

19. EXISTIRMOS: a que será que se destina?³¹

Ari Rehfeld

Resumo

A questão do sentido da vida é dada pela consciência da nossa finitude. A percepção de um tempo que se esgota torna imperiosa a necessidade de escolhas e junto a ela, as angústias, medos, culpas e luto envolvidos nesse processo. Trata-se aqui dos desdobramentos desta que chamamos de Condição Humana e, em especial, do encontro amoroso.

Abstract

The question of the meaning of life is given by the awareness of our finitude. The perception of a time that runs out makes the need for choices imperative and along with it, the anxieties, fears, guilt and mourning involved in this process. It is a question of the unfolding of what we call the Human Condition and, in particular, of the amorous encounter.

Resumen

La cuestión del sentido de la vida viene dada por la conciencia de nuestra finitud. La percepción de un tiempo que se acaba hace imperativa la necesidad de elecciones y, junto con ella, las ansiedades, los miedos, la culpa y el duelo que conlleva este proceso. Se trata del desenvolvimiento de lo que llamamos Condición Humana y, en particular, del encuentro amoroso.

“Gostaria de começar agradecendo esse convite para a Live; ele me deixou bastante emocionado, de fato. Para mim, é um prazer muito grande entrar em contato com tantos colegas de jornada, amigos de longa data, gente que participou do mesmo caminho que eu e de quem, de algum modo, me distanciei um pouco – do ponto de vista profissional, de interesses – mas não de afetividade; quero dizer, todos são muito queridos. Eu vi muita gente muito especial, muito amiga, entrando aqui, eu fico muito feliz, honrado!

31 Emprestou-se aqui o título de uma música de Caetano Veloso. Este texto é uma transcrição de uma fala feita em formato de “Live”, de onde decorre sua linguagem coloquial, sem a pretensão de ser um artigo acadêmico.

E, além disso, quero agradecer também à amiga Celana (Cardoso Andrade) pelo sempre carinhoso convite: Eu pude acompanhar o processo profissional dela desde o início – esse lindo processo, essa maravilhosa trajetória. Então, eu acho que, talvez, não tenha ninguém melhor para me acompanhar aqui nesse momento de emoção que eu estou sentindo agora. Para mim é bastante importante que seja uma conversa ao vivo porque, com a participação de vocês, eu posso sentir um pouco como vocês estão em relação ao que eu falei e ao que não falei também. Não precisam ficar restritos pelo que foi dito.

Eu queria, então, apelar para que vocês buscassem entrar em contato com uma cena, uma experiência pela qual todo mundo já passou, talvez nem todo mundo se lembre. Falo daquele momento onde você olha para o espelho, você lá pequeno (ainda criança) olha para o espelho – e não é a primeira vez que você se viu no espelho – mas é a primeira vez que “cai a ficha”: “Nossa, eu sou assim! Esse(a) aí sou eu!”. E aí você fica pensando “Puxa vida! Eu nunca tinha reparado que o meu nariz é desse jeito!, ele é levemente para a direita ou ele é um pouco amassado”, e aí começa a fantasiar que talvez pudesse ter uma varinha de condão, mágica, e que você faria alterações, não é? Todo mundo faria algumas alterações, todo mundo mudaria alguma coisa aqui ou ali, não é? Sempre, todo mundo tem alguma coisa mínima que deseja modificar; não somente o rosto, mas também o biotipo, a genética, a saúde...

Eu estou apelando para essa cena porque, num momento assim, especial, único, você se dá conta, de repente, de que *está aí!* E a sensação é meio de... jogado(a) aí no mundo, lançado(a) no mundo, de tal e qual forma; e, na verdade, você não escolheu isso! E aí se dá conta de que há muito mais coisas que, de algum modo, você não escolheu: não escolheu a época em que ia nascer, não escolheu o país no qual ia nascer, não escolheu seus pais (está tudo bem, está tudo muito bem com eles, sim, só que talvez poderia ser diferente, não é?). Talvez, se você tivesse tido o poder da escolha, quem sabe teria escolhido o final do século 18, numa família nobre inglesa, em plena revolução industrial ou com outro biotipo ou com uma outra saúde, “sei lá”.

Então, isso que chamamos de condição humana é o que já está dado, está aí, você já está lançado e, de algum modo, meio abandonado. Só que você responde por isso! Quero dizer, embora você não seja responsável diretamente ou tenha escolhido tudo o que lhe antecedeu, o que você faz com isso é, com certeza, da sua alçada! E essa é uma questão bastante séria: o que é que você faz com isso? Porque, simultaneamente, nesse olhar no espelho, você se dá conta de que você *é, está sendo aí*, no mundo. E, junto com essa percepção de que você está sendo aí, também tem a súbita clareza de que *vai deixar de ser aí*. Para Heidegger, por exemplo, isso é o que distingue o ente humano dos demais entes, mesmo os seres vivos. Eventualmente, alguns animais são

capazes de perceber a morte próxima... , mas não têm esta consciência presente que a nós humanos acompanha pela vida toda.

Nós sabemos que todo dia é um dia novo, mas também é um dia a menos em relação ao ponto de chegada, não é? Alguém poderia argumentar: “Que mórbido, Ari!”. Não, não é tão mórbido assim como parece à primeira vista. A possibilidade de usufruto, a possibilidade de eu “curtir” aquilo que eu tenho é justamente dada por essa percepção da minha finitude. Se eu pudesse sempre fazer tudo – digamos, se eu fosse imortal e sempre pudesse fazer tudo -, então eu nunca precisaria escolher absolutamente nada. E, se eu não precisasse escolher nada, provavelmente ficaria parado sem fazer absolutamente nada. O que me impulsiona a fazer as coisas, a tomar decisões, a escolher é, em última instância, a percepção de que o tempo está passando. E é o *meu* tempo que está passando. E é um tempo que se esgota.

Essa vivência não é uma vivência fácil, não é uma vivência simples. Ela me permite esse usufruto, esse “curtir” a vida, esse dom que recebi e, ao mesmo tempo, me faz escolher – e tenho muito medo de escolher errado. E o pior é que posso, muito facilmente, escolher errado, porque o que vai dizer se eu escolhi certo, ou não, é o futuro, mas o que me faz escolher é o hoje – eventualmente, com conhecimentos do meu passado. Como eu não posso prever o futuro e, dependendo de para onde ele vai, essa minha escolha pode ser correta ou não. Então, há um grau de imprevisibilidade aí que me deixa um pouco irrequieto(a), fico um pouco incomodado(a). Quer dizer, será que eu estou escolhendo certo? Será que é a decisão mais adequada? E tenho medo de que ela não seja.

Às vezes esse medo faz com que eu fique no que eu chamo de uma *encruzilhada existencial*: eu fico entre as diversas alternativas e não consigo decidir sobre qual ou quais delas. Ou eu pego a alternativa A e vou, fantasiosamente, para lá, através dela, e depois, quando retorno e percebo que permaneço na encruzilhada, a sensação fica ainda pior! Eu sofro por, de algum modo, não ter ainda resolvido. E, à medida que o tempo vai passando, eu vou sofrendo mais e mais. E a escolha, que não é certa ou correta ou a melhor delas, me causa culpa. Ah, a não escolha também é uma escolha! Também me causa culpa! E o que eu deixei de fazer, ou seja, as minhas possibilidades que não foram realizadas, também me causam culpa. Às vezes, eu acabo por deixar de fazer isso hoje, porque isso não é tão importante mas, amanhã, percebo que, na verdade, eu é que não me dei conta da magnitude daquela opção. É somente amanhã que percebo que o que eu deixei de fazer foi uma importante oportunidade desperdiçada.

E infelizmente temos muitas oportunidades desperdiçadas... Vivemos isso várias vezes. Se considerarmos a dimensão afetiva, amorosa, da paixão, temos muitas dessas vivências. Quantas vezes tenho vontade de ter dado um beijo que não dei? Ou quantas vezes eu queria me aproximar mas não me

aproximei? Ou quis falar alguma coisa mas não disse...? Então, essa situação é uma situação na qual a escolha me assustava, eu não a fiz, e agora isto me causa culpa e arrependimento. E culpa não é uma coisa simples do ponto de vista psicoterápico. Mas posso afirmar que é culpa pelo que eu fiz, violentei um valor meu, um esquema de valores; e também é culpa pela importante possibilidade que deixei de realizar.

Essa vivência me dá uma sensação muito forte de que eu sou sempre menos do que eu gostaria de ser e, ao mesmo tempo, eu gostaria de sempre ser mais do que eu estou sendo. E, frequentemente, eu acho que estou sendo mais do que, de fato, estou sendo e fico incomodado(a) porque os outros só reconhecem o fato. Mas, simultaneamente, também sou muito mais do que estou sendo porque, além de tudo aquilo que eu estou sendo, sou também minhas possibilidades – possibilidades estas que não se restringem a um fazer, mas também a interpretar, significar e dar um sentido. Sei que deixarei de ser por conta da finitude, no entanto as minhas possibilidades são infinitas; elas não são todas, mas são infinitas. Para ficar mais claro: eu não vou poder mais ser criança, eu não vou poder mais ser um bom jogador de tênis, mas ainda tenho, à minha frente, incontáveis possibilidades.

E as minhas possibilidades são minhas e elas me distinguem dos demais. Quando me apaixono por uma pessoa, me apaixono pelo que ela acena em relação ao futuro, suas possibilidades, o amanhã que nela se desvela. Ninguém se apaixona por alguém pelo formato do cotovelo ou porque tem o número 6 no final do seu RG ou porque mora num determinado bairro, e raramente se apaixona pelo que já foi realizado.

Agora imagine que você está lá, numa balada, não num encontro virtual, e que está bebendo alguma coisa e alguém fala que tinha vontade de mochilar e está pensando eventualmente em ano que vem “dar uma mochilada” por um ano, sem destino fixo. E então você pensa: “Puxa vida! Isso era um antigo sonho meu; eu também tinha vontade de mochilar”. Aí você começa a se imaginar mochilando com a pessoa e fica ali “curtindo”. Então, de repente, vem uma grande vontade de mochilar com a pessoa. E aí você já está construindo alguma coisa junto ao outro. E isso faz parte da paixão. Mas raramente você se apaixona, porque, vamos dizer, este alguém construiu aquele prédio, e você pensa: “Uau, que bonito prédio! Me apaixonei”. Não! Você dificilmente se apaixona pelo que já foi realizado, se apaixona, sim, pelo que pode vir a ser.

Vamos continuar no exemplo da paixão ou dos relacionamentos amorosos. Isso que eu vou falar aqui não está – que eu saiba, pelo menos, nunca vi – em nenhuma bibliografia. É um pensamento que desenvolvi:

- **Todo encontro está destinado, irremediavelmente, a uma separação**

Duro isso, não é? Queremos acreditar no contrário e, frequentemente, as crenças religiosas ajudam nisso. Mas a verdade é que, cada encontro está destinado, sim, necessariamente, a uma separação. Essa separação pode ser ele com 27 anos e ela com 25, e eles têm uma relação muito bonita, estética, “sabe assim”, sensual, erótica... E de repente aparece uma outra pessoa pela qual ele se apaixona, digamos, uma figurinha carimbada e ele fala: “Olha, *‘je suis désolé’*”, mas eu descobri que eu gosto dela, não tem nada a ver com você, o problema sou eu etc...” Essa é uma fala muito comum nesse tipo de separação. Ou, a separação pode ser quando ele falece com 81 anos e ela fica viúva com 79. Aqui não há mais aquela estética, aquela sensualidade... Mas há uma construção juntos, uma história. Há toda uma vida em comum. Então aí também tem-se uma separação. A separação inevitável é dada, inclusive, porque somos finitos. Então, sempre vai haver uma separação.

- **A dor da separação é diretamente proporcional à significatividade do encontro**

Se usássemos o modelo do livro-caixa, aquele caderno do antigo armazém, onde em uma coluna estavam discriminados os produtos comprados e na outra, os preços, ou as colunas débito, crédito, entrada, saída, – hoje seria uma planilha de Excel – poderíamos listar as vivências, os encontros, e poderíamos dizer o seguinte: se tenho um grande encontro, eu terei uma grande dor, quando da separação, se tenho um grande prazer, uma grande vivência, terei, também, muito desprazer e sofrimento. Se eu tenho um pequeno encontro, terei uma pequena separação, uma pequena dor. Às vezes, vamos a um funeral ou enterro de alguém, vemos lá o viúvo ou a viúva chorando copiosamente e pensamos: “Será que alguém vai chorar assim por mim um dia?”, ou “será que alguém vai sentir assim a minha falta?” ou ainda, “Eu gostaria de sentir a falta de alguém tanto assim...” ou, por outro lado, “eu realmente estou convencido de que sou bastante amado(a), bastante feliz, tenho pessoas que gostam muito de mim e eu gosto muito dessas pessoas”. Mas, na verdade,

- **Só saberemos, exatamente, o tamanho ou a significatividade do encontro na separação**

Frequentemente nos enganamos, muitas vezes pensamos que vamos sofrer horrivelmente, e na separação descobrimos que não foi tão sofrido assim. Foi desagradável, mas não tão trágico como imaginávamos. E, às vezes ocorre o contrário: pensamos que será um grande alívio, uma sensação

maravilhosa de finalmente estar livre, mas sofremos muito. E, ainda, às vezes, acertamos também. Existe a possibilidade de acertar também. Mas o fato é que a gente só saberá realmente após a separação.

Voltando ao livro-caixa, o que podemos dizer é que, basicamente, se a dor da separação é diretamente proporcional à intensidade, significatividade e ao prazer do encontro, então o resultado dessa conta vai ser zero. Será sempre zero. De um lado eu terei uma vida muito mais intensa, com grandes encontros e grandes separações e de resultado zero. Ou terei pequenos encontros, pequenas separações – uma vida mais “morna” – e de resultado também zero. Ambas são legítimas e não cabe a ninguém de fora, inclusive psicoterapeutas, julgar o que é melhor ou mais adequado.

Por esse motivo há um problema quando eu avalio uma relação pelo seu resultado final, porque o resultado final é sempre zero. O importante é você poder “curtir”, aproveitar aquilo exatamente enquanto vai acontecendo, enquanto dura, como diz o nosso poeta: “eterno enquanto dure”.

E isso é a vida, em última instância. Estamos usando como exemplo a questão amorosa, mas na verdade pode ser qualquer coisa. Outro exemplo da mesma contabilidade: eu gosto muito de beber vinho, mas fui proibido, por um ano, de fazê-lo; e agora me autorizam a beber, pela primeira vez depois de um ano de abstinência. Então pego aquele vinho todo especial. E tenho um prazer inenarrável.

Em outras palavras, é a minha condição de finitude que, de algum modo, me possibilita ter prazer, possibilita que eu experimente e aproveite o que acontece. E esta condição me traz ainda uma outra consciência: a de que nada retorna, toda vivência é única, singular e original. Portanto, tenho que aproveitar intensamente este momento porque ele deixará de ser. Como canta Lulu Santos: “Nada do que foi será, de novo, do jeito que já foi um dia, tudo passa, tudo sempre passará”, o que já dizia Heráclito cerca de 500 anos antes da nossa era...

Bem, evidentemente, posso me relacionar com isso de uma forma, vamos dizer, “neurótica” ou de uma forma saudável. A forma neurótica é evitar encontros para não sofrer separações. Ou então, muitas vezes, antecipo a separação por medo de ser rejeitado(a). E a forma saudável é: eu me encontro e me separo. Sei que vou me separar, então “deixa eu aproveitar esse encontro de alguma maneira, não é”?

O que eu queria basicamente trazer como um estímulo para pensar e conversar é a questão do sentido e significado. Imagine-se agora num trem, na janela, você olha as paisagens através da janela do trem. E o trem vai avançando e você vai pensando “ah, disso eu gosto, daquilo eu não gosto”, “isso é mais doce, aquilo é mais amargo”, “isso é triste, isso é alegre”. São as paisagens do dia-a-dia da vida, do mundo. Isso podemos chamar de significado.

O trem para, de vez em quando, em algumas estações. Saem pessoas, entram pessoas. O que a gente poderia interpretar como nascem pessoas e morrem pessoas e você sabe que um dia você vai sair do trem, também.

Como já disse, o que você olha na paisagem e o que você vê a partir da janela são os significados. Você significa, isto é, você integra dentro da sua experiência, da sua vivência aquilo que você está enxergando lá fora. O sentido, em última instância, na forma mais existencial do termo, é o trilha do trem. É o ser-para-a-morte. Na verdade, você só é as suas infinitas possibilidades durante seu finito tempo. Cabe a você decidir o que faz delas.

Então, o que legitima a intervenção psicoterápica? É o sofrimento. Sofrimento no sentido amplo do termo: pode ser angústia, pode ser falta, pode ser necessidades. Mas não um estado, uma nomenclatura, uma categoria, um rótulo. Eu até costumo dizer “rótulos são para objetos e não para pessoas”. Com isso, não quero jogar na lata de lixo toda a psicopatologia e nosografia, mas eu gostaria de colocá-las de modo bem enquadrado. Porque podemos ter um indivíduo que tem surtos esquizofrênicos e ele é chefe de segurança de um banco e isso vai ser um problema. Mas um outro não. O outro faz um trabalho de zeladoria num terreiro e ele tem suas crises, mas é tranquilamente aceito, sem problemas. Então não acho que o fato de ele ser diagnosticado como esquizofrênico deva fazer com que seja trabalhada uma intervenção psicoterápica, mas apenas na medida em que isso cause, de uma forma ou de outra, um sofrimento.

E sofrimento, do ponto de vista existencial, sempre fala de restrição de mundo. E não é mundo, no sentido planeta, Terra, geografia. É o lugar onde você se encontra. Aquilo que você traz para a terapia. Aquilo que, de algum modo, tem significado, aquilo que você sublinha, que você colore. Como você enxerga o lugar onde você está, o seu “*ethos*”, lá acontecendo.

O trabalho do(a) psicoterapeuta, numa abordagem fenomenológico-existencial – e eu penso a Gestalt-terapia como uma abordagem fenomenológico-existencial – é o trabalho de amplificação desse mundo. Porque se esse trabalho conseguir amplificar ou complexificar esse mundo, fazer o(a) paciente descobrir que aquilo que lhe parecia um mundo absolutamente fechado é um ponto numa reta com infinitos pontos, que existem outros modos de ser e outras possibilidades, que não está aprisionado(a) por essa única forma engessada e cristalizada de ser... Isso, em si, já “areja”, o(a) paciente ganha ar. Independentemente de quais sejam suas escolhas. E, novamente aqui, ninguém tem a legitimidade, de fora, de dizer para o outro o que é melhor para ele(a), mesmo o(a) psicoterapeuta.

Portanto, o meu trabalho como psicoterapeuta é, basicamente, um trabalho de ampliação de consciência. A Gestalt-terapia utiliza o conceito maravilhoso de *awareness*, que veio, em última instância, do conceito de “presentificação” da Fenomenologia.

O(a) paciente fala que foi para Minas, encontrou o tio e teve uma briga com ele. Eu como terapeuta não tenho nenhum compromisso de melhorar a relação dele com o tio. Através dessa cena dele com o tio vou perceber como ele está acontecendo. Como a existência dele se desdobra, como é que isso acontece... E vou voltar para o “aqui-agora” e descrever para ele(a) o que eu vejo, com essa finalidade de ampliação da consciência.

Então, na verdade, **o conteúdo é cenário**. Tanto faz se é uma briga com um tio, se é um sonho que ele(a) teve, ou se é uma poesia que escreveu. O que eu quero ver é ele(a) acontecendo, ele(a) se desdobrando. Esse é meu foco. E poder descrever a ele(a) – e não no sentido meramente descritivo – é também a busca do sentido. É a busca do sentido da sua experiência para ele(a), que é a base da compreensão. Não se trata de empatia – colocar-se no lugar do(a) outro(a), algo que de modo radical, é impossível – eu não sou o(a) outro(a)!

Então eu queria colocar, o seguinte: a questão do sentido da vida é uma questão inerente à condição humana, desde sempre... Quando eu me dou conta de que sou finito começo a me perguntar “mas para que isso, então?” e “por que isso?”. E essas são perguntas que todo ser humano vivencia. Às vezes vivenciamos isso mais fortemente na adolescência e depois colocamos um pouco “debaixo do tapete”, tentamos não olhar. Mas, de algum modo, isso está sempre nos percorrendo e sempre ao nosso lado. De alguma forma nos incomoda, “cutuca”, embora também nos impulse para as coisas.

Selecionei três falas sobre o sentido da vida que gostaria de trazer aqui, bastante diferentes, sem relação entre elas, só como exemplos. E depois eu vou responder como é que eu penso essa questão.

São estes os três personagens: dois físicos e um filósofo. Um dos físicos é Niels Bohr – responsável pela mecânica e física quântica. E ele fala assim: “O sentido da vida consiste em que não há sentido algum em dizer que a vida não tem sentido”. Isso é muito interessante porque ele é físico, e os físicos, teoricamente e num primeiro momento da sua trajetória, e antes de entrar em contato com, vamos dizer, a amplitude do universo, tendem a olhá-la de um modo muito racional e científico. Mas notem que essa fala é totalmente mística, não tem nada de ciência, em última instância, embora possa ser resultado de todo um caminho de ciência.

O outro físico é Stephen Hawking. Creio que muita gente conhece, muita gente leu. Foi ele quem trouxe para nós a questão dos buracos negros. E ele fala o seguinte, vejam que interessante: “O sentido da vida é o que você quiser que ele seja, porque nós somos o universo contemplando a si mesmo”. Ou seja, todo o universo está em cada um de nós. Nós somos o universo contemplando a si mesmo ou a nós mesmos.

Já o filósofo Miguel de Unamuno que fala uma coisa interessante, porém também discutível, como aliás todas as falas são – mas ele diz assim: ‘A existência não tem razão de ser. Está acima de todas as razões’. Ou seja, a

existência humana não pode ser medida pela razão. A razão é um instrumento pequeno para a questão da existência. E o que eu gostaria de colocar aqui, humildade à parte depois dessas três máximas..., mas querendo contribuir: penso que podemos pegar o sentido da existência e dividi-lo em dois: um que poderíamos chamar de “sentido individual”, ele varia muito entre as pessoas. Um exemplo do sentido individual: querer melhorar o mundo. ‘Eu gostaria de sair desse mundo tendo ajudado o mínimo que seja, que seja milimetricamente, mas que eu possa contribuir para uma melhora, por menor que seja, para esse mundo’. Esse é o meu sentido individual.

E do ponto de vista ontológico, ou seja, constitutivo do humano, que de algum modo se dá em todo humano, o sentido é basicamente a própria busca, a procura do sentido. E eu sempre estou procurando. Às vezes eu sinto que estou de posse de um sentido e que ele é bastante forte, que ele me basta... me preenche. Mas eu ainda tenho umas dúvidas. Eu não tenho total certeza. A pergunta permanece comigo, ou seja, basicamente a questão do sentido é o próprio sentido da minha existência. Eu tenho a oportunidade e a possibilidade de ir pensando e repensando, mudando de posições e entrando em contato sempre, mas não tenho a possibilidade de ficar completamente alheio a essa questão.

Poderíamos lembrar ainda Merleau-Ponty quando diz que não podemos transformar o mundo em tese. Podemos sentir, mas não podemos apreender totalmente, apontando que a questão não é meramente racional, cognitiva... Talvez possamos dizer que o sentido ontológico é a dúvida, não uma dúvida cartesiana, mas uma dúvida que atinge toda minha existência, vividamente visceral... A palavra existência, *ex sistere*, diz existir para fora, estar em relação, e “sendo o ser em relação”. Uma experiência emocional vivida que carrega junto a questão da cognição, a razão, mas que a ultrapassa de longe – e ainda bem! se não, seria muito enfadonho, muito chato de fato. Então pergunto-me ‘Por que eu estou aqui? Será que há um motivo? Será que é totalmente aleatório, à toa, ou não é?’ E esse perguntar segue comigo e me faz pensar e me relacionar com as coisas e me dá valores. Eu vou avaliando as coisas a partir disso.

Mas veja, não se trata de eu “pensando” a questão. Eu **sou** isso. Eu aconteço, me desdubro, tenho essas dúvidas, essas inseguranças, esses medos, essa sensação de incompletude que me acompanha o tempo todo. Eu nunca estou completo(a). Embora possa ter experiências momentâneas de extremo prazer, que me dão uma sensação de completude, isto é muito rápido, passageiro, fugaz. E como já falamos, **a própria questão do sentido da vida é o sentido da nossa existência**. E o que é que vou fazer com isso? Lembrem, eu não escolhi como chegar a esse mundo, nem as suas condições, nada. Mas o que eu faço com isso é da minha responsabilidade e isso, na minha opinião, é fundamental.

Vocês apresentam perguntas em relação à psicoterapia, então buscando responder procuro abarcá-las todas aqui : é inevitável que se trabalhe na psicoterapia o sentido da vida e da morte embora não se precise usar esses termos

e nem a morbidez; o(a) paciente vem para o consultório querendo conhecer mais a si próprio(a), querendo responder a perguntas que o(a) acompanham e isso está o tempo todo falando da posição dele(a) no mundo, de como se relaciona com tudo e com o significado de tudo isso, ou pelo menos parcial, ou provisório, desse estar aí. Portanto esta questão está inevitavelmente sempre presente. Pode-se estar falando de seus projetos, ou da falta deles, do vazio, do tédio onde nada se sobressai e não há onde se agarrar... e as respostas às suas interrogações estão nele(a), muitas vezes contidas nas próprias perguntas.

O que é importante fazer, como Freud já brilhantemente apontou, é conscientizá-lo(a) da racionalização, porque a moldura da racionalização usa a razão, mas, como última instância, para defender posições emocionais. Elas não são racionais, elas só estão sendo emolduradas com a razão, com a finalidade de serem mais palatáveis ao outro.

Mas às vezes se tem pacientes que estão o tempo todo nessa ordem do cognitivo e da razão, a minha sugestão é: entre no emocional, pegue uma cena, explore a cena do ponto de vista emocional, fique na emoção, amplifique sem ter a preocupação de um resultado rápido. Permaneça no emocional para conseguir o que eu chamo de densidade emocional e a possibilidade de tirá-lo(a) do lugar onde ele(a) se encontra sempre, estacionado(a), de modo engessado, cristalizado; e se conseguir mudar a perspectiva terá uma possibilidade de chegar a um insight ou uma valiosa conclusão.

E para responder especificamente às questões sobre este momento de pandemia penso que ela mergulhou abruptamente grande parte das pessoas nestas questões sobre as quais estivemos conversando aqui: primeiramente porque as fez, de maneira dramática, entrar em contato com a realidade de milhões de excluídos que não lhes era tão presente, o que sem dúvida as fez reavaliar sua relação com o mundo em que vivem; e lhes fez perceber de maneira geral, quão privilegiados de fato são, e que muitas das questões são menores do que lhes pareciam... mas ao mesmo tempo em que lhes mostrou a realidade lá fora mergulhou-os em contato consigo mesmos um pouco mais, de modo mais consistente, por mais tempo. Vieram, com força maior, as perguntas e constatações: sou uma boa companhia de mim mesmo? e qual é o sentido de tudo isso? A vivência de proximidade com relação à morte, a morte próxima, pegando gente conhecida, eu podendo também morrer disso. Isso torna mais forte a condição humana que é a nossa provisoriade, a nossa fragilidade nesse estar no mundo e possibilita uma ressignificação desse nosso estar aí.

Então, penso que quem teve o mínimo de conforto e pôde viver num ambiente isolado, talvez possa “fazer desse limão, uma limonada”.