

A CONSTRUÇÃO DO HOMEM NO PLANO SIMBÓLICO – O LUGAR DA PSICOTERAPIA*

Constança Machado**

Resumo

Neste artigo procura-se reflectir sobre o papel que a psicoterapia pode ter na construção da pessoa. Começa-se por identificar os processos pelos quais a pessoa se constrói enquanto ser simbólico que é, para depois tecer algumas considerações sobre a psicoterapia enquanto processo de construção, que pressupõe sempre o espaço duma relação. Porque se é na relação que nos criamos, é também nesta, que nos transformamos.

Palavras-chave: *Psicoterapia; Processo de construção.*

Confesso que não me foi fácil pensar aquilo que vos podia dizer hoje aqui. Talvez porque pensar o lugar da psicoterapia na construção da pessoa, me coloca questões com as quais há muito me debato e para as quais continuo sem encontrar respostas. Mas talvez que o grande desafio seja aprender a viver com o que desco-

nhecemos em nós e nos outros, com aquilo que não conseguimos ainda compreender, sabendo que é da consciência da nossa ignorância que nasce o desejo de querer sempre saber mais, o espaço para nos questionarmos e, assim, podermos continuar a crescer.

A construção da pessoa no plano simbólico. O que nos define como pessoas é exactamente a possibilidade que temos de aceder ao plano simbólico, enquanto espaço em que nos podemos pensar a nós e aos outros, também eles seres pensantes. Pensar é sempre descobrir novos significados a partir da memória que guardamos do passado, da compreensão que temos do presente e do desejo do futuro que queremos construir. Mas não nos limitamos a construir significados e sentidos. Há em nós uma necessidade intrínseca de sentido, que nos constitui como pessoa, como um Eu em relação a outros eus, para quem me torno tu.

Esta possibilidade de pensarmos o nosso próprio pensamento, de descobirmos que temos sentido, organiza-se ou inibe-se na qualidade emocional das relações afectivas em que nos criamos. Penso porque existo, mas existo porque fui amada, porque primeiro fui pensada, investida como objecto de sonho no duplo sentido de termos sido sonhados e desejados, e,

* Comunicação apresentada no V Seminário de Bioética (Universidade de Évora, 15 de Fevereiro de 2003).

** Psicóloga. Professora Associada da Universidade de Évora.

simultaneamente, olhados como objectos capazes de sonhar. O que significa que podemos nascer, sem verdadeiramente sermos dados à luz, ou ainda, que vamos sendo continuamente dados à luz, nas relações significativas da nossa vida, que são aquelas que nos alimentam e nos dão vida, aquelas nas quais nos construímos. A possibilidade de pensar emoções e sentimentos, constrói-se sempre na intimidade das relações. Se bem que pensar nem sempre seja fácil e traga inevitavelmente conflitos e dores que nem sempre ousamos conhecer. O que faz com que, como dizia Meltzer (*cit in Sá, 1993*¹), apesar de sermos tão competentes para conhecer, sejamos tão desconhecidos de nós próprios.

Quando nascemos, nascemos num mundo não apenas de objectos físicos, mas de objectos simbólicos, de objectos com significado, aos quais acedemos através da possibilidade dessa "intersubjectividade primária" (Thervaten, *cit. in Lalueza e Perinat, 1994*²) com o outro que nos marca desde o nascimento. Aliás, só nascemos realmente, quando os pais nos olham e nos dão um nome, quando no pensamento de quem nos ama ganhamos sentindo e, por isso, nos tornamos gente.

É através desse primeiro olhar dos pais que nos podemos conhecer, sempre que estes nos adivinham, dando sentido ao que está dentro de nós, aquilo que experimentamos e que ainda não podemos pensar. E por isso, é nestas relações primeiras, quando são feitas de sintonia e afinidade afectiva, que nos tornamos competentes para pensar o nosso próprio pensamento e acedemos à possibilidade de construir um mundo de significados partilhados.

O ser reconhecido pelo outro, a expe-

riência de se poder ver ao espelho no olhar do outro, é a experiência fundante no processo de construção daquilo que somos. Nascemos sempre desse olhar, das imagens que ele nos devolve, do afecto que nele encontramos. A partir daí, vamos-nos construindo num processo em que se integram as identificações que faço a esses outros que elejo e escolho como modelos, mas também, ou sobretudo, em função da identificação que faço a mim próprio, a partir da experiência de me ver, de me experimentar e sentir, de me perceber e de me auto-conceber. Criamo-nos na relação, mas somos nós que nos construímos, embora sempre na relação com os outros. E por isso, somos seres criadores de nós próprios e do mundo em que habitamos.

É na qualidade das primeiras relações que assenta o nosso desenvolvimento, que ganhamos o lastro que nos vai permitir ou não a expressão de quem somos. É neste primeiro olhar, que primeiro me olho e aprendo a ler, que encontro significados e sentidos, que me torno capaz de os criar. E é também nestas primeiras relações que se organizam os nossos modos de estar e de nos relacionarmos com o outro. Mas podemos ser bem ou mal reconhecidos, lidos em função do que somos ou do desejo de quem nos olha. E nas relações em que me crio, construir-me a mim ou construir-me "outro" que não eu.

A partir de termos sido conhecidos, e da forma como o fomos, podemos conhecer quem nos conhece e, por isso mesmo, partir para conhecer outros diferentes de nós. Mas muitas vezes estamos poluídos com muitas coisas, cheios de lixos e resíduos tóxicos, prisioneiros de percas irreparáveis, atulhados de raivas e culpa-

bilidades inconsequentes, incapazes de nos tornarmos senhores dos nossos afectos, enleados em conflitos interiores e em dinâmicas relacionais que nos fecham em círculos viciosos e repetitivos, que parecem sem saída. Porque se os afectos são em nós estrelas que dão luz e nos dão à luz, também nos podem dominar, asfixiar, bloqueando a nossa capacidade de pensar e sonhar livremente. E se são os laços afectivos que nos dão vida, estes, quando mal vividos, podem tornar-se "algemas, prisões infantis das quais não se emerge para a vida" (Dias, 1988, p.47³). E é aqui que entra, ou pode entrar a psicoterapia, enquanto relação transformadora desses círculos viciosos e repetitivos em que muitas vezes estamos encerrados, em círculos virtuosos de expansão e de abertura à vida (Matos, 2002⁴).

Um processo de psicoterapia pressupõe sempre uma relação profunda com um outro, relação essa que, como refere Coimbra de Matos (2002⁴), leva a uma melhor compreensão de si próprio e do seu mundo interior, à reconstrução da sua história e à conquista duma nova experiência relacional que permite o retomar do desenvolvimento que ficou suspenso, bloqueado. A psicoterapia é sempre uma cura pela relação. E de outra forma não poderia ser, quando se considera que a "patologia mental funcional resulta sempre das relações interpessoais patológicas e patogénicas internalizadas" (Matos, 2002, p.263⁴).

A relação terapêutica é uma relação em que me sinto compreendido, lido e entendido naquilo que sou. Porque o outro empataz com o que experimento, mas também porque me responde, traduzindo, ajudando-me a entender e a enten-

der-me. Porque me propõe leituras, significados, mas no respeito pelo que sou, pelo lugar onde estou. Significados que não são impostos, mas apenas propostos, que posso ou não aceitar, corrigir, modificar. Porque se o psicoterapeuta tem de estar lá, não é para impor a sua visão, antes para desejar que o outro conheça e realize o seu próprio desejo e sentido. E, por isso, funciona muito como uma boa mãe, que sabe e pode ler o que o filho experimenta e sente e, assim, lhe permite ler e entender os seus próprios afectos. Como uma mãe, que contém e dá segurança, mas também mostra o mundo, despertando o desejo de conhecer e de criar coisas novas. Como uma mãe que dá espaço relacional, para que o outro possa pensar os pensamentos não pensados, vivenciar as emoções e os afectos ainda não sentidos. Porque o desenvolvimento e, consequentemente, o seu desbloquear, pressupõe não pessoas que nos ensinem, ou nos digam o que fazer ou como o fazer, mas relações que nos dêem espaço para nos podermos experimentar e descobrir. Daí que a natureza da relação que se cria num processo de psicoterapia apareça como fundamental. Esta é uma relação transferencial cuja interpretação é geradora duma nova compreensão do nosso mundo interno, mas também uma relação feita de "momentos de encontro" (Stern *et al*, 2000⁵), entre duas pessoas, momentos esses que criam um novo contexto relacional, esse "algo mais" do processo terapêutico (*idem*), que explica a mudança nos nossos modos de estar com os outros. É esta "nova relação" (Matos, 2002⁴) mais aberta, porque menos sujeita aos constrangimentos impostos pelas nossas experiências relacionais passadas, que tor-

na possível a mudança, abrindo as portas à criatividade.

E, por isso, o psicoterapeuta tem de estar lá efectiva e afectivamente, porque é pela forma como está, pela qualidade da relação que estabelece com o outro, que cria as condições geradoras de mudança. E por isso também, o que conta na psicoterapia não é tanto o desmontar o passado, mas compreendê-lo para deixarmos de o repetir. O passado é importante, quando a sua compreensão nos permite mudar o presente (ficando assim com um novo passado) e construir um futuro diferente. Saber quem fomos, para perceber melhor o que somos e podermos pensar o que queremos ser. O que só acontece no espaço duma relação de comunicação afectiva com um objecto novo e por isso transformador, que cria um novo contexto intersubjectivo. "A experiência passada é então recontextualizada no presente, de maneira tal que a pessoa opera a partir de uma paisagem mental diferente, o que resulta, no presente e no futuro, em novos comportamentos e experiências" (Stern et al, 2000, p.211⁵). E assim aumenta o auto-conhecimento, mas também, ou sobretudo, a capacidade de se auto-conhecer e de se poder construir outro.

Processo de transformação da estrutura interna do sujeito, a finalidade da psicoterapia, pelo menos na perspectiva psicodinâmica que é aquela em que me situo, vai muito para além do curar o sintoma ou sarar o conflito. "É a promoção do crescimento mental e sócio-afectivo, o relançar do processo criativo, inibido pela doença, o expandir o imaginário e desenvolver o simbólico, restaurando o crescimento psíquico em espiral evolutiva" (Matos, 2002, p.237⁴). O psicoterapeuta é,

assim, um agente promotor do crescimento mental e transformador da relação de objecto. Agente transformador, mas que se transforma, também a ele, na relação (*idem*⁴). Por que cada outro me questiona e me desafia a crescer emocionalmente com ele.

Do psicoterapeuta espera-se um conhecimento profundo do funcionamento mental, mas também um conhecimento profundo de si próprio, que lhe permita ter espaço para pensar o outro dentro de si. De facto, conhecemos o outro através do que ele nos faz sentir, da ressonância afectiva que faz ecoar em nós, da possibilidade que temos ou não de entrar em sintonia com ele. Se não nos podemos abrir a esse outro, mas apenas projectar nele o nosso mundo interno, ficamos presos na incapacidade de o conhecer, fechados na impossibilidade de crescer com ele. E se não podemos tolerar o que ele nos faz sentir, então deixamos de o poder ouvir e de estar em relação com ele. O que significa, como diz Nacht, que o psicoterapeuta vale mais por aquilo que é do que por aquilo que diz. E se precisa de ser um bom terapeuta, se está perdido nos labirintos do seu narcisismo, talvez não possa conhecer a realidade para além do que imagina ser a sua, ficando assim impossibilitado de pensar o outro. Ou talvez seja mais correcto dizer, pensar com o outro o seu pensamento, porque a psicoterapia pressupõe sempre duas pessoas em colaboração, numa relação feita de proximidade e de encontro onde a técnica se matiza com a intuição e a sintonia afectiva, traduzida em gestos feitos de autenticidade.

Aquilo que tenho estado a tentar dizer, é que a psicoterapia é sempre um processo de construção, que ocorre no espa-

ção duma relação. Relação essa que, porque cria um novo contexto relacional, permite ao sujeito recriar-se mais livremente, tornar-se outro, mais de acordo com aquilo que é e deseja ser. *Porque se é na relação que nos criamos é também nesta, que nos transformamos.* E por isso, a psicoterapia é sempre um processo de busca da verdade, mas também de encontro, de relação compartilhada, que nos transforma, tornando-nos mais capazes de estar livremente connosco e com os outros, em diálogo colaborativo e criativo.

Podemos é perguntar-nos que verdade se procura alcançar num processo de psicoterapia, ou dito de outra forma, a que construção simbólica queremos chegar. Antes demais, aquela que faz sentido para cada um, que lhe permite tornar-se mais ele próprio. Evitando a tentação de edificar o processo psicoterapêutico na verdade, na ideologia a seguir. Porque o psicoterapeuta não possui a verdade, apenas pode ajudar a reparar, a desenvolver o desejo de a procurar. O que pressupõe tolerância à dúvida e à incerteza, ao não saber ainda, a capacidade de continuamente se questionar e se pôr em questão e, sobretudo, o desejo profundo de conhecer e entender o outro e de o amar mais e sempre mais. Porque é na relação que me abre ao outro, na relação feita de amor objectal, que me construo e me torno verdadeiramente criadora.

Abstract

This paper tries to consider the importance of psychotherapy in the construction of the person. The author starts by identifying the ways of selfconstructing the person as a symbolic being. Then, psychotherapy is considered as a construction process, which always supposes a relation. For, if we thrive in relations, we also transform ourselves there.

Key-words: *Psychotherapy; Self-constructing.*

BIBLIOGRAFIA

1. Sá E. Olhares com vista para os teus olhos – ensaio sobre a ignorância e a estupidez. In *Actas do 3º e 4º Seminário - A Componente de Psicologia na Formação de Professores e Outros Agentes Educativos*, Universidade de Évora, Departamento de Pedagogia e Educação, 125-128, 1993.
2. Lalueza J, Perinat A. La construcción del universo infantil. In V. Bermejo, *Desarrollo Cognitivo*, Madrid: Síntesis Psicológica, 229-239, 1994.
3. Dias CA. A genealogia do amor: Vinculação ou ilusão vinculativa. *Revista Portuguesa de Psicanálise*, 1986; 3: 37-49.
4. Matos AC. *Psicanálise e Psicoterapia Psicanalítica*. Lisboa: Climepsi, 2002.
5. Stern D, Sander L, Nahum J, Harrison A, Lyons-Ruth K, Morgan A, Bruschiweiler-Stern N, Tronick E. Mecanismos não-interpretativos na terapia psicanalítica – “algo mais” além da interpretação. *Livro Anual de Psicanálise*, XIV, 197-214, 2000.

