

O isolamento existencial e a psicopatologia

GABRIEL HENRIQUES (*)

“O isolamento existencial é um vale de solidão a que se chega de várias formas. A confrontação com a morte e com a liberdade leva inevitavelmente o indivíduo para esse vale” (Yalom, 1980, p. 356).

O isolamento é referido com frequência na psicoterapia pois os pacientes queixam-se da sua dificuldade de relacionamento com outras pessoas e de isolamento face ao seu meio envolvente.

Neste artigo discute-se a abordagem de Irvin D. Yalom ao isolamento e a sua descrição compreensiva das psicopatologias associadas assim como as vantagens terapêuticas desta abordagem. Como veremos, a descrição compreensiva não é uma outra forma de classificação psicopatológica nem a tipificação de comportamentos considerados patológicos, mas sim a compreensão de modos de estar na vida que se concretizam em cada indivíduo de forma específica e que requerem uma abordagem específica. Yalom (1980, p. 353) considera três tipos de isolamento:

O *isolamento interpessoal*, ou solidão, que resulta da sentida falta de comunicação com outros. Pode resultar de causas objectivas, como residência ou permanência prolongada em

localidades ou locais isolados por razões de interioridade, dificuldade de acessos ou doença (frequente nas pessoas idosas), ou causas subjectivas, como estilos de personalidade em que se procura o isolamento (esquizóide, narcisista) ou em que se é afastado pelos outros (personalidades com tendências explorativas ou julgadora dos outros). A evolução da sociedade tem resultado no definhamento de instituições promotoras de intimidade, como os bairros residenciais, o trabalho próximo da residência, as lojas e sociedades de bairro, a igreja e assistência de saúde locais, etc., em favor do deslocamento para as grandes cidades de massas populacionais e onde se praticam estilos de vida isolacionistas em resultado de habitação afastada dos locais de trabalho e longas horas de comutação diária, definhamento de instituições de bairro, grandes superfícies comerciais, departamentos oficiais centralizados. De facto, é nas grandes cidades e seus grandes subúrbios onde a concentração de pessoas se eleva a níveis nunca antes atingido, que as pessoas praticam estilos de vida mais isolacionistas, com escassos hábitos sociais, padrões sociais transmitidos pela televisão e pela sociedade de consumo. Acresce o número crescente de lares monoparentais e de pessoas vivendo sozinhas desde uma fase ainda longe da terceira idade.

O *isolamento intrapessoal*, que resulta de perturbação do indivíduo num processo em que

(*) Executive Coach, Mestre em Relação de Ajuda (ISPA-IU), Doutorando em Sociologia (ISCTE-IUL); Email: gabrielhenriques2010@gmail.com

evita os seus próprios sentimentos e desejos, aceitando deveres e obrigações exteriores como suas, desprezando o seu próprio julgamento e barrando a sua liberdade e potencial. Aqui a perturbação resulta de experiências vividas como repressoras e condicionadoras, desde o início da sua vida.

A estes dois tipos de isolamento, reconhecidos por todos os modelos teóricos psicoterapêuticos, Yalom acrescenta um outro que, embora estreitamente relacionado com os anteriores, tem um carácter completamente diferente. O *isolamento existencial* resulta do facto de estarmos no mundo e dele fazermos parte, numa inter-relação intersubjectiva constante com os outros, mas sendo indivíduos completamente separados. Apesar de nos construirmos na relação com os outros e permanecermos indissociáveis no mundo que partilhamos, nascemos completamente isolados, vivemos sem nunca conhecer completamente o mundo e os outros e morremos num acto único, individual, solitário. Somos o resultado das nossas escolhas e a partir desta facticidade que nos caracteriza, seremos o que escolhermos, no quadro das possibilidades disponíveis. A escolha é, também, um acto pessoal, isolado.

Yalom coloca o isolamento existencial ao nível ontológico, na medida em que é inerente ao facto de existir e se manifesta de forma específica (ôntica) em cada indivíduo. Há uma estranheza dos indivíduos entre si, que nunca se chegam a conhecer completamente, por maior intimidade que se estabeleça.

Kierkegaard (1838, p. 200), nas suas reflexões sobre o existir, refere o lamento de uma sua personagem:

“como cheguei aqui a este mundo? Porque não fui perguntado acerca disso, porque não fui informado das regras e regulamentos, mas apenas atirado como se eu tivesse sido comprado por um mercador de escravos? Como fui envolvido nesta grande missão chamada actualidade? Porque tenho de ser envolvido? Não posso escolher? E, se sou obrigado a envolver-me, onde está quem manda – eu tenho algo a dizer sobre isto. Não há quem mande? A quem me queixo?”

O MÉTODO FENOMENOLÓGICO E A INTERSUBJECTIVIDADE

“o analista deve aproximar-se ao paciente de forma fenomenológica; isto é, deve entrar no mundo experiencial do cliente e escutar o fenómeno desse mundo sem pressuposições que distorcem a compreensão” (Yalom, 1980, p. 17).

Husserl (1927) usou a noção de intencionalidade da consciência para fundar um método de investigação que se distingue do método das ciências naturais em que predomina o estudo dos efeitos e suas causas. A consciência, segundo Husserl, é *intencional*, refere-se a algo externo à consciência, acessível ao indivíduo através de funções mentais como a memória ou a imaginação, ou pelas funções do seu corpo ao mundo externo dos objectos e dos outros indivíduos, com os quais comunica e valida as suas experiências, atribuindo-lhes significado intersubjectivo. Uma psicologia pura, que não desdenha das conclusões das ciências naturais, mas que existe como ciência independente, seria possível. Como? Através da reflexão sobre aquilo a que se referem os fenómenos da consciência, ou seja, a sua *intenção*. Esta reflexão não é automática porque quando estamos conscientemente envolvidos numa actividade focamos na coisa específica, em pensamentos, valores, objectivos ou meios envolvidos mas não na experiência psíquica como tal e a que eles se referem. Só a reflexão os revela. Através da reflexão, em vez de simplesmente perceber a existência desses pensamentos, valores, objectivos ou meios envolvidos somos capazes de tomar consciência deles como aparecem à consciência, como fenómeno. Além disso, a reflexão deve ser feita em atitude de suspensão de crenças anteriores, do próprio mundo objectivo, para que apenas a descrição dos conteúdos (o *quê* na experiência) e dos significados (os *como* se viveu a experiência) seja tida em conta e objecto de reflexão imaginativa procurando encontrar o que caracteriza (a essência) a experiência subjectiva do indivíduo específico que experiencia, a sua visão subjectiva do mundo, não o mundo objectivo.

A vida psíquica fica assim acessível através da própria experiência e da experiência de outros, estabelecendo a diferença entre nós e os outros e caracterizando a vida na comunidade.

Para Yalom cada indivíduo é o resultado da sua história. O seu estudo requer, não instrumentos estandardizados, como se todos os indivíduos habitassem o mesmo mundo objectivo, mas sim a consideração da sua situação biográfica e das expectativas individuais, nas suas especificidades, no seu mundo próprio e único. É estranha as abordagens que, procurando precisar e classificar os indivíduos, em pouco ajudam a sua condição. Prefere, em vez de uma abordagem classificativa, relevar a centralidade da relação entre o terapeuta e o paciente.

Também Spinelli (2007, p. 59) afirma que essa é uma relação em que o cliente se revela e “traz” material para análise, sendo o encontro terapêutico um “microcosmo” em que se expressa em segurança e confidencialidade a visão do mundo do paciente, as suas possibilidades e limitações, permitindo a clarificação dessa visão do mundo que existe também no “macrocosmo” das relações da sua vida.

O TEMPO E O AQUI-E-AGORA

O modo como nos relacionamos com o tempo revela a nossa visão do mundo numa perspectiva temporal (Spinelli, 2007, p. 41). Apreendemos a nossa existência no tempo e, por isso, o tempo está no nosso ser. O tempo é o processo em curso da experiência vivida, pelo que não existe fora da noção do ser. Na experiência individual, o tempo não pode ser visto como uma linha contínua independente do ser, uma série de “agoras” entre o nascimento e a morte, mas sim um contínuo balançar entre o passado, presente e futuro. A experiência do mundo, das coisas e seres, é sempre parcelar e mediada pela estrutura interpretativa sedimentada que constitui a visão do mundo individual. Como nos construímos na inter-relação com o mundo, estamos permanentemente em construção e a nossa visão do mundo evolui, por um lado pela sucessão de experiências, por outro, conforme a estrutura mediadora da nossa visão do mundo que por sua vez também evolui. Nesta interpretação cons-

tante, criam-se as condições para olharmos para acontecimentos passados com outra abordagem (interpretação) diferente. Quando falamos de passado referimo-nos ao passado tal como lembrado, interpretado e não historicamente fixo. Visto assim, o passado torna-se “plástico”, flexível e aberto a reavaliação ou recriação dependente da actual disposição do indivíduo.

Assim, o passado não só nunca é completamente apreendido, como não é correctamente interpretado, como não é fixo. O passado existe no presente, o que se recorda reflecte e valida a actual visão do mundo. Trata-se de um passado tal como actualmente vivido. A visão do mundo actual é validada pelo passado (tal como actualmente vivido) e valida as perspectivas de futuro.

As implicações desta análise são de extrema importância para a psicopatologia e psicoterapia. A análise fenomenológica procura, por interpretações a níveis cada vez mais aprofundados das experiências actuais, clarificar a visão do mundo actual do paciente. A escavação do passado, a procura do que realmente aconteceu, dos instintos reprimidos ou da socialização e aculturação acontecidas, não tem sentido para a fenomenologia. O que tem sentido é a interpretação que a visão do mundo actual faz sobre o passado.

“O aqui e agora são a maior fonte de poder na terapia [...], refere-se aos acontecimentos imediatos na hora terapêutica, ao que acontece aqui (neste escritório, nesta ‘relação’, no entre nós). [...] É basicamente uma aproximação não histórica de desenfatar (não nega a importância) o passado histórico do cliente ou a sua vida exterior. [...] Os problemas interpessoais do paciente irão manifestar-se no aqui-e-agora da relação terapêutica” (Yalom, 2001, pp. 46-48).

O SER E A ANSIEDADE EXISTENCIAL

Yalom refere frequentemente Martin Heidegger e a sua obra *Being and Time*, em que descreve como o seu *Da-sein*, o ser representativo e exemplar do ser humano, que lhe é instrumental na investigação filosófica do que é existir (ou *ser*), encontra dois modos de existência: o modo do dia-a-dia em que *Da-sein* vive em função do mundo e dos outros, em que se envolve em

múltiplas actividades e não reflecte sobre a sua existência e sobre as suas potencialidades (modo de vida inautêntico) e o modo em que *Da-sein* reflecte e observa-se a si próprio, percebe que a sua existência é precária, que morrerá um dia e que agora tem opções que toma com total liberdade e responsabilidade (no quadro daquilo que é, da sua facticidade). Neste modo, a ansiedade é evidente e decorre dessa confrontação. É uma ansiedade que decorre do existir e da falta de um sentido oferecido pela mera existência, é inevitável. Mas pode ser diminuída, se compreendidas e aceites as condições existenciais, se a consciência da inevitabilidade da morte é equilibrada com uma vida escolhida dentro do leque das opções acessíveis assumindo a responsabilidade pela sua própria existência e dando-lhe assim sentido, apesar do fim inevitável. Este modo de reflexão pode aproximar o indivíduo da exploração máxima das suas potencialidades, fazê-lo mais autêntico, com um sentido de vida por si produzido. Caindo novamente no seu dia-a-dia, afastando de si a reflexão sobre a sua existência e absorvendo-se na vivência do dia-a-dia, se houve uma maior aceitação da ansiedade existencial, isso permite ao indivíduo uma vida mais equilibrada.

Da-sein vacila entre a autenticidade e a inautenticidade. Para Heidegger, procurar ser autêntico assume uma importância de prioridade, apesar da inevitabilidade de se viver a maior parte do tempo em inautenticidade. Yalom concorda com esta posição e afirma que “a ansiedade é o combustível da psicoterapia”. É ela que leva ao confronto com os dados da existência, que abre caminho à autenticidade, que possibilita que “caindo” no dia-a-dia a adequação prevaleça sobre a perturbação.

O paciente pode usar os seus momentos de reflexão para ser mais autêntico. Yalom defende, em absoluto respeito pelo cliente e de uma forma não directiva que o terapeuta deve promover essa evolução.

OS EXISTENCIAIS, O CONFRONTO E A PSICOPATOLOGIA

Para Yalom, a psicoterapia existencial é dinâmica no mesmo sentido atribuído por Freud, no

sentido de “força”. Segundo Yalom, a maior contribuição de Freud para a compreensão do ser humano é o seu modelo em que assume haver forças em conflito no indivíduo e em que os pensamentos, emoções e comportamento, tanto o adaptado como o psicopatológico, são resultado dessas forças em conflito, que existem em vários níveis de atenção e sendo alguns totalmente inconscientes.

No entanto, a psicoterapia existencial baseia-se numa visão radicalmente diferente das forças específicas, dos motivos e medos que interagem no indivíduo, assim como o inconsciente desempenha um papel completamente diferente. Se, para Freud, os instintos e o ambiente reprimem e enquadram o indivíduo, para os neo-freudeanos, os instintos são minimizados a favor da socialização e da aculturação das qualidades inatas individuais. Para estes, a necessidade de segurança, de aceitação e aprovação, a interacção com adultos significantes, determinam o carácter e a estrutura da personalidade; a criança curiosa quer exclusiva posse dos adultos amados e percorre fases de conflito entre crescimento e segurança.

A posição existencialista revela um tipo de conflito diferente: não um conflito com instintos que são reprimidos, nem um conflito com adultos significantes, mas sim um conflito que decorre da confrontação do indivíduo com os dados ou condições da existência. As vivências passadas ou presentes valem pela experiência no aqui e agora e no quadro do confronto com esses dados ou condições de existir que caracterizam o ser. Yalom descreve na sua obra *Existential Psychotherapy* (1980) quatro importantes e extremos assuntos: a morte própria, a liberdade, o isolamento existencial e a falta de sentido. Estes assuntos são, como vimos atrás, as condições existenciais ou os existenciais com que *Da-sein* se confronta no seu modo existencial, quando, por reflectir profundamente, se afasta do seu dia-a-dia de absorção em tarefas e com os outros, e se interroga sobre a sua existência.

O confronto com os existenciais é feito pelo *Da-sein*, de forma solitária. Por isso, Yalom atribui ao isolamento em que a confrontação é feita, um carácter também ontológico, de característica do ser, não deixando de reconhecer o carácter inter-relacional e intersubjectivo da

construção do indivíduo. Mas, no momento da confrontação ele está só, os outros são irrelevantes.

“Quando o indivíduo se afasta da absorção no mundo e os objectos se despem de sentido, o indivíduo experimenta a ansiedade no confronto com a solidão, a falta de misericórdia, o nada” (Yalom, 1980, p. 360).

“Os seres do mundo circundante deixam de ser relevantes. O mundo no qual existo esvaziou-se de significado e o mundo assim revelado só pode libertar seres sem significado” (Heidegger, 1926, p. 315).

De facto, para Yalom, é do resultado do confronto com os existenciais que resulta a qualidade do inter-relacionamento com os outros, a qualidade da construção do indivíduo, quando este está envolvido no dia-a-dia. E a tese de Yalom é que esse resultado é obtido de uma forma solitária.

É nos momentos em que o indivíduo se afasta do mundo do dia-a-dia, pela profunda reflexão, que essas condições da existência lhe vêm à consciência. Em momentos de solidão, silêncio, disponibilidade, em que o indivíduo se liberta das tarefas e distrações do dia-a-dia, pode-se confrontar com a precariedade da existência, e essas condições podem tornar-se claras.

As experiências de transição no ciclo de vida, principalmente quando se torna evidente a impossibilidade da vida ser uma espiral continuamente crescente, e a existência de fases de decadência e morte, propiciam esses momentos. Do resultado desse confronto surge equilíbrio ou perturbação.

Os existenciais raramente vêm à discussão no encontro psicoterapêutico. Se bem que um psicoterapeuta bem sintonizado com o paciente possa entender como este se relaciona com aqueles, forçar a sua discussão não contribui para o crescimento do paciente. Após alguma troca de impressões porventura interessante, o paciente encaminhar-se-ia para uma conclusão de “bem... é assim a vida...”. De facto, essa discussão não versava sobre a situação concreta do paciente, sobre a sua própria experiência; não servia para o paciente perceber o modo como interpreta o seu estar no mundo, a sua visão do mundo, e as sedimentações interpretativas que a

estruturam e também a sua abertura a novas interpretações (Spinelli, 2005, pp. 67-74).

A terapia passa-se ao nível pessoal, ôntico, sempre condicionada e, porventura, iluminada pelo nível das características do ser, o ontológico. É a investigação fenomenológica da experiência actual do paciente, do que aparece à consciência, na relação terapêutica, que esclarece o paciente sobre si, sobre as sedimentações estruturais da sua visão do mundo e lhe proporciona pô-las em causa e talvez mudá-las. O que não significa que o paciente não reflecta, em ocasiões especiais, sobre os “dados” da sua existência.

Vejamos então a descrição psicopatológica de Yalom à luz desta análise dos existenciais, com destaque para o isolamento existencial e o seu relacionamento com os restantes.

A MORTE PRÓPRIA

“A morte é um facto da vida” (Yalom, 1980, p. 38).

A consciência do inevitável fim traz ao indivíduo ansiedade. É a consciência de que se tornará nada (um nada sobre o qual nada se pode fazer). Citando Kierkegaard, Yalom explica que a ansiedade procura tornar-se medo, trocando o nada por alguma coisa, para que o indivíduo possa montar defesas contra essa coisa. E é na confrontação com esse facto da vida, nos momentos de reflexão profunda que o indivíduo o pode ou não aceitar. Apesar de nunca eliminar a ansiedade, esse confronto pode diminuí-la, permitindo ao indivíduo reorientar a sua vida, dando-lhe sentido. O carácter físico da morte destrói o indivíduo, mas é a ideia da morte que o salva. É então a focalização concreta da ansiedade resultante de confrontação menos autêntica do facto da vida que é a morte, a transformação em medo de algo, que explica as manifestações clínicas e a patologia da morte.

A negação do facto futuro da própria morte (da minha morte) pode aparecer no paciente como crença na especialidade e inviolabilidade de si próprio. O conhecimento de doença fatal e sua negação durante um período. O heroísmo compulsivo como prova própria de invencibilidade. O suicídio como forma de perdurar na

consciência dos outros, após descrédito nessa invencibilidade. O narcisismo, como forma de se sentir especial, utilizando os outros como se fossem seus devedores. O vício do trabalho, o consumo de tempo em tarefas para não se confrontar com momentos de reflexão, de relacionamentos ou de procura de sentido, o planeamento do futuro, não como desenvolvimento pessoal, mas como sucessão de atingimentos para colecionar no passado. Nas ocorrências do ciclo de vida em que o indivíduo se apercebe da inversão da espiral crescente (meia-idade, perda de emprego, reforma, doenças na fase de amadurecimento, etc.), podem-se iniciar perturbações relacionadas com estados depressivos ou hipocondríacos. Actividades em que tenta reforçar a sua imagem de poder e ou vitalidade, como a actividade sexual acrescida e predatória, contribuem para o alívio da ansiedade ante a perspectiva da morte.

Outra forma de lidar com a ansiedade da morte, ou quando a crença na especialidade falha, é o salvador último, uma entidade sobrenatural que nos salvará após a morte ou alguém com poder para evitar a morte ou um acto ou uma causa que nos manterá para sempre na consciência dos outros. O médico em caso de doença grave. Um outro indivíduo de quem se dependa como fornecedor de sentido de vida, medo de perder o outro amado, passividade, dependência, auto-imolação (masoquismo), recusa de aceitar a idade adulta, depressão e colapso do sistema de valores.

Para Yalom, a ansiedade decorrente do confronto com a inevitabilidade da morte própria é a principal origem de perturbações. É na perspectiva da morte que a liberdade, o isolamento e o sentido (ou a sua falta) se compreendem.

A LIBERDADE E A RESPONSABILIDADE

“a liberdade do indivíduo para criar a sua própria vida [...] para desejar, escolher, agir e, mais que tudo importante para a psicoterapia, de mudar” (Yalom, 1980, p. 216).

Yalom (1980, pp. 216-218) diz que se refere à “liberdade do indivíduo para criar a sua própria vida [...] para desejar, escolher, agir” e à respon-

sabilidade no sentido de Sartre enquanto autoria: estar consciente da responsabilidade é estar consciente de criar o seu próprio eu, destino, as dificuldades da vida, sentimentos e, se for esse o caso, o próprio sofrimento. O indivíduo responde à ansiedade decorrente da responsabilidade básica que temos por existir, conforme faz com a da morte: procura alívio, evita situações em que seja confrontado com a sua responsabilidade.

A evitação da escolha através de comportamentos compulsivos e com conhecimento das consequências; a atribuição da responsabilidade a outros; a vitimização; o comportamento descontrolado, em vez de usar a sua liberdade para influenciar o curso dos acontecimentos; a falta de autonomia e a procura de um salvador no sentido atrás exposto.

A FALTA DE SENTIDO

“Qual o sentido da vida? Qual o sentido da minha vida? Porque vivemos? Porque estamos neste mundo? Para que vivemos? Porque viveremos? Se vamos morrer, se nada continua, que sentido tem o que quer que seja?” (Yalom, 1980, p. 419).

“Procuramos sentido mas o mundo é contingente. Como pode um ser que precisa de sentido, encontrar sentido num universo que não o tem?” (Yalom, 1980, p. 423).

Há um sentido cósmico em que um desígnio exterior e superior ao indivíduo dá uma explicação ao sentido terrestre, pessoal. Algo referente a um Deus. Quem o aceita com mais facilidade pode encontrar um sentido terrestre, um caminho a seguir, se bem que não individual. Mas quem não o aceita precisa então de algo que o substitua.

E todos os sistemas teológicos ou ateístas ocidentais concordam em que é bom estar imerso na corrente da vida.

Assim, a auto-transcendência através do altruísmo ou da dedicação a uma causa, o hedonismo através da criatividade, da apreciação intensa da vida e do seu prazer, da realização plena do seu potencial, são formas de encontrar sentido. E a aceitação do ciclo da vida pode levar à escolha de um conjunto dessas actividades, de

acordo com as características de cada idade. Caso contrário, perturbações como o vazio, o aborrecimento, a apatia, sem causas aparentes, podem resultar em procura de sentido através de alcoolismo, droga, depressão, obsessão, delinquência, crescimento do apetite sexual, aventureirismo (procura de causas dramáticas e importantes) ou o niilismo (descrédito na procura de sentido por outros).

O ISOLAMENTO EXISTENCIAL E A SUA PSICOPATOLOGIA

Yalom (1980, p. 373) refere que usamos “caminhos enviesados” para lidar no dia-a-dia com a ansiedade e encontrar segurança; quando falhamos no desenvolvimento de força interior, no sentido de valia pessoal e firme identidade e não resolvemos com reflexão e aceitação da condição existencial e dos dados dessa existência.

Também Heidegger refere que quando *Da-sein* regressa ao modo do dia-a-dia e se envolve nas tarefas rotineiras e com os outros, a forma pura de ansiedade existencial é rara, mas manifesta-se fisiologicamente:

“com a dominância do ter caído [no mundo do dia a dia] e do estar em público, a ‘verdadeira’ ansiedade é rara. Muitas vezes a ansiedade é condicionada de forma ‘fisiológica’. Este facto é um problema ontológico na sua facticidade, não só a respeito das suas causas óticas e modo de desenvolvimento. O dano fisiológico da ansiedade é possível só porque *Da-sein* está ansioso no mais íntimo do seu ser” (Heidegger, 1926, p. 177).

A ansiedade existencial está no *Da-sein*, se bem que escondida pelo modo público (não privado, não de reflexão profunda):

“A raridade fáctica do fenómeno da ansiedade, contudo, não lhe retira a sua propensão para assumir uma função metodológica, em princípio, para a análise existencial. Pelo contrário, a raridade do fenómeno é uma indicação do facto de que *Da-sein*, o qual continua escondido de si

próprio na sua autenticidade por causa do modo de ser público interpretado pelos outros, pode ser revelado no seu sentido primordial na sua ligação fundamental” (Heidegger, 1926, p. 178).

Assim, o papel da ansiedade é individualizar o *Da-sein*, separá-lo dos outros e permitir-lhe a reflexão. A ansiedade torna evidente a inautenticidade da vida e cria condições para a reflexão sobre a autenticidade. Ambas são possibilidades do indivíduo com uma dinâmica resultante da ansiedade.

O caminho de compreensão psicopatológica e psicoterapêutica do isolamento existencial de Yalom fica assim definido: as vivências perturbadas do paciente resultam de um confronto inautêntico com os dados da existência. O isolamento existencial, enquanto individualização solitária intransponível existe, assim como os restantes dados da existência. O confronto inautêntico com cada um reforça o isolamento. As possibilidades do indivíduo foram limitadas e ele não aceitou suficientemente a sua condição existencial. Então, no mundo do dia-a-dia, ele irá viver de uma forma mais perturbada, mais inautêntico porque as suas possibilidades foram por ele mesmo limitadas. Irá utilizar estratégias para fugir e esconder de si próprio a ansiedade existencial e a qualidade da sua relação com os outros será marcada por esta necessidade.

Pelo contrário, o indivíduo que se confrontou com os dados da existência e na medida em que conseguiu aceitar a fragilidade da existência e a sua morte inevitável, que percebeu as suas opções (no quadro da sua facticidade, em termos de possibilidades), que encontrou sentido para dar a essa existência, apesar de frágil, é um indivíduo mais adaptado ao mundo em que vive, sendo a sua relação com os outros marcada por ser liberta de necessidade. Ele está mais preparado para dar sem esperar receber, porque a sua recompensa é retirada do enriquecimento pessoal da vivência.

No entanto, por mais adaptação existencial que o indivíduo consiga nunca está completamente liberto do isolamento e da ansiedade, que são dados existenciais. Vive com eles porque são características ontológicas do ser.

A confusão entre o isolamento existencial e o intrapessoal leva, por vezes, a que se tente

resolver ou curar o primeiro. Tal não é possível. O que é possível é reconhecer e aceitar tal circunstância como parte da existência.

Da-sein tem de usar o mundo (e os outros que nele estão) para sobreviver como ser humano. Um confronto deficiente potencia patologicamente essa necessidade de uso.

Os “caminhos enviesados” são, em primeiro lugar,

“na maioria relacionais, onde o indivíduo não cuida do outro, antes procura usá-lo para uma função. O terror, a consciência directa do isolamento existencial e a defesa psíquica que se elabora para aliviar a ansiedade são inconscientes. O indivíduo só sabe que não pode estar só, que precisa de algo de outros, que ele próprio não é capaz de obter, e que, o que quer que se faça, correm sempre mal os seus relacionamentos” (Yalom, 1980, p. 374).

E em segundo lugar,

“Através do sacrifício da individualidade, imergindo num outro indivíduo, numa causa ou numa perseguição. É um duplo desespero porque começando num desespero existencial, continua noutro desespero de que não se tem consciência porque se sacrificou a consciência de si próprio” (Yalom, 1980, p. 374).

EU-OUTRO E EU-COISA

Para explicar como o isolamento existencial não confrontado se pode manifestar no indivíduo e na sua inter-relação com os seus semelhantes, Yalom recorre a Martin Buber (1970, p. 69) e às suas noções de Eu-Outro (I-Thou), de Eu-Coisa (I-It), e de amor com ou sem necessidade.

Se noutros modelos psicoterapêuticos, as noções de necessidade de segurança, ligação, validação pessoal, satisfação ou desejo, ou poder são importantes, Yalom propõe que se olhem as relações do ponto de vista de como elas aliviam o isolamento existencial.

Refere-se, assim, a uma psicopatologia das inter-relações humanas, cujo ponto de partida deve ser o que uma relação pode aspirar a ser: uma relação livre de necessidade.

Ser capaz de reconhecer as características da sua existência e de nos virarmos para o amor aos outros é, segundo Yalom (1980, p. 363), a forma de evitar ficar submerso pelo medo “ante o abismo da solidão”, ou seja, de evitar de nos atirmos aos outros para não nos “afogarmos no mar da existência”, mas sim indo ao encontro deles. Nessa “submersão” usamos os outros como utensílios, com instrumentos de fuga à solidão. O outro, usado como coisa, com uma função, não como um outro eu. Sob a consciência de um secreto terror, negamos o isolamento, construímos relações que nos “fornecem um produto” (poder, fusão, protecção, grandiosidade ou adoração).

A relação deve ser recíproca. Esta relação (Eu-Outro) envolve uma completa experiência do outro. Difere da empatia porque é mais que um Eu tentando relacionar-se com Outro. Não há Eu enquanto tal, mas apenas o Eu-Outro. E este Eu é diferente do Eu na relação Eu-Coisa. É um Eu inter-relacional, um Eu que aparece e é moldado no contexto da relação, *um Eu profundamente influenciado pelo Outro*.

“Se alguém se relaciona de uma forma verdadeira com outro, deve verdadeiramente ouvir o outro; afastar estereótipos e antecipações do outro e deixar-se moldar pela resposta do outro [...] Para relacionar-se com o outro de uma forma livre de necessidade, o indivíduo deve transcender-se a si próprio” (Yalom, 1980, p. 365).

Yalom refere Abraham Maslow (1968, p. 21) e a sua dicotomia dos indivíduos orientados para o crescimento ou para o défice. Os orientados para o crescimento são mais auto-suficientes, menos dependentes do meio para reforço ou gratificação, menos ansiosos por honras, prestígios e recompensas e podem, por vezes, sentir-se invadidos por outros preferindo períodos de privacidade com a qual lidam bem. Não se relacionam com outros como fornecedores, mas como seres humanos.

AMOR LIVRE DE NECESSIDADE

Investigando a natureza do amor livre de necessidade, Yalom (1980, p. 370) afirma que o amor não nos afasta da separação uma vez que

esta é um dado da existência que pode ser confrontado, mas nunca eliminado. Em vez disso, o amor é a melhor forma de lidar com a dor da separação.

Existe um amor maduro que é uma união na condição de preservar a integridade do outro. Paradoxalmente dois seres tornam-se um e ainda assim continuam dois. O indivíduo é amado porque ama e precisa do outro porque o ama. No amor imaturo o indivíduo ama porque é amado, ama porque precisa do outro.

Yalom aponta assim um conjunto de características do amor livre de necessidade:

- Cuidar do outro de forma consciente sem necessidade de uso ou troca ou avaliação externa.
- Experimentar o outro de forma completa e não apenas a parte de que retira utilidade. Prolongar-se através do outro reconhecendo que ele constitui também um mundo.
- Cuidar activamente do seu crescimento. Amor maduro é amar, não é ser amado.
- Cuidar é uma forma de estar no mundo; não é dirigido a uma pessoa em particular.
- O amor maduro entrega a nossa riqueza, não as nossas necessidades. O amor recebido no passado é a origem da força; o amor dado agora é o resultado da força.
- Cuidar é recíproco na medida em que ao cuidar do outro ficamos nós próprios mais vivos.
- O amor maduro tem recompensas. O indivíduo altera-se, enriquece-se, enche-se, a solidão existencial é atenuada. As recompensas vêm, mas não podem ser pedidas.

Van Deurzen (2002, p. 57) explica de outra forma:

“um certo modo de ser e de se relacionar com os outros cria um mundo dentro de si e à sua volta, que, em retorno, recria mais do mesmo em resposta. Não é que imaginemos que os outros têm qualidades que nós temos. Pela forma de relacionar e de sermos quem somos, levamos essas qualidades para os outros”.

EXISTIR AOS OLHOS DOS OUTROS

No indivíduo perturbado pelo isolamento, a presença dos outros é necessária para tornar a realidade real: “Só existo se pensam em mim”.

O suicídio pode ser uma forma de permanecer lembrado por outros, um acto mágico, em que não há a ideia de morte pois se continua a viver na consciência de outros.

“Na pesquisa do amor, o indivíduo neurótico foge do forte e reconhecido sentimento de isolamento, do vazio no centro do seu ser. Ao ser escolhido e valorizado [por outros] o indivíduo afirma-se no seu ser. O puro sentimento de ser, de ‘Eu sou’, de ser a origem de coisas, é demasiado assustador no seu isolamento; por isso, ele nega a individualidade e recusa acreditar que existe na medida em que é objecto da consciência de outro. Esta solução está destinada ao fracasso de várias formas. A relação falha geralmente porque o outro se cansa de afirmar a existência do indivíduo. Além disso, o outro nunca se sente completamente reconhecido e envolvido porque o indivíduo se relaciona só com uma parte – a parte que lhe serve para afirmar a sua própria existência. A solução falha porque o outro sente que é apenas provisório até o indivíduo arranjar melhor: se uma pessoa não se consegue afirmar, então, continuamente, precisa de afirmação através de outros. O indivíduo distrai-se permanentemente de enfrentar o isolamento fundamental [...] O indivíduo que precisa da afirmação dos outros para viver tem de evitar estar sozinho” (Yalom, 1980, p. 376).

Ele precisa de “matar o tempo” escolhendo actividades que o ocupem, ou escapando do presente para o passado de lembranças, ou fugindo com a imaginação para um futuro de projectos maravilhosos.

Frequentemente os indivíduos se agregam, procurando usar os outros como “equipamento” de forma a fugir ao isolamento. Yalom refere que muitos divórcios tiveram essa origem: “o problema de não ser amado é na maior parte dos casos um problema de não amar” (Yalom, 1980, p. 377).

A *fusão com os outros* é um conceito psicopatológico relacionado com o isolamento existencial. Somos indivíduos. Reconhecer isso leva-nos ao isolamento e para lidar com o isolamento procuramos formas de negação. “Não estou sozinho, sou parte de outros” leva o indivíduo à dependência de outros, a abandonar as suas necessidades e procurar o que agrada aos outros para fazê-los querê-lo. Acima de tudo evitam conflitos com outros. Preferem a fusão e a segurança à individualização. A fusão com um poderoso pode ter uma valia acrescentada.

A fusão elimina o isolamento eliminando a consciência de si próprio. Como Kierkegaard (1849, p. 34) afirmou: “Cada incremento de consciência e na proporção desse aumento, a intensidade do desespero aumenta: quanto mais consciência, mais intenso o desespero”.

Existe um paralelo entre a ansiedade pelo isolamento existencial e a morte: no primeiro procura-se uma fusão noutra próximo, no segundo uma fusão no “salvador último”.

Yalom refere o transvestido como sendo uma forma de, na competição por uma mulher com outro homem, o indivíduo foge vestindo-se como mulher, até ao ponto em que a sua ansiedade castradora, aumentada pela auto-infligida castração, possibilita alívio sexual. Ele aproxima-se do sexo feminino, que teme, vestindo as suas roupas e assumindo os seus comportamentos típicos. A sua ansiedade aumenta quando se apercebe que “não está lá nem cá”.

E Yalom vê o sadismo e o masoquismo como formas de fusão, complementares. A diferença entre um e outro é entre fundido e fundidor. São diferentes soluções para o mesmo problema.

O *sexo* pode ser uma potente forma de negação de ansiedade relativa tanto à morte própria, como às possibilidades da vida ou à falta de sentido.

Igualmente o *sexo compulsivo* é uma resposta comum à consciência de isolamento.

“É uma força em si próprio que parece maior que a própria vida. [...] O sexo compulsivo quebra todas as regras de verdadeiro carinho. O indivíduo usa o outro como equipamento. Usa, relaciona-se, apenas com uma parte do outro. Relacionar-se desta forma significa que o indivíduo forma a relação, e quanto

mais depressa melhor, para ter sexo – em vez da situação oposta em que o sexo é uma manifestação e facilitação de uma relação mais profunda” (Yalom, 1980, p. 383).

Um feticista (só se conhecem casos de homens) relaciona-se não com uma mulher, mas com um objecto que lhe pertence. Mesmo que faça sexo com uma mulher, não se relacionando com o seu espírito, também será feticista mesmo que usando o seu corpo. Não há nesse caso, de facto, relacionamento autêntico consigo e com os outros.

A utilização do *outro como elevador social*, como forma de aprender e crescer na vida social, procurando a proximidade que atinge esses fins e evitando uma relação profunda que compromete, é outra forma de resposta à ansiedade do isolamento.

CONCLUSÃO

O aprofundamento do isolamento interpessoal e intrapessoal na sociedade moderna, com a diminuição de referências sociais facilitadoras de desenvolvimento pessoal como ser social e como indivíduo com projecto próprio, é uma preocupação frequentemente expressa na obra de Yalom.

A insuficiência de ambientes estáveis ao crescimento do indivíduo, a padronização do ser para os outros e o relevar do indivíduo individualista e narcisista, tornam especialmente difícil a sociedade moderna, com múltiplos e mais intensos focos de ansiedade na vida do dia-a-dia e menores oportunidades de reflexão e saudável confrontação com os dados da existência.

Esta abordagem psicoterapêutica insere-se bem na sociedade moderna que Heidegger (1959) refere calcular em vez de pensar, em que o primado da técnica distancia o indivíduo da sua necessária reflexão. Esta distância aumenta sem dúvida o isolamento individual no dia-a-dia. Neste processo calculista que prescreve ao indivíduo a sua realização através de uma individualização pelo consumo e um projecto de adaptação dos comportamentos individuais às exigências de uma sociedade de produção e consumo (Boltanski, 2005), a racionalidade é imposta em todos os aspectos da vida aumen-

tando a dificuldade em encontrar sentido pessoal e a intimidade promovida é a de utilização do outro. Acresce que o “ponto de colocação dos indivíduos na estrutura social não é indiferente. Nos níveis mais baixos, quer culturais, quer económicos, as possibilidades de escolha estão forte e objectivamente limitadas” (Teixeira, 2006).

A intervenção psicoterapêutica existencial procurará ajudar o paciente a clarificar, para si próprio, a sua visão do mundo e a forma como confronta, na especificidade da sua individualidade, da sua situação biográfica e das suas perspectivas, as características da existência.

A exploração da situação existencial é feita através da exploração concreta da experiência consciente do paciente e não da discussão filosófica das condições da existência do ser humano. É a forma concreta de como a existência nele se manifesta que constitui a clarificação, a compreensão fenomenológica de si próprio e do seu mundo inter-relacional.

A visão do mundo do paciente é válida enquanto sua e o processo psicoterapêutico visa clarificá-la, verificar como o mundo é para o paciente. Além disso, um paciente que progressivamente aceita que a sua visão do mundo é apenas *a sua*, abre-se a aceitar que outros tenham as suas visões do mundo, com múltiplos aspectos diferentes, em resultado de experiências biográficas e projectos de vida diferentes.

A possibilidade de coexistirem várias visões do mesmo mundo pode progredir no sentido de o paciente aceitar outras possibilidades de, ele próprio, ver o mundo, abrindo-se um horizonte de possibilidades e graus de liberdade antes não considerado. Este horizonte contém possibilidades de escolhas, muitas vezes mutuamente exclusivas, cuja escolha na situação existencial presente o paciente fará com uma responsabilidade correspondente ao grau de clarificação atingido.

A abordagem existencial procura que o indivíduo clarifique os seus significados em vez de aceitar os que lhe são oferecidos. Tal não leva necessariamente ao afastamento ou à desilusão com a sociedade, mas a uma participação mais activa na medida em que cada indivíduo se enriquece nas inter-relações, em que assume responsabilidades sobre a sua situação existen-

cial (necessidade do trabalho, da família, dos inter-relacionamentos) procurando os ajustamentos possíveis entre o trabalho e a vida pessoal, ganhando significado de vida e autenticidade e desta forma reduzindo a sua ansiedade e ficando mais disponível para se dedicar mais ao que mais lhe significa.

Neste processo, o paciente pode aprender a reflectir sobre si e sobre o contexto, procurando melhores adaptações, o que é fonte de mudança com significado.

REFERÊNCIAS

- Boltanski, L. (2005). *The new spirit of capitalism*. London: Verso (2nd ed. 2007).
- Buber, M. (1970). *I and thou*. New York: Charles Scribner.
- Heidegger, M. (1926). *Being and time*. New York: State University of NY Press (ed. 1996).
- Heidegger, M. (1959). *Serenidade*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Husserl, E. (1927). *Phenomenology, Article for the Encyclopaedia Britannica* (2007/12/02), www.hfu.edu.tw/~huangkm/phenom/husserl-britanica.htm
- Kierkegaard, S. (1838). Repetition. In *Kierkegaard's Writings, vol. 6*, Princeton University Press (1983).
- Kierkegaard, S. (1849). *Sickness unto death*. Wilder Publications Limited.
- Maslow, A. (1968). *Towards a psychology of being*. New York: D. Van Nostrand.
- Spinelli, E. (2005). *The interpreted world, An introduction to phenomenological psychology*. London: Sage.
- Spinelli, E. (2007). *Practising existential psychotherapy*. Sage: London.
- Teixeira, J. A. C. (2006). Problemas psicológicos contemporâneos. Uma perspectiva existencial. *Análise Psicológica*, 24(3), 405-413.
- Van Deurzen, E. (2002). *Existential counselling & psychotherapy in practice*. Sage: London (ed. 2007).
- Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yalom, I. (2001). *The gift of therapy*. New York: Harper Collins (ed. 2006).

RESUMO

São apresentados, de forma sucinta, alguns dos temas principais da filosofia fenomenológica e existencialista que Irvin D. Yalom refere como base da sua interpretação das características da existência. Com foco no isolamento existencial, são depois descritos os confrontos com essas características e a psicopatologia que de uma forma compreensiva decorre do enviesamento desses confrontos, assim como os principais eixos de uma psicoterapia de base fenomenológica e existencialista.

Palavras chave: Existencialismo, Fenomenologia, Isolamento, Psicopatologia, Psicoterapia.

ABSTRACT

Some of the key themes of phenomenological and existentialist philosophy referred by Irvin D. Yalom as the basics for his interpretation of the characteristics of existence are presented. Focusing on existential isolation, the confrontations with all those characteristics are thereafter described as well as the psychopathology that, in a comprehensive way, results from the obliquity of those confrontations, as well as the central axes of a phenomenological and existentialist psychotherapy.

Key words: Existentialism, Isolation, Phenomenology, Psychopathology, Psychotherapy.