

Especificidade de uma Psicoterapia Fenomenológico-Existencial

Ari Rehfeld

Publicado em Conferências do II Congresso Internacional de Psicologia Existencial / IV Congresso Brasileiro de Psicologia Existencial – Belo Horizonte, setembro/2014.

Como apreender um homem? Não o homem em geral nem o homem em si, mas aquele à sua frente, com toda a sua singularidade, unicidade e originalidade? Se formos olhá-lo do prisma de um *pré-conceito*, de uma *pré-reflexão*, de uma *pré-definição* ou de um diagnóstico prévio, não o enxergaremos em sua particularidade nem em sua complexidade, mas somente naquilo que já *pré-vimos*.

E como escapar dessas definições a priori? Colocando-as em questão, não aceitando o pré-dado, por mais óbvio que pareça. Ao questioná-las, imediatamente são postos em suspensão o senso comum, as estruturas prévias de interpretação e a tradição sedimentada.

Sair de uma posição prévia de visão, de uma rede referencial, para buscar uma nova compreensão já é um fazer fenomenológico.

Mas é necessário ainda refletirmos um pouco acerca da condição humana, para depois apresentar a especificidade da psicoterapia fenomenológico-existencial contextualizada nesta nossa condição.

Vamos morrer. Todos nós vamos morrer. Alguns mais cedo, outros mais tarde.

Todo dia estamos mais próximos deste ponto de chegada.

Esta é a segunda verdade fundamental de todo homem; a primeira é: **eu sou**, melhor dito: **estou sendo**. A segunda: **vou deixar de ser**.

Frente a isto:

- posso esperar uma boa morte
- posso acreditar numa vida após a morte
(estas crenças podem diminuir um pouquinho a angústia frente à morte)
- Posso querer deixar alguma coisa, como tentativa de lidar com minha finitude (busca da imortalidade)
- Posso tentar esquecer, mas isto, não consigo por muito tempo.

Seja qual for a nossa reação, torna-se uma necessidade **imperiosa** a busca de um sentido (significado) para este tempo que nos resta.

Muitos pacientes sofrem em razão de um sentimento de profunda falta de sentido. O que os oprime é a vivência de um vazio.

Albert Einstein disse certa vez: “qual o sentido da vida humana?”

Perguntais: porque precisamos formular esta questão?

Eu respondo: o homem que considera sem sentido a sua vida é, não somente infeliz, mas também, incapaz de lutar para viver.”

Praticamente toda a psicopatologia pode ser pensada a partir de três derivações desta verdade **fundamental**: **vou deixar de ser**.

1. Falta de um sentido - Questão existencial

2. Restrição muito grande de um único sentido existente (neuroses)
(Exemplo da definição Gestáltica de neurose)

3. Distúrbio na relação com meu tempo (patologias graves – psicoses)
(Exemplo: depressão : perturbação na apreensão do tempo, na faculdade de antecipação - amputação do futuro-)

Estas três derivações são responsáveis por:

- Sofrimento
- Necessidade de nos compreendermos
- A questão da escolha

Escolhas, sofrimento e auto-compreensão, são o que legitima o trabalho do analista existencial ou do psicoterapeuta fenomenológico-existencial.

Sobre a questão da interpretação:

Há quem afirme ser gestaltista, ou fenomenólogo, e que acredita não interpretar. Isto é um erro. Trata-se de uma ingenuidade daquele que não empreende um pensar mais sistemático, filosófico, crítico.

Toda afirmação é uma interpretação. Todo juízo ou tradução são interpretações. Cada fala inclui, necessariamente, uma leitura, uma compreensão de mundo. Não é possível a dicção do “é” sem alguma compreensão. Toda compreensão é uma leitura, e toda leitura, uma interpretação.

Eu sou meu mundo. Apresento-me falando de meu mundo. Meu mundo é minha ordenação, organização, meu colorido, meus significados, minha projeção para o futuro.

Penso que a intenção daquele que acredita não interpretar é de repúdio à leitura que, ao invés de aproximar das “coisas mesmas”, levam para longe. Sentem eles, assim como nós, uma estranheza quando o interpretador se distancia por demais do fenômeno, chegando muitas vezes até a delirar. Claro que estes delírios interpretativos promovem muita desconfiança, mas, nem toda interpretação tem necessariamente esta forma.

Voltemos a nossa questão: o que nos diferencia, a nós, fenomenólogos existenciais dos demais, quanto à interpretação?

Mas, antes disso: toda a intervenção do terapeuta é uma interpretação? Não necessariamente.

Sancho Pança dizia muitas vezes para Dom Quixote: “Atente para o que está dizendo, senhor”. Esta fala, utilizada muitas vezes, de diversos modos, por muitos analistas e psicoterapeutas, não é uma interpretação no sentido literal.

Usando um exemplo dado por Octave Mannoni, em seu livro “Um espanto tão intenso”: a paciente, falando de sua mãe, faz este comentário: ‘Quando vivia era diferente’. Ela queria dizer, “quando eu vivia com ela”, pois sua mãe não tinha morrido.

A fala do analista: “Atente para o que está dizendo”, apesar de não ser uma interpretação, somente foi possível por uma leitura, uma interpretação do analista, do desejo da morte da mãe. Ou seja, embora nem todas as intervenções sejam interpretações, todas as intervenções advêm de interpretações.

Eu, com os meus supervisionandos, defendo a ideia de que no “setting” psicoterápico somente devam ocorrer intervenções e não interpretações, por diversas razões, entre as quais quero destacar aqui duas;

1. Evitar a figura do Guru, dando a falsa impressão de que o terapeuta sabe mais acerca do paciente do que ele mesmo. Não é verdade.

2. Possibilidade do erro: muitas vezes atribui-se a não aceitação de uma interpretação a resistência. Mas cá entre nós, o terapeuta também erra. Seja no conteúdo ou no momento (“timing”), ou na combinação dos dois - quando a interpretação acontece precocemente, e/ou o conteúdo é demasiadamente agressivo, a ponto do paciente não poder aceitá-lo naquele momento.

Muitas vezes, em início de processo, quando estamos no “enquadre”, eu explicito que aquilo que eu falar e não servir, pode ser jogado na lata do lixo, sem a menor cerimônia.

A interpretação me possibilita o direcionamento de minhas intervenções, de minhas perguntas e eventuais descrições, mas a não interpretação no “setting”, é, a meu ver, uma distinção básica entre uma metodologia fenomenológica e uma que não o é.

Se é muito melhor, muito mais efetivo, propiciar a descoberta ou o “insight” do que dizer ao paciente o que vemos, então devemos tratar com muito mais carinho as intervenções que facilitem este “insight”, do que as interpretações, pois é na apropriação que mora a possibilidade de assimilação.

É certo, também, que devemos nos abster de explicações tais como as “Deutung” relacionadas aos símbolos, tais como usava Freud no início de sua psicanálise e, posteriormente percebendo suas limitações, as abandonou. O grande problema delas é a objetificação do outro através da generalização, justamente perdendo aí a grande marca da abordagem fenomenológico-existencial que é o compromisso com a singularidade, unicidade e particularidade de cada um e de cada experiência.

O fenomenólogo, ao exercitar sua fenomenologia do cotidiano, vai descrever o vivido mesmo antes de ser tematizado ou refletido, restaurando o que foi separado pelo pensamento, buscando a qualidade da experiência com o outro, no mundo.

Já é consenso que o paciente deve dar a direção. É ele quem deve buscar o sentido, o que o terapeuta facilita através de suas intervenções do tipo de Sancho Pança.

Lição difícil, esta, para jovens terapeutas, necessitados de “mostrar serviço”, e também para Narcisos, que necessitam do “OH!” de seus clientes.

Outra distinção básica que efetivamente diferencia a abordagem fenomenológico-existencial de uma que não é, é o compromisso com uma compreensão ontológica.

Quero ressaltar que a compreensão é mais originária que a interpretação. Assim toda intervenção, que não precisa nem deve ter a forma de uma interpretação – buscando

evitar um encurtamento –, embora advenha de uma leitura interpretativa, só pode emergir num horizonte compreensivo. Toda interpretação já foi demarcada por um horizonte compreensivo. Na fala sem uma expressão emocionada a história já é uma leitura encurtada. Quando o paciente a conta ao psicoterapeuta, já o fez a si mesmo inúmeras vezes.

Vale aqui distinguir a compreensão ontológica da ôntica:

“A compreensão ôntica inclui todo conhecimento sobre mim mesmo como esta pessoa individual, nesta situação concreta, com esta história particular, com estas capacidades e incapacidades específicas, chances e adversidades, projetos de futuro, esperança e medos específicos. A auto compreensão ontológica inclui todo conhecimento sobre mim mesmo como ser humano. É o conhecimento sobre as condições humanas que eu compartilho com todos os outros. Cada um sabe, de alguma forma, que é mortal, que é pertencente a um sexo e lançado numa situação social não escolhida, que seu futuro é basicamente incerto, fora de controle, que tem de tomar decisões sem saber, com certeza, o que é certo ou errado, que não pode desfazer o que fez, que depende de outras pessoas, as quais ele pode perder a qualquer hora, pela morte ou pela livre vontade delas”.

Compreender como viver inclui mais do que compreender o mundo em que vivemos. Inclui necessariamente, compreender o próprio ser no mundo, compreender inclui sempre auto-compreensão. Uma compreensão plena deve ser sempre ôntico-ontológica. Leituras ônticas, sempre fazemos a granel, Ontológicas, nem sempre, requerem uma abertura muito maior.

Ou seja, temos um leque muito grande de possibilidades enquanto psicoterapeutas fenomenológico-existenciais, porém, não todas. Algumas delas retiram-nos de um eixo fenomenológico-existencial.

Quais? As essencialistas, as entificadoras, objetificadoras, “issificadoras”, ou metafísicas, no sentido da crítica Heideggeriana do esquecimento do Ser. Elas saem realmente do mundo do outro e falam de um genérico que não é de fato constitutivo deste.

Quero dar mais um exemplo retirado de uma tradução não oficial de Alice Holzhey-Kunz, mas que não deve ser usado como modelo: trata-se da hipocondria. O hipocondríaco sempre tem uma indisposição, ou várias. Todas elas não se restringem unicamente ao mal estar específico. Explico melhor:

A dor de cabeça, por pior que seja, incomoda muito mais por apontar a possibilidade de um tumor, do que por sua intensidade. “Cada sintoma corporal, pode ser ele bem inofensivo, se refere não somente à fragilidade de nosso corpo, mas ao fato de nos tornarmos, repentinamente, vítimas de doenças graves, e mesmo mortais. Assim o comportamento do hipocondríaco, diante dos sintomas corporais, é uma resposta.... à ameaça opressiva de ser frágil e exposto à morte a qualquer hora”.

Vigilância incessante, idas sucessivas aos médicos, são tarefas desesperadas para lidar, não com esta dor de cabeça inofensiva, mas com a ameaça insuportável, e inconsciente, da morte.

Ora, manobras ônticas não podem mudar a condição humana.

Existem pensadores que formulam a terapia como uma interpretação mais útil e feliz da própria vida, substituindo a narrativa antiga que conduzia a um pensamento neurótico, por uma melhor, que possibilite viver bem.

Mas cuidado, o sofrimento neurótico não é consequência de uma interpretação negativa da própria vida, mas de uma especial sensibilidade para a verdade ontológica; somos mortais, frágeis etc...

A compreensão ontológica encaminha o paciente a suportar a angústia derivada da “descoberta” da fragilidade de nossa existência, a incerteza do futuro, a estranheza dos outros. Significa também suportar a culpa que repousa em cada decisão, e também, a vergonha que revela meu ser exposto aos outros, com todas as minhas imperfeições...

Enquanto eu tentar fugir, negar, esquecer de minha condição, da condição humana, vou sempre fracassar. A cada doença, cada sinal de envelhecimento, eu vou sofrer.

Ao aceitar minha condição, por mais paradoxal que possa parecer à primeira vista, ganho a capacidade do prazer.

Ao aceitar a “insustentável leveza do ser”, aprendo a desapegar-me do controle neurótico e deixo a vida fluir.

O medo de morrer, quando exagerado, impede o livre curso da vida, o viver, e vivo assim muito aquém de minhas possibilidades.

Claro que é condição humana ser sempre menos do que podemos ser e ao mesmo tempo sempre querer ser mais do que podemos.

Em suma, as manobras ônticas não são suficientes; é o compromisso com uma interpretação, uma compreensão ontológica que, em última análise, distingue fundamentalmente a abordagem fenomenológico-existencial das demais.

Em relação ao papel do terapeuta:

O papel do terapeuta é o de desatar os nós da alma, estes entraves à vida. Dar espaço ao sopro, **respirar**, cuidar do desabrochar da alma, cuidar do ser e ensiná-lo a cuidar de si. (para maior conhecimento ver : “Bibliothérapie” de Marc-Allain Ouaknin e “Prendre soin de l’être: Philon et les Thérapeutes d’Alexandrie” de Jean-Yves Leloup)

“Numa prática clínica fenomenológico-existencial, o papel do terapeuta é **cuidar do ser, isto é, essencialmente cuidar da liberdade e da abertura que provoca uma linguagem em movimento.**

O terapeuta deve assim, cuidar em desfazer não somente “os nós da alma” que são um entrave à vida e à inteligência criadora, mas também os “nós da linguagem” palavras encerradas na prisão de um sentido único.”

Citando meu amigo David Cytrynowicz: “Portanto é tarefa primordial do terapeuta zelar pelo desabrochar da riqueza humana, isto é, estar constantemente atento para o desvelamento do poder ser próprio de cada paciente. Não é o terapeuta quem deve indicar o que é próprio de cada paciente – isto é até um contrassenso ao sentido mesmo de próprio – O terapeuta deve atuar como um jardineiro que cultiva uma planta. O jardineiro não

produz a planta como se produz um automóvel, não cria a terra nem a semente, nem planeja os passos que devem ser seguidos pela planta para atingir a maturidade, florir e frutificar. Ele somente cria melhores condições de solo, abriga a muda quando muito pequena, contra condições climáticas adversas, protege-a na medida do possível contra os insetos, livra-lhe a área de crescimento para que ela não morra por falta de espaço ou luz. Mas não é ele que a faz crescer. O crescimento da planta é dela própria. É ela que absorve o alimento do solo e principalmente é ela quem deita suas raízes próprias.

Da mesma forma, não é o terapeuta quem cria o indivíduo, nem quem o molda ou modifica, ele somente acompanha ...” e cuida.

O terapeuta deve auxiliar o paciente a desvelar as próprias possibilidades. No entanto, estas possibilidades não são ilimitadas e isso nunca deve ser esquecido. Alguém somente pode se desenvolver enquanto o homem que é. Desta forma a atuação do terapeuta é limitada não somente pela sua própria condição, mas também pelas possibilidades do paciente.

Se alguém responde ou não por suas possibilidades, não é algo que pode ser certificado de fora. E se cabe a cada homem ser o guardião do próprio destino, cabe ao terapeuta, constantemente, alertá-lo para esta tarefa.

Mas..., cuidado! “Aquele que está à procura de gratidão e fama, que quiser ser diante de si mesmo e dos outros o bem sucedido, eficaz, para quem sucumbe a uma doença” ...não encontrará o homem seu paciente. Não será capaz de reconhecer seu caráter meramente auxiliar e portanto não será capaz de ajudar a superar o abismo entre o Idios Kosmos (próprio mundo) e o Koinos Kosmos (mundo com os outros). (ver Christian Schaarfetter – Revista Dasein 3)

Quero apresentar aqui, mais uma distinção que me parece fundamental;

O que realmente traz alguém para uma psicoterapia é, em última instância, o sofrimento. E sofrimento fala de restrição. Restrição de mundo, restrição de possibilidades. **Enquanto metodologia, o conteúdo é somente cenário.** Quando o paciente traz o conflito com o tio, por exemplo, o terapeuta não tem o compromisso de melhorar suas relações com o tio. Para o terapeuta **o conteúdo é propriamente um cenário.** Seja qual for o acontecimento ele se destina unicamente como um lugar onde o terapeuta pode apreender **o modo de ser** do paciente, afim de descrevê-lo logo em seguida.

Esta metodologia pressupõe que o terapeuta, ao descrever ao paciente o seu modo de ser, o seu “sendo aí”, no mundo, propicie o desvelamento de novas possibilidades, após a constatação por parte do paciente de que este não é o único modo possível. A vivência da existência de outras possibilidades já em si areja, e conduz a re-significações além de amplificar e complexificar a experiência para o paciente, propiciando assim que não esteja aprisionado na condição de vítima e adquira a potência de escolher.

Assim, seu mundo e suas possibilidades ficam ampliados, sua restrição ou encurtamento diminuídos.

Por fim, acredito que a psicoterapia tem um caráter libertador. Evidentemente, o termo libertação não é isento de conotações ideológicas, podendo de fato ser definido de formas bastante diversas. Falo então da liberdade no sentido de propiciar ao outro a possibilidade de dispor mais facilmente de si.

É evidente que a libertação total não é possível, uma utopia que deve ser afastada tanto do paciente quanto do terapeuta. Emprego libertação no sentido de experimentar-se em novas formas de ser para não ficar restrito a uma única forma de estar aí, o que causa sofrimento.

Aos ávidos de resultados imediatos peço que escutem esta fala de Rilke (Reiner Maria) em “Cartas a um jovem poeta”: “Com efeito, em última análise, é precisamente nas coisas mais profundas e importantes que estamos indivisivelmente sós e, para que um possa aconselhar, ou mesmo ajudar a outro, muito deve acontecer; muitos sucessos favoráveis devem ocorrer; toda uma constelação de eventos se deve reunir para que uma única vez se alcance um resultado feliz”.

Quando o outro consegue finalmente se libertar de uma única e restrita forma de ser, podendo reconstruir ao nível do sentido sua história, e vivenciar-se livre para poder experimentar novas formas de ser ou novos significados para sua existência, torna-se então possível a separação deste encontro de tamanha intimidade. Esta separação realça a constante presença da morte, e exige, por isso mesmo, todo cuidado para que seu processo seja fecundo e não resulte novamente numa restrição. Qual? A de aí no encontro psicoterápico residir a única possibilidade de novas ressignificações.

Para terminar, uma recomendação aos pacientes, outra aos nossos alunos e, por último, a todos nós.

Aos pacientes quero citar o antigo rabino Nachman de Braslav que disse: “Nunca pergunte o seu caminho a alguém que o conheça, pois você não poderá se perder.”

Aos alunos, um antigo pensador japonês Bashô: “Não siga os antigos, procure o que eles procuraram”.

E a todos nós, a Mafalda: “Justo a mim coube ser eu !”

Bibliografia

- Cytrynowicz, David – “Psicoterapia: uma aproximação Daseinanalítica”, Revista da Associação Brasileira de Daseinanalise, nr 4 , 1978
- Heidegger, Martin – “Ser e Tempo”, ed. Vozes, 1988.
- Holzhey-Kunz, Alice – escrito não publicado.
- Jean-Yves Leloup - “Prendre soin de l’être: Philon et les Thérapeutes d’Alexandrie” , ed Albin Michel, 1993
- Mannoni, Octave - “Um espanto tão intenso”, ed. Campos ”, 1992.
- Marc-Allain Ouaknin - “Bibliothérapie”, ed du Seuil, 1994
- Rehfeld, Ari –
- “Fenomenologia e Gestalt-terapia” in “Gestalt-terapia – Fundamentos Epistemológicos e Influências Filosóficas”, ed. Summus Editorial, 2013
- “A Prática Clínica Fenomenológico-Existencial”, in Revista de Gestalt – Sedes Sapientiae, 2000
- Ricouer, Paul –
- “Interpretação e Ideologias”, ed. Livraria Francisco Alves, 1977.
- “Conflito das Interpretações”, ed. Imago, 1978.
- Schaarfetter, Christian–A atitude do terapeuta Revista da Associação Brasileira de Daseinanalise, nr 3 , 1977
- Schleiermacher, Friederich. D.E. - “Hermenêutica”, ed. São Francisco, 2003.