



Interdisciplinary

LINKSCIENCEPLACE

DOI: 10.17115

ISSN: 2358-8411

Scientific Journal



Interdisciplinary Scientific Journal. ISSN: 2358-8411

Nº 6, volume 5, article nº 10, December 2018

D.O.I: <http://dx.doi.org/10.17115/2358-8411/v5n6a10>

Accepted: 18/08/2018 Published: 30/12/2018

VIII SEMINÁRIO E IV CONGRESSO INTERDISCIPLINAR DIREITO E MEDICINA
CUIDADOS PALIATIVOS – 20 A 22 DE AGOSTO DE 2018 – ITAPERUNA

**REENCOUNTER WITH YOUR "INTERIOR CHILD":
the plenitude of being-itself in the phenomenological-existential
perspective**

**REENCONTRO COM A SUA “CRIANÇA INTERIOR”:
a plenitude de ser-si-mesmo na perspectiva fenomenológico-
existencial**

Mariza Marcia Pereira da Silva Cardoso¹
Psicóloga

Ieda Tinoco Boechat²
Doutoranda em Cognição em Linguagem

Abstract

This article seeks to analyze the "rescue" of children's experiences to integrate the personal experience of the adult, as a possibility for him to welcome himself in his totality and become more aware of himself and the world. The problem is thus questioned: what leads a person to direct closure and the method to restrict their freedom to realize themselves? By means of bibliographic research, authors such as Erthal (2013), Korczak (1981), Sapienza (2008) and Forghieri (2004), Crema (1995) and others, can verify that letting this child come and recognizing The total person can promote the restoration of the desire to realize himself, seeking an expansion of possibilities and an updating of potentialities, that is, of his becoming. In this confrontation, through authentic choices, one can live something new, walking between pain and happiness, with more confidence.

Keywords: childhood; psychotherapy; phenomenology.

Resumo

O presente artigo busca analisar o “resgate” das vivências infantis para integrá-las à história pessoal do adulto distanciando de si, como possibilidade de ele acolher-se na sua totalidade

¹ UniFSJ, Psicologia, Itaperuna-RJ, marizamarcia@live.com

² Uenf, Centro de Ciências do Homem, Programa de Pós-graduação em Cognição e Linguagem. Campos dos Goytacazes-RJ, iedatboechat@hotmail.com

e tornar-se mais consciente de si e do mundo. Questiona-se, assim, o problema: o que leva uma pessoa a se dar em fechamento e escolher restringir sua liberdade de realizar-se a si mesma? Por meio de pesquisa bibliográfica, baseada na obra de autores como Erthal (2013), Korczak (1981), Sapienza (2008) e Forghieri (2004), Crema (1995) e outros, pode-se verificar que deixar vir essa criança e reconhecer-se pessoa total pode promover o restabelecimento do desejo de realizar-se a si mesmo, buscando a expansão das possibilidades e atualização de potencialidades, ou seja, de seu vir-a-ser. Nesse enfrentamento, através de escolhas autênticas, pode-se viver algo novo, caminhando entre a dor e a felicidade com mais confiança.

Palavras-chave: infância; psicoterapia; fenomenologia.

INTRODUÇÃO

Este trabalho discute o “resgate” das vivências infantis e suas manifestações na história pessoal do existente, como oportunidade de a pessoa adulta acolher-se na sua totalidade e tornar-se mais consciente de si e do mundo. Assim, buscam-se respostas à questão-problema: o que leva uma pessoa a abrir mão de si e dar-se em fechamento, a tal ponto de preferir restringir sua liberdade, em detrimento de viver seus sentimentos e desejos de realizar-se a si mesma?

Tem este texto por objetivo analisar as condicionantes e determinantes que levam uma pessoa a se tornar, algumas vezes, um adulto distanciado de si, impedindo-a de recuperar-se “abertura pré-compreensiva” para tornar-se mais consciente de si e do mundo e viver a plenitude de ser-si-mesmo. Logo, tomam-se por objetivos específicos: discutir infância na abordagem fenomenológico-existencial; realçar a importância de o adulto reconhecer e efetivamente entrar em contato com a sua “criança interior”; descrever sobre a compreensão da pessoa humana na abordagem fenomenológico-existencial; apresentar a importância da psicoterapia para o (re)encontro consigo mesmo.

A hipótese é de que, na idade adulta, a pessoa pode reconhecer a existência de sua “criança interior” para ter uma melhor compreensão, aceitação e acolhimento de si, despertando, assim, o desejo de realizar-se a si mesmo e viver a plenitude de Ser, a partir de “escolhas autênticas”. Mostra-se, aqui, a relevância da psicoterapia, a fim de possibilitar à pessoa adulta ampliação de autoconsciência, através do encontro com sua “criança interior”, para acolher-se em sua totalidade.

Convém esclarecer que a expressão “criança interior” refere-se, neste artigo, às vivências infantis reprimidas pela falta de liberdade de existir, pois, em uma concepção fenomenológico-existencial, em que se busca descrever o fenômeno em sua própria manifestação, seria impróprio, conforme sinaliza Cardinalli (2012), dividi-lo em dimensões como interna e externa. Daí a expressão vir aspada neste texto.

A motivação para a escolha deste tema originou-se, em grande parte, das observações e vivências em estágio clínico realizado durante a formação no Curso de Psicologia. Justifica-se, assim, este trabalho por resgatar as “coisas” de criança muitas vezes abandonadas quando se torna adulto, uma proposta que, para alguns, pode soar como um retrocesso, mas para outros uma oportunidade de enfrentamento diante dessa possibilidade.

Este trabalho tem, assim, por metodologia a pesquisa bibliográfica, baseada na contribuição de autores como Tereza Cristina Saldanha Erthal (2013), Janusz Korczak (1981), Bilê Tatit Sapienza (2008), Yolanda Cintão Forghieri (2004) e Roberto Crema (1995).

1. A infância na abordagem fenomenológico-existencial

Dizer o que é ser criança parece algo fácil, mas esta discussão traz oportunidades para profundas e sérias reflexões. Algumas pessoas podem dizer que ser criança é “viver nas nuvens”, viver cheio de fantasias e sonhos ou também que é a fase das balas e doces. Outros dizem que ser criança é ser feliz e estar sempre despreocupado. Mas ser criança parece não ser só isso!

A filosofia antiga define criança do seguinte modo:

Para Jonh Locke, a criança é uma tábula rasa que seria preenchida ou moldada, de acordo com a imagem do adulto ideal. Platão classifica as crianças juntamente com os escravos e as mulheres, categoria esta de seres irracionais dominados pelo apetite e pelas paixões, que precisam ser controlados e domesticados pela razão. [...] Assim, desde a antiguidade, podemos perceber a infância sendo normatizada, havendo uma separação entre o adulto – ser superior, dotado de razão e amadurecimento cognitivo – e a criança – ser inferior, irracional e imaturo. Também encontramos na criança a inocência e docilidade que é perdida na vida adulta (Angerami-Camon, 2011, p. 259-260).

De qualquer forma, segundo Angerami-Camon (2011, p. 260-261) “[...] é interessante ressaltar que é sempre o adulto quem determina o que é infância e qual

é o comportamento permitido e esperado das crianças; é ele quem normatiza o período em que vivem esses seres”.

Assim, a contribuição que a filosofia pode trazer para a infância é problematizar seu significado. Inclusive, o termo infância, em sua origem semântica, tem o prefixo “in”, que significa negação, e “fântia”, que significa fala ou linguagem. Desta forma, podemos definir a infância desvinculando-a de seu período cronológico e atribuindo-lhe um sentido de experiência inefável; de um acontecimento que dá o que pensar, que se caracteriza como o silêncio anterior à linguagem articulada e que pode ser vivido em qualquer período cronológico da vida (Angerami-Camon 2011, p. 263).

A infância, então, não termina após os primeiros anos de vida. Ao contrário, de acordo com Pompeia e Sapienza (2015, p. 122-68),

[...] se tivéssemos que representar graficamente a trajetória humana, não desenharíamos uma reta, mas sim um círculo que se amplia. Esse ampliar-se do círculo significa a ampliação da existência humana ou, dito de outro modo, a ampliação do Dasein (Dasein: ser-ai, existência do ser humano, ser-no-mundo). [...] Perceber esse movimento que faz com que todas as coisas passem, mas não se nadifiquem ou desapareçam, possibilita que, ao reuni-las, possamos compor algo com sentido a que chamamos de nossa história.

Desse modo, pode-se entender que, “história não é o somatório de fatos, mas sim a busca do que é significativo, de acordo com a possibilidade que a compreensão humana tem, em cada momento, de abarcar a totalidade deles” (Pompeia & Sapienza, 2015, p. 97). O entendimento da criança não é, necessariamente, o entendimento que o adulto constrói em suas conjecturas vivenciais e científicas; o fato é que algumas experiências infantis podem ser tão amplas e profundas quanto qualquer experiência de adulto.

Mas, na verdade, parece que a criança continua a ser definida a partir daquilo que o adulto pensa que ela é. Korczak (1981, p. 108) diz que “os adultos pensam que criança é incapaz de se ofender. Como se fosse uma arte difícil. Cada um sabe o que lhe é agradável e o que não é”. Porém, é importante entender que

A criança pode manifestar compreensão profunda de uma realidade. Ela nos surpreende pela possibilidade de chegar tão longe às vezes. Talvez as restrições que percebemos na criança não sejam apenas limitações próprias do período da infância, mas também a correspondência à expectativa que temos das crianças. Delas não esperamos nada de mais sério (Pompeia & Sapienza, 2015, p. 123).

Por este motivo, tem-se que refletir sobre a relevância de se dar voz à criança, permitir a expressão dos sentimentos, das percepções e expectativas que circundam seu mundo, para que desde cedo validem as vivências que lhe propiciarão como pessoa adulta uma melhor compreensão de si e do mundo. Mas, “o que pode haver de interessante numa criança? Viveu pouco, pouco sabe, pouco entende” (Korczak, 1981, p. 52).

Propor esta reflexão neste período dominado por pensamentos cientificistas e técnicos, falar da criança numa abordagem fenomenológico-existencial pode parecer, no mínimo, estranho. Diante desta perspectiva, considera-se importante discutir a infância como “[...] modo de pensamento e ação, algo corporificado em atitude, apropriação de uma maneira de ser” (Machado, 2013, p. 253).

Entretanto, algumas experiências vividas pelas pessoas desde pequenas podem deixar marcas que, se permanecerem ali, continuarão exercendo poder sobre suas vidas, ditando regras, influenciando as decisões e escolhas, por uma forte razão: “Nossos anos de infância são anos de uma vida verdadeira” (Korczak, 1981, p.152).

As crianças choram mais vezes do que os adultos, e não é por frescura, mas porque sentem as coisas mais profundamente, sofrem mais. [...] Somos conscientes, enxergamos e sabemos muitas coisas, intuimos e pressentimos mais ainda. Mas temos que dissimular, porque nos lacramos a boca (Korczak, 1981, p. 77-81).

Crianças e adultos parecem vivenciar “mundos” muito distintos, na opinião de Korczak (1981, p. 31):

A criança é que nem primavera. Ou tem sol, tempo bom, tudo é alegre e bonito. Ou, de repente, vem tempestade, relâmpagos, trovões, raios que caem. Já o adulto é como se estivesse dentro do nevoeiro. Envolto numa triste névoa. Não tem grandes alegrias, nem grandes tristezas. Tudo é cinzento e sério. Pois não é que me lembro. Nossas alegrias e tristezas correm que nem o vento, e as deles vivem se arrastando. Pois não é que me lembro.

Por isso, muitas vezes, para usar as palavras de Korczak (1981), quando o adulto “volta a ser criança”, ainda que em pensamentos, ele se depara com tristes lembranças. A criança também se ofende e se entristece. Por isso,

Quis ser criança de novo, livrar-me das cinzentas preocupações e tristezas de adulto; agora tenho outras, infantis, que doem mais.
Não se iludam com o nosso riso.
Olhem para dentro de nós, dos nossos pensamentos, quando tranquilamente vamos para a escola ou voltamos para casa, quando

assistimos às aulas em silêncio, quando conversamos à meia voz ou murmurando, ou quando à noite ficamos deitados na cama. Temos outras preocupações, mas que não são menores; são mais profundamente sentidas; e temos uma grande, uma enorme saudade (Korczak, 1981, p. 143).

De fato, parece que o que muda da infância para a vida adulta é a relação da pessoa com a totalidade de sua experiência. De acordo com Pompeia e Sapienza (2015, p. 145-151),

Na maturidade, a relação com a totalidade muda. Não é que a lista aumente, já que a pessoa amplia o alcance da visão, ou que, ao contrário, diminua, pois compreende que há coisas que se excluem, outras estão fora do alcance ou que cabem no espaço de uma vida. A mudança é de outra natureza. O todo é percebido como vazio pleno de possibilidades. E, aqui, possibilidades não têm o caráter imperativo do ter de ser; elas são, de fato, possibilidades, e isso quer dizer: poder ser e poder não ser. [...] É aquele pleno marcado pela aceitação, pela entrega, pelo compartilhar, pela paciência, pela responsabilidade; que pode conter todos os vazios que provêm da falta, da ausência, da incerteza; que tem mais o sabor do fruto que o exibicionismo da flor; que transborda no recolhimento.

Certamente, alcançar essa compreensão de maturidade, de totalidade e de descobertas das possibilidades de mudança poderá resultar para a pessoa numa proximidade grande com o seu vir-a-ser no mundo, entendendo que “poder existir é uma oportunidade que se renova a cada instante” (Pompeia & Sapienza, 2015, p. 81).

E assim, “quando aceitamos a realidade nos tornamos responsáveis – aptos a responder – de forma inteligente, criativa e construtiva. Tornamo-nos responsáveis pelo todo da nossa existência. Adotamo-nos a nós mesmos” (Crema, 1995, p. 100).

Enfim, “a vida é um permanente convite para que realizemos o melhor possível aquilo que tivermos possibilidade e oportunidade para realizar” (Pompeia & Sapienza, 2015 p. 81). Entendendo que infância não se restringe a uma primeira etapa finalizada da vida, mas uma vivência que se expande, a seção seguinte permitirá compreender o desenvolvimento humano na perspectiva da Psicologia Fenomenológico-Existencial.

2. A compreensão da pessoa humana na abordagem fenomenológico-existencial

De acordo com Erthal (2013, p. 67), “o ser humano é ao mesmo tempo interessante e extremamente paradoxal”. Baseando-se em Sartre, a autora afirma que

Se cada indivíduo é um projeto que a partir do qual se originam os demais, para que possamos compreender um indivíduo na sua trajetória de vida, precisamos compreender os atos e atitudes desse indivíduo até chegarmos à revelação desse projeto (Erthal, 2013, p. 67).

Assim, a proposta, aqui, é fundamentar a compreensão do desenvolvimento humano na perspectiva fenomenológico-existencial, que percebe o homem “[...] como abertura com possibilidades de estar-no-mundo em sua cotidianidade mediana, imprópria e impessoal e, ao mesmo tempo, própria e singular” (FEIJOO, 2000, p, 97); essa parece ser a essência do homem: seu poder-ser.

Trata-se de um “eu” na concepção de Kierkegaard, que se constitui como movimento, um eterno vir a ser, constituindo-se na relação que a própria relação estabelece consigo mesmo e com o mundo (s/d). Esse existir implica-se com o real e com o imaginário, com os limites, mas também com as possibilidades; vive no imediato do presente, como no remoto do passado e no devir do futuro. Implica-se, enfim, consigo próprio e com o outro, com a razão e com a paixão e, ainda, com o desespero da própria ambiguidade frente ao fato de existir. Pode assumir posições psicológicas de liberdade e de não-liberdade, ainda aspectos como interioridade, ilusão e transparência do eu (Feijoo, 2000, p. 97-98, grifo da autora).

Também, de acordo com Ponciano, (2012, p. 42), o homem

[...] luta consigo e com outros homens, na eterna tentativa de se firmar e de ser reconhecido como pessoa. O homem busca a harmonização como centro de sua expectativa. Está em constante procura da compreensão de seu próprio sentido.

Conforme Sartre (2010), o homem não tem uma natureza que o determine *a priori*, assim, ele não é nada mais que seu projeto. Ele diz que o homem escapa de todo rígido determinismo, tornando-se integralmente responsável por suas ações. Ele é também totalmente responsável por sua liberdade e, mesmo sujeito a condicionamentos, tais como sua história, sua cultura e sua constituição biológica, não precisa ser por eles determinado. Nesse sentido, podemos dizer que

[...] não existe determinismo, o homem é livre, o homem é liberdade. [...] não encontramos a nossa disposição valores ou ordens que legitimem nosso comportamento, [...] o homem está condenado a ser livre. Condenado, pois ele não se criou a si mesmo, e, por outro lado,

contudo, é livre, já que, uma vez lançado no mundo, é o responsável por tudo que faz (Sartre, 2010, p. 33).

Assim, sendo o homem responsável por tudo que faz, ele é responsável também pela busca de uma existência autêntica, uma existência que escolha responsabilmente, assumindo as consequências das escolhas que precisa fazer a todo instante. É ele quem decide viver na inautenticidade ou na autenticidade.

E somente através desta última que o homem é capaz de diferenciar o humano do não humano. Ao contrário, na inautenticidade, queda, ou decaimento, misturam-se os dois significados, e aí o desamparo ocorre. [...] A vida inautêntica não deixa de ser uma forma de fugir a esse sentimento de inadequação com relação ao ser-próprio (Erthal, 2013, p. 42).

Portanto, segundo Forghieri (2004, p.48), a realidade humana baseia-se na compreensão que o homem pode ter acerca do que experiencia.

A realidade é compreendida numa perspectiva “historial” e, assim sendo, ao escolher tem-se, por suporte, um conhecimento que se encontra relacionado ao que já aconteceu e está acontecendo, mas, também, à imprevisibilidade do que poderá vir a acontecer.

Em sua condição humana, pode o homem (re)construir e compreender a vida de forma inteira e plena na relação com outros humanos. Para Forghieri (2004, p. 31),

Os seres humanos possuem potencialidades que lhe são próprias e os distinguem das coisas e dos animais, em virtude de compreenderem as situações que vivenciam, tendo consciência de si e do mundo. E como nossa existência consiste em ser-no-mundo, só atualizamos tais potencialidades, peculiarmente humanas – como o amor, a liberdade e a responsabilidade –, quando nos encontramos e entramos em relação com outras pessoas. É assim que atualizamos e, a partir daí, compreendemos e desenvolvemos tais potencialidades.

Entretanto, “a vida é e continuará sendo um mistério... podemos apenas vivê-la em sua total plenitude, mas não conseguimos captá-la completamente de forma racional” (BINSWANGER, 1973 apud FORGHIERI, 2004, p. 34). Apesar disso,

Aquilo que já vivemos, não há poder que possa nos roubar...; tudo o que realizamos de grande, pensamos e sofremos, é uma riqueza interna de que nada nem ninguém nos pode privar... e nesse passado nossa vida ficou assegurada, porque ser-passado é também uma forma de ser (Frankl, s/d apud Forghieri, 2004, p. 45).

Isto, porque “a existência é uma abertura à percepção de tudo o que a ela se apresenta. Tal abertura ‘é condição da liberdade humana’ (Boss, 1983, p. 123), pois é ela que proporciona a amplitude das possibilidades de escolha, no decorrer da existência” (Forghieri, 2004, p. 46), e também é ela que aponta os limites dessa liberdade.

O sentimento de ser livre pode ser vivido de modo amplo no momento anterior a uma decisão, quando se abrem diante de mim as múltiplas possibilidades de meu existir, nesse momento, de certo modo, “posso” tudo, ou, em outras palavras, tenho tudo ao meu alcance: “posso” casar-me e ficar solteira, ser psicóloga e artista... e tantas outras coisas; enfim posso “ir ou ficar”. Vivencio a amplitude; de minha liberdade quando ainda estou diante das possibilidades; mas, ao assumir a decisão de uma escolha, passo para as limitações e as exigências da concretude da realidade (Forghieri, 2004, p. 49).

De acordo com Forghieri (2004), experienciar amplamente as vivências, lançando-se como ser-no-mundo leva a pessoa a ampliar também sua liberdade de escolhas.

Podemos, pois, considerar que a liberdade de escolher é tanto quanto mais ampla for a abertura do ser humano à percepção e compreensão de sua vivência no mundo. Essa abertura requer, também, que a compreensão esteja de acordo com a realidade; a compreensão deve ser verdadeira para que a escolha não venha a ser apenas uma quimera ou uma ilusão (Forghieri, 2004, p. 47).

“A abertura para as minhas possibilidades e os meus projetos faz parte integrante do meu existir, propiciando-me vivenciar a liberdade tanto para mantê-lo na direção, como para mudá-lo completamente” (Forghieri, 2004, p. 50).

O que acontece é que existir requer “coragem para ser”, afirma Forghieri (2004), usando uma expressão de Tillich (1972). Segundo a autora, “[...] ao nos abirmos às nossas amplas possibilidades, precisamos nos defrontar com a insegurança de imprevistos, paradoxos e restrições” (Forghieri, 2004, p. 52). Nessa circunstância,

Quando tenho coragem para enfrentar a angústia da insegurança e faço escolhas, agindo para concretizá-las, conseguindo fazê-lo de modo satisfatório, vivencio uma agradável tranquilidade que surge como repousante pausa, na minha luta para dar conta de minha própria existência. As minhas realizações ampliam a visualização de minhas possibilidades e estas estimulam-me para novas escolhas que procuro concretizar, e assim prossigo o curso de minha existência (Forghieri, 2004, p. 50).

Forghieri (2004) diz que as dificuldades podem, na verdade, ser muito interessantes do ponto de vista existencial, embora isso represente, para alguns, um motivo até de adoecimento. Alguns paralisam ante infortúnios e “[...] há pessoas que não conseguem reconhecer e aceitar a insegurança, paradoxos e limitações de sua existência, sentindo-se confusas, desanimadas, alheias ou revoltadas diante deles; [...]” (Forghieri, 2014, p. 55), tornando-se adoecidas, ameaçadas e angustiadas pela “restrição de sentidos”.

Porém, a própria ocorrência de fatos que acarretam diminuição de recursos pessoais ou restrição de condições externas na vida de um indivíduo podem transformar-se num estímulo para que ele se dedique à descoberta e atualização de possibilidades das quais, até então, não havia percebido possuir, ou não as havia valorizado suficientemente, para se dispor a atualizá-las (Forghieri, 2004, p. 53).

De acordo com Forghieri (2014, p. 53), “o importante é que ele reconheça as suas limitações para que possa, também, transcendê-las, [...]”. Então, há aqueles que reconhecem suas limitações e conseguem assumi-las

[...] apesar de vivenciar momentos de restrição, conflitos e intensas contrariedades, o ser humano saudável, embora nessas ocasiões possa ficar inicialmente confuso, aflito, ou alheio à situação, acaba conseguindo recuperar o envolvimento e sintonia com o seu sofrimento, atribuindo-lhe significado em sua existência. Desse modo consegue, também, recuperar a abertura às suas possibilidades e passa a ter condições de decidir entre elas, em qual pretende empenhar-se e quais as ações com as quais quer comprometer-se para resolver, superar ou aceitar uma determinada situação (Forghieri, 2004, p. 54).

Caso a pessoa que sofre não consiga sozinha fazer esse movimento, a atuação psicoterapêutica de um profissional talvez possa ajudá-la

[...] a recuperar a abertura às múltiplas possibilidades de sua existência [...] Nesta atuação, é de grande importância a presença genuína do terapeuta; por meio dela pode ser viabilizada a recuperação do envolvimento e da sintonia da pessoa com o mundo e consigo mesma. Afinal, desde o início de nossa vida aprendemos a vivê-la com alguém... [...] (Forghieri, 2004, p. 55).

Incluem-se, nesse processo, as vivências presentes, passadas e futuras, a liberdade fundamental e a responsabilidade pelas decisões responsáveis, a recuperação da abertura pré-compreensiva, que se é.

3. Psicoterapia: um lugar de (re)encontro

Na opinião de Sapienza (2008), a psicoterapia é um momento único, um espaço de pesquisa, pois em nenhum outro lugar a pessoa consegue abrir sua intimidade com tanta confiança e com certeza o faz não para ser vista dentro de uma teoria rígida ou para que alguém elabore uma através dela, mas o faz para que a sua existência seja compreendida, pois é singular, única e deseja uma relação terapêutica também única. Isso acontece porque, segundo Sapienza (2008, p. 18), o espaço terapêutico

[...] é o lugar onde ele pode retornar tanto aquele episódio, tão antigo que ele pensou que já fosse passado, como aquele sonho de futuro sempre adiado; onde ele pode ser frágil e ser forte, estar triste ou contente; onde pode se ver como aquele para quem a vida tem de ser sempre uma tarefa árdua ou aquele para quem a vida tem de ser sempre uma festa. Enfim, todos os sentimentos têm o direito de frequentar a sessão.

De acordo com Ponciano (2012, p. 60, grifo do autor), o encontro terapêutico visa “[...] ajudar o cliente a se desdobrar, pedacinho por pedacinho, até que ele ‘veja’ sua essência consumada, ou seja, até que ele possa identificar e experienciar o conceito de si próprio, seus desejos etc. com sua própria realidade”.

Para que isto aconteça, o psicólogo precisa atentar para atitudes que favoreçam o processo terapêutico.

O clima em que esse encontro ocorre é caracterizado segundo Rogers e Kinget, (1975), pelas atitudes de aceitação incondicional, compreensão empática (o mesmo que intuição fenomênica) e respeito pelo cliente enquanto pessoa. Afirmam, ainda, que o terapeuta precisa ser sensível às relações humanas para compreender o cliente, tanto no que diz respeito a suas limitações emocionais quanto a suas potencialidades (Erthal, 2013, p. 86).

Afinal, “psicoterapia é um permanente processo de busca, de procura, de compreensão e aceitação dinâmica da própria realidade” (Ponciano, 2012, p. 60). Mesmo porque, ninguém pode existir pelo outro: “somente eu consigo sentir meus sentimentos, pensar meus pensamentos, sentir minhas sensações e agir com as minhas ações. Somente eu posso me viver” (Emerson & Smith, 1974 apud Yontef, 1998, p. 170).

Na psicoterapia, a pessoa tem a oportunidade de reconhecer ou tornar visível a sua realidade individual e seus projetos, respeitando suas limitações e seus desejos. Sendo importante, portanto, segundo Ponciano (2012, p. 87), que o

encontro terapêutico seja “[...] baseado na espontaneidade, na fluidez, no presente, de tal modo que psicoterapeuta e cliente estejam numa postura de percepção crítica e real do mundo e de si próprios”.

De acordo com Erthal (2013, p.75), “a imagem de si vai se modificando, abrangendo essas novas percepções. A mudança vai tendo seu efeito principal: o indivíduo apreende-se a si mesmo como uma pessoa mais apta, e com possibilidade de enfrentar a vida”. É importante que cliente e psicoterapeuta considerem a realidade em sua totalidade, pois, “se víssemos apenas as estrelas, perderíamos o cheiro das rosas e os buracos da estrada” (Yontef, 1998, p. 285).

Percorrer este caminho nem sempre é fácil ou agradável, mas sem dúvida é um caminho cheio de possibilidades que pode levar ao autoconhecimento, proporcionando meios de resgatar algumas memórias esquecidas e descobrir novas histórias. Justamente por isso, segundo Erthal (2013), faz-se necessário entender que o psicoterapeuta abre-se ao encontro vivencial, pessoa a pessoa com seu cliente. Como pessoa ele dever ser

[...] autocongruente e transparente, envolver-se com o cliente como pessoa total, pois caso contrário não poderá compreender efetivamente o outro e as suas incongruências, ficando impedido de ajudar o cliente a se perceber como ser-no-mundo. [...]

Na formação adequada de um psicoterapeuta existencial, devem estar presentes a constante responsabilidade, a busca de desenvolvimento pessoal e de aprimorar cada vez mais a sensibilidade, da mesma forma que o preparo teórico e o técnico adequados (Erthal, 2013, p. 86-87).

A terapia pode proporcionar a “[...] oportunidade de o paciente poder olhar, de novo, para o que foi vivido e passou – ou não passou –, para o que é vivido agora, e autenticar tudo como sendo dele, como sendo ele” (Sapienza, 2008, p. 23).

O desenvolvimento não é uma opção da pessoa, assim também como o sentido e o habitar. De acordo com Pompeia e Sapienza (2015, p. 168), “precisamos nos des-envolver, des-cobrir nós mesmos e o mundo”. Para eles, o desenvolvimento é o “destino” do homem, que não necessariamente é definido como algo estático ou demarcado, entendido como obrigatoriedade, mas como que se encontrando numa estação rodoviária ou aeroporto, o passageiro é definido pelo seu destino.

É importante compreender o caminho percorrido para que possa ter clareza sobre o que fazer no momento presente e de como fará as escolhas no futuro. Às vezes, é preciso olhar para trás para seguir em frente. Isso talvez justifique Pompéia

e Sapienza terem afirmado que “[...] terapia é a procura, via *poiesis*, pela verdade que liberta para dedicação ao sentido” (Pompeia & Sapienza, 2015, p. 169).

Mesmo porque “na ausência de sentido, fica difícil viver. Mas se a pessoa compreender que, embora sonhos se acabem, a possibilidade de sonhar permanece, ela poderá restabelecer um sentido” (Pompeia & Sapienza, 2015, p. 167).

Um bom exemplo é a história de Ana narrada por Crema (1995). Ana tinha muitas lembranças da infância que não queria reviver, mas não desistiu. Sua história fala de decisão e de escolha em continuar a entrar em contato com sua história e seu verdadeiro eu. Assim, Ana começou a frequentar um grupo terapêutico, permitindo-se aflorar com grande intensidade em seu processo terapêutico. Com o tempo, Ana deixa o grupo e passa por um período de terapia individual. Hoje, ela se encontra em condições de descrever a criança que foi um dia, o que ela não conseguia aceitar como verdade, acolhendo e compreendendo sua história. Ana resumiu um pouco do que viveu e aprendeu em seu processo terapêutico, por meio desse singelo poema que brotou do seu coração e que foi dedicado ao terapeuta, conforme apresenta Crema (1995, p. 258-259).

A VIAGEM DO ENCONTRO

Retirei as minhas máscaras,
deparei-me com as sombras
do meu passado adormecido.
Entre na escuridão,
vastidão da minha alma,
sala escura,
do pranto dos meus antepassados.
Reneguei as minhas dores,
naufraquei, quase morri.
Expulsei os meus fantasmas,
desatei os meus grilhões,
uma criança acolhi.
Desativei as minhas armas,
da guerra parti em retirada,
descansei, entreguei-me e,
dormi.
Brinquei com os meus heróis,
sábios, santos, anjos,
asas azuis dos meus sonhos
espaço crístico,
novos elos formei.
Meu coração encontrei.

Ana assumiu a responsabilidade para consigo mesmo, reescrevendo sua própria história. Não deixou o roteiro de sua vida nas mãos de outros para depois queixar-se do desfecho, diferentemente de outros que se recusam a “[...] olhar para trás porque o passado guarda o que não querem ‘des-cobrir’, dizendo que [...] o passado está morto e não vale a pena desenterrá-lo” (Pimentel, 2015, p. 127). Assim, com a terapia, segundo Erthal, o cliente

Aos poucos vai aprendendo a suportar mais os riscos do experienciar decorrentes da confiança que adquire em si mesmo. Vai desenvolvendo uma compreensão do que tem sido e de suas potencialidades e limitações, podendo assim decidir mais quanto ao seu futuro. Aceita mais a responsabilidade sobre si mesmo e aprende que pode atuar sobre seu destino. Não precisa ser o que é forçado a ser, mas o que escolhe ser, dentro de suas possibilidades. É através de realizações concretas que efetivamente haverá uma transformação. É sobre isso que versa o experienciar terapêutico (Erthal, 2013, p. 92).

De acordo com Erthal, (2013, p. 92), aos poucos a pessoa vai “[...] expandindo sua consciência ao que está fazendo e ao como está fazendo”.

Em suma, o cliente vive e passa a viver mais intensamente seus sentimentos ao mesmo tempo em que os exprime; vive suas experiências e confia nelas como ponto de referência básico para suas decisões; adquire novas concepções pessoais sobre o mundo, podendo mudá-las à medida que se torna necessário; passa a ser mais flexível; o eu passa a ser visto como um processo e não como um objeto; perde a consciência do eu distorcido para estar mais consciente de si próprio (Erthal, 2013, p. 92-93).

Ao rever o passado, criam-se possibilidades de dar novo significado ao futuro. Negá-lo, não tornará a pessoa melhor do que é nem fará com que desapareça. Ao contrário, quanto mais se esforçar para recusá-lo, mais envolvida estará com ele, mais intensamente tentará surgir, porque mais evidente se tornará. Compreender o passado não remete a viver refém dele, ao contrário, “[...] ao relembrarmos nossas histórias, recuperamos nossa identidade de uma forma muito saudável” (Kelly, 2007, p. 17). Assim que a pessoa passa a ter consciência de que seu passado não pode ser modificado, torna-se livre para fazer novas escolhas construindo seu futuro, tornando-se apta a fazer escolhas mais recompensadoras e para lançar-se no mundo entendendo que “cada um sabe a dor e a delícia de ser o que é” (Caetano Veloso).

De acordo com Kelly (2007, p. 17), “compartilhar nossa história nos ajuda a lembrar quem somos, de onde viemos e o que é mais importante em nossa vida.

Compartilhar nossa história nos mantém sãos”. Afinal, “ninguém cura ninguém e ninguém se cura sozinho; as pessoas se curam no encontro. Apenas na alquimia do encontro ocorre a transformação” (Crema, 1985, p. 39). Assim, “o encontro na relação terapêutica recria e permite o encontro na vida” (Erthal, 2013, p. 105), propiciando ampliação de autoconsciência.

O aumento da conscientização dos dados de sua experiência passa a ampliar suas opções existenciais; sua experiência passa por um crivo de avaliação própria, fazendo com que o risco não mais seja bloqueado para dar lugar a um vir-a-ser mais espontâneo e realizador (Erthal, 2013, p. 104).

Sem dúvida, o encontro terapêutico é um momento especial para que a pessoa possa aprender a se responsabilizar por seus pensamentos, sentimentos, enfim, por sua existência e pode também entender que “a chamada ‘cura’ é, então, a própria autenticidade: é a aceitação plena da condição humana; é a expansão da própria existência autêntica” (Erthal, 2013, p. 93).

Aceitar a realidade é o primeiro passo na direção de transformá-la. [...] a auto-aceitação, entretanto, é um pré-requisito para a aceitação do outro. Quem se aceita abre-se, naturalmente, para aceitar o semelhante e os fatos. Torna-se íntegro, inteiro. Abre um espaço inteligente de compreensão (Crema, 1995, p.101).

À medida que a pessoa se aceita, também consegue visualizar as situações do mundo ao seu redor, tornando-se livre e autônoma para “carregar nas próprias mãos o seu destino” (Crema, 1985, p. 40), entendendo que

cada momento é pleno e traz o néctar de seus ensinamentos. Se a Escuta é bastante, somos nutridos e abençoados por uma consciência de abundância e gratidão que leva-nos à compreensão do privilégio ímpar de sermos humanos [...] e a plenamente Ser (Crema, 1995, p. 261).

“A pessoa autônoma é aquela que tem a coragem de dançar sua própria música assumindo a responsabilidade, ou seja, sua habilidade de responder: seu pensar, sentir e fazer” (Crema, 1985, p. 40). Mas para que isso ocorra, a pessoa precisa comprometer-se com sua decisão de florescer e de plenamente Ser.

CONCLUSÃO

A abordagem fenomenológico-existencial em Psicologia percebe o homem como abertura pré-compreensiva, entretanto, algumas vezes, o adulto evita admitir as experiências que traz em si e receia o encontro consigo e com sua própria história, evitando, também reconhecer que ali se encontram suas frustrações e desencontros, mas também suas alegrias, suas experiências e seus sonhos, desconhecendo-se, assim, como ser com possibilidades de estar-no-mundo em sua totalidade. Reagindo assim ante os condicionantes e determinantes com os quais tem de lidar em sua existência, ele acaba por se dar em fechamento.

Entretanto, buscar reviver a infância e recontar a história pessoal de vida é uma forma de cuidado e atenção consigo próprio, com o outro e com o mundo, buscando percorrer o caminho da plenitude de ser. Transitar por este caminho nem sempre é fácil ou agradável, mas sem dúvida é um caminho cheio de possibilidades que leva ao autoconhecimento, proporcionando meios de resgatar algumas memórias esquecidas e descobrir novas histórias. E assim, com o “resgate” de sua “criança interior”, a pessoa se sentirá impulsionada a viver algo novo, com uma busca mais plena e mais confiante nesse processo de vir-a-ser, caminhando entre a dor e felicidade com mais confiança.

Quem disse que, para ser adulto, é preciso esquecer a alegria infantil, a tristeza infantil, a dor infantil, as peraltices infantis? Ter vivenciado a infância há alguns anos não significa tê-la abandonado no passado, ao contrário, significa reconhecer no cotidiano a totalidade de plenitude de ser-si-mesmo. Será uma possibilidade deixar a criança que há em si falar mais alto de vez em quando? Quem sabe assim, com todo mundo se “infantilizando” um pouco, o mundo não volte a ser mais feliz?!

REFERÊNCIAS

Angerami-Camon, A. (2011). Atendimento infantil na ótica fenomenológico-existencial (org.) 2 ed. São Paulo: Pioneira Thonson Learning.

Cardinalli, I. E. (2012). Daseinsanalyse e esquizofrenia: um estudo na obra de Medard Boss. São Paulo: Escuta.

Crema, R. (1985). Análise transaccional centrada na pessoa... e mais além. 2ª ed. São Paulo. Ágora.

_____. (1995). Saúde e Plenitude: um caminho para o Ser. São Paulo. Summus.

- Erthal, T. C. S. (2013). Trilogia da existência: teoria e prática da psicoterapia vivencial. 1 ed. Curitiba. Appris.
- Feijoo, A. M. L. C. (2000). A escuta e a fala em psicoterapia: uma proposta fenomenológico-existencial. São Paulo: Vetor.
- Forghieri, Y. C. (2004). Psicologia fenomenológica: fundamentos, método e pesquisa. São Paulo: Pioneira Thonson Learning.
- Kelly, M. (2007). Os sete níveis da intimidade: a arte de amar e ser amado. Tradução de Fernando Abreu. Rio de Janeiro: Sextante.
- Korkzak, J. (1981). Quando eu voltar a ser criança. Tradução de Yan Michalski: direção da coleção de Fanny Abramovich. 17 ed. São Paulo: Summus. Coleção Novas Buscas em Educação. v. 9.
- Machado, M. M. (2011). Fenomenologia e infância. Disponível em: ufmt.br/index.php/educacaopublica/article/.../714. Acesso em: 20 abr. 2016.
- Pimentel, E. (2015). Revendo caminhos: ressignificar o passado e construir o futuro. Rio de Janeiro: YNY Editora.
- Pompeia, J. A; Sapienza, B. T. (2015). Na presença do sentido: uma aproximação fenomenológica a questões existenciais básicas. 2 ed, 3 reimpr. São Paulo: EDUC; ABD.
- Ribeiro, J. P. (2012). Gestalt-terapia: refazendo um caminho. 8 Ed. Ver. São Paulo: Summus.
- Sapienza, B. T. (2004). Conversa sobre terapia. São Paulo: EDUC; Paulus.
- Sartre, J-P. (2013). O existencialismo é um humanismo. Tradução de João Batista Kreuch, 3. ed. – Petrópolis. RJ: Vozes.
- Veloso, C. Dom de iludir. Disponível em: www.letras.mus.br > MPB > Caetano Veloso > Dom de Iludir. Acesso em: 13 set. 2016.
- Yontef, G. M. (1998). Processo, diálogo e awareness. Tradução de Eli Stem. São Paulo. Summus.