



Loeci Maria Pagano Galli

Psicopatologia Fenomenológica

Psicopatologia é o estudo dos transtornos da conduta. A palavra conduta provém do latim e quer dizer conduzindo ou guiando.

A psicopatologia toma suas origens da filosofia alemã e, mais particularmente, da obra de Husserl (1859-1938) e de Heidegger (1889-1976). A contribuição da fenomenologia conduziu a uma pluralidade de pontos de vista em psicopatologia. Dois métodos são mais conhecidos, o primeiro que se pode qualificar de descritivo dos fenômenos de Karl Jaspers (1883 – 1969) nesta concepção a psicopatologia ocupa-se, sobretudo como os “doentes” vivem, visa desvelar significações. O segundo método é o de Ludwig Binswanger (1881 – 1966) seu trabalho conduz a Daseinsanalyse (análise existencial, análise da presença humana), atitude partindo da compreensão do homem em todas as suas formas e todos os seus mundos. De acordo com Binswanger é preciso compreender o mundo do “doente” e de situar os momentos que contribuíram para desenvolver a estrutura de sua personalidade.

Os planos qualitativos de pesquisa se iniciam com observações específicas, com o exame minucioso de casos individuais. Tentar compreender os fenômenos tais como naturalmente vão surgindo constitui a própria justificativa da utilização de planos qualitativos de empregar uma análise indutiva e do desenrolar na forma de uma entrevista naturalista.

A reflexão de Heidegger (1997) em Ser e Tempo sobre o ser humano segundo Binswanger se tornou indispensável para a psiquiatria enquanto ciência. Sua ontologia fundamental não apenas se converteu num marco do pensamento filosófico do século XX, como causou grande repercussão nas ciências humanas. A daseinsanalyse foi aplicada por Binswanger e Minkowski, entre outros, na compreensão das doenças mentais.

A noção do ser-no-mundo difundiu-se amplamente pelas ciências humanas desde que foi formulada por Martin Heidegger no tratado Ser e Tempo (Sei und Zeit) de 1927. Ele busca em sua obra o sentido do ser. A investigação fenomenológica de Heidegger é de caráter ontológico¹, isto é; busca as determinações essenciais do ser dos entes². Dessa maneira pretende sempre se situar aquém de plano empírico ou ôntico³ (dos entes) e constituir-se na condição de possibilidade do mesmo.

¹ Ontológico designa o pensar curioso, espantado, assustado sobre o fato de que eu existo e de que qualquer coisa exista (Safranski, Rüdger). *Heidegger, um mestre da Alemanha entre o bem e o mal*. São Paulo: Geração Editorial, 2000. p.190

² Entes - Palavra grega ou latina que hoje traduzimos por entes, não há tradução em português. As coisas que são agora. Os gregos usavam a palavra ou, assim como nós falamos objetos. Ente em grego foi o conceito geral para objeto. Precisamos de uma palavra para falar de todas as coisas. Ser é sempre o ser de um ente. Heidegger (1997)

³ Ôntico - A expressão ôntico designa tudo que existe.

O ser no mundo pode ser desmembrado em três partes: o “ser”, o “mundo” e o “em”. O mundo em que o ser é, o quem é no mundo, e o modo de ser-em-si-mesmo. A mundaneidade (materialidade) só se deixa caracterizar mediante a compreensão do ser para quem existe um mundo, o ser que é-no-mundo, por sua vez, só se revela a partir de sua “morada” (o mundo), e a relação de ser-em pressupõe a compreensão dos termos que se relacionam no modo do “em”. O homem não “é” primeiramente para depois criar relações com um mundo, ele é homem na exata medida de seu ser-em, isto é, na exata medida em que possui um mundo ou abre o sentido de um mundo.

Não há sentimento, comportamento ou qualquer outro modo de ser de uma pessoa que exista isoladamente como um fenômeno “em si”. Se olharmos de perto, veremos que a angústia de uma pessoa, que nos parece “vir de dentro”, está também “fora”, que em última instância não existe nem “dentro” e nem “fora” e que em seu ser, alguém só se angústia porque o mundo o arrasta em sua angústia, isso reflete uma inseparabilidade.

A perspectiva ontológica compreende um sintoma ou síndrome não como uma coisa individual, mas como um estilo de ser no mundo, uma postura total, e que como tal pode ser encontrado em vários domínios da atividade humana.

O sintoma enquanto estilo de ser é um modo do ser-aí impregnado de uma determinada experiência. A abordagem existencial, portanto opera a partir da compreensão do mundo como o indivíduo se instalou na estrutura do ser no mundo. Um sintoma pode ser compreendido como um estilo de ser no mundo, no modo que ele se dá existencialmente. De acordo com Merleau-Ponty (1908-1961) o campo fenomenal da experiência vivida, da inserção no mundo, é aquele que dá sentido a existência de certos fatos objetivos isolados.

Sabemos que o organismo é adaptável às condições do meio exterior, os poros fecham-se com o frio, as pupilas dos olhos contraem-se com o brilho da luz, assim também nos adaptamos psicologicamente. Este processo constitui a interpretação e o ajuste personalizado à realidade de um ser humano único. Toda a pessoa nasce com um valor próprio e incondicional. De acordo com Heidegger a essência do Dasein encontra-se em sua existência não há “essência do ser” já que ser-uma-essência é em si mesmo um modo de ser. A questão é sobre o que “faz” um ente ser o que ele é, portanto sobre o que perfaz seu ser-o-que, sobre a entidade dos entes.

Essência é aqui apenas uma outra palavra para ser (no sentido de entidade) significa o acontecimento à medida que acontece. Ser não é: ser “essencializa”. A essência do Dasein encontra-se em sua existência. O Dasein é responsável pelo seu ser-com. O Dasein “dá um passo á frente” para dentro do mundo e faz algo de si mesmo; ele é “ecstático”, excêntrico. Existenz não envolve nenhum contraste com “essência” ao contrario de Sartre de que a existência precede a essência. Heidegger frequentemente escreve ex-sistenz ou Ek-sistenz para enfatizar o “passo para fora”. Faz-se presente por si mesmo.

O conceito “existencial” (o de Heidegger) de existência significa o ser si mesmo do homem à medida que está relacionado não com o si mesmo individual, mas com o ser e a relação com o ser.

Existenz concerne à relação do Dasein com ser, mais do que com os entes, significa “encontrar-se em”, encontrar-se na abertura ecstática do “tempo”, e em seu sentido corrente “urgência”, permanecer na incessante relação essencial com o ser dos entes.

Heidegger forja um outro adjetivo “existenciário”, aplica-se à estrutura ontológica da existência, relaciona-se ao leque de possibilidades aberto para o Dasein, a compreensão que delas possui e a escolha que faz (ou recusa) entre elas. Se Dasein escolhe escolher e decide, estes são problemas existenciários. A distinção entre

“existencial” e “existenciário” é análoga à distinção entre “ontológico” e “ôntico”, embora estes não se restrinjam a Desain.

Somos irrepitíveis no decorrer de toda a história humana, mas nossa capacidade de auto avaliação é em grande parte resultado da relação familiar, se o amor dos pais era condicional, que só se manifestava quando atendíamos suas exigências e desaparecia quando não atendíamos o que queriam, seu amor estava condicionado a nosso desempenho, nosso valor então de alguma forma estaria fora de nós, em nosso interior não poderia surgir nenhum amor-próprio, auto-estima, auto-respeito. Desistimos muito cedo de ser nós mesmos para tentarmos ser outra pessoa.

Não há dúvida sobre a atitude que cada um de nós tem em relação a si mesmo, a mais importante de todas, ela estará sempre afetando nossas outras atitudes, influenciando nossa forma de ver e contatar a realidade, ex: se me vejo um fracassado, ajo como tal. Diante de qualquer relação nova é com mentalidade de fracassado que reajo. Nossas expectativas de fracasso dão luz a nossos fracassos.

Segundo Carl Rogers (1902-1987), na verdade todos podem ter os mesmos problemas, mas apresentam sintomas diferentes, o verdadeiro problema é não aceitar-se e respeitar-se. Se pudermos desenvolver uma aceitação plena do outro, cresceremos individualmente em auto-aceitação e auto-compreensão. Quando nos conhecemos verdadeiramente aprimoramos nossa qualidade de vida. Os traços de maturidade podem ser reconhecidos pela capacidade de ir em direção aos outros, ter auto-suficiência razoável, exercer sua vontade, ter flexibilidade, estabilidade emocional e capacidade adaptativa.

Se uma flor for atingida por uma forte geada fora da estação, ela não se abrirá; a pessoa da mesma forma, quando não recebe amor, afeto, afago, precisa suportar sua ausência, assim seu afeto se torna preso em si mesmo. A dinâmica da personalidade fica emperrada, e quando a personalidade apresenta danos, chama-se neurose ou psicose, os gestalt-terapeutas chamam de ajuste criativo. O terapeuta precisa ver o valor criativo em uma resistência; embora ela seja evitação de um comportamento, na verdade ela é contato intra-psíquico, pois se protege de um possível sofrimento. Estar encoberto é uma realidade existencial não um estado patológico. O reconhecer este existencial de forma compartilhada é que permite a “cura”. Podemos entender conflitos interiores como conflitos entre a existência do organismo e o social.

Em Gestalt-terapia, quando a fenomenologia é empregada como método, quer dizer que é preciso observar a realidade com atenção, descrevê-la no sentido lato do termo. A totalidade ocorre no “aqui e agora”, portanto é mister estar atento à temporalidade e à espacialidade na qual a pessoa se movimenta e se revela na vida. É importante observar a pessoa no seu modo de agir verbal e não-verbal.

“O ente pode mostrar-se desde si mesmo de diversas maneiras, cada vez segundo a forma de acesso a ele. Inclui-se a possibilidade de que o ente se mostre como o que ele não é em si mesmo Neste mostrar-se o ente parece. Quer dizer um bem que parece tal, porém em “realidade” não é o que pretende ser. Fenômeno é igual ao que se mostra. Fenômeno é igual a aparência”.

(Heidegger, 1997, p. 52)

No mostrar-se, esse ente “parece” (tem o aspecto de) semelhante mostra-se significa parecer. Uma pessoa mostra-se fria e distante como “ajuste criativo”¹ para se

auto-protoger. Pode parecer insensibilidade, porém, nesse caso, o que aparece não reflete seu verdadeiro self, mas um comportamento defensivo de um falso self ou self possível.

Em qualquer diagnóstico há sempre uma visão do mundo antes do mundo, uma teoria antes de uma pessoa, um saber antes de um acontecer. Diagnosticar é aprisionar o ser do outro. Perls (1997) fez a ruptura com a frieza e o distanciamento para dar lugar ao encontro humano e ao conviver.

Perls definia a saúde e a maturidade psicológica como sendo a capacidade de emergir do apoio e da regulação ambientais para um auto-apoio e uma auto-regulação, o elemento fundamental no auto-apoio e na auto-regulação é o equilíbrio, uma das premissas básicas da Gestalt-terapia é de que todo o indivíduo possui potencialidades naturais que possibilitam buscar o equilíbrio do seu organismo. Perls considera o ritmo de contato / fuga com o meio ambiente como o componente principal do equilíbrio orgânico.

Indivíduos auto-apoiados e auto-regulados caracterizam-se pelo livre fluir e pelo livre delineamento mais claro da formação fugura-fundo nas expressões de suas necessidades de contato e retraimento.

De acordo com Perls temos cinco camadas até o crescimento psicológico.

As pessoas vivem papéis e tratam de ser aquilo que não são criando vícios e neste processo renunciam grande parte de si mesmo.

Cinco camadas até o crescimento psicológico.

1ª camada - Clichês - O jogo opressor / oprimido surge da tentativa de doutrinar o outro criando ameaças para que se comportem “bem”, os clichês incluem sinais de contato tais como: “bom dia”, “oi”, “o tempo está bom não é”?

2º camada - Fóbica – São papéis ou jogos do “como se” em que as pessoas fingem que são aquelas que gostariam de ser, o homem de negócios competente, a pessoa importante, etc. Na medida em que tomamos consciência das condutas e manipulações que nos foram impostas, surgem alguns temores com a finalidade de mantê-las, aparece o desejo de evitar condutas novas ou fantasias de eventuais conseqüências que poderão acarretar impedimento para que apareça o comportamento genuíno.

3º camada – Impasse - Camada da anti-existência ou do evitar fóbico. Aqui experimenta-se o vazio, o nada, é o ponto em que para evitarmos o nada interrompemos nossa camada de consciência e retrocedemos à camada dos papéis. Se conseguirmos manter a autoconsciência neste vazio, alcançaremos à quarta camada. O impasse nos perturba e ficamos sem saber o que fazer ou para onde devemos nos mover. Sentimos a perda do apoio ambiental, pois ainda não aprendemos a valorizar o que se ganha na confiança de nossos próprios recursos.

4º camada – O Implosivo - Morte ou camada implosiva – aparece como medo da morte, pois consiste na paralisia de forças opostas, experimenta-se esta camada contraíndo-se ou implodindo-se, se pudermos ficar em contato com esta morte alcançaremos a última camada, a explosiva. Ela ocorre através da aflição, do desespero ou da clareza do que fizemos conosco nos limitando, começamos a experimentar em meio do temor e das vacilações, condutas novas. As energias, antes inativas se liberam e criam um impacto onde surge o 5º comportamento.

5º camada – O Explosivo – A culpa ou o ressentimento que sente em relação aos seus progenitores por não terem sido o que imaginava que necessitava, culpando-os por seus problemas, ao invés de desenvolver seus próprios recursos de maneira autônoma. A tomada de consciência deste nível constitui a pessoa autêntica, o verdadeiro self, o self possível capaz de experimentar e expressar suas emoções. A estrutura de nossos papéis é coesiva e destina-se a absorver e controlar a energia destas explosões que podem ser como Perls denominava *joie de vivre* (alegria de viver).

Depois desta camada interpretamos a experiência do vazio como sendo um vazio fértil e não um vazio estéril.

Quatro são os mecanismos que impedem o crescimento:

- Introjeção
- Projeção
- Confluência
- Retroflexão

Introjeção. Introjeção ou “engolir tudo” é o mecanismo pelo qual os indivíduos incorporam padrões, atitudes e modos de agir e pensar que não são deles próprios e que não assimilam ou digerem o suficiente para torná-los seus. Um dos efeitos prejudiciais da introjeção é que os indivíduos introjetivos acham muito difícil distinguir entre o que realmente sentem e o que os outros querem que eles sintam – ou simplesmente o que os outros sentem. A introjeção também pode constituir uma força desintegradora da personalidade, uma vez que quando os conceitos e as atitudes engolidas são incompatíveis uns com os outros, os indivíduos introjetivos se tornam divididos.

Projeção. Outro mecanismo neurótico é a projeção; num certo sentido, é o oposto da introjeção. A projeção é a tendência de responsabilizar o outro pelo que se origina no *self*. Envolve um repúdio de seus próprios impulsos, desejos e comportamentos, colocando fora o que pertence ao *self*.

Confluência. O terceiro mecanismo neurótico é a confluência (patológica)⁴. Na confluência, os indivíduos não experienciam nenhum limite entre eles mesmos e o meio ambiente. A confluência torna impossível um ritmo saudável de contato e de fuga, visto que tanto o primeiro quanto o segundo pressupõe um outro. Este mecanismo também impossibilita a tolerância das diferenças entre as pessoas, uma vez que os indivíduos que experienciam a confluência não podem aceitar um senso de limites e, portanto, a diferenciação entre si mesmo e as outras pessoas.

Retroflexão. O quarto mecanismo neurótico é a retroflexão. Retroflexão significa literalmente “voltar-se de forma ríspida contra”, indivíduos retroflexores voltam-se contra si mesmos e, ao invés de dirigir suas energias para mudança e manipulação de seu meio ambiente, dirigem essas energias para si próprios. Dividem-se e tornam-se sujeito e objeto de todas suas ações; é o alvo de seu comportamento.

Perls aponta que estes mecanismos raramente operam isolados uns dos outros, embora as pessoas equilibrem suas tendências neuróticas entre esses quatro mecanismos em variadas proporções. A função crucial que todos esses mecanismos preenchem gera

⁴ Perls nota que a experiência da confluência não é sempre patológica; no entanto fala aqui da confluência neurótica.

confusão na discriminação de limites. Dada esta confusão de limites, o bem-estar, de um indivíduo – definido como a capacidade de ser auto-apoiado e auto-regulado – é seriamente limitado.

A visão de Perls destes quatro mecanismos é básica na maior parte de sua abordagem psicoterapêutica. Por exemplo, Perls considerava a introjeção como sendo central no que ele chamou de luta entre o dominador (*topdog*) e o dominado (*underdog*). O dominador é um pacote de padrões e atitudes introjetados; Perls sugere que enquanto o dominador (ou, de acordo com Freud, o superego) permanece introjetado e não assimilado, as exigências expressas pelo dominador continuarão a ser irracionais e impostas a partir de fora. Perls sugeria que a projeção é crucial na formação e compreensão de sonhos. Sob seu ponto de vista, todas as partes de um sonho são projetadas, fragmentos desapropriados de nós mesmos. Todo sonho contém pelo menos uma situação inacabada que envolve estas partes projetadas. Trabalhar com o sonho é recuperar tais partes e, portanto, completar a gestalt inacabada.

Psicodiagnóstico gnósis – saber através de “dia”. Um saber através da historicidade do tempo e espaço, onde individualidades se entrecruzam e prosseguem se dando a conhecer.

Tempo = Em qualquer momento do “ser-agora” do meu paciente, está presente seu ser-ontem e seu ser-amanhã.

Espaço = O espaço do paciente não se limita ao dali, do consultório, em qualquer canto do seu ser-aqui está contido o seu ser-lá e seu ser-então.

Humanos são seres que nascem e seguem inexoravelmente atravessando um tempo e espaço vivendo uma história, relacionando-se, alegrando-se e sofrendo até morrer. O trabalho psicoterápico se concretiza na própria certeza para seguir a jornada sabidamente insegura da vida.

Diagnosticar um ser humano no contexto da psicoterapia implica em acompanhá-lo, conhecê-lo ao longo de sua existência, através das relações que ele estabelece com e em seu mundo, através da sua relação comigo, com as relações que ele mantém com seus eus, tu e issos com os quais interage nos tempos e espaços que segue percorrendo.

A única coisa que sabemos de imediato através do saber diagnóstico, é que sofrem mesmo que de si disfarçam e que nos buscam para aplacar sua dor. Na busca do alívio para a dor, logo desponta um paradoxo, pois o alívio só aparece depois do contato com a dor. A dor sentida por ele na vivência das necessidades primárias não satisfeitas – ex: encolhimento nas relações por sentir-se insignificante, espera que os outros o notem.

Terapeutas acompanham o paciente no indispensável encontro com a inevitável dor da vida, com as possibilidades trágicas de sua existência, com suas perdas, com a impermanência, com a própria morte. Fugir da dor da vida, apartar-se da própria história é perder o sentido da existência humana, é deixar de ser...

Um gestalt-terapeuta não escamoteia a dor, mas acredita na liberdade de atitude frente ao próprio destino, e, portanto, nas dimensões prazerosas da vida. É este ser humano em movimento, senhor e interprete de sua história que me permite conhecê-lo. Os conceitos e teorias só servem para acompanhar-lhe o fluxo. Não se imagina trabalhar sem lógica, sem sistemas de pensamento, sem “verdades”, mas rejeita-se qualquer pensamento que se creditem absolutamente verdadeiros. O trabalho incentiva o conhecer quando se tem por premissa que o conhecimento jamais se completará de fato. Cada aparente acerto se revela renovável... E quando se acredita saber, pode se perguntar: saber o que? Sobre o universo inesgotável das possibilidades do viver de um único ser humano.

O comportamento humano também é hábito aprendido, o resultado de um ajustamento criativo, e como não se entra mais em contato com os hábitos assimilados eles não apresentam nenhuma novidade e por decorrência nenhum questionamento..

O indivíduo para autopreservar-se necessita crescer, desenvolver suas potencialidades, ter liberdade para ser ou não ser diferente, experimentar. A sociedade por seu turno precisa de indivíduos previsíveis, que obedeçam as suas normas, que desenvolvam não a sua individualidade, mas os papéis instituídos e socialmente aceitos, proporcionando assim uma liberdade “vigiada” aos seus integrantes. Somos, entretanto produto de nossas relações com o meio, somos parte deste campo.

É condição humana estar ou reentrar na dinâmica da significância. Sou um ser no mundo, chego com uma bagagem e incapacidade de significar muitas coisas. Quando se escuta eu te aceito “se”, começa-se a perder a capacidade de significar, e o significado surge conforme nos ensinaram. Normalmente a pessoa vem pedindo ao terapeuta que a signifique, pois ela não acredita na sua capacidade de significar. A relação amorosa, o cuidado, o escutar atento, é um conjunto de significados.

O terapeuta além de acreditar na capacidade do outro de escolher o seu destino, acredita também que ele renunciou ou tem renunciado, ou está renunciando neste exato momento ao seu próprio destino e adotando o dos outros, por imposição, pressão, chantagem emocional ou outros meios persuasórios aos quais cedeu para não ser punido / abandonado, principalmente naquelas relações onde sua dependência era maior, e, portanto, o exercício do seu livre arbítrio ficou mais ameaçado e perigoso.

A Gestalt-terapia visa o restabelecimento do fluxo de awareness respeita a natureza humana de auto preservar-se e do crescimento individualizado. A neurose é contextual e funcional. Contextual – porque é uma resposta do ser no mundo, desenvolvida num determinado contexto.

Segundo Karen Horney (1885 – 1952) o conceito do que é normal varia não só com a cultura, mas também dentro da mesma cultura, e como nossa cultura gera uma grande dose de ansiedade nos indivíduos, as defesas desenvolvidas ficam potencializadas.

Em qualquer esforço para compreender uma personalidade é indispensável descobrir as forças propulsoras latentes desta personalidade responsáveis pelo transtorno. Perceber a natureza e a complexidade da estrutura de caráter é não subestimar os labirintos da natureza do homem atual que muitas vezes é conduzido à autodespistamentos, ilusões, fabricação artificial de desejos, a sociedade hiper-industrial priva os seres humanos de sua individualidade, de sua singularidade.

Ainda para Karen Horney o conflito oriundo de atitudes incompatíveis constitui o âmago da neurose que exprimem uma perturbação nas relações humanas, não é por mero acidente que um conflito se inicia em nossas relações com os outros e afeta o desenvolvimento da personalidade. As relações humanas são decisivas para moldar as qualidades que desenvolvemos as metas que fixamos, os valores que acreditamos tudo fica nas relações inextricavelmente entrelaçado. Por ser uma vida orientada em relação aos outros, o resultado do que aparece na superfície representa tentativas para encontrar uma solução do que o conflito propriamente dito.

Temos que confiar na pessoa como produtora de significados. As experiências do passado determinam a maior ou menor confiança em mim, sou também meu passado, ele integra meu todo.

O terapeuta quando faz uma leitura da relação pode dizer ex: “tu tens que deixar tua mulher” para muitos isso é terapia, para nós gestalt-terapeuta não é, se faço isto desqualifico o paciente, sou apenas um acompanhante. Pode-se ajudar uma pessoa a confiar em si fazendo um exercício de resignificação. Terapia é fortalecimento da

pessoa como ser-no-mundo, de fazer a sua leitura e acreditar nela. O papel do terapeuta é muito ativo, para o indivíduo confiar em si, ele tem que se sentir acompanhado. É preciso respeitar as características culturais do indivíduo e utilizá-las para ajudar durante a terapia. A etnopsiquiatria leva em conta a origem cultural do paciente e os dispositivos terapêuticos existentes em cada cultura. Devemos compreender um sintoma como um estilo de ser no mundo, no modo que ele se dá existencialmente.

Hoje a saúde mental já não se origina mais da harmonia com o ideal de cada um, mas do objeto que possa trazer satisfação. Não há limites. Há uma nova forma de pensar, de julgar, de comer, de transar, de se casar ou não, de viver a família, a pátria, a política, os ideais. Essa nova forma de ser é organizada pela exibição de prazer e implica em novos deveres, dificuldades e sofrimentos. O excesso se tornou a norma.

Há uma formidável liberdade, mas estéril para o pensamento, não sabemos o que há para pensar. As pessoas não se interrogam mais sobre sua própria existência. Como faltam referências, o indivíduo se vê exposto, frágil, deprimido, precisando sempre de confirmação externa, assim o eu que aparentemente está voltado para si como o culto ao corpo, a busca de prazer insaciável, a competição pelo trabalho está cada vez mais perdido de si mesmo, gerando estados depressivos diversos.

Nas patologias da pós-modernidade vemos conseqüências físicas e emocionais, como insônia, esgotamento físico e mental, transtornos alimentares e de humor, auto-estima rebaixada e dificuldades de estar e cuidar de si mesmo.

O stress é desencadeado pela acentuada competição no ambiente de trabalho; as dificuldades percebidas em suas inter-relações afetivas e sociais geram um tipo de pressão interna experimentada sob a forma de sensações difusas de medo e sentimento agudo de vazio e isolamento interno. Queixas desta natureza compõem um quadro nosológico específico de nossa contemporaneidade exigindo muito do indivíduo.

Segundo Charles Melman psicanalista francês, houve uma substituição das neuroses pela depressão. O sexo foi transformado em mercadoria qualquer, se banalizou, é encarado como necessidade, já que caiu por terra o limite que o tornava sagrado. O desejo sexual é tratado como simples atividade corporal. O momento atual é o de exibir cenas de violência / cadáveres, exibir o interior do interior.

De acordo com a francesa Elisabeth Rudinesco membro da Sociedade Internacional de História da Psiquiatria e psicanálise, os psicotrópicos suprimem por algum tempo os sintomas das doenças, mas estes tendem a se manifestar novamente. É uma ilusão da ciência tentar afirmar que os problemas psíquicos são orgânicos. Já está provado que, principalmente em casos de obsessão, mania e fobia, os remédios não resolvem. A própria busca da espiritualidade serve como psicoterapia.

A violência social e econômica é muito mais grave que a guerra. A economia liberal imperante no mundo transforma os sujeitos em objetos. Esta violência é pior que a guerra porque é generalizada. Pessoas são levadas á depressão, jogadas na rua e no desemprego, com a perda da sua subjetividade e raízes. A Gestalt-terapia busca humanizar, retomar a chance de refletir sobre a própria vida e permitir contestar a ordem estabelecida que transforma os homens em mercadorias. Uma pessoa integrada tem noção de sua harmonia, de seu equilíbrio interior, age no mundo com base na sensação presente, respeita suas possibilidades existenciais.

Se nos dedicarmos somente ao tratamento dos sintomas, eles podem até desaparecer, mas é certo que serão substituídos por outros. As pessoas querem curar-se, atenuar seus sintomas rapidamente, mas a aventura do auto-conhecimento pode ser lenta. Sem espaço para agir e sem condições de modificar situações que nos incomodam, a reação é a contração física. O caminho mais fácil para preenchermos esse

vazio interior que toma conta das pessoas, vazio que causa ansiedade, é a pílula mágica que auxilia a amenizar seus relacionamentos interpessoais.

Ter um antidepressivo guardado na carteira já é sinal de status. Um bom ansiolítico e um hipnótico eficaz são objetos de consumo que não devem ser esquecidos na despesa do mês.

As pessoas não toleram a depressão em si e nos outros, na nossa sociedade os indivíduos são conduzidos a mover-se, fazer coisas, a tomar decisões, a agir, e quem fica sozinho num canto é visto com restrições. É curioso notar que a forma de considerarmos a doença “bipolar” em que existe um pólo maníaco e outro depressivo, obedece a uma determinação social. O maníaco é mais aceito pelas sociedades competitivas do que o depressivo. O sujeito que diz que vai construir um prédio de 500 andares ou que dentro de um ano terá um milhão, é tido como empreendedor, mas se alguém fica quieto, pensativo não faltará quem diga que ele não está bem que deve tomar alguma providência. Daí surge o sucesso das drogas. Os dois são desequilíbrios do encontro consigo mesmo. Se observarmos as polaridades, impotência X onipotência, o equilíbrio está no meio que é a potência.

Nossa cultura está repleta de pessoas viciadas em algo, drogas, álcool, comida, cigarro, trabalho, televisão, dinheiro, poder, relacionamentos, religião, todas as maneira de nos preenchermos com coisas externas a nós. O que aconteceu com a sociedade que provocou este vazio? Porque tantos casamentos infelizes, tanta ansiedade, tanta depressão, tantas enfermidades, porque tantas pessoas infelizes, sofridas, capazes de se depreciar, sentindo-se solitárias, vazias.

Sentimo-nos sós quando perdemos a conexão conosco, ficamos isolados, individualistas, não conseguimos nos vincular aos outros, enquanto não fizemos o nosso próprio vínculo. Não existe uma reação orgânica sem uma repercussão mental. Todo evento mental tem repercussão no organismo. Uma enfermidade explica algo sobre o momento de vida. Nossa matriz psicológica e nosso corpo são complexos. O organismo é altamente simbólico e projeta sobre ele conteúdos inconscientes e cheios de significados.

De acordo com Maturana (2001) somos seres do compartilhar, amorosos por natureza nos distanciamos deste modo natural de ser pela cultura, e quando sentimos um vazio, queremos preenchê-lo, cada um de nós está sendo desafiado a escolher entre amor, paz, vida, medo, morte, fome, desemprego, miséria.

Formular um remédio que propicie um estado de felicidade imune aos psíquismos, imperturbável diante das vicissitudes da vida, não é do humano; mas parece estar sendo o caminho mais fácil para preencher um vazio que causa ansiedade. A busca da pílula mágica substitui a falta de relações interpessoais inteiras, em geral elas estão tênues.

Muitas pessoas encontram no mau humor, na tristeza, no inconformismo material o motivo para criar, isso não só diminui como humaniza o seu sofrimento e os seus sentimentos. Tudo o que nos leva à necessidade de cooperar, de nos proteger como grupo ou espécie, é gerador de sentimentos positivos de afeto, solidariedade e retribuição.

Como a confirmação é fundamental à existência humana, a desconfirmação em família prejudica a confiança básica da criança, desta forma um desejo de confiança insaciável torna-se seu traço permanente de caráter. Kohut deriva a gênese da psicopatologia na desconfirmação. Searles vê a identidade da criança como surgindo em resposta às pressões dos outros membros da família, e ao papel que designam a ela. A criança não pode estabelecer percepções realistas a não ser nas medidas em que haja um clima emocional fidedigno e de confiança mútua.

Hipócrates, o pai da medicina, séculos antes de Cristo, nos diz “O corpo não é só um conjunto de órgãos, mas uma unidade viva que cada indivíduo regula e harmoniza”. Tudo o que a consciência rejeita como material culposos, vergonhoso ou sofrido pode se materializar em enfermidade. Para qualquer pessoa manter o seu emocional em equilíbrio é fundamental que ela sinta-se amada e que tenha um papel no mundo. Para Binswanger é no amor que o homem deixa de ser no mundo, para ser além do mundo.

Segundo Heidegger (1997) o homem recusa seu próprio ser, cujo sentido se anuncia, mas se acha oculto. O homem vive como qualquer um, bebe, come, dorme, trabalha, sua despersonalização anula qualquer originalidade, ele vive na inautenticidade. O homem autêntico é aquele que se projeta no tempo sempre em direção ao futuro. Esta passagem não se faz sem dificuldade, mas com ela o homem sai da facticidade e entra na transcendência, sair da inautenticidade é buscar a estrutura original da pessoa, pesquisar os bloqueios adquiridos no decorrer da existência, mobiliza-los e modifica-los para que a pessoa adquira uma conduta nova. O Dasein autêntico ou decidido adianta-se muito mais no futuro do que o Dasein cotidiano e, correspondentemente, recua muito mais no passado, antes de vir a pousar no presente e fazer o que ele tem de fazer agora.

O objetivo terapêutico é observar se o homem pode ou se está disposto a despertar de seu sonho e tomar parte na vida universal. Perls manteve a idéia de que a mudança não pode ser forçada e que o crescimento psicológico é um processo natural e espontâneo. Ele também desenvolveu a noção de um continuum de consciência como um meio de encorajar esta autoconscientização. Manter um continuum de consciência parece decepcionantemente simples – apenas estar consciente do que estamos experienciando a cada instante, no entanto a maioria das pessoas interrompe o continuum quase imediatamente, esta interrupção é causada pela conscientização de algo desagradável.

Esta fuga de uma conscientização contínua, esta auto-interrupção, impede a pessoa de encarar e assimilar uma conscientização desagradável, a situação (gestalt) fica inacabada, evitar a consciência é enrijecer o livre fluir natural do movimento figura-fundo.

Para Koestler (1978), há uma tendência entre os holistas de usar a palavra “todo” ou gestalt como algo completo em si mesmo, que não requer ulterior explicação. Mas todos e partes neste sentido absoluto, não existem em lugar nenhum, nem no domínio dos organismos vivos, nem nas organizações sociais. A neurose é contextual e funcional. Contextual porque é uma resposta do ser no mundo, desenvolvida num determinado contexto.

Não adianta ficar procurando a origem do sofrimento psíquico apenas no inconsciente como fazem as correntes que buscam sua origem no orgânico. Há outros fatores no mundo real, como viver numa cidade violenta ou o medo de perder o emprego, que podem, por exemplo, levar alguém à depressão.

Ter a idéia de que há um universo só seu bem separado da vida social não contribui para uma conceito natural sobre o indivíduo, ele é produto de uma época, e como tal; muda de tempo em tempo e pode variar de cultura para cultura. Conceitos como Complexo de Édipo seria produto da sociedade vianense no tempo de Freud e não “eventos naturais” validos em qualquer época.

Michel Foucault, Gilles Deleuze e Félix Guattari são os três filósofos franceses que serviram de base para o questionamento da psicanálise. Em 1972 Guattari e Deleuze escreveram juntos os livros “O Anti-Édipo”, criticando idéias de Freud e seguidores por sempre buscarem um evento ou um trauma original para enquadrar o analisar numa certa categoria, esta é uma visão reducionista do homem. Se já era complicado para um

psicanalista vasculhar o mundo inteiro de uma pessoa, como lidar com o sofrimento pessoal de alguém alargando essas fronteiras para outro fator como a política, a economia...

Além das relações familiares, outras fontes são geradoras de sofrimento como a pressão no trabalho ou mesmo a exigência de se enquadrar num padrão de beleza. No lugar de classificar o paciente dentro de um quadro de doenças psíquicas, é preciso analisar as forças que estão atuando para produzir esse sofrimento.

Os sintomas podem ser considerados a forma física ou psíquica de expressão dos conflitos e tem a capacidade de mostrar as pessoas em que consistem seus problemas. Tudo o que acontece no corpo de um ser vivo é a expressão do padrão correspondente de informação, ou seja, é a condensação da imagem correspondente.

O sintoma exige nossa atenção, quer queiramos ou não. A interrupção das funções é sentida como se viesse de fora, como se fosse uma perturbação, na maioria das vezes, a intenção do sintoma é fazer desaparecer o elemento irritante, a perturbação. A medicina acadêmica equipara o sintoma à doença e está encantada com os sintomas, mas não parece querer compreender o ser humano por inteiro. A doença é um estado do ser humano, indicativo de que, a sua consciência não está mais em ordem, ou seja, sua consciência registrou que não há harmonia, essa perda de equilíbrio interior se manifesta no corpo ou na mente com um sintoma, sendo assim o sintoma é um sinal e um transmissor de informações, pois com seu aparecimento, ele interrompe o fluxo da nossa vida e nos obriga a prestar-lhe atenção. O sintoma nos informa que está faltando alguma coisa. Antigamente perguntava-se o que está lhe faltando? Hoje pergunta-se logo no início “o que o Sr. sente?” a consciência sempre capta a falha de alguma coisa, pois se nada lhe faltasse, ela estaria sadia, ou seja íntegra.

Assim, quando entendemos esta diferença, o sintoma passa a ser visto como um companheiro capaz de descobrir o que lhe falta. Sintomas querem dizer coisas muito mais importantes que nossos semelhantes, pois são parceiros muito mais íntimos. Ouvir ou entender os sintomas não fará com que eles desapareçam. Na medida em que nos conscientizarmos o que de fato nos falta, do que ainda temos de integrar em nós mesmos, eles nos darão a oportunidade de transformar os sintomas em algo de que não necessitamos mais. Esta é a diferença entre lutar contra a doença e transmutá-la.

A cura pressupõe a compreensão de que o ser humano se tornou mais sadio, ou seja, mais inteiro. A cura acontece através da incorporação daquilo que está faltando e, portanto ela não é possível sem uma expansão da consciencia. Entender o ser humano pressupõe estar aberto a fatos novos, mesmo que não se encaixem com os já catalogados, isto nos torna capazes de criar.

O presente, “coitado”, não tem armas para combater duas super-potências chamadas lembrança e expectativa. Fica o presente encurralado entre esses dois períodos, quando na verdade ele é quem deveria ser a estrela da festa, o antes e o depois são apenas figuração: o durante é que o desejo é real, a vida é breve e só existe este instante. Amanhã outros acontecimentos irão encobrir o hoje.

Na psicose a própria estrutura da percepção fina da lógica de orientação tempo espaço da pessoa está perturbada. Nas desordens de caráter as funções não estão tão perturbadas quanto na psicose, mas estão perturbadas a capacidade de auto-reflexão regular, em geral o lidar com dificuldades, com a awareness das coisas que são dolorosas e ameaçadoras retira a capacidade de auto-observação contínua exigida.

Na formação do caráter há dificuldade especial na formação da Gestalt que exige levar o self e os outros em consideração. Há uma deficiência em sentir pelo menos uma dose mínima de boa vontade para com o self e os outros inclusive amor em um sentido saudável, equilibrado de ter direitos e deveres.

Não existe uma reação orgânica sem uma repercussão mental. Todo o evento mental tem repercussão no organismo. A enfermidade explica algo sobre o momento de vida. As causas que o paciente atribui ao adoecimento são verdades psicológicas que revelam como a pessoa está vivendo e quais as questões existenciais que enfrenta. O paciente não inventa histórias, quando ouvido ele fala de suas dores. O corpo é um entre elas. Nossa matriz psicológica e nosso corpo são complexos. Higiene psicológica é cuidar dos nossos sonhos, sentimentos e relacionamentos. Alguém na escola ensinou você a expressar e lidar com seus sentimentos?

Toda a doença tem um significado único para o seu portador e isso deve ser entendido dentro do contexto atual de vida. Temos um conhecimento psicológico do nosso corpo mais do que nos damos conta. Uma das formas de entrar em contato com esse conhecimento é a imaginação. Uma imagem que corresponda ao seu desconforto busca estabelecer um diálogo com ela. Ex: diante da pressão interna para ser eficiente, em sua imaginação lembrou do pai. O temor da explosão do pai incorporou no seu sistema cardiovascular. Esse medo inconsciente era maior do que o pavor de morrer sem cumprir tarefas.

De acordo com Goswami (2000) nossos corpos mental, vital e físico não são apenas interdependentes por meio de vários sistemas (físicos) corporais, mas em última análise, também estão interligados por meio da consciência. Esta concepção da vida da célula, como uma identificação manifesta da consciência nos proporciona um modelo totalmente novo da conexão mente-corpo - diferente do atual modelo dualista da medicina.

O novo modelo leva a uma nova abordagem da doença e da cura, baseada na idéia da criatividade do corpo no nível mental e no nível vital. O pensamento emotivo, por oposição ao pensamento racional, está sendo reconhecido como uma causa do efeito “mente que mata / mente que cura” nossas emoções negativas como o medo, a luxúria e a raiva estão ligadas às representações condicionadas dos movimentos do corpo vital. A nova abordagem faz sentido se acrescentarmos o conceito de corpo vital quântico, (o corpo vital contém os originais / os campos morfogenéticos) de que os órgãos do corpo físico são as representações. A doença é uma química defeituosa nas representações físicas do corpo vital. A doença significa que uma representação em software de uma determinada função vital deu errada, e precisa de um caminho novo e criativo. A cura mente-corpo ocorre quando a consciência criativamente provoca o colapso de novas possibilidades na mente quântica, o que induz o cérebro – e, pela conexão cérebro-corpo, o corpo vital-físico – a criar uma nova representação, um novo caminho, para a função vital afetada.

O nosso organismo é altamente simbólico e projetamos sobre ele conteúdos inconscientes e cheios de significados.

Perls definia a saúde e a maturidade psicológica como sendo a capacidade de emergir do apoio e da regulação ambientais para um auto-apoio e uma auto-regulação. O elemento crucial no auto-apoio e na auto-regulação é o equilíbrio. Uma das proposições básicas da Gestalt-terapia é que todo organismo possui a capacidade de realizar um equilíbrio ótimo consigo e com seu meio. As condições para realizar este equilíbrio envolvem uma conscientização desobstruída da hierarquia de necessidades.

Perls considera o ritmo de contato/fuga com o meio ambiente como o componente principal do equilíbrio organísmico. Indivíduos auto-apoiados e auto-regulados caracterizam-se pelo livre fluir e pelo delineamento claro da formação figura/fundo nas expressões de suas necessidades de contato e retraimento. Tais indivíduos reconhecem sua própria capacidade de escolher os meios de satisfazer necessidades à medida que estas emergem. Têm consciência das fronteiras entre eles mesmos e os outros e estão

particularmente conscientes da distinção entre suas fantasias sobre os outros (ou o ambiente) e o que experenciam através do contato direto.

Ao acentuar a natureza do auto-apoio e da auto-regulação do bem estar psicológico, Perls não quer dizer que o indivíduo pode existir, de algum modo, separado do seu meio ambiente. Na verdade, o equilíbrio organísmico supõe uma constante interação com o meio. O ponto crucial para Perls é que podemos escolher a maneira “como” nos relacionarmos com o meio; somos auto-apoiados e auto-regulados quanto ao fato de que reconhecemos nossa própria capacidade de determinar como nos apoiamos e regulamos dentro de um campo que inclui mais do que nós mesmos.

O conceito de cura que a Gestalt-terapia se propõe só pode ser compreendido a partir da concepção fenomenológica-existencial do ser humano. Esta concepção se opõe radicalmente ao controle, à manipulação ou à correção que representam saídas autoritárias e simplistas. A concepção que temos do ser humano e do mundo vai de encontro às concepções institucionalizadas e com o tipo de crenças que nos impuseram e estão impregnadas.

Os estudos e as ciências atuais, no entanto concordam com o ponto de vista fenomenológico-existencial e concordam que somos seres predominantemente relacionais, constituídos nas relações.

Somos profissionalmente tomados pela compulsão do “orientar”, “do resolver”, “do salvar”, “do curar”, “do educar” e com isso tiramos a oportunidade da pessoa encontrar seu próprio caminho, além de vislumbrar soluções possíveis. Para nós cura não é solucionar problemas, mas entrar em contato consciente com o sábio, que cada um tem dentro de si e, a partir daí, realizar o que esse sábio decidir. Seja mudar ou não, exteriormente, ele sempre nos acolhe e está nos gerindo seja formando defesas/resistências. Cura é acreditar em nós mesmos, no outro e no mundo.

DEPRESSÃO

A depressão acontece quando as pessoas perdendo a confiança em si mesmo e na resolução de seus problemas menosprezam e ignoram suas vontades e necessidades.

Os condicionamentos recebidos agem como se a criança interior não existisse e isso a leva a sentir depressão. Quando permanece numa relação que não quer, quando fica no casamento por causa dos filhos ou por dependência financeira, quando sente-se prisioneiro. Quando a pessoa não se escuta, pode até ter sucesso profissional, mas ao não acreditar em si e se abandonar, dispara-se uma reação química no seu corpo que pode levá-lo a uma grave crise de depressão. Quando se escuta interiormente assume responsabilidade de suas dificuldades, escuta os sinais interiores e a depressão desaparece.

Esta mudança, no entanto só acontece se você comprometer-se a praticar todos os dias. Você se apresentaria para um recital de piano sem ter praticado diariamente durante meses e atingido um ponto em que acreditasse estar apto a tocar? Mesmo na situação de depressão; é preciso obter alguma certeza de ser capaz de dar conta de uma situação crítica. Escutar-se verdadeiramente requer muita prática.

O medo da rejeição de perder o controle, de ser dominado, de fracassar, de sentir dor, raiva, humilhação ou solidão, faz com que se busque aprovação junto à fontes externas. Desconectado de si mesmo, ingressa-se uma dinâmica de negação e recusa-se a percepção interior consciente.

O aumento de transtornos como a síndrome do pânico está ligada às mudanças econômicas, políticas e tecnológicas do mundo moderno. É inútil querer “curar” alguém apenas com medicamentos ou conflitos interiores, é preciso entender o conjunto de

outras forças. Restrito apenas em buscar medicamentos, que funcionam como paliativos, os sintomas podem até desaparecer, mas certamente serão substituídos por outros.

A ansiedade é um fenômeno normal, caracterizada por uma sensação desagradável de apreensão ou preocupação, geralmente relacionada com o futuro. A ansiedade é uma resposta à ameaças internas, desconhecidas, vagas ou de origem conflituosa. Ela pode provocar sintomas físicos, como taquicardia, suor excessivo, dores de cabeça ou musculares, dificuldades para dormir, dores de estômago, diarreia e tonturas, pode apresentar-se em casos extremos, como o pânico, fobias, obsessões-compulsivas, ansiedade social. Diferencia-se do medo que é um sinal de alerta para ameaças externas e conhecidas.

Sentimentos negativos como tristeza, ansiedade e ódio têm efeito cumulativo no organismo, podendo causar com o passar dos anos problemas sérios de saúde. O histérico é uma pessoa que não pode fazer perguntas e tem que agir como se soubesse tudo, sem saber, é um faz de conta. A personalidade obsessiva é quase o oposto do histérico.

Referências Bibliográficas

- RIBEIRO, Walter. *Existência - Essência: Desafios Teóricos e Práticos das Psicoterapias Relacionais*. São Paulo: Summus, 1998.
- IONESCU, Serban. *Quatorze Abordagens de Psicopatologia*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
- BERG, J. H. Van. *O Paciente Psiquiátrico (esboço de psicopatologia fenomenológica)*. São Paulo: Mestre Jou, 1981.
- GOSWAMI, Amit. *A janela visionária*. São Paulo: cultrix, 2000.
- WAELHENS, Alplouse De. *A Psicose – ensaio de interpretação analítica e existencial*. Rio de Janeiro: Ed. Jorge Zahar, 1990.
- KOESTLER, Arthur. *Jano*. São Paulo: Melhoramentos, 1978.
- GOSWAMI, Amit. *O médico quântico: orientações de um Físico para a saúde e a cura, O*. São Paulo: Cultrix, 2006.
- DAHLKE, Rüdiger. *A doença como caminho*. São Paulo: Cultrix, 2001.
- HEIDEGGER, Martin. *Ser y Tiempo*. Santiago do Chile: Editorial Universitária, 1997. Tradução de Jorge Eduardo Rivera.
- HORNEY, Karen. *Nossos conflitos interiores*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1964.
- HORNEY, Karen. *A personalidade neurótica do nosso tempo*. Rio de Janeiro: Ed. Civilização Brasileira, 1964.

- INWOOD, Michael. *Dicionário Heidegger*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2002.
- HORNEY, Karen. *Nossos conflitos interiores*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1964.
- HORNEY, Karen. *A personalidade neurótica do nosso tempo*. Rio de Janeiro: Ed. Civilização Brasileira, 1964.
- PERLS, Frederick; HEFFERLINE, Ralph; GOODMAN, Paul. *Gestalt-Terapia*. São Paulo: Summus, 1997.
- PERLS, Frederick. *A Abordagem Gestáltica e Testemunha Ocular da Terapia*. Rio de Janeiro; Zahar, 1981.
- MATURANA, Humberto. *A Ontologia da Realidade*. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 2001.