

O sofrido e o psicopatológico: a saúde e o adoecimento existenciais¹

Ênio Brito Pinto

Quero começar parabenizando as colegas do “Ampliando Fronteiras” pela organização deste seminário tão oportuno. Já de há muito tempo precisamos discutir de forma comunitária e organizada este tema tão importante, os sofrimentos, patológicos e não-patológicos, que acolhemos em nossas clínicas e em demais trabalhos que fazemos, através da psicologia, em prol de uma melhor qualidade de vida para os seres humanos.

É nossa função acolher sofrimentos e ajudar as pessoas a comporem novos e revitalizantes sentidos para seus penares. Ninguém procura um serviço de psicologia, notadamente a psicoterapia, se não está vivendo um sofrimento, seja dele próprio, seja de alguém muito próximo, sejam as duas coisas. Somos, nós psicólogos, elos de uma cadeia de profissionais montada para dar suporte para que as pessoas possam lidar com seus sofrimentos de forma aceitadora e, por isso, transformadora. Especialmente em psicoterapia, mas não somente nela, somos facilitadores de um diálogo difícil e necessário, aquele de cada pessoa com suas dores existenciais. O sofrimento, quando aceito e bem compreendido, pode ser um interlocutor muito potente para gerar compreensões novas, atitudes, coragem, mudanças.

Muitas vezes, o sofrimento existe para provocar ou gerar mudanças. Ele desafia postergações, desaloja acomodações, fustiga adaptações anacrônicas e cristalizadas, pede ação e autoatualização. Muitas vezes, ele, o sofrimento, existe como parte de nossa condição humana, e nesse aspecto ele nos provoca espanto e humildade, nesta ordem. Espanto porque mesmo que a gente saiba que é assim, nunca escapamos das perguntas “por que é assim? Por que tem que ser assim?”. Humildade porque ela é, paradoxalmente, o meio e o resultado da

¹ Texto apresentado na mesa redonda de abertura do *1º Simpósio Nacional de Psicopatologia na Abordagem Gestáltica - O Contato em Sofrimento: Expressões da psicopatologia na clínica*, em 11/12/2021. Compusemos a mesa Angela Schilings, Claudia Lins e eu.

aceitação ativa da vida, dos acontecimentos, da condição humana. A humildade é também a matéria-prima básica da sabedoria, dado que ela não é – nunca! - passiva.

Se o sofrimento é algo pessoal, único, intransferível, ele não é solitário. Embora muitos sofram por solidão, ninguém sofre sozinho. Existimos em um campo que nos configura e que configura também nossos padecimentos. Se nós só existimos quando em relação, assim também são nossos sofrimentos, ou seja, eles também precisam de uma relação (real ou fantasiada, não importa) para existirem. A solidão é um dolorido vazio do outro, mas de um outro existente, ao menos potencialmente. Um outro que pode ser procurado. Um outro que pode ser concreto ou simbólico, mas sempre um outro, parte do campo configurador do sofrer. Não custa lembrar que a solidão é a solidão sem vazio, porque preenche de aceitação, de acolhimento e de sentido, desprovida, portanto, de sofrimento. A solidão é a solidão por gosto. (Baumman, 2011)

Como o sofrimento só existe em um campo, ele denota a necessidade da companhia do outro para que possa ser suportado. Por mais que nossa cultura egotista tente confundir autonomia com solidão, e por mais hábil que ela seja nisso, há um aspecto irreduzível em nossa existência: cada um de nós só pode lidar com seus sofrimentos se contar com o apoio de outro, seja esse outro uma pessoa, um símbolo, um animal, uma coisa concreta, como, por exemplo, um amuleto. Não importa! Ao sofrer, necessitamos de suporte do campo para lidar com esse fenômeno. Também por causa disso (mas não só por causa disso, que fique claro) é que temos amigos, compomos famílias, participamos de grupos, criamos religiões, vamos ao encontro do outro. Quando nossa rede cotidiana de suporte no campo se torna insuficiente, qualquer que seja o motivo, o outro humano a se procurar pode ser um profissional, como psicoterapeutas, assistentes sociais, médicos, religiosos e tantos outros profissionais que nos tocam concreta e/ou abstratamente. É preciso haver um outro para que eu possa lidar com meus sofrimentos.

Essa necessidade do outro é ponto fundamental para que possamos compreender nosso mundo hoje. Vivemos uma cultura que não elogia a empatia, para dizer o mínimo. Especialmente aquela empatia voltada para o diferente, seja essa diferença em função de classe social, de ideologia, de geografia, de gênero, de cor da pele, dentre tantas outras. Em função disso, estamos claramente vivendo no Brasil aquilo que Ailton Krenak, no

encerramento do recente congresso brasileiro de Gestalt, apropriadamente chamou de um “tsunami moral”. Ao lado disso, estamos criando e incentivando cada vez mais um mundo de solidão, de trabalho e contato compulsivos, de cegueira para o rosto do outro, especialmente o outro em sofrimento. Este fenômeno se encontra agora agravado em meio à pandemia do coronavírus, um movimento do campo que traz enormes sofrimentos para todos nós, terapeutas e clientes, mas mais ainda para aqueles que perderam trabalho, perderam familiares, entes queridos, perderam possibilidades para alimentar a família de modo minimamente nutritivo, simbólica e concretamente. Da mesma forma, com o mesmo incentivo cultural, mas agora de forma invertida (espelhada?), desenvolvemos uma estranha habilidade de esconder nosso sofrimento, na ilusão onipotente de que ele não interessaria a outra pessoa. De tanto se esconder do outro, de tanto não ter ou não reconhecer o suporte ambiental, muitas pessoas procuram ajuda profissional para poder se reconhecer e, com isso, voltar a reconhecer o rosto do outro. Mais um paradoxo: procura-se um outro, profissional, de certa forma artificial, para que se retome o caminho do encontro com o outro natural.

Os psicoterapeutas (e os psicólogos de maneira geral) são esse outro substituto que encaminha para o titular, existem para ser esse outro provisório e passageiro. Acolhemos para facilitar a redescoberta ou a descoberta sobre como ser acolhido e como acolher. Aí preciso perguntar: como fazemos nós essa acolhida profissional amorosa, libertadora, propiciadora também da redescoberta da autenticidade? De que instrumentos dispomos para fazê-la bem feita em nosso trabalho? Na abordagem gestáltica, como na maioria das abordagens na psicologia, temos dois grandes eixos para nossos processos terapêuticos: a relação terapêutica e a compreensão diagnóstica. Esses dois eixos compõem o tronco do qual se ramificam todas as nossas técnicas, estratégias, presenças humanas ante o outro, tornando-nos elemento catalizador de transformações necessárias, muitas vezes também desejadas.

Como já defendi em outras obras, entendo que a compreensão diagnóstica dá significativo apoio para a relação terapêutica, ao mesmo tempo em que vem dela. Precisamos de uma boa relação para fazer uma boa compreensão diagnóstica, precisamos desta última para possibilitar uma boa relação com nossos clientes. São ambas partes fundantes de um processo terapêutico. Em função de nosso tema hoje, vou tratar mais da compreensão diagnóstica a partir de agora.

Entendo que a compreensão diagnóstica gestáltica tem algumas premissas orientadoras, das quais vou agora citar oito, algumas bem básicas e óbvias. 1) ela parte da visão de ser humano da Gestalt e é fundamentada no olhar fenomenológico e holístico característico da abordagem; 2) é um valioso instrumento terapêutico; 3) tem o intuito de possibilitar que se conheça o cliente de forma organizada, humana e profissional; 4) dá suporte para a postura humanizada do gestalt-terapeuta em sua prática clínica; 5) possibilita traçar prognósticos e estratégias terapêuticas; 6) é feita baseada em dois eixos, o intrínseco/estético e o extrínseco; 7) leva em conta todo o campo; 8) é uma compreensão do todo, não apenas da psicopatologia.

Hoje quero comentar o oitavo ponto, o mais próximo do tema deste encontro. Ao fazer uma compreensão diagnóstica, o terapeuta quer conhecer seu cliente para, a partir daí, compor a melhor forma de se colocar a serviço dele. Conhecer implica, dentre outros aspectos, compreender o que há de saudável e o que há de patológico na tecedura que o cliente faz de si e de seu mundo, sempre em meio ao seu campo. E é neste ponto que os gestalt-terapeutas vêm há muito tempo encontrando uma falha em nossa abordagem, uma falha que tem sido trabalhada e suprida por diversos de nós: ainda não temos uma boa visão de vida saudável (e, portanto, de adoecimento) que possamos chamar apropriadamente de gestáltica, embora já tenhamos uma premissa básica para essa concepção, que é a de não aceitar compreender o indivíduo dissociado de seu campo. Dizendo de outra forma: ainda não temos uma psicopatologia gestáltica, embora já a estejamos esboçando há alguns anos, especialmente (mas não somente) aqui no Brasil e na Europa.

E por que deveríamos ter uma psicopatologia gestáltica? Não nos basta nos apoiarmos na psicopatologia fenomenológica? Não! Não nos basta o apoio da psicopatologia fenomenológica: ela é necessária, mas não suficiente. É necessária porque a abordagem gestáltica é uma abordagem fenomenológica; não é suficiente porque a Gestalt tem seu jeito peculiar de ser fenomenológica, o que obriga, por coerência, a ter seu jeito especial para olhar para as relações entre saúde e adoecimento emocional/existencial/mental, seja lá que termo preferamos utilizar. Por exemplo, e só como um dos exemplos dessas peculiaridades, provavelmente nenhuma outra abordagem fenomenológica enfatiza tanto o papel do campo na saúde e no adoecimento quanto a abordagem gestáltica.

Volto à questão do parágrafo anterior e a amplio: por que deveríamos ter uma psicopatologia gestáltica? Qual a função da psicopatologia na psicoterapia gestáltica?

Antes de tudo, a psicopatologia vai nos possibilitar um apoio bem sistematizado para que possamos conhecer os sofrimentos humanos e os agrupar. Há os que são naturais, existenciais, da vida, e aqueles que podem ser chamados de sofrimentos agravados, ou seja, principiam como existenciais e, em função de questões ligadas ao autossuporte e ao suporte ambiental (ao campo, como um todo) tornam-se patológicos. Em outros termos, é a psicopatologia que nos possibilitará saber como diferenciar o sofrimento agravado ou patológico do sofrimento existencial, nem por isso menos sofrido e menos carente de apoio ambiental. Essa diferenciação é fundamental para o processo psicoterapêutico e conduz grande parte da conduta terapêutica.

Além disso, outra de suas funções é afirmar o caráter humano desses sofrimentos agravados, o que, de certa forma, confirma a condição humana de nosso cliente, ou, em outros termos, a psicopatologia é importante suporte para podermos validar o vivido pelo cliente.

A psicopatologia dá um suporte para que psicoterapeutas e psiquiatras possam executar mais consistentemente o diagnóstico e seu trabalho, pois, mais do que uma classificação, ela é uma ferramenta muito útil para que profissionais da saúde possam organizar sua percepção de seus clientes e, assim, ser mais úteis para eles.

Compreender a criatividade humana e seus ajustamentos possíveis no contato com o campo é outra das funções da psicopatologia.

Mas é preciso cuidado, pois há um percalço importante, há um cuidado primordial que devemos tomar no que diz respeito à psicopatologia, como já aponte em meu livro “Dialogar com a Ansiedade”. O mundo ocidental vive hoje uma certa moral psicopatológica, ou seja, uma excessiva psicopatologização da vida cotidiana, uma perda de conhecimento e contato com os sentimentos e os sofrimentos inerentes à vida, além de uma difusão popularesca e falseada da compreensão diagnóstica em psicopatologia. Precisamos, dentre outros aspectos, compreender e dar a compreender que se há sofrimentos patológicos, há sofrimentos e vivências doloridas que são naturais.

A vida é sofrida, por mais que atualmente se tente defletir disso. Há, porém, sofrimentos que vão para além desses sofrimentos inerentes à vida, aqueles que podemos

chamar de psicopatológicos e que merecem nossa atenção teórica como profissionais da área da saúde. Sofrimentos que a pessoa vive em seu campo, sofrimentos que a pessoa gera em seu campo, sofrimentos que o campo gera na pessoa. Nunca é demais frisar!, não podemos compreender alguém isolado de seu campo – o campo é mais uma parte deste todo complexo que somos.

A psicopatologia gestáltica que estamos a construir deve ir além de falar de saúde mental, pois isso é uma divisão do humano que não faz sentido desde um ponto de vista fenomenológico/gestáltico. Não há uma mente que adoeece, o adoecimento é do todo. Quando falamos em “saúde mental”, na linguagem gestáltica estamos tomando a parte pelo todo, e, especialmente no que diz respeito ao ser humano, se a mente é uma parte essencial, o todo é muito mais complexo que esta parte. Quando nós temos um adoecimento existencial emocional, não é um adoecimento somente mental.

Volto a algo que afirmei agora há pouco: para compreendermos o que poderia ser classificado como uma vivência patológica, devemos ter um bom conceito sobre que vivências podem ser chamadas de saudáveis. E friso aqui o termo vivência, pois, como profissionais embasados na psicologia fenomenológica, nos interessa muito mais o vivido que o observado. Desta forma, é preciso que tenhamos presente como a Gestalt-terapia compreende movimentos, comportamentos, vivências saudáveis. É a partir do saudável que se pode compreender o que pode ser chamado de patológico.

Essa definição de saúde deve ser suficientemente vaga, como nos ensina a epistemologia. Como, então, delimitar a saúde a partir de um referencial gestáltico? Gosto muito de alguns critérios que Sheila Anthony (2020) levanta em seu livro sobre o tema: liberdade, valorização de si e do que vive, confiança, coragem para viver o mais plenamente possível, capacidade de empatia, bom contato com o ambiente. Além disso, a autoestima e o autossuporte sustentam a saúde em parceria com o ambiente. Penso que a saúde pode ser vivida em relações e atitudes consigo, com o outro, com o mundo, e ela tem outras duas qualidades: depende da capacidade de aceitação (de si, do outro, do mundo) e da capacidade de cuidado (de si, do outro, do mundo). Uma aceitação e um cuidado ativos, desacomodados, flexíveis, atualizados, presentes, intersubjetivos, sempre em contato, em diálogo, com o campo. Faz parte também dessa boa vivência de si a aceitação da própria história, uma

aceitação que é proporcionada pela confiança de que a cada momento se tomou a melhor decisão ante aquelas circunstância, aquele campo.

Então, para fechar, quero fazer dois pedidos aos colegas, especialmente àqueles que têm trabalhado teoricamente a psicopatologia gestáltica.

Primeiro, que nunca percamos de vista o todo complexo que somos enquanto humanos imersos em um campo. Isso nos protegerá do reducionismo que tenta explicar o sofrimento adoecido através apenas da individualidade, da mente ou através apenas do corpo, ou mesmo da preponderância de um desses aspectos sobre o outro: mesmo nos mais misteriosos sofrimentos existenciais patológicos há ordem e integração, muitas vezes incompreensíveis ainda para nós.

O segundo pedido é não confundirmos saúde com felicidade. Se a saúde pode incluir a felicidade, ela vai para além dessa vivência e pode estar plenamente presente mesmo nos mais intensos sofrimentos. É ela, a saúde, que nesses momentos nos mostra que temos, sim!, forças para lidar com todos os aspectos sofridos da existência, mas nunca sozinhos: o eu precisa do nós.

Grato.

Referências bibliográficas

ANTHONY, S. M. R. *Transtornos Clínicos da Infância e da Adolescência: Um olhar compreensivo da Gestalt-terapia*. Curitiba: Juruá, 2020

BAUMAN, Z. *44 cartas do mundo líquido moderno*. Rio de Janeiro: Zahar, 2011

PINTO, Ê. B. Psicoterapia, psicopatologia e medicação, em *Psicopatologia e intervenções psicológicas: semana acadêmica do curso de psicologia da UniFil* Londrina: Universidade Filadélfia, 2013, p. 81-100

_____ *Elementos para uma Compreensão Diagnóstica em Psicoterapia: O ciclo de contato e os modos de ser*. São Paulo: Summus, 2015

_____ *Psicoterapia de Curta Duração na Abordagem Gestáltica: Elementos para a prática clínica*. São Paulo: Summus, 2016

_____ *Dialogar com a Ansiedade: uma Vereda para o cuidado*. São Paulo: Summus, 2021