, o relatório de despesas que é feito em meio a protestos mudos, o almoço quando a fome ainda não chegou. Todos nós passamos por situações assim na vida, é inevitável, mas é certo que quanto menos, melhor, pois são situações que nos colocam, especialmente se repetidas, em contato com a ansiedade patológica. Por outro lado, quando conseguimos realizar tarefas com compromisso, ou seja, porque encontramos, através da assimilação, a possibilidade de dar sentido à tarefa, como nos tornamos mais concentrados, mais harmônicos, vivendo, quando muito, a ansiedade saudável, a excitação do crescimento criativo, a possibilidade de brincar.

Em suma, o dever acrítico leva ao sentimento de culpa e seus desdobramentos, enquanto que o compromisso leva à responsabilidade. O sentimento de culpa (que é diferente da culpa autêntica porque não é transformador nem reparador como ela) abre caminho para a ansiedade disfuncional, ao passo que o compromisso abre a possibilidade da epiqueia (o cumprimento do sentido da lei, embora contrariando sua letra) e da escolha. Ou, em outros termos, a obediência acrítica se fundamenta na e incrementa a ansiedade patológica; a obediência autônoma, que tem espaço para a desobediência honesta, se fundamenta na ansiedade existencial, saudável, na medida em que está apoiada na possibilidade de escolha.

Vou dar exemplos para ver se deixo mais claro isso. Nesses mais de 15 anos em que atendo religiosos, foram muitos os que chegaram ao meu consultório em obediência a uma ordem de seu bispo, de seu provincial ou de algum outro superior hierárquico. Muitos superiores reconhecem os possíveis bons efeitos de um processo psicoterápico e, bem intencionados, o colocam como condição para uma ordenação ou para alguma movimentação na vida religiosa, como o fim de uma punição disciplinar ou mesmo como alternativa a uma punição mais grave. Isso é um erro, pois a psicoterapia não pode ser uma tarefa – ela tem uma característica muito própria: só é eficaz quando há coragem ou

sofrimento. E mais: é possível alguém frequentar uma psicoterapia sem fazer psicoterapia. Esse é um problema para o qual os psicólogos conscienciosos ainda não encontramos solução. Deixar de atender? Mas não há como saber a princípio se este ou aquele paciente irá para além da obediência e, como se diz no jargão psi, “entrará em terapia”. Muitos conseguem fazer essa passagem e realmente fazem processos terapêuticos dignos do nome; mas muitos cumprem obrigação: comparecem às sessões, falam do que viveram na semana ou outro assunto, às vezes até produzem bons relatórios, mas não se aventuram, não se arriscam a se conhecer melhor ao se expor a outro ser humano atento às suas potencialidades e sofrimentos. Em suma, não se entregam nem a si mesmos.

Em 2013, eu anotava no relatório de um atendimento feito através do Instituto Terapêutico Acolher (ITA), no campo da queixa que trouxe o paciente: “Veio para terapia em obediência a ordem da congregação, uma vez que estava próximo de se ordenar”. Mais adiante, na avaliação dos resultados do trabalho, minha anotação: “razoáveis, uma vez que, como é comum nesses casos, a terapia feita muito mais por obediência acrítica que por necessidade ou desejo tem sua eficácia diminuída”. Por fim, nas considerações finais: “Seria necessário desenvolvermos um estudo para diferenciar a terapia de atividades de ampliação de autoconhecimento e de senso crítico, como são esses casos nos quais o cliente vem por obrigação, não por necessidade ou desejo. Outra modalidade de trabalho psicológico provavelmente poderia ser mais útil nestes casos.”

São muitas, no entanto, as histórias de pessoas de vida consagrada que vêm para a psicoterapia em obediência e acabam desobedecendo, ou seja, fazendo do processo terapêutico não algo para a congregação, a diocese ou a Igreja, ou meio justificado por/para algum fim heterônomo. Essas pessoas se encorajam para a exploração de si necessária para que esse trabalho verdadeiramente encontre sentido e se entregam aos acontecimentos das sessões ao invés de tentar controlá-los. Há algum tempo, ao fim de uma psicoterapia breve, um paciente de 64 anos, padre, me pede uma mensagem por escrito que ele possa levar para seu provincial, e eu a faço. Um trecho dela: “De fato, depois de realizarmos 40 sessões psicoterápicas é notória a grande utilidade alcançada por este trabalho para o enfrentamento e o bom encaminhamento de conflitos pessoais e interpessoais que dificultavam sua autoatualização e sua realização pessoal e vocacional. Como já frisei anteriormente, o trabalho psicoterapêutico individual é sempre feito a quatro mãos, psicoterapeuta e cliente

trabalhando juntos com um propósito comum. Em nosso trabalho, conseguimos trilhar esse caminho através de sua presença nas sessões conforme combinado e, principalmente, de seu empenho e de sua coragem no processo psicoterapêutico e na busca de mudanças que pudessem facilitar a retomada do desenvolvimento e da autoatualização. A maneira como caminhou nosso processo psicoterapêutico confirmou o bom prognóstico inicial para este trabalho, respeitados, é claro, os limites de velocidade e de tempo inerentes a um tratamento desse tipo.”

Em outros termos, essas pessoas que “entram em terapia” aprendem a brincar, como diriam Winnicott e Perls. Nas palavras de PHG (1997, p. 113):

especialmente em terapia, a deliberação costumeira, a factualidade, a falta de comprometimentos e a responsabilidade excessiva, traços da maioria dos adultos, são neuróticos; enquanto a espontaneidade, a imaginação, a seriedade, a jovialidade e a expressão direta do sentimento, traços das crianças, são saudáveis.

De uma maneira muito próxima, Winnicott (1971, p. 80) também levanta a importância de momentos de seriedade e compromisso infantis:

parece-me válido o princípio geral de que a psicoterapia é efetuada na superposição de duas áreas lúdicas, a do paciente e a do terapeuta. Se o terapeuta não pode brincar, então ele não se adapta ao trabalho. Se é o paciente que não pode, então algo precisa ser feito para ajudá-lo a tornar-se capaz de brincar, após o que a psicoterapia pode começar. O brincar é essencial porque nele o paciente manifesta sua criatividade.

O brincar de que falam os dois autores é a possibilidade de entrega ao jogo da vida a cada sessão, como a criança se entrega concentradamente às brincadeiras que faz sozinha ou com amigos. Brincar aqui, é importante lembrar, é diferente de disputar, na medida em que é entrega, desfrute, não competição ou jogo.

Um dos cuidados mais relevantes que o psicoterapeuta tem na psicoterapia com pessoas de vida consagrada é o de não deixar que o trabalho se torne uma lição feita para agradar o terapeuta, o provincial ou outro superior. Por causa de uma bem treinada capacidade de retrofletir, essas pessoas precisam de momentos, às vezes sessões inteiras, de *laissez-aller*, distantes de um clima de seriedade que “deveria” caracterizar um tratamento. Precisam também da possibilidade de fruição do vivido sem finalidade ou apego a regras.

São momentos de brincar. São esses momentos que, muitas vezes, abrem espaço para a surpresa, ou seja, para uma nova configuração de si através da relação dialógica, fruto também da vivência (às vezes até da descoberta) de um tipo de criatividade infantil que é extremamente saudável, como salientaram os dois dissidentes da psicanálise clássica, uma criatividade que surge através da retomada da capacidade, geralmente abandonada na infância, de espanto e encantamento diante da novidade. Esses momentos são cruciais para a transformação da ansiedade disfuncional em funcional.

Enfim, para fechar este tópico, quero deixar claro que não estou simplesmente defendendo a desobediência, mas, sim, sua possibilidade, pois isso abre as portas e as janelas tanto para a obediência quanto para a desobediência críticas, colaborativas, presentes, frutos da boa confluência de valores, de ideais e de compromissos.

### **Criatividade e ansiedade**

Como eu disse acima, as pessoas criativas são mais sujeitas a vivências de ansiedade, embora para um olhar leigo isso possa soar estranho. É muito comum se imaginar que a relação é ao contrário, que as pessoas mais criativas tendem a viver menos ansiedade, mas o fato é que a criatividade traz como um de seus custos um incremento da ansiedade fundamentado na maior capacidade de consciência pessoal e social. A criatividade é transformadora, desaloja de comodidades e de seguranças previamente adquiridas, busca o novo – na verdade, gera como que uma necessidade de busca do novo, da renovação do conhecido, de originalidade. Com isso, ela estimula a abertura para a aventura e, por conseguinte, para o risco. A criatividade provoca a aproximação da ansiedade e, ao mesmo tempo, a habilidade para vencer as ameaças ansiogênicas com espontaneidade, crescimento, construtividade e trabalho. Isso porque a pessoa criativa vive situações ameaçadoras mais como desafio que como obstáculo, e se lança cuidadosamente à experiência do novo; geralmente colhe resultados melhores que aquelas que, temerosas, evitam expor-se, autoprotégem-se de maneira exageradamente defensiva, não cuidadosa, evitando as situações provocadoras de ansiedade.

Quando se busca evitar este risco provocado pela criatividade, geralmente o caminho mais fácil é através do amortecimento de si, da negação da possibilidade de mudança que a criatividade traz, de uma certa desvitalização, a qual pode se apoiar na

necessidade grupal da previsibilidade. De fato, para que um grupo se constitua, ele precisa de uma boa margem de previsibilidade de seus membros, precisa sentir-se protegido de ameaças internas (até mais do que das externas), a fim de conseguir a coesão que o sustenta. Essa coesão, fundada na previsibilidade comportamental dos membros, caminha por um fio de navalha, dado que ela também se alimenta do imprevisto, com o qual se protege da monotonia desintegradora. Esse ritmo entre mudança criativa e permanência asseguradora que percebemos em grupos e em indivíduos produz ansiedade. Essa ansiedade, quando bem suportada, leva à alegria de superar obstáculos e dificuldades através de um contínuo jogo de mudanças apoiadas na permanência. Em outros termos: são mais eficazes, criativas e duradouras as mudanças que, derivadas do enfrentamento da ansiedade, trazem novidades que se ajustam ao antigo transformando-o, como a criança se transforma no adolescente sem perder a capacidade de brincar, o adolescente saudável se transforma em adulto sem perder sua jovialidade, como este adulto se transforma no idoso sem perder vitalidade existencial. Essas passagens exigem o enfrentamento da ansiedade para que sejam criativas, exigem que o excitamento do crescimento criativo seja vivido com coragem e respiração o mais plena possível. O excitamento a que me refiro aqui é definido por May (1987, p. 229) como “o risco pelo que é agradável”, o qual

nos proporciona o espírito de busca, nos mantém em crescimento. Possui um evidente valor de sobrevivência. Permanece excitamento enquanto eu sinto que posso controlar, que posso conservar algum senso de autonomia. Torna-se destrutivo quando isso não é mais possível. Portanto, enquanto podemos experimentar o ‘eu posso’ e ‘eu vou’, permanecemos abertos, experimentamos a nossa liberdade, preservamos o poder de experimentar novas possibilidades.

Este jogo em que o novo se apoia no antigo, no tradicional, para renová-lo ao mesmo tempo em que o faz permanecer é um jogo delicado na vida consagrada, mais afeita ao tradicionalismo. Nesses anos de atendimento em psicoterapia de pessoas de vida consagrada, foram muitos os ajustamentos criativos que testemunhei, com os mais diferentes resultados, todos geradores de ansiedade, também boa ou má, funcional ou disfuncional, pois, como já vimos, a diferenciação entre uma e outra não é exatamente a ansiedade, mas o suporte para o diálogo com ela, ou seja, a forma como ela é vivida, a coragem com a qual ela é enfrentada.

Como exemplo aqui, um bom ajustamento criativo de um padre de 48 anos, que atendi há muitos anos em psicoterapia breve. Ele me procurou queixando-se de uma dificuldade para fazer escolhas, pois tentava agradar a todo mundo, o que, obviamente, é impossível. Fizemos algumas sessões e logo interrompemos o trabalho para o período de férias de fim de ano. Ao fim dessa etapa do trabalho minha sensação era de que a terapia não ia bem, o paciente parecia não ter suficiente motivação para ela. Quando retornamos das férias, ele estava bem diferente, a ponto de eu anotar em meus apontamentos: “espantei-me na volta do Gabriel (nome fictício) com sua disposição para o trabalho. Ele traz novo espírito, se aprofunda nos temas, mesmo mantendo sua retroflexão. Devagar, vai ampliando seu grau de risco e de conforto na terapia, a ponto de até se sentar mais à vontade na poltrona.” Com essa ampliação da qualidade do contato e da presença, aumenta também a possibilidade da criatividade e, assim, algumas ansiedades são enfrentadas. Meus apontamentos: “trabalhamos sua infância de menino solitário, temporão de uma família grande e de mãe religiosa e doente. Relata a falta de intimidade na família e, a meu pedido, faz uma pequena autobiografia. Quando comentamos sobre a sua infância, ele tira um pesado fantasma dos ombros: ele tratava as fantasias infantis como sinais de loucura e ficou tremendamente aliviado quando eu as abordei como apenas fantasias, maneiras criativas e saudáveis de um menino solitário brincar. Do jeito que ele se via, parecia que o brincar era sinal de doença, como se imaginar jogos de futebol, conquistas de faroeste, e coisas que tais ao brincar sozinho no quintal espaçoso da casa fosse sinal de demência. Impressiona-me o alívio que Gabriel sente quando abordo seu brincar como construção do mundo, como lida criativa com a ansiedade e a solidão.” Ao descobrir o criativo que não aceitava por temer que ele indicasse adoecimento mental, ao validar este criativo como força para a lida com a vida, este paciente pôde explorar melhor este aspecto de si e colocá-lo a serviço do mundo, sentindo-se, assim, mais fortalecido para fazer escolhas e enfrentar possíveis (e prováveis) retaliações de seus confrades, os quais, como todos os humanos em situação de grupo, prefeririam que ele não mudasse nada, que permanecesse previsível como antes. Como Gabriel manteve a força de suas mudanças e de sua autonomia ampliada, logo os de seu grupo também fizeram mudanças e o grupo se viu renovado depois de algum tempo e de alguns confrontos.

### **A pausa é potencialmente geradora de ansiedade**

A pausa é o momento da solidão. Ou da solidude, como prefere Bauman (2011, p. 17): “essa sublime condição na qual a pessoa pode ‘juntar pensamentos’, ponderar, refletir sobre eles, criar – e, assim, dar sentido e substância à comunicação. Mas quem nunca saboreou o gosto da solidude talvez nunca venha a saber o que deixou escapar, jogou fora e perdeu.”

A fuga à solidão, a impossibilidade do enfrentamento da solidude, é um ato alimentador de más ansiedades. A busca de um bom ritmo entre solidude e presença em grupos alimenta a boa ansiedade, além de incrementar a criatividade. Ao conviver mais intimamente com as pessoas de vida consagrada em função de meu trabalho, vivi alguns espantos, descobri características dessa vida que eu não imaginava, ou que imaginava muito diferentes da realidade. Uma de minhas descobertas foi como as pessoas de vida consagrada trabalham! A princípio me espantei, e logo depois me preocupei: as pessoas de vida consagrada trabalham demasiadamente! A pausa não é uma questão suficientemente debatida, que dirá incentivada.

Nesse aspecto a vida consagrada vai ao encontro do mundo leigo de hoje em dia, um mundo em que a pausa, a solidão, a contemplação não têm espaço suficiente. O mundo do fazer, ansiosamente fazer, um mundo que ainda não descobriu que a pressa é inimiga da rapidez. E que, no mínimo, tem imensa dificuldade de lidar com o ritmo entre ser e fazer, privilegiando o fazer como um servo privilegia o senhor.

Nos meus apontamentos sobre esse a relação entre ansiedade e pausa em meus clientes de vida consagrada, não faltam exemplos. Olhando-os com cuidado, percebo que este encontro se dá mais claramente de duas maneiras, o ansioso que não pausa porque se fundamenta em seu egotismo e o ansioso que não pausa porque teme a solidão ou como defesa para um sentimento de culpa.

O ansioso que não pausa porque apoiado em seu egotismo vive cotidianamente uma motivação própria para o movimento, para a agitação: as chaves aqui são o poder e o controle. Precisam ter a vida e os próximos sob controle, o que acaba por dificultar a vivência das pausas, pois é exatamente nelas que o outro pode escapar do controle e descobrir o próprio poder. A pausa é o momento do fechamento, do esgotamento de uma Gestalt e tende a ser vivida como um vazio, um doloroso e assustador vazio. Este vazio, na

ansiedade patológica, é vivido como algo a ser evitado, o que se faz emendando-se uma atividade na outra, uma competição a outra, uma desavença a outra, uma incompreensão a outra, um adoecimento a outro; na ansiedade funcional, este vazio pode ser vivido como momento de fertilidade, um momento de oração e de contemplação, de silêncio restaurador, de renovadora intimidade consigo. A oração deveria ser um momento de pausa, mas tenho observado que para muitos ela é um momento de ressentimento, mais de cumprimento de dever que de fé.

Essas pessoas tendem a sustentar a política e a autoridade estabelecidas, preservando o *status quo*. A saúde e o bem-estar do religioso se tornam secundários, a atenção mais centrada no polo do fazer, da ação ansiosa. De certa forma, há uma inflação egoica que favorece que a pessoa viva dificuldades para perceber e lidar com seus limites, ter a humildade como um horizonte valorizado. A vida é um rock pesado que não tem hora para acabar e que, muitas vezes, só é suportável com o auxílio de drogas e/ou medicamentos que ajudem a minimizar a ansiedade disfuncional.

Pessoas que vivem este tipo de relação com a pausa raramente aparecem em terapia – também um momento de pausa – a não ser quando vivem uma grande e potencialmente transformadora crise. Foi o que aconteceu com um paciente que acompanhei certa vez, que me procurou depois de uma forte crise de alcoolismo e de um tratamento para este mal em uma clínica especializada. De meus apontamentos no início do trabalho: “Conta que vem a mando do bispo. Não traz uma queixa específica, mas acha que foi encaminhado para a terapia por problemas de disciplina. Adalberto (nome fictício) me parece ser um daqueles que os operários chamam de “boca dura”, orgulhoso e confiante em seus pontos de vista, pouco afeito a baixar a cabeça diante de um superior e até mesmo de dialogar quando em desvantagem hierárquica. Conta, com relativo orgulho e alegria pueril, respostas “malcriadas” que teria dado ao bispo, bem como provocações que lhe teria feito, cobranças fora de hora e de tom.” Neste atendimento, também em psicoterapia breve, definimos como foco de trabalho a questão da autoridade, pois me parecia – e ele concordava comigo – que na falta de saber como lidar com a autoridade, Adalberto se tornava muito autoritário por um lado, e muito rebelde por outro. De meus apontamentos: “Na sessão desta semana, trabalhamos o *workalcoholism* de Adalberto. Nitidamente, ele é um homem dominado pelo fazer, com pouquíssimo espaço pessoal para o ser. Sugeri, como lição para casa, que ele

procurasse fazer um passeio por São Paulo, o que ainda não foi cumprido. É-lhe muito difícil entrar em contato com a dimensão ser da vida. Isso me parece um problema bastante comum entre os padres, especialmente aqueles com este tipo de personalidade.”

Mais para o fim do processo terapêutico, trabalhamos um sonho, que traz para Adalberto lembranças acerca de um colega de seminário e de trabalho, que era o oposto dele. Conta que os dois estavam sempre de “briga”, sempre discordando um do outro: “ele era Collor e eu era Lula”. Este colega falecera há alguns anos e Adalberto fizera uma fala de despedida na missa de corpo presente, emocionando-se muito. De meus apontamentos: “ele relata com muita emoção situações vividas com esse colega e nós trabalhamos no sentido de que poderia haver no colega alguma habilidade que Adalberto está precisando desenvolver. A atenção de Adalberto vai para a imensa habilidade que o amigo tinha em lidar com a hierarquia e na facilidade que ele tinha, em cerimoniais, de se fazer obedecer docilmente até pelo bispo. Terminamos a sessão comentando sobre nosso foco: a autoridade e as relações hierárquicas.” Este paciente, como é comum em pessoas com este estilo de personalidade, não retomou a terapia depois de um período de férias, talvez porque tivesse se aproximado muito do vazio e sentisse que ainda não tinha suporte suficiente para explorá-lo e transformá-lo em um vazio fértil – possivelmente foi vencido pela ansiedade disfuncional.

O outro modo que vejo de dificuldade com a pausa diz mais respeito ao temor da solidão, temor da desconsideração por parte das pessoas com quem convive. São pessoas tão dedicadas ao outro, que acabam por esquecerem-se de si. Isso aconteceu com um padre que me procurou para terapia depois que teve uma crise imensa, na qual perdeu o controle e só se deu conta de si quando se percebeu aos gritos dando bronca em pessoas que estavam na fila da confissão dizendo que elas exigiam muito dele, que não lhe davam tempo nem para um descanso! Assustou-se com sua reação e compreendeu que era hora de se cuidar, pois havia ultrapassado todos os limites de equilíbrio entre cuidar do outro e cuidar de si. Este foi um trabalho breve e belo, no qual, basicamente, o paciente aprendeu a se ouvir e, com isso, a se respeitar. Lembro-me que, próximo do fim do período combinado para a psicoterapia breve que fazíamos, ele resolveu aproveitar que iria, numa Semana Santa, ajudar um padre amigo numa paróquia no interior e se testar. Voltou alegre e satisfeito, pois conseguiu, sem sacrifício e sem culpa, disciplinar o horário das confissões, dar-se tempo

suficiente para o almoço e um cochilo depois da refeição, para só então retomar o trabalho de ouvir os fiéis que se preparavam para as cerimônias da época. Mais e mais a ansiedade foi vivida por ele de modo saudável, as pausas podendo ser saboreadas como bons temperos do cotidiano. A partir daí, este paciente pôde viver seu ministério de uma maneira na qual o fazer nasce do ser e a ação da contemplação, pois o padre está mais humanizado.

### **A ansiedade pede coragem de ser**

Como salientei anteriormente, o que vai determinar se uma ansiedade será vivida como saudável, ou não, é a qualidade do contato que a pessoa tem consigo e com o fenômeno potencialmente gerador de ansiedade. Essa qualidade tem uma série de características que devem estar presentes na pessoa, dentre as quais uma das mais importantes é a coragem, como bem salientaram, dentre outros, Paul Tillich, Rollo May e Kurt Goldstein. Para este último (2000, p. 240, em tradução do autor),

a capacidade para suportar ansiedade é a manifestação da coragem genuína, com a qual não há uma preocupação com as coisas do mundo, mas com a ameaçadora existência. Coragem, em uma análise final, é nada mais que a resposta afirmativa aos choques da existência, que precisam ser suportados para a atualização da própria natureza.

Para May (1978, p. 187), “coragem é a aptidão para enfrentar a ansiedade que surge na conquista da liberdade”. May (1982, p. 17) realça também que há um paradoxo na coragem: “é a contradição aparente de que devemos nos comprometer por completo, e ao mesmo tempo ter consciência de que podemos estar errados. Essa dialética entre convicção e dúvida é característica dos mais elevados tipos de coragem, e nega a definição simplista que identifica a coragem com mero crescimento.”

Tillich (1950, p. 49) afirma que a ansiedade inclina o ser humano para a coragem “porque a outra alternativa é o desespero. A coragem resiste ao desespero tomando a ansiedade dentro de si.” Mas o que é a coragem para este pensador prussiano? Comentando sobre o título de seu livro (“A Coragem de Ser”), ele afirma:

Coragem como um ato humano, como matéria de avaliação, é um conceito ético. Coragem como a autoafirmação do ser de alguém é um conceito ontológico. A coragem de ser é o ato ético no qual o homem afirma seu próprio ser a despeito daqueles elementos de sua

existência que entram em conflito com sua autoafirmação essencial.  
(1950, p. 2)

A coragem não é algo que se encontre fora da pessoa, mas nela, ainda que tenha mais vigor quando tem apoio ambiental. Porque coragem mesmo é perceber e aceitar a imensa solidão a que estamos destinados. Em nosso processo de abertura e fechamento de Gestalten, a vida-morte-vida cotidiana a que me referi acima, vivemos uma sequência infinita de nascimentos e mortes que nos encaminham para a solidão. Deixamos o ventre materno, deixamos o colo materno, deixamos a família, nos atiramos ao mundo. Nesse processo, desenvolvemos nossa espiritualidade no sentido de sermos mais capazes de amor, de tolerância, de compromisso responsável, tudo isso a partir do enfrentamento corajoso da dor da separação, resultando na necessária consciência da solidão, a inescapável solidão humana, a qual nos remete para a inevitável necessidade do outro, a qual nos remete para a inevitável ansiedade existencial.

Penso que a coragem se fundamenta de forma marcante em nossos valores. São eles que a norteiam, que lhe dão suporte, que possibilitam os riscos e dimensionam os perigos, protegendo de escolhas e de condutas temerárias ou excessivamente marcadas pela evitação. Para lidar melhor com nossos valores e a ansiedade, cinco questões são essenciais (*cf* Piccino, 1987):

- Tomar consciência de quais regras norteiam a postura diante da vida;
- Tomar consciência de como age no cotidiano;
- Questionar e assumir como próprios, ou não, os critérios pelos quais se norteia;
- Verificar o grau de proatividade nessas escolhas;
- Verificar a congruência e a coerência das atitudes e das escolhas.

A boa liberdade, a liberdade livre da ansiedade patológica, é um rio que, margeado por bons e autônomos valores, corre em direção a um horizonte plausível e inalcançável. O horizonte tem uma peculiaridade fantástica: ele é inalcançável, é infinito. Quando chegamos onde era o horizonte, ali já não é mais horizonte, o horizonte é mais além. E assim infinitamente. Então, valores-horizontes descortinam uma deliciosa impossibilidade: quando o que procuramos é infinito e inalcançável, estamos menos sujeitos a nos fazermos ansiosos diante dessa busca. Por exemplo, se tenho como valor ser tolerante, nunca serei

completamente tolerante, mas quanto mais estímulo minha capacidade de ser tolerante, mais tolerante me torno. Ou, em outros termos, no que diz respeito aos valores, não é necessário que estejamos prontos, pois o bom é estarmos sempre em busca de crescimento. (cf Dalai Lama, 2000, p. 180).

Especialmente, é importante perceber que os valores que nos guiam são valores, não verdades. Ainda que nos sustentem bem, são provisórios; ainda que pareçam imutáveis, são flexíveis. A vida bem vivida, para a qual a ansiedade pode ser alimento nutritivo, não tem lugar para certezas absolutas, só para a coragem, a coragem de ser.

#### Referências bibliográficas

- BAUMAN, Z. *44 Cartas do Mundo Líquido Moderno*. Rio de Janeiro: Zahar, 2011
- DALAI LAMA. *Uma ética para o novo milênio*. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.
- FROMM, E. *Sobre la Desobediencia*, Buenos Ayres: Paidós, 2013
- GOLDSTEIN, K. *The Organism*. New York: Zone Books, 2000
- MAY, R. *O Homem à Procura de Si Mesmo*. Petrópolis: Vozes, 1978
- \_\_\_\_\_, *A Coragem de Criar*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1982
- \_\_\_\_\_. *Liberdade e Destino*. Porto Alegre: Rocco, 1987
- PERLS, F. S. *Gestalt-terapia Explicada (Gestalt therapy verbatim)*. São Paulo: Summus, 1977
- PERLS, F. S.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. *Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 1997
- PICCINO, J. D. Valores Humanos e Psicoterapia. Em *Antropos, Psicologia e Vida – Revista de Psicologia Humanista n° 2*. São Paulo: Sociedade Brasileira de Psicologia Humanista, 1987
- PINTO, Ê. B. Psicoterapia para Pessoas de Vida Consagrada *Revista Paróquias e Casas Religiosas*. Ano 7, n° 40, janeiro/fevereiro de 2013, p. 24 – 29
- \_\_\_\_\_, A Saúde Existencial e a Vida Religiosa. *Revista Convergência*, ano XLIX, n° 471, maio de 2014, p 292 - 310
- \_\_\_\_\_, *Elementos para uma Compreensão Diagnóstica: O ciclo de contato e os modos de ser*. São Paulo: Summus, 2015
- POLSTER E. e POLSTER M., *Gestalt-terapia Integrada*. Belo Horizonte: Interlivros, 1979
- RIBEIRO, J. P. *O Ciclo do Contato: Temas básicos na abordagem gestáltica*. São Paulo: Summus, 2007
- TILLICH, P. *A Coragem de Ser*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1967
- WINNICOTT, D. W. *O brincar e a realidade*. Rio de Janeiro: Imago, 1971.