

Psicoterapia existencial: Esboço de uma problematização (*)

VICTOR AMORIM RODRIGUES (**)

Se algum acordo há no seio dos vários autores da área da psicoterapia existencial é o da defesa unânime da relação terapeuta-paciente, como ponto fulcral da prática psicoterapêutica. Este acordo estende-se aliás a praticamente todos os estudos de psicoterapia. O consenso universal assim estabelecido não passa sem problemas, na medida em que, se são os factores inespecíficos relativos à qualidade da relação terapêutica o que verdadeiramente importa na psicoterapia e, provavelmente, em qualquer forma de relação de ajuda, independentemente do valor teórico, da preparação técnica, ou da experiência do terapeuta, somos forçados a dar razão a Raymi (1964), quando define psicoterapia como “uma técnica indefenida, aplicada a casos não específicos, com resultados imprevisíveis. Para esta técnica é necessário um treino rigoroso.”

A insistência neste ponto de vista, que de resto tem suporte empírico, implica, quer queiramos,

quer não, uma reflexão aprofundada sobre o papel da teoria, que deste modo passa implicitamente a irrelevante, aumentando a clivagem, que sempre foi problemática, entre teoria e prática. Se a questão se coloca em toda e qualquer forma psicoterapêutica, reveste-se de especial acutilância na psicoterapia existencial, dada a sua inspiração filosófica. Com efeito, não é impunemente que se faz a passagem de um campo de reflexão teórica, ainda que centrada na existência concreta e na singularidade individual, para uma *praxis* clínica com especificidades, que sempre andaram muito longe das preocupações dos filósofos da existência.

Ao aceitarmos a opinião de Kurt Lewin, o qual diz que “*não há nada mais prático do que uma boa teoria*”, o presente artigo mais não pretende do que avançar uma proposta esboçada de problematização, ao redor de questões teóricas fundamentais que qualquer tipo de psicoterapia em geral, e a psicoterapia existencial em particular, ou melhor ainda: qualquer psicoterapeuta existencial, terá que aprofundar sob pena de se limitar à aplicação cega de uma técnica que faz, mas não sabe porque o faz, nem em última análise o que faz. Estamos, portanto, no terreno pantanoso da teoria da prática e delimitando o âmbito da nossa reflexão, permitimo-nos avançar com o...

1.º Problema: *Como cura a psicoterapia existencial?*

Não passa certamente despercebida, aos leitores da área psicoterapêutica, a paráfrase da célebre

(*) O presente artigo é baseado num Seminário sobre relação terapêutica, ocorrido no Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa, no âmbito do *Mestrado de Relação de Ajuda* – “Perspectivas da Psicoterapia Existencial”, mantendo, por essa razão, as marcas próprias da oralidade.

(**) Médico Psiquiatra. Docente no Instituto Superior de Psicologia Aplicada. Membro da Sociedade Portuguesa de Psicoterapia Existencial e da Sociedade de Psicoterapia Existencial e Psicomatética do Rio de Janeiro.

obra de Heinz Kohut (1984) *Como cura a psicanálise?* Estamos cientes que a própria transposição da pergunta já é em si problemática, na medida em que muitos terapeutas existenciais rejeitariam à partida a expressão cura, própria de um modelo médico inaceitável. Outros responderiam que não pretendem curar, nem sequer mudar ninguém, mas tão só facilitar “a exploração do mundo do cliente”, de modo a que este possa livremente tomar ou não a decisão de mudar, onde e quando quiser.

A afirmação, sendo rigorosamente verdade, não deixa de assumir uma aparência sofisticada, já que todos sabemos como é raro os pacientes procurarem a psicoterapia com a mera intenção de “se conhecerem melhor, ou explorar o seu mundo”, antes são motivados pelo agulhão do sofrimento, pedem expressamente ajuda para mudar, depois de anteriormente terem experienciado o fracasso de efectivar essa mudança sozinhos ou através de outros métodos.

Volta aqui a fazer sentido a pergunta kohutiana *Qual o motor da mudança na psicoterapia existencial, o que ocasiona, de facto, a transformação dos nossos pacientes?* Pergunta muito prática, sem dúvida, mas das mais difíceis de responder a nível teórico. Insistimos! Mesmo que se alegue, que não se pretende mudar ninguém continua a existir a necessidade de uma teoria da mudança. A negação, o evitamento ou a minimização do problema, até mesmo a sua desvalorização atribuindo-lhe um sem sentido não o resolve e ele ‘resiste’ e emerge sempre que um clínico se senta face a face com o seu cliente.

Estando-nos vedado o recurso a conceitos como transferência e contra-transferência (o que faria recair a psicoterapia existencial no âmbito das psicoterapias dinâmicas) ou ao mecanicismo da Teoria da Aprendizagem, uma possível resposta passará pelo alargamento dos horizontes de significação ou dito de outra maneira do campo das possibilidades, com a conseqüente mudança da *weltanschauung* pessoal operada num campo intersubjectivo. Ora, não tendo acesso ao Mundo do Outro, dependendo do que ele me diz, passamos ao...

2.º Problema: Como conhecer o outro?

Entendida a expressão conhecer, num sentido próximo do bíblico, isto é, de grande intimidade, quebrando a distância sujeito-objecto própria do acto do conhecimento científico, exige-se aqui uma

outra postura gnosiológica, assente fundamentalmente na intuição, como função psíquica fundamental de conhecimento do Mundo do Outro, e a partir da qual, tornados um com esse mundo, podemos proceder (empaticamente, a partir de dentro) à sua análise conjunta.

Deixamos, assim, de contrapor um sujeito a um objecto, evitando os dois extremos: por um lado, a desumanização da relação, em que se aplicam um conjunto de técnicas (como em algumas terapias cognitivas), enquanto, por outro lado, se insiste no rigor fenomenológico “controlando” a deriva interpretativa, por vezes insensata (como em alguns exercícios psicanalíticos).

No entanto, aceitamos os limites da fenomenologia dado que, na actividade psicoterapêutica, raramente chegamos a uma ‘visão directa das essências’, sendo forçoso reconhecer que a fenomenologia desemboca, inevitavelmente numa análise da comunicação (verbal e não verbal). E assim chegamos ao nosso...

3.º Problema: Como proceder à análise da comunicação?

Aqui afigura-se-nos dois caminhos principais, ambos frutuozos, mas com implicações terapêuticas díspares. A concentração analítica em aspectos formais (no como se diz, entendido este dizer, no sentido lato) levará a uma pragmática da comunicação humana de um Watzlawick (1974), própria dos modelos sistémicos. O questionamento sobre o que se quer dizer instala-nos numa *démarche* hermenêutica, que, por sua vez, Ricoeur (1988) divide numa via curta heideggeriana e numa via longa com passagem pelo crivo dos mestres da suspeita (recupera-se desta feita a psicanálise, legítima ou ilegítimamente, numa perspectiva existencial?).

Neste ponto do nosso caminho reflexivo, poderá um leitor atento (por exemplo, um estudante de psicologia) interrogar-se: “O que tem tudo isto a ver com a psicologia que se aprende nos bancos da Faculdade, com a psicologia académica e os seus conceitos fundamentais?” Ou seja...

4.º problema: Qual o lugar do ponto de vista da psicoterapia existencial do Eu e outras noções psicológicas congéneres, self, si-mesmo, identidade, etc?

Será que a rejeição do Eu transcendental husserliano conduz inevitavelmente à aceitação do homem

como um nada, um buraco de ser, à maneira de Sartre ou da psicologia budista?

Curiosamente, um dos exercícios da psicossíntese de Assagioli, a chamada desidentificação, insiste na pertinência da tomada de consciência por parte do paciente, de que a sua essência não é o corpo (na parte ou no todo), nem é a sua vida afectiva (por natureza mutável) ou os seus pensamentos (também mutáveis), muito menos os seus actos, nem sequer a sua personalidade (mais estável, mas igualmente em mudança lenta); curiosa e paradoxalmente, este exercício parece tranquilizar os pacientes, ao desidentificá-los com os seus problemas, mas deixa-lhes uma alma pascaliana à beira de um ataque de nervos.

De facto, todos os problemas anteriores se resumem a um...

5.º Problema: Em que consiste, na sua essência, a psicoterapia?

O que é idêntico a questionar os seus fundamentos ontológicos, isto é, questionar o ser, como fundamento da verdade e do sentido da existência.

Entendemos que há psicoterapia sempre que acontece um encontro entre duas posturas complementares. A de uma pessoa, que procura ajuda, porque mesmo não o sabendo “se tornou para si própria uma questão” (ao modo agostiniano), e a de outra pessoa que promove uma relação terapêutica, e que, após a compreensão empática do seu mundo, introduz progressivamente o ponto de vista do Outro, que se constitui como uma alternativa (a aceitar ou rejeitar pelo paciente) à *world view* unilateral, e por vezes rígida, com a qual este último iniciou a terapia.

Verifica-se, assim, que discordamos de Rogers (1995) bem como de todos os defensores da expressão “só relação, tudo é relação”, na medida em que a relação terapêutica é condição necessária, mas não é suficiente. O auto-questionamento pelo seu ser (com passagem paulatina dos aspectos ôntico-antro-

pológicos aos ontológico-existenciais) pressupõe o ‘desmontar’ sistemático das diferentes modalidades de má-fé (ou, grosso modo, de inautenticidade) e promoção através do trabalho conjunto da apropriação progressiva de si-mesmo ou, mais propriamente, de partes do mundo que o paciente rejeitou/obscureceu/dissociou/alienou ou, como preferimos chamar-lhe, escotomizou, sendo o trabalho de integração, em que o *dasein* fica enriquecido com o que tinha afastado de si, o *quid* do trabalho psicoterapêutico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Kohut, H. (1984). *How does analysis cure?*. Chicago: University of Chicago Press.
- Raimy, V. (1964). *The modes and morals of psychotherapy*. New York: Holt.
- Ricouer, P. (1988). *O conflito das interpretações*. Lisboa: Rés.
- Rogers, C. (1995). *A way of being*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Watzlawick, P., Weakland, J., & Fish, R. (1974). *Pragmatics of human communication*. New York: Norton.

RESUMO

O autor propõe um esboço de problematização das terapias existenciais, reflectindo sobre os seus fundamentos gnosiológicos e ontológicos.

Palavras-chave: Psicoterapia existencial, relação terapêutica, fenomenologia clínica.

ABSTRACT

The author takes a wider look at existential therapy issues, reflecting on their gnosiological and ontological basis.

Key words: Existential psychotherapy, therapeutic relationship, clinical phenomenology.