

RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS E SEU POTENCIAL TERAPÊUTICO

Silvia Jacon Bolen

O tema deste trabalho é basicamente simples: Relacionamentos promovem contato; e crescimento só ocorre através do contato. Eu gostaria de discorrer sobre esse tema, a partir da minha experiência como psicoterapeuta e também como cliente, mas antes de tudo como ser humano que no dia a dia procura conviver da melhor maneira possível consigo mesmo e com as outras pessoas.

São tantas as razões que levam um indivíduo a procurar ajuda psicoterapêutica; medos, ansiedades, baixa auto-estima, problemas conjugais, traumas, doenças psicossomáticas, enfim... A expectativa é sempre de que o/a terapeuta vá ajudá-lo/a a “livrar-se” desses problemas, mudar seu modo de ser, para que a vida possa voltar ao normal.. Terapeutas, por sua vez, se vêem diante de alguém que quer livrar-se de si mesmo(a) e precisa de ajuda. Mas como ajudar o(a) cliente a dar-se conta de que mudar é tão simplesmente tornar-se a pessoa que ele(a) é?

Uma forma de entender o processo psicoterapêutico, seja qual for a abordagem adotada, seria como um meio de promover saúde e integração entre os componentes de uma relação básica e de importância fundamental - a relação intrapessoal - que é o alicerce para todas as relações que desenvolvemos com outras pessoas.

Na situação terapêutica, é a relação entre cliente e terapeuta que possibilitará o desenvolvimento do processo psicoterápico. Entretanto, é somente quando o(a) cliente, ao invés de tentar livrar-se de si mesmo(a), começa a confiar, respeitar e honrar tudo aquilo que faz parte da sua pessoa - seu corpo, seus sonhos, emoções, sentimentos, pensamentos e toda a multidão que habita seu espaço interior, é que ele(a) finalmente começa a mudar e crescer!

Eu gosto do exemplo da casa mal habitada como uma metáfora para nossa personalidade. Quando vivemos numa casa onde existem alguns cômodos nos quais nunca entramos, eles se tornam empoeirados, sem vida e as portas são sempre mantidas fechadas. Às vezes chegamos a pensar que existe algo “assombrado” lá dentro, nos faz ficarmos com medo. Desta forma passamos a viver em somente parte da nossa própria casa.

Pois bem, o processo de tomada de consciência começa quando adquirimos mais e mais força e coragem para entrar naqueles cômodos, abrir as portas e janelas, deixar a luz entrar, olhar por todos os cantos, limpar os armários...Então descobrimos que na verdade alguns daqueles cômodos são até agradáveis de se estar, e outros nem tanto, mas finalmente estaremos habitando nossa casa por inteiro! A partir de então não há mais necessidade de se levar a vida gastando energia para “fazer de conta” que esses cômodos não existem.

Para se fazer isso, acredito que possamos fazer uso dos nossos relacionamentos com outras pessoas, e com tudo que nos cerca, como espelhos do nosso mundo interior, de maneira a nos ajudar a compreender nossos “monstros” internos e integrá-los à nossa personalidade. Isto

porque, em última instância, qualquer “demônio” enxotado para o “porão” ou reprimido, qualquer discriminação com relação a diferentes aspectos da nossa personalidade, só resultará num contra-ataque futuro, não raramente repentino, com consequências muitas vezes desastrosas a nível emocional e/ou físico. O resultado é que acabamos possuídos por aquilo que foi renegado, da mesma forma que um país é dominado por um tirano anteriormente reprimido.

Essas são as questões que me levam a entender a necessidade de explorar nossos relacionamentos como um processo fundamental da jornada de cada indivíduo à sua essência. Trata-se uma tarefa difícil e muitas vezes frustrante, mas que por outro lado nos leva às mais profundas, gratificantes e preciosas verdades a nosso próprio respeito - rápida e poderosamente. É um caminho que transforma cada momento de nossas vidas num espaço de crescimento.

UMA PERSPECTIVA HISTÓRICA

O tema RELACIONAMENTOS em psicoterapia não é um assunto recente. Freud fez dele um dos pontos principais em psicanálise, através da teoria da transferência. O analista, na psicologia Freudiana clássica, ao se manter “desconhecido”, indiretamente incentiva o cliente a projetar seus conflitos na relação terapêutica.

Seguidores de Freud, ao estudarem o fenômeno que ocorre entre cliente e terapeuta, desenvolveram o conceito da contra-transferência (respostas afetivas de amor e ódio que o(a) analista transfere para o(a) cliente), como mais um componente da relação terapêutica.

Jung, seguindo o método de Freud, descobriu ainda que não somente imagens parentais, mas qualquer figura desconhecida, pertencente ao mundo interior do(a) cliente (mitos, arquétipos, etc..), podem ser projetadas na relação de transferência. Os estudos do inconsciente desenvolvidos por Jung indicam que qualquer figura pertencente ao inconsciente (que aparecem em sonhos, por exemplo) podem perturbar relacionamentos. Ele identificou muitas dessas figuras e trabalhou com elas através de interpretações analíticas, de confrontações diretas com comportamentos inconscientes do(a) analisando(a) e através da “imaginação ativa”. Um dos objetivos de seu trabalho era reduzir dificuldades de comunicação.

Nas psicoterapias de abordagem humanística podemos observar uma tendência maior por parte do(a) terapeuta em desenvolver uma relação com o(a) cliente- não somente a nível mental mas, como muitas linhas de abordagem corporal evidenciam, também a nível físico e emocional.

Finalmente, no quarto grande movimento da psicoterapia (transcendente ou holístico) observa-se uma tentativa de conexão entre sintomas corporais, sonhos, aspectos mentais, emocionais e espirituais do indivíduo, com o momento histórico e o meio ambiente em que ele se insere. A função da relação terapêutica nesse caso será a de auxiliar no processo de re-integração daquilo que está fragmentado (a psicoterapia, no meu entender, toma um caráter religioso - de “re-ligare”).

Os conceitos do movimento holístico de David Bohm, do inconsciente coletivo de Jung, mitos antropológicos das várias culturas e a teoria quântica moderna nos levam à conclusão de que trabalharmos em nosso desenvolvimento pessoal é assunto mais sério do que poderíamos imaginar! Mudanças individuais promovem mudanças sociais, ao mesmo tempo em que problemas pessoais e relacionamentos interpessoais são grandemente afetados pelas condições

físicas e sociais do planeta onde residimos. Aos poucos começamos a nos dar conta de que o mundo que nos rodeia também é parte de nós, além de nossa criação, e que “processar” conflitos globais é responsabilidade de todo cidadão .

Olhando para cada um desses grandes movimentos na história da psicologia, vejo que cada uma dessas escolas de pensamento traz uma contribuição importante ao processo humano de cura, transformação e crescimento. Sob o meu ponto de vista, a escolha de uma ou outra abordagem por este ou aquele terapeuta, assim como o seu estilo de trabalho, tem muito mais a ver com características pessoais do que com a supremacia do método escolhido.

PROJEÇÕES

Quando falamos sobre relacionamentos é importante manter em mente o fato de que podemos nos relacionar com as pessoas mas não necessariamente estarmos em contato com elas, ou conosco mesmos! Talvez uma boa forma de investigarmos como fazemos contato é prestando atenção naquilo que nos impede de fazê-lo...

Fritz Perls disse: “não existe nada que não seja projeção, entretanto existem diferentes níveis de consciência em cada projeção que fazemos”.

Projeção é um traço, uma atitude, sentimento ou um comportamento que pertence à nossa personalidade mas que não sentimos como tal (não estamos em contato com eles internamente); ao invés disso, atribuímo-los a objetos ou pessoas ao nosso redor e passamos a percebê-los como direcionados a nós. Por esse motivo é que projeção é considerado um mecanismo de resistência - resistir é resistir ao contato.

Eu entendo Introjção como sendo a base de todos os mecanismos de resistência; não precisaríamos evitar a responsabilidade por aquilo que sentimos, ou por nossas atitudes (projetando-os em outras pessoas), se logo de começo não houvésemos introjetado alguma forma de “preconceito” contra aqueles mesmos sentimentos e atitudes. Entretanto, ao sugerir que exploremos nosso processo interior através dos nossos relacionamentos pessoais, me parece mais interessante começar com aquilo que projetamos no mundo, ao invés de com aquilo que introjetamos do mundo.

Vamos admitir por um momento que nós criamos tudo que nos acontece. Nós atraímos pessoas, eventos e experiências e somos atraídos por pessoas, eventos e experiências que são necessários para nosso desenvolvimento. Se olharmos para esse processo como um reflexo daquilo que ocorre no nosso mundo interior, então começamos a aprender com ele. Aquelas pessoas as quais atraímos ou somos atraídos por, e de quem gostamos e com as quais nos damos bem, refletem aspectos da nossa pessoa que nos fazem sentir satisfeitos com quem somos. Já, as pessoas de quem não gostamos refletem os aspectos ainda não integrados da nossa personalidade. Queremos evitar essas pessoas, e no entanto, como diz aquele velho ditado: “seja lá o que for que você rejeita ou quer livrar-se de, acabará vindo ao seu encontro”...O fato de não gostarmos de alguns aspectos da nossa personalidade e querermos nos livrar deles não significa que eles deixarão de existir em nós. De alguma forma eles se manifestarão em nossas vidas, seja através das pessoas com quem convivemos, ou através de nossos sonhos, ou sintomas físicos, enfim...eles persistirão até que consigamos compreendê-los e integrá-los ao nosso ser.

Existem muitas abordagens terapêuticas que nos ajudam a tomarmos consciência de nossas projeções (Gestalt, AT, Psicodrama, etc.). Algumas técnicas envolvem simplesmente dar voz aos diferentes aspectos da nossa personalidade, criando um diálogo entre eles, ou apenas ouvindo o que eles tem a dizer a nosso respeito. Ao fazer isso, muitas vezes constatamos com surpresa a imensidão de nosso mundo interior, pois ao assumirmos responsabilidade e nos identificarmos com apenas alguns traços da nossa personalidade, sequer suspeitamos da complexidade do nosso ser. Falamos tanto em democracia, como um regime de governo justo para a sociedade, quando muitas vezes vivemos numa ditadura interna, instituída por um traço de caráter que se sobrepõe a todos os outros e governa nosso destino.

É interessante observar como esse traço que está em comando cria diferentes estilos de psicoterapeutas, cada um com sua identificação favorita: o filósofo, o guru, o durão, a parteira, a “mãezona”, o Sherlock Holmes, o companheiro de luta, etc.. Ao adotar essas “fachadas” e desempenhar esses “papéis,” acabamos criando um território seguro a partir do qual nos relacionamos com nossos clientes, mas que também impede que nos envolvamos com eles.

Por outro lado, esses mesmos mecanismos de projeção e identificação é que permitem ao cliente recriar sua história de vida no contexto psicoterápico. O processo de projetar imagens parentais na pessoa do(a) terapeuta implicará na recorrência de antigos padrões de comportamento e respostas emocionais no(a) cliente. A partir daí é que o(a) terapeuta, através de um longo processo de refletir essas projeções de volta, terá a oportunidade de contribuir com o(a) cliente na difícil tarefa de exploração de sua história de vida. A tomada de consciência daquelas projeções (a nível mental, emocional e físico), auxiliará então na cicatrização de velhas feridas, no questionamento de antigos conceitos e crenças e na re-integração dos aspectos da personalidade do(a) cliente até então projetados nas outras pessoas. É dessa forma que, a partir de nossas projeções e através da relação com o outro, exploramos nosso próprio espaço interior.

TERRITÓRIO E FRONTEIRAS

Mas a busca pelo auto-conhecimento nunca termina. Além de explorarmos aquele espaço interior e tomarmos conhecimento do nosso território pessoal, podemos ainda nos arriscar a conhecer nossas próprias fronteiras. Nos relacionamentos pessoais esse movimento significa o que Arnold Mindell chama de “ir além dos limites”, e em Gestalt chamamos de “mover-se para a fronteira do contato”. Mas vamos investigar os limites primeiro, antes de irmos além deles...

Os limites formam a definição de uma pessoa, delimitam o espaço de consciência de cada um. Referem-se a idéias, sistemas de crenças e valores, identidade pessoal e a uma filosofia de vida a respeito de quem “realmente” somos. Em vegetoterapia dizemos que os limites determinam as estruturas de caráter de um indivíduo. Se entendermos caráter como o resultado crônico da confrontação entre demandas do instinto e o mundo lá fora, que frustra aquelas demandas, então os limites seriam o lugar onde o conflito aconteceu. O gráfico a seguir ilustra o processo de desenvolvimento da estrutura do caráter a partir da formação dos limites.

O que é muito interessante a respeito dos limites é que eles contém a maior parte da carga emocional de um conflito. Existe pouca tensão na fachada, embora sua função seja a de proteger os limites.

Em todo relacionamento entre duas pessoas existe um ponto que determina o grau de intimidade suportável naquele contato. Esse ponto relaciona-se diretamente com o grau de intimidade que cada uma das pessoas tem com elas mesmas. Qualquer ameaça àquele limite implica em tamanho aumento da carga emocional na relação, que uma ou ambas as pessoas envolvidas tenderão a reagir de uma das três diferentes maneiras: a) contraindo-se ou dissociando-se emocionalmente, com conseqüente volta ao território conhecido (padrão habitual de comportamento); b) diluindo a carga emocional através de risadinhas, resignação, histeria, irritação, somatização, etc.. ou c) movendo-se para o desconhecido, permitindo que o fluxo da carga emocional aconteça. Esta última opção resultará no estabelecimento de um novo e mais profundo grau de intimidade de cada indivíduo consigo mesmo e de ambos na relação entre eles.

Numa sessão terapêutica, quanto mais perto se chega dos limites, maior tensão emocional terapeuta e cliente sentirão. É de fundamental importância que o(a) terapeuta seja capaz de tolerar aquela carga emocional sem que precise retornar o(a) cliente aos seus padrões habituais de comportamento ou abandoná-lo(a) emocionalmente. Quando uma das pessoas envolvidas numa relação atravessa um limite, a outra é quase que forçada a fazê-lo também. Atravessar um limite em uma sessão terapêutica é sempre um passo gigantesco para o(a) cliente no processo de tomada de consciência dos seus conflitos emocionais. Entretanto, é importante que se tenha em mente o atravessar dos limites, e não simplesmente saltar para o território vizinho, pois é exatamente no limite que a energia do conflito está contida.

Eu penso que em terapia o que ocorre é que as pessoas aprendem a tolerar mais e mais intimidade nas relações, de forma que elas começam a ousar estarem vivas na presença de uma outra pessoa...E isso é o que acontece além do limite. Além do limite existe a fronteira do contato, que é a manifestação mais simples e primitiva da interação entre um organismo e seu meio ambiente - é onde a experiência acontece.

Quando falamos em fronteiras pensamos logo em algo que separa duas coisas; mas a fronteira do contato na realidade não separa um indivíduo de outro ; ela apenas delimita, contém e protege o organismo, ao mesmo tempo em que toca o outro..E é esse tocar que permite o fluxo energético e a comunicação entre as pessoas. É na fronteira do contato que assimilamos o novo e interagimos energeticamente com o Universo. É ainda na fronteira do contato que o velho sistema de crenças pode ser atualizado. E embora isso tudo pareça extraordinário (o que na verdade eu acho que é), de fato, o que acontece na fronteira do contato é algo muito simples: uma nova tomada de consciência da realidade. É como dizia Fritz Perls : “é um ajustamento criativo do organismo com seu meio ambiente”.

A RELAÇÃO TERAPÊUTICA

Pois bem, como vínhamos falando, podemos estar em um relacionamento de muitas formas diferentes: projetando os aspectos “indesejáveis” de nossas personalidades nas outras pessoas; nos identificando com nossa fachada e protegendo nossos limites; experienciando a tensão dos limites, ou mesmo nos movendo para a fronteira do contato. Mas o fato é que de uma forma ou de outra estamos em relação o tempo todo , se não conosco mesmos, então com nosso meio ambiente, ou com as outras pessoas, ou com tudo ao mesmo tempo! Em Análise Transacional dizemos que podemos preencher nosso tempo existencial de várias maneiras diferentes, como: Isolamento (retirando-nos para nosso mundo interior e relacionando-nos internamente); Rituais

(relacionando-nos de forma estruturada); Passatempo (relacionando-nos a nível social); Jogos Psicológicos (relacionando-nos a partir de nossos padrões neuróticos) e Intimidade (relacionando-nos a partir da fronteira do contato).

Na relação terapêutica, cliente e terapeuta também se relacionam de várias formas diferentes, porém eu gostaria de me concentrar aqui naquela que acredito ser a mais difícil de todas; o trabalho mais pesado que temos, embora o mais simples: estar com o cliente no seu sofrimento.

Tão frequentemente estamos em fuga da nossa própria dor que acabamos construindo enormes barreiras entre nós mesmos e a dor de nossos clientes. E isso é tão comum que precisamos ser lembrados a toda hora que clientes vivem com suas dores por tantos anos, que a habilidade que eles tem de tolerá-las é provavelmente muito maior que a nossa! E ainda, sentarmo-nos lá e presenciarmos o sofrimento de outra pessoa é, no meu entender, o grande desafio da relação cliente/terapeuta. O desejo de amenizar a dor, ao invés de simplesmente aceitá-la, é às vezes tão grande que o(a) terapeuta que não aprendeu como suportar seu próprio sofrimento, pode facilmente perder de vista a possibilidade de auxiliar o processo evolutivo de seus clientes! A experiência mais extraordinária que tive a respeito disso não ocorreu numa sessão de terapia, mas enquanto eu cuidava de uma garota de dois anos e meio de idade, nas minhas aventuras como babysitter aqui em Londres.

Me lembro de estar chegando para o trabalho, numa daquelas manhãs de inverno, e encontrá-la meio gripada e mal-humorada. Embora costumeiramente nos déssemos bem uma com a outra, naquela manhã ela não quis saber nem de olhar para mim quando cheguei! Mas lá vamos nós... Quando a mãe saiu para o trabalho, Shary estava aos prantos na cama de casal. Muito bem, pensei eu, aqui está a garotinha que encontramos em nossos consultórios muitos anos mais tarde, e que ainda sente-se ferida por este abandono. Mas EU (!) estou aqui agora (pensei SUPER SILVIA), e comecei os meus esforços no sentido de trazer alívio para o imenso sofrimento de alguém que, naquela idade, tem tão poucos recursos para suportá-lo. Tentei falar com ela, confortá-la, segurá-la em meus braços de todas as formas possíveis e imaginárias, tudo em vão, nem pensar! “Eu não quero você, eu quero a minha mãe!”, ela deixou bem claro. Devo confessar que meu vôo de super herói não foi muito longo e acabou com uma aterrissagem um tanto quanto forçada. Bem, eu pensei, quem sabe eu apenas tenho que me sentar aqui e “estar” com ela nesse momento difícil..., afinal, o que mais eu poderia fazer? Mas o pranto continuou, era raiva, tristeza, decepção, tudo junto, aos berros. E aquilo foi, por quinze ou vinte minutos, e eu já estava chegando num ponto em que não aguentava mais ver aquela menina naquele estado de desespero. À certa altura eu estava tão irritada que tinha vontade de gritar tão alto quanto ela e “fazê-la” acabar com aquela história (eu não faria isso, mas tenho que admitir, passou pela minha cabeça!). E eu ainda estava sentada lá, e o choro e os berros ainda acontecendo... Mas eis que algo começou a acontecer dentro de mim; um sentimento de confusão e impotência diante daquela situação. Aquele choro começou a ecoar lá dentro e eu comecei a sentir a dor da minha criança interna chamando por mamãe...que situação! Isso é o que eu chamo de Identificação projetiva! Foi então que, quase que instintivamente, me levanto, vou até a cozinha e trago comigo alguns ovos de páscoa. Me sento lá outra vez e começo a comer um deles.”..hum...eu adoro chocolates...esses belgas então são os melhores, com certeza...hum...” Passados um minuto ou dois, ao voltar minha atenção para Shary, me dou conta de que o choro havia cessado. Ela está sentada na cama, quieta e olhando para mim....

- Você quer um?

Não, ela fez com a cabeça, e veio se enrolar no meu colo...Atirou um longo olhar em minha direção e seus olhos claros eram uma coisa linda...nós finalmente havíamos nos encontrado! Eu tinha finalmente me dado conta de que tudo que ela precisava naquele momento era saber que é possível sentir aquela dor e ainda sobreviver (ou pelo menos era o que eu precisava saber para mim mesma!). Ela provavelmente deu a mim o mesmo tanto que eu dei a ela..

É interessante observar nesse exemplo o caminho que percorri internamente: a ilusão do poder como escape do sentimento de impotência, o sentimento de raiva e fuga da minha própria dor, a aceitação do meu sofrimento e forma de sobreviver a ele, e finalmente o momento de encontro e solidariedade humana. Que valiosa lição para o meu processo de desenvolvimento pessoal e profissional! Eu mais e mais me convenço que, encontradas as condições favoráveis, o(a) cliente fará todo o trabalho por si próprio(a). Quando terminamos todos os nossos cursos de formação profissional, então estamos prontos para aprender com nossos clientes..

SEPARAÇÃO

Ao falarmos sobre relacionamentos obviamente que gostamos de nos concentrar no momento do encontro, no entrar em intimidade com a outra pessoa, na possibilidade de encontrarmos companheiros para a jornada da vida. Entretanto, existe um outro aspecto importante a ser considerado aqui e que tem a ver com o partir e se separar. Isto porque penso que é somente quando aceitamos o encontro e a separação nas nossas relações pessoais que nossos relacionamentos se tornam instituições inclusivas, ao contrário de exclusivas, onde duas pessoas (ou mais) se amam e excluem o resto do mundo daquele encontro.

Vamos começar com a raposa ensinando ao pequeno príncipe o que significa ter um amigo . Ela ensina que cativar e ser cativado significa estabelecer laços - ter um relacionamento e responsabilidade. Ela revela que a singularidade de cada pessoa brota através de sua capacidade de estabelecer laços conscientes entre si mesmo e os outros (sendo esse outro uma realidade interna ou externa), e através da vontade de sacrificar laços inconscientes de posse (entendendo-se por posse não somente o domínio exclusivo do outro mas também a identificação de nosso valor pessoal com nossas habilidades, virtudes, sucessos e crenças).

A forma como a raposa instrui o pequeno príncipe como cativar o outro é também muito interessante e traz muitas similaridades com o trabalho que desenvolvemos como psicoterapeutas. Ela ensina que, com infinita paciência, ele deve aproximar-se e sentar-se ao lado dela, sem dizer nada, e a cada dia chegar um pouquinho mais próximo. É importante observar os rituais, ela explica, o que significa vir todos os dias e na mesma hora! instituindo um simples ato com o poder de um ritual (um conselho sábio, particularmente quando se trata de conquistarmos nossas imagens interiores!). Em seguida ela vem com o coração de sua mensagem: o estranho paradoxo que é o elemento essencial no estabelecimento de um laço: a aceitação da partida - mesmo da partida final.

Esse para mim é o ponto fascinante a respeito de relacionamentos; a singularidade do laço não se perde, na verdade ela alcança sua inteira dimensão na inevitável separação. E a partir da dor dessa experiência (aceita no dia a dia, não apenas em momentos de perda final), nasce o significado onde antes não havia sentido. O ouro dos campos de trigo, até então desapercibido para a raposa, agora será para sempre belo e cheio de vida, por causa do dourado dos cabelos do pequeno príncipe. Cada campo de trigo agora é único por causa da singularidade de seu amigo.

É dessa forma que o relacionamento entre duas pessoas inclui tudo e todos ao redor delas e reorganiza o mundo de cada um de nós - não é esse um dos paradigmas do movimento holístico? Aquilo que experimentamos e aprendemos em nossa uma hora de terapia por semana deve expandir-se para nossa vida inteira, incluindo todas as nossas relações. E é precisamente quando aquele processo de encontro e partida acontece, em cada sessão e no processo terapêutico como um todo, que cliente e terapeuta expandem seus territórios pessoais para incluir novas experiências em suas jornadas evolutivas.

“Eu vou chorar, disse a raposa, de forma que a beleza daqueles que amamos possa estar no mundo, e não apenas no nosso pequeno planeta”.

CONCLUSÃO

Eu não poderia deixar de mencionar o trabalho de Alice Miller sobre a criança de cada um de nós. Não apenas porque seus livros me tocaram profundamente mas também porque quando penso em relacionamentos, inclusões e exclusões, creio que a parte mais negligenciada em cada um de nós é a nossa criança, embora seja ela a conexão mais íntima com nossa essência holística.

Enquanto crianças sabemos quem somos, é só que não sabemos como sobreviver neste mundo. Chegamos a ele no nosso estado mais vulnerável e inocente, dependendo de pessoas que na maioria das vezes não souberam nos entender, amar e respeitar. Então, para seguirmos adiante e sobrevivermos, tivemos que introjetar mentiras, conceitos neuróticos a nosso próprio respeito, padrões de relacionamentos e identificações que se sobrepõem à essência de quem realmente somos. E agora, como adultos, temos que voltar àquela criança, nos desidentificar (não “nos livrarmos de”) de tudo aquilo que pensamos que somos e começar a cuidar daquela criança interna que está em contato com a mágica do Universo. Eu concordo com John Bradshaw quando ele diz que a necessidade de encontrar nossa criança é parte da jornada evolutiva de todo ser humano.

Para desenvolvermos aquela conexão interna acredito que podemos e precisamos usar nossos relacionamentos interpessoais. Entretanto essa é uma tarefa às vezes complicada, se considerarmos que o pré-requisito básico para aprofundarmos nossas relações com outras pessoas é a capacidade de sermos íntimos conosco mesmos. De qualquer forma eu nunca pensei que existiria um começo ou um fim para esse processo. Suponho que temos que alternar o foco para dentro e para fora, de forma a encontrar um bom equilíbrio, de acordo com nossas necessidades.

E o que vem a seguir? Quem sabe! Eu continuo trabalhando nessas questões básicas que tem a ver com o me levar a sério o suficiente, assumindo minhas projeções, atravessando alguns limites, conquistando mais intimidade nas minhas relações pessoais (certamente bem mais do que era capaz de fazer há alguns anos atrás), desfrutando de alguns raros e deliciosos momentos de encontro e batalhando com dificuldades de separação. Mas eu li uma estória no ano passado, que fica ecoando na minha mente... de forma que para finalizar esse trabalho, vou inseri-la aqui, de forma resumida:

Como descrever os cidadãos de OMELAS? Como poderia alguém falar sobre alegria?

Eles eram gente simples. Era uma forma de sociedade que tinha muito poucas regras e leis. Eu sei que eles se viravam muito bem sem mercado de câmbio, escravos, partidos políticos, monarquias, polícia secreta, prostituição, drogas, corrupção e guerras.

As crianças eram espontâneas e respeitadas...amadas por seus pais, que sabiam muito bem o que era ser uma criança pela primeira vez. Os adultos eram ingênuos na sua maioria... bem humorados e cheios de compaixão.

Oh milagre! mas como poderia eu descrevê-los melhor!?!...

Culpa era inexistente em OMELAS. As pessoas eram livres para sentir e expressar suas emoções sem medos, pois eles sabiam como fazê-lo.

Aos sábados, as ruas eram povoadas por gente cantando, dançando, brincando e celebrando coragem. Muitos turistas visitavam OMELAS nos finais de semana, havia algo de encantador a respeito da cidade e sua gente...

É possível acreditar? Aceitar a alegria? Não? Então deixe-me falar sobre uma coisinha a mais..

Embaixo de uma das mais belas construções de OMELAS existe um porão. Nesse porão úmido e embolorado existe um quarto de pouco mais de dois metros quadrados. Esse quarto muito sujo e empoeirado não tem janelas, tem apenas uma porta, trancada. Lá dentro vive uma criança de apenas 6 anos de idade. Eu não sei ao certo se ela nasceu defeituosa ou se tornou-se deficiente como resultado de medo, mal nutrição e negligência. De qualquer forma, essa criança entende muito pouco a respeito de intervalos de tempo, e nada a respeito de amor e carinho.

De vez em quando uma ou várias pessoas vem visitá-la. A porta é aberta e um deles entra e a cutuca para que ela se levante.. Eles nunca dizem nada e vão embora..

De noite essa criança costumava chorar e gritar por ajuda por horas e horas a fio, mas ultimamente isso acontece com menos frequência.

Todo mundo em OMELAS sabe da existência dessa criança. E sabe que ela tem que continuar lá. Alguns entendem porque, outros não. Mas uma coisa eles sabem, e isso é: toda a felicidade, a beleza da cidade de OMELAS, a gentileza de sua gente, a ternura das amizades, a pureza de suas crianças, o colorido de suas flores e a sabedoria de seus idosos, tudo isso depende de uma única coisa - da miséria abominável daquela criança!

Toda a prosperidade, beleza e encanto de OMELAS seria destruída se essa criança fosse trazida à luz, limpa, alimentada e confortada..

Quando essas coisas são explicadas para as crianças (mais ou menos quando elas completam de 8 a 12 anos de idade) elas vão para casa aos prantos e ultrajadas. Algumas choram e lutam com sua raiva por semanas, às vezes anos, mas inevitavelmente, quando começam a se dar conta da implacável justiça da realidade, e a aceitá-la, as lágrimas começam a secar outra vez.

Agora, é possível acreditar nisso tudo? Eles não são ainda mais incríveis? Mas deixe-me contar ainda um pouco mais...

Às vezes um dos adolescentes que vão visitar aquela criança não volta para casa. Às vezes um homem ou uma mulher emudecem por um dia ou dois e deixam suas casas..Essas pessoas saem pelas ruas e caminham em direção às montanhas. Elas caminham direto para fora da cidade de OMELAS.. e seguem sozinhas, oeste ou norte, elas continuam caminhando e não se voltam para trás..

O lugar para onde elas vão é um lugar ainda menos imaginável para nós que a cidade da alegria. Eu não posso descrever esse lugar, mas me parece que eles sabem para onde estão indo... aqueles que deixam a cidade de OMELAS...

SILVIA JACON: paulista, psicóloga clínica, com formação em Análise Transacional, Psicoterapia Holística e Massagem Biodinâmica. Atualmente reside em Londres onde completa

curso de pós graduação e trabalha com indivíduos e grupos junto ao Chiron Centre for Holistic Psychotherapy.
