

NOVOS UMBROS



# DADOS DE COPYRIGHT

---

## SOBRE A OBRA PRESENTE:

A presente obra é disponibilizada pela equipe Le Livros e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura. É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

---

## SOBRE A EQUIPE LE LIVROS:

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.love](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste [LINK](#).

---

**"Quando o mundo estiver  
unido na busca do**

**conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."**

---



**CARL R. ROGERS e BARRY STEVENS**

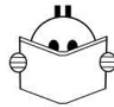
e colaborações de Eugene T. Gendlin, John M. Shlien e Wilson Van  
Dusen

***De PESSOA para PESSOA***

***O Problema de Ser Humano  
Uma Nova Tendência na Psicologia***

*Tradução de*  
Miriam L. Moreira Leite  
e  
Dante Moreira Leite

**2ª Edição — 1977**  
**1ª Edição (EUA) – 1967**



**novos umbrais**  
**LIVRARIA PIONEIRA EDITORA**  
São Paulo

## DE PESSOA PARA PESSOA

### *Rogers / Stevens*

A 1ª edição esgotou-se em menos de um ano. Saiba por quê:

Seria este um livro inacabado? Um livro que cada leitor deverá reescrever para si próprio com a sua experiência? Deixemos que os próprios autores o descrevam.

No dizer de BARRY STEVENS, “é simples a apresentação do tema principal do livro: a importância de escolhermos sozinhos, sem levar em conta o que alguém nos diga, o que é bom ou mau. Minha opinião sobre a dificuldade para isso está resumida em *Quem Abre as Cortinas*. A única pessoa com a qual o mundo parece decidido a não me deixar viver sou *eu*.”

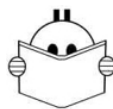
CARL R. ROGERS: “este é um livro estranho, construído em torno de sete artigos que partem de uma suposição pouco usual na psicologia atual. A suposição é que o ser humano subjetivo tem uma importância e um valor fundamental: qualquer que seja o nome ou o valor que lhe atribuam, é, antes de tudo, e mais profundamente, uma pessoa humana. Não é apenas uma máquina, nem só uma coleção de cadeias de estímulo e resposta, nem um objeto, ou uma peça de jogo. Portanto, embora os artigos tratem de uma série de questões e, pelo menos em três casos, de indivíduos denominados ‘anormais’, fundamentalmente todos se referem a pessoas”.

BARRY STEVENS considera cada um destes artigos como uma espécie de oásis na literatura especializada atual e integrou carinhosamente cada um deles num contexto composto por suas associações pessoais ao tema do autor. Não são comentários sobre o artigo. Nem uma resenha. São sentimentos e pensamentos extremamente pessoais desencadeados pelo artigo. Tudo se passa como se um amigo contasse suas numerosas reações em relação a alguma coisa que leu. Você ficaria estimulado a ler a mesma coisa, para ver o que você conseguiria tirar dali. Isso parece um método natural, mas certa mente não é convencional. Simplesmente *não* é a maneira de escrever ou organizar livros. Por esta razão, pensamos que podem ser atraentes para pessoas, pessoas que, como os autores, estão à procura de uma melhor maneira de escolher a vida, para que seja vivida de modo mais compensador. Ficará evidente

que os artigos atraíram uma pessoa, BARRY STEVENS, e que suas reações — às vezes comoventes, às vezes críticas, às vezes profundas — formam a ligação entre os temas.

Se o leitor sentir “Este livro me ajudou a me compreender um pouco melhor, por isso agora compreendo o outro um pouquinho melhor, e até certo ponto fiquei um pouco menos frustrado por nós dois”, a esperança dos autores ter-se-á realizado e a função social da Editora também.

LIVRARIA PIONEIRA EDITORA



novos umbrais

novos umbrais

CIP-Brasil. Catalogação-na-Fonte

Câmara Brasileira do Livro, SP

**R361d**

**2.ed.**

**Rogers, Carl Ransom, 1902-1987**

De pessoa para pessoa: o problema de ser humano, uma nova tendência na psicologia [por) Carl R. Rogers e Barry Stevens e colaboração de Eugene T. Gendlin, John M. Shlien e Wilson Van Dusen; tradução de Miriam L. Moreira Leite e Dante Moreira Leite. 2. ed. São Paulo, Pioneira, 1977

(Novos umbrais)

Bibliografia.

1, Psicologia 2. Psicoterapia centralizada no cliente 3. Relações interpessoais I. Stevens, Barry, 1902- II. Título.

17. CDD-616.891 18. -616.8914

17. e 18. -150

17. e 18. -158.2

Índice para catálogo sistemático:

1. Psicologia 150 (17. e 18.)

2. Psicoterapia centralizada no cliente (17.) 616.8914 (18.)

3. Relações humanas : Psicologia aplicada 158.2 (17. e 18.)

4. Relações interpessoais : Psicologia aplicada 158.2 (17. a 18.)

***de PESSOA para PESSOA***  
***O Problema de Ser Humano***  
*Uma Nova Tendência na Psicologia*



COLEÇÃO NOVOS UMBRAIS

COLEÇÃO NOVOS UMBRAIS

*Conselho Diretor:*

Samuel Pfromm Netto

Nelson Rosamilha

Affonso Celso Pastore

Nelson Gomes Teixeira

*In memoriam*

Lanto Moreira Leite

*Título do original em inglês*

Person to Person

The Problem of Being Human

*Copyright*

© 1967, Real People Press

*Capa de*

Jairo Porfírio

Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida sejam quais forem os meios empregados (mimeografia, xerox, datilografia, gravação, reprodução em disco ou em fita), sem a permissão por escrito da Editora. Aos infratores se aplicam as sanções previstas nos artigos 122 e 130 da Lei n.º 5.988 de 14 de dezembro de 1973.

1978

*Todos os direitos reservados por*

ENIO MATHEUS GUAZZELLI & CIA. LTDA.

02515 — Praça Dirceu de Lima, 313

Telefone: 266-0926 — São Paulo

Impresso no Brasil

*Printed in Brazil*

## Índice

[Prefácio — Carl R. Rogers, Ph.D.](#)

[Introdução — Barry Stevens](#)

[Quem Abre as Cortinas — Barry Stevens](#)

[Em Busca de uma Perspectiva Moderna dos Valores: O Processo Valorizador na Pessoa Madura — Carl R. Rogers](#)

[Da Minha Vida I — Barry Stevens](#)

[Da Minha Vida II — Barry Stevens](#)

[Aprender a ser Livre — Carl R. Rogers](#)

[Da Minha Vida III — Barry Stevens](#)

[Da Minha Vida IV — Barry Stevens](#)

[A Relação Interpessoal: O Núcleo da Orientação — Carl R. Rogers](#)

[Da Minha Vida V — Barry Stevens](#)

[Da Minha Vida VI — Barry Stevens](#)

[Comunicação Subverbal e Expressividade do Terapeuta: Tendências da Terapia centralizada no Cliente com Esquizofrênicos — Eugene T. Gedlin](#)

[Da Minha Vida VII — Barry Stevens](#)

[Da Minha Vida VIII — Barry Stevens](#)

[O Estudo da Esquizofrenia pela Terapia Centralizada no Cliente: Primeira Aproximação — John M. Shlien](#)

[Da Minha Vida IX — Barry Stevens](#)

[Da Minha Vida X — Barry Stevens](#)

[Algumas Lições de um Estudo de Psicoterapia com Esquizofrênicos – Carl R. Rogers](#)

[Da Minha Vida XI — Barry Stevens](#)

[Da Minha Vida XII — Barry Stevens](#)

[A Profundidade Natural no Homem — Wilson Van Dusen](#)

[Da Minha Vida XIII – Barry Stevens](#)

[Da Minha Vida XIV — Barry Stevens](#)

[O Fim: Um Início](#)

[A Respeito de Bibliografias](#)

[Algumas Leituras Correlatas](#)

[Sobre os Autores](#)

*E um relógio parou —  
e soube o sentido do tempo.*

## Prefácio — Carl R. Rogers, Ph.D.

Este é um livro estranho, reunido por uma pessoa extraordinária e estruturado a partir de alguns artigos que apresentam um ponto de vista extremamente raro. Preciso explicar isso.

Em primeiro lugar, cada artigo — alguns meus, outros dos Drs. Gendlin, Shlien e Van Dusen — encaixa-se num contexto de viva reação humana a ele. BARRY STEVENS considera cada um destes artigos como uma espécie de oásis na literatura especializada atual e integrou carinhosamente cada um deles num contexto composto por suas associações pessoais ao tema do autor. Seus comentários não são comentários sobre o artigo. Nem Lambem uma resenha. São sentimentos e pensamentos extremamente pessoais, desencadeados pelo artigo. Tudo se passa como se um amigo contasse suas numerosas reações em relação a alguma coisa que leu. Você ficaria estimulado a ler a mesma coisa, para ver o que você conseguiria tirar dali. Isso parece um método natural, mas certamente não é convencional. Simplesmente *não* é a maneira de escrevei ou organizar livros.

Todavia, quando pensamos em BARRY STEVENS, o livro não é tão surpreendente. Como pessoa, não é fácil classificá-la. Embora conheça muitos dos grandes ou quase grandes de nossa cultura ocidental, e com eles se corresponda, não tem cargo, posição ou classificação profissional, além da vaga denominação de “escritora”. (Penso que ela preferiria a palavra “amadora”, porque acredita profundamente na complementação entre “amador” e “profissional”.) Tem um pensamento e uma vida independentes, numa luta contínua para romper os laços que tendem a prender todos nós. Redigiu grande parte do material para este livro enquanto foi hóspede do *Western Behavioral Sciences Institute* e, nesse período, tornou-se, com sua maneira calma e segura, uma personagem importante para muitos dos indivíduos que lá trabalhavam. De alguma forma atingiu uma *sabedoria* de vida, excessivamente rara nestes dias em que o *conhecimento* assumiu tamanha importância. É possível que muitos leitores considerem suas exposições pessoais mais valiosas e compensadoras do que os trabalhos que pretendiam ordenar. Frequentemente penetra até o âmago da questão de uma forma extremamente aguda. Mas acredito que a

singularidade de sua pessoa transparece em suas palavras e por isso deixarei que o leitor a descubra sozinho.

O livro foi construído em torno de sete artigos que partem de uma suposição pouco usual na psicologia atual. A suposição é que o ser humano subjetivo tem uma importância e um valor fundamental: qualquer que seja o nome ou o valor que lhe atribuam, é, antes de tudo, e mais profundamente, uma pessoa humana. Não é apenas uma máquina, nem só uma coleção de cadeias de estímulo e resposta, nem um objeto, ou uma peça do jogo. Portanto, embora os artigos tratem de uma série de questões e, pelo menos em três casos, de indivíduos denominados “anormais”, fundamentalmente todos se referem a pessoas.

Por esta razão, pensamos que podem ser atraentes para pessoas — pessoas que, como os autores, estão à procura de uma melhor maneira de escolher a vida, para que seja vivida de modo mais compensador. Ficará evidente que os artigos atraíram uma pessoa, BARRY STEVENS, e que suas reações — às vezes encantadoras, às vezes comoventes, às vezes críticas, às vezes profundas — formam a ligação entre os temas dos autores.

Este livro não poderia ter sido escrito, compilado ou publicado se não fosse a crença de todos os interessados em sua importância para os seres humanos atuais. Pensamos que talvez o leitor venha a sentir mais ou menos o seguinte: “Este livro me ajudou a me compreender um pouco melhor, por isso agora compreendo o outro um pouquinho melhor, e até certo ponto fiquei um pouco menos frustrado por nós dois”. Ou, em outras palavras, temos a esperança de que a pessoa que o ler nele encontrará a permissão para ser ou aproximar-se daquilo que é.

## Introdução — BARRY STEVENS

Este livro se dirige a todos os que se interessarem por ele; quem não estiver interessado, não o deve ler. Esta é uma apresentação simples do principal tema deste livro: a importância de escolhermos sozinhos, sem levar em conta o que alguém nos diga, o que é bom ou mau. Minha opinião sobre a dificuldade para isso está resumida em *Quem Abre as Cortinas*. A única pessoa com a qual o mundo parece decidido a não me deixar viver sou *eu*.

Escrevo sobre a minha experiência porque sou a única pessoa que pode realmente saber o que aconteceu comigo, mas não escrevo sobre esses acontecimentos como se fossem únicos, mas como coisas que parecem verdadeiras para todos nós. Mesmo quando, nos acontecimentos externos, a minha experiência não é comum, parece-me que de algum modo ou até certo ponto você deve conhecer, através da sua experiência, os acontecimentos interiores sobre os quais escrevo. De meu conhecimento de um número incalculável de outras pessoas, tenho um sentimento muito forte de que não sou excepcional. Gosto disto. Gostaria de sempre ter sabido disso. Escrevo sobre mim, mas os comentários que me agradam dizem: “Você está escrevendo a meu respeito” e “Isso me diz alguma coisa. Soa como se eu pudesse estar dizendo isso, como se você fosse eu, quando escreveu isso”.

Somos empurrados para uma porção de falsas “reuniões” que me revoltam. Mas existe uma união real, para a qual ninguém precisa ser empurrado, porque emana imediatamente de nós.

Neste livro existem diversos artigos sobre psicoterapia de esquizofrênicos que incluem também os terapeutas — o que ocorre neles, o que acontece entre eles e outra pessoa, sua maneira de estar com outra pessoa. Quando os li pela primeira vez, tive o sentimento profundo de que essa é, fundamentalmente, a maneira pela qual todos nós deveríamos nos aproximar dos outros, em vez da maneira geralmente usada. Sem mencionar a minha reação, pedi a outras pessoas que lessem estes artigos. Cito na íntegra o que me disseram ao devolver os artigos:

“É o que devíamos fazer.” (Um estudante sueco, aluno de literatura inglesa numa universidade norte-americana.)

“É o que deveríamos estar fazendo — com nossa família e com nossos amigos.” (Uma mulher de meia idade, que trabalha em saúde pública.)

“É terrível que precise ser dito, porque é o que todos deveríamos estar fazendo todo o tempo.” (Uma jovem violoncelista, que nunca cursou escola superior.)

Nenhum deles mencionou “esquizofrênico”. Isso também não passou por meu espírito. Para mim, eram somente pessoas, o que eu gostaria de receber de outros e de ser capaz de lhes dar. Com a maioria dos havaianos, dos orientais no Havaí, dos Navajos e dos Hopis achei fácil esta maneira de ser com os outros, por causa do tratamento que me davam, mas em minha sociedade acho isso difícil, a não ser de vez em quando, com algumas pessoas. Fiquei muito zangada com CARL ROGERS quando escreveu que, para ele, as horas mais excitantes foram as que passou em terapia, porque quero viver assim todo o tempo, e por que é que, para isso, uma pessoa precisa ir ao terapeuta? Além disso, pareceu-me que a falta dessa maneira de ser é que desorganiza muita gente, a ponto de precisar recorrer a hospitais de doentes mentais. Por que não podemos ter, em toda parte, este tipo de tratamento das pessoas, a fim de que não precisem ir aos terapeutas ou ficar em sanatórios?

É esta a minha opinião, e por isso organizei este livro. Os artigos especializados apresentam aqui duas perspectivas: uma, a da interação direta entre pessoas; a outra, a do conhecimento *a respeito* das pessoas, a que se chegou através da psicoterapia. Em mim, verifiquei que estas duas perspectivas se completam, e que prefiro ter as duas a ter apenas uma delas. Nos primeiros tempos de minha vida com pessoas de outras culturas, eu só gostava de viver com elas neste sentido, sem tentar compreendê-lo. (Digo “neste sentido” porque existem sentidos em que não pude viver integralmente com os Hopis ou os Navajos — crenças e costumes que não pude aceitar — mas *neste* sentido gostei muito de estar com eles, e não importavam as diferenças de crenças ou costumes, nem para eles, nem para mim.) Quando me afastava deles e voltava à minha cultura, tinha consciência de alguma coisa perdida, mas não o compreendia. Eu participava com eles de sua maneira de ser, mas não conseguia reproduzi-la em outro lugar. Nem conseguia falar sobre isso. Mais recentemente, quando estive com eles — na última



vez durante cinco meses — observei e tentei compreender do que é que eu gosto, e penso que isto ajudou muito a me permitir *ser* de sua maneira, quando estou longe deles — pelo menos, às vezes. E mesmo quando não o consigo, fico aborrecida, mas não perdida, — confusa e perplexa — por causa do que compreendo. Parece-me que o oposto pode ocorrer com os navajos, os hopis e os havaianos quando são absorvidos por nossa maneira de ser; perdem alguma coisa sem saber o que perderam, pois não o compreendem. Isso também me aconteceu dentro da minha sociedade. Comecei muito bem. Minha vida ia bem. Outros repararam nisso. Eu não temia perder o que eu tinha, porque era eu mesma, e como é que a gente pode perder a si mesma? Mas eu perdi. Agora, estou recuperando pelo menos um pouco de mim mesma, através de uma compreensão que não tinha, e que, se tivesse desde o início, não me permitiria perder o que eu tinha.

Mas apenas a compreensão não é suficiente. Se compreendi alguma coisa e não agi de acordo com essa compreensão, nada obtive, seja no mundo exterior, seja no interior de mim mesma. Um psiquiatra de Boston fala em “beijo da morte” quando um paciente diz: “Compreendo!” Sei o que ele quer dizer porque, quando eu era minha terapeuta, chegava a alguma coisa que estava de fato me bloqueando, e dizia que, se aquilo estava claro para mim, se eu compreendia como tinha acontecido, não precisava *fazer* coisa alguma a respeito. “Estava tudo bem”. Não estava. Não *acontecia* nada enquanto eu não agisse de acordo com o que eu sabia. Parece que uma insensatez de meu intelecto é conseguir pensar que aquilo que sei, eu sou, e que as palavras resolvem tudo.

CARL ROGERS e eu nascemos no mesmo ano. Além disso, existe muito pouco em comum em nossas vidas exteriores. Mas em nossas vidas interiores ele seguiu muito o seu caminho e eu o meu, e foi por termos seguido os *nossos* caminhos que, há alguns anos, nós passamos a nos corresponder e, no ano passado, nos encontramos. Quando isso aconteceu verificamos que concordávamos tanto a respeito da vida e das pessoas, que parecia uma combinação. Parece que é o que acontece quando cada um “dança conforme a música” — sua clarineta interior. Sem dúvida, nem sempre ouvi a minha música. Por duas vezes, estive num caos mental de tal ordem, que parecia que jamais eu poderia sair dele. Nas duas vezes, saí quando consegui me ouvir novamente.

Quando pensei neste livro pela primeira vez, imaginei que seria a habitual apresentação de artigos, com alguns comentários do organizador — eu. Foi quando CARL ROGERS escreveu que esperava que eu colocasse mais de mim mesma no livro. Verifiquei que, quando falava com as pessoas sobre os artigos de ROGERS, frequentemente uma descrição ou alguma coisa de minha vida ajudava-as a reter o sentido do autor. Isto parecia ocorrer através de uma espécie de reciprocidade de experiência: quanto a minúcias de ambiente, pessoas e incidentes, embora a minha experiência fosse diferente das vividas por elas, alguma coisa dessa experiência trazia-lhes à consciência uma experiência sua que lhes esclarecia o sentido. Espero que a minha parte neste livro faça o mesmo por você, que eu não conheço.

Sem esse afloramento à consciência de *sua* vivência, meu trabalho torna-se inútil. Em minha opinião, se alguma coisa do que escrevi for aceita sem essa consciência torna-se prejudicial porque o problema é este: por várias razões, absorvemos coisas que não têm ligação conosco, e pensamos nelas *como* nossas. Isto aconteceu tanto comigo, no caso de meu marido que, quando depois de seu suicídio compreendi o que tinha ocorrido, senti que não poderia permitir que um homem me amasse — afinal, como seria possível, para mim ou para ele, saber se o que ele amava em mim era meu marido ou eu mesma?

De outro lado, se vivi durante semanas ou meses com alguma coisa que você só conheceu por um momento, este momento é real *para você*, e o que é bom é o fato de ser trazido à consciência. Então a *minha* experiência foi empregada para fisgar sua experiência à consciência, e o anzol pôde ser atirado fora.

Para que isto ocorra parece necessário ler com o espírito voltado para dentro, à procura de “onde estão as ligações comigo?” Para isso é preciso ter tempo — tempo para um diálogo entre o leitor e o livro. Para mim, é mais importante ler um parágrafo ou uma página, quando só tenho tempo para isso, do que ler correndo uma porção de páginas, quando tenho uma hora. Subterraneamente, enquanto faço outra coisa, parece que continua o diálogo entre mim e aquela passagem. Observo-o quando por um momento sobe à superfície, revelando-me o que está acontecendo.

Há pouco tempo li um livro diretamente do começo ao fim, mas saltando as partes que não me interessavam. Quando terminei, fiquei interessada por voltar e ler as partes que saltara. Então, li de novo as que eu lera da primeira vez.

Esses são apenas dois de meus modos de ler livros, e não recomendo nenhum deles. Para mim, o que é importante observar é: “Será que estou me aborrecendo?” Se for o caso, paro de ler ou salto as páginas de qualquer maneira tradicional, até que alguma coisa no livro e eu nos encontremos sem dificuldade e eu leia por estar interessada. Com o manuseio forma-se alguma coisa entre mim e o livro.

Um de meus problemas ao escrever este livro foi: “até que ponto devo fazer uma ligação direta entre a minha parte e os artigos?” Fiz essa pergunta a algumas pessoas. Um jovem respondeu: “Gosto de fazer as minhas ligações. Eu me sinto *bem* quando elas surgem na cabeça”. Depois disse, com a mesma energia: “mas quando não as compreendo, quero que façam as ligações por mim.” Acho que é isso. O problema não tem resposta. Os artigos especializados estão aqui, para quem quiser interagir por si; se se aborrecer com a minha parte, pode saltá-la. Neste livro, um artigo é inédito. Os outros foram publicados em revistas especializadas e, em dois casos, em livros especializados. Para a maioria, não é fácil encontrá-los. Meu filho encontrou um deles numa cesta de papéis e, se não fosse isso, poderíamos nunca ter sabido de sua existência. Pelo menos, este livro os torna acessíveis a todos nós, e penso que é para todos nós que eles falam.

No meu modo de ver, o conhecimento das relações interpessoais através do método centralizado no cliente não pode ser *seguido* no sentido habitual, isto é, uma espécie de cópia. Exige que a pessoa comece do mesmo ponto em que ROGERS começa — um ponto que cada pessoa precisa atingir em si mesma. A partir desse ponto, que para ela é central, necessariamente seu modo será o seu, seu caminho será um caminho exploratório, feito com o conhecimento de que não existem respostas finais, que é melhor uma presteza para corrigir os erros que tentar não cometê-los. Os artigos de EUGENE GENDLIN e JOHN SHLIEN mostram que empregam autenticamente o tratamento centralizado no cliente, e deixam transparecer suas individualidades. Da mesma forma, WILSON VAN DUSEN escreve: “Vejo uma grande

semelhança entre mim e CARL ROGERS. A diferença estaria no estilo e na maneira de descrevermos as coisas. Esta questão de estilo contradiz toda tentativa de chegar a uma psicoterapia que seja a melhor e a mais adequada. O que é adequado para um, não o é para outro.”

Parece-me que isto é verdade a respeito de todos nós, em nossas relações com os outros, sejam pais, cônjuges, amigos, conhecidos ou pessoas que apenas encontramos e com quem vivemos por muito pouco tempo: precisamos começar da mesma base, e cada um tem que encontrá-la por si mesmo, mas depois disso “o que é adequado para um, não o é para outro”.

Neste ponto acho que devo apresentar os agradecimentos usuais nos livros, mas quando leio agradecimentos sempre me parecem tão inexpressivos, enquanto que o que sinto pelos que tornaram possível a realização deste livro está profundamente integrado em minha existência e em minha vida. Acho que elas sabem disso. Fiquemos assim, de pessoa para pessoa.

## Quem Abre as Cortinas — BARRY STEVENS

No começo, eu era uma pessoa que nada sabia além de minha vivência. Depois me contaram coisas, e tornei-me duas pessoas: a meninazinha que dizia, que horror os meninos terem ateado fogo no terreno ao lado, onde estavam assando maçãs (que era o que as mulheres diziam) — e a meninazinha que, quando as mães chamavam os meninos para ir fazer compras, fugia e cuidava do fogo e das maçãs porque adorava fazer isso.

Assim pois, havia dois eus.

Um eu sempre fazia alguma coisa que o outro desaprovava. Ou o outro eu dizia o que eu desaprovava. Tudo isto discutia muito em mim.

No começo era eu, e eu era boa.

Depois veio o outro eu. A autoridade externa. Isto confundia. E então o outro eu ficou *muito* confuso, porque havia tantas autoridades externas diferentes.

Sente direito. Saia da sala para assoar o nariz. Não faça isso, isso é ridículo. Imagine, a pobre menina nem sabe cortar a carne! Puxe a descarga de noite, senão fica mais difícil de limpar. *Não puxe a descarga de noite* — você acorda os outros! Seja sempre delicada com as pessoas. Mesmo que não goste delas, não precisa feri-las. Seja franca e honesta. É covardia não dizer às pessoas o que você pensa delas. Facas de manteiga. É importante usar facas para manteiga. Facas para manteiga? Que bobagem! Fale amavelmente. Maricas! Kipling é uma maravilha! Imagine, Kipling! (olhando para o lado).

O mais importante é ter uma carreira. O mais importante é casar. Que vão todos para o inferno. Seja amável com todos. O mais importante é o sexo. O mais importante é ter dinheiro no banco. O mais importante é que todos gostem de você. O mais importante é se vestir bem. O mais importante e ser refinada e dizer o contrário do que você pretende dizer, e não deixar ninguém saber o que você sente. O mais importante é estar na frente de todos. O mais importante é um casaco preto de foca, é ter porcelanas e prataria. O mais importante é estar limpo. O mais importante é pagar sempre as dívidas. O mais importante é não ser enganado pelos outros. O mais importante é amar os pais. O mais

importante é trabalhar. O mais importante é ser independente. O mais importante é falar corretamente. O mais importante é ser fiel ao marido. O mais importante é fazer com que seus filhos se comportem bem. O mais importante é assistir às boas peças e ler os bons livros. O importante e fazer o que os outros dizem. E os outros dizem todas estas coisas.

Todo o tempo, o *eu* está dizendo: viva a vida. É isso que é importante.

Mas quando um eu vive a vida, o outro eu diz não, isso é mau. Todos os outros eus diferentes dizem isso. É perigoso. Não é prático. Você acabará mal. Naturalmente... todo o mundo já se sentiu assim alguma vez, como você se sente, mas *você aprenderá!*

De todos os outros eus, alguns são escolhidos como um modelo que sou eu. Mas existem todas as outras possibilidades de modelos dentro de tudo o que os outros dizem, que me penetram e se tornam outro eu que não sou eu e às vezes tomam conta. Então, quem sou eu?

O eu não se importa com quem sou eu. O eu *é*, fica feliz com isso. Mas quando o eu está feliz por ser, o outro eu diz: trabalhe, faça alguma coisa, faça alguma coisa que preste. O eu está feliz lavando a louça. “Você é esquisita!” O eu está feliz por estar com pessoas sem dizer nada. O outro eu diz: fale. Fale, fale, fale. O eu se perde.

O eu sabe que as coisas são feitas para brincar, e não para a posse. O eu gosta de juntar coisas, sem motivo. Gosta de separar coisas, sem motivo. “Você nunca vai ter nada!” Fazer coisas de outras coisas, de maneira que elas se componham, combinando as partes com surpresa e encanto para o eu. “Isso não dá dinheiro!”

O eu é humano. Se alguém precisa, o eu dá. “Você não pode fazer isso! Você nunca terá nada de seu! Teremos de sustentar você!”

O eu ama. O eu ama de um jeito que o outro eu não sabe amar. O eu ama. “Isso é demais para amigos!” “Isso é muita frieza para amantes!” “Não sofra tanto, ele é só um amigo. Não é como se você o amasse.” “Como você pode deixá-lo? Pensei que o amasse.” Por isso, esfrie a afeição pelos amigos e aumente o amor pelos amantes. E o eu se perde.

Assim os dois eus têm uma casa, um marido, filhos e tudo o mais; amigos, respeitabilidade e tudo o mais; e segurança, e tudo o mais. Apesar disso, os dois eus estão confusos, porque o outro eu diz: “Você

está vendo? Você é feliz”, enquanto o eu continua a chorar. “Por que você está chorando? por que você é tão ingrata?” O eu não conhece a gratidão ou a ingratidão, e não pode discutir. O eu continua a chorar, o outro eu o expulsa e diz: “Eu sou feliz! Estou muito feliz por ter uma família tão boa, uma bela casa, bons vizinhos e muitos amigos que desejam que eu faça isto ou aquilo”. O eu também não é capaz de raciocinar. Continua a chorar.

O outro eu se cansa e continua a sorrir, porque é o que deve fazer. Sorria, e você será recompensada. Como a foca que ganha um pedaço de peixe. Seja amável com todo o mundo e será recompensada. As pessoas serão amáveis com você, e você pode ser feliz com isso. Você sabe que gostam de você. Como um cão, a quem se afaga a cabeça por bom comportamento. Conte casos engraçados. Seja alegre. Sorria, sorria, sorria. O eu está chorando... “Não se lastime! Vá e ajude os outros!” “Vá e fique com as pessoas!” O eu continua a chorar, mas agora isso não é mais ouvido nem tão sentido.

De repente: “O que é que estou fazendo?” “Vou passar a vida bancando o palhaço?” “O que é que estou fazendo, indo a festas de que não gosto?” “O que é que estou fazendo, estando com pessoas que me aborrecem?” “Por que estou tão oca e o oco tão vazio?” Uma concha. Como foi que esta concha cresceu ao meu redor? Por que tenho orgulho de meus filhos e me sinto infeliz com suas vidas que não são suficientemente boas? Por que estou decepcionada? Por que sinto tamanha solidão?

O eu vence, mas apenas um pouco. Alguns momentos. E é empurrado para trás pelo outro eu.

O eu se recusa a continuar a fazer o papel de palhaço. Que eu é esse? “Ela era engraçada, mas agora pensa demais em si mesma.” O eu deixa os amigos se afastarem. Que eu é esse? “Ela está ficando muito tempo sozinha. Isso é mau. Está perdendo a cabeça.” Que cabeça?

## **Em Busca de uma Perspectiva Moderna dos Valores: O Processo Valorizador na Pessoa Madura<sup>1</sup> — Carl R. Rogers**

Atualmente existe um grande interesse pelo problema dos valores. Em quase todos os países, a juventude está profundamente insegura quanto à sua orientação de valor; os valores associados a diversas religiões perderam muito de sua influência; em cada cultura, os indivíduos requintados parecem hesitantes e perplexos quanto aos objetivos que respeitam. Não é difícil encontrar as razões para isso. Em todos os seus aspectos, a cultura mundial parece cada vez mais científica e relativista, e parecem anacrônicas as opiniões rígidas e absolutas sobre os valores que nos vêm de passado. Talvez ainda mais importante seja o fato de que o indivíduo contemporâneo é agredido por todos os lados por afirmações divergentes e contraditórias de valor. Ao contrário do que ocorria num passado histórico não muito distante, não é mais possível uma acomodação tranquila ao sistema de valor dos antepassados ou da comunidade, e viver a vida sem jamais examinar a natureza e as pressuposições desse sistema.

Nesta situação, não é surpreendente que as orientações de valor do passado pareçam em estado de desintegração ou colapso. Os homens perguntam se existem, ou podem existir, quaisquer valores universais. Frequentemente sentimos que, em nosso mundo contemporâneo, podemos ter perdido toda a possibilidade de um fundamento geral intercultural de valores. Um resultado natural desta incerteza e desta confusão é que há uma preocupação, um interesse e uma procura de uma perspectiva perfeita ou significativa de valor, capaz de sustentar-se no mundo atual. Eu partilho desta preocupação geral. Também vivenciei as questões mais específicas de valor que surgem no meu setor, a psicoterapia. Frequentemente, durante a terapia, mudam os sentimentos e as convicções do cliente a respeito dos valores. Como é que ele ou nós podemos saber se a mudança foi boa? Ou, como alegam alguns, o cliente apenas adota o sistema de valores do terapeuta? Será a psicoterapia apenas um recurso através do qual os valores não reconhecidos e não examinados do terapeuta se transmitem, sem que o saiba, a um cliente desprevenido? Ou esta transmissão de valores deve ser o objetivo abertamente aceito pelo terapeuta? Este deve tornar-se o



padre moderno, defendendo e revelando um sistema de valores ajustado aos dias atuais? E que sistema de valores seria esse? Houve muita discussão sobre estas questões, desde as apresentações com fundamentos teóricos e empíricos, como a de D.D. GLAD, até afirmações mais polêmicas. Como acontece frequentemente, o problema geral enfrentado pela cultura fica dolorosa e explicitamente evidente no microcosmo cultural denominado relação terapêutica.

Gostaria de tentar uma perspectiva modesta para o problema global. Observei mudanças na perspectiva para considerar os valores, à medida que o indivíduo passa da infância para a vida adulta. Observo outras mudanças quando, se tiver sorte, o indivíduo continua a desenvolver-se na direção de uma verdadeira maturidade psicológica. Muitas destas observações provêm de minha experiência como terapeuta, onde tive ampla oportunidade para ver os rumos tomados pelos indivíduos em busca de uma vida mais rica. A partir destas observações, acredito ter visto o aparecimento de algumas indicações que poderiam oferecer um novo conceito do processo de valorização, mais aceitável no mundo contemporâneo. Em trabalhos anteriores, comecei pela apresentação parcial de algumas destas ideias; agora, gostaria de exprimi-las de maneira mais clara e completa.

Gostaria de acentuar que a minha perspectiva nestas observações não é a do erudito, nem a do filósofo: falo de minha experiência da conduta do ser humano, como a vivi com ele na experiência íntima da terapia e em outras situações de crescimento, mudança e desenvolvimento.

### *Algumas definições*

Antes de apresentar algumas destas observações, talvez eu devesse tentar esclarecer o que quero dizer com valores. Já se utilizaram muitas definições, mas considerarei úteis algumas distinções feitas por CHARLES MORRIS. Este mostra que valor é uma palavra que empregamos de diferentes maneiras. Nós a usamos para falar da tendência de todo ser vivo para mostrar preferência, em suas ações, por um tipo de objeto ou objetivo, em vez de outro. A este comportamento preferencial dá o nome de “valores operativos”. Não precisam incluir qualquer pensamento cognitivo ou conceitual. Constituem apenas a escolha do valor indicada pelo comportamento, quando o organismo escolhe um objeto e rejeita outro. Quando a minhoca, colocada num labirinto

simples, em forma de Y, escolhe a parte lisa do Y, em vez do caminho revestido de lixa, está mostrando um valor operativo.

Um segundo emprego da palavra poderia ser denominado “valores pensados”. É a preferência de um indivíduo por um objeto simbolizado. Geralmente, nessa preferência existe antecipação ou previsão do resultado do comportamento dirigido para um objeto simbolizado. Uma escolha de que “A honestidade é a melhor política” é um valor pensado.

Um emprego final da palavra poderia ser denominado “valor objetivo”. As pessoas usam a palavra desta maneira quando querem falar do que é objetivamente preferível, seja ou não sentido ou pensado de fato como desejável. O que eu tenho a dizer quase não inclui esta última definição. O meu interesse está voltado para os valores operativos e os pensados.

#### *A Maneira Infantil de Valorizar*

Falemos inicialmente da criança. No começo, o ser humano vivo tem uma perspectiva clara dos valores. Prefere algumas coisas e experiências, e rejeita outras. A partir do estudo de seu comportamento, podemos inferir que prefere as experiências que mantêm, aumentam ou efetivam o seu organismo, e rejeita as que não servem para esta finalidade. Observe a criança durante algum tempo:

A fome é negativamente valorizada. Sua expressão disto é frequentemente ruidosa e clara.

O alimento é um valor positivo. Mas quando está satisfeito, o alimento se torna um valor negativo e o mesmo leite a que reagiu com aidez é agora cuspidor, ou o seio que parecia tão satisfatório é agora rejeitado, quando vira a cabeça para o mamilo com uma engraçada expressão facial de nojo e repulsa.

Valoriza a segurança, bem como o ato de ser carregado e acariciado, que parece transmitir segurança.

Valoriza a nova experiência em si mesma, e observamos isto em seu prazer evidente ao descobrir os artelhos, em seus movimentos de busca, em sua curiosidade sem fim.

Apresenta uma clara valorização negativa da dor, dos gostos amargos, de sons altos e repentinos.

Tudo isso é lugar comum, mas examinemos estes fatos pelo que nos revelam sobre a perspectiva de valor do bebê. Antes de tudo, é um processo flexível e variável de valorização, não um sistema fixo. Gosta de alimento e não gosta do mesmo alimento. Valoriza a segurança e o repouso, e os rejeita por uma nova experiência. A melhor maneira de descrever o que ocorre é falar em processo orgânico de valorização, em que cada elemento, a cada momento em que a criança sente, é de algum modo pesado, e selecionado ou rejeitado, e isso depende de fato de, nesse momento, permitir ou não a realização do organismo. Esta ponderação complexa da experiência é, nitidamente, uma função orgânica, e não uma função consciente ou simbólica. São valores operativos e não valores concebidos. Mas, apesar disso, este processo pode lidar com problemas complexos de valor. Eu lembraria o experimento em que se espalharam, diante de bebês, uma vintena ou mais de pratos de alimentos naturais (isto é, não condimentados). Durante um período de tempo, tendiam a valorizar nitidamente os alimentos que aumentavam sua sobrevivência, crescimento e desenvolvimento. Se durante algum tempo uma criança se enchia de amidos, isto era logo equilibrado por uma “bebedeira” de proteína. Se às vezes escolhia uma dieta com deficiência de alguma vitamina, procurava mais tarde alimentos ricos nessa vitamina. Utilizava a sabedoria do corpo em sua seleção de valor ou, talvez mais exatamente, a sabedoria fisiológica de seu corpo orientava seus movimentos de comportamento, provocando o que poderíamos considerar como escolhas objetivamente adequadas de valor.

Outro aspecto da perspectiva infantil do valor é que a fonte ou local do processo de avaliação está nitidamente em seu íntimo. Ao contrário de muitos de nós, *sabe* do que gosta e do que não gosta, e a origem destas escolhas de valor está rigorosamente em seu íntimo. A criança é o centro do processo de valorização, e a prova de suas escolhas é dada por seus sentidos. Neste ponto não é influenciada pelo que os pais pensam que deva preferir, ou pelo que diz a igreja, ou pela opinião do último “especialista” no campo, ou pelos talentos de persuasão de uma firma de publicidade. É do íntimo de sua vivência que o organismo diz em termos não-verbais: “isto é bom para mim”; “aquilo não é bom para mim”; “gosto disto”, “não gosto daquilo”. Se a compreendesse, o bebê

riria de nossa preocupação com valores. Como alguém pode não saber do que gosta e do que não gosta, o que lhe faz bem e o que lhe faz mal?

### *A Mudança no Processo de Valorização*

O que acontece com este processo de valorização extremamente eficiente e tão solidamente fundamentado? Qual é a sequência de acontecimentos que nos faz trocá-lo por uma perspectiva de valores mais rígida, incerta e ineficiente, que caracteriza quase todos nós, como adultos? Vou tentar apresentar rapidamente uma das principais maneiras pelas quais, segundo penso, isso acontece.

A criança tem necessidade de amor, deseja-o, tende a comportar-se de maneira que lhe permita a repetição de experiência desejada. Mas isto traz complicações. Puxa o cabelo da irmãzinha e gosta de ouvir suas lamúrias e seus protestos. Ouve, então, que é “um menino levado, um menino mau”, e isto pode ser reforçado com um tapa na mão. Negam-lhe afeição. À medida que esta experiência se repete, e muitas e muitas outras como ela, aprende gradativamente que o que “é bom”, frequentemente é “mau” aos olhos dos outros. Ocorre então o passo seguinte, em que toma com relação a si mesma a atitude aceita pelos outros. Agora, quando puxa o cabelo da irmã, entoia solenemente, “Menino ruim, ruim”. Está introjetando o juízo de valor de outro, aceitando-o como seu. Abandonou a sabedoria de seu organismo, desistindo do centro de avaliação, e está tentando comportar-se de acordo com valores estabelecidos por outros, a fim de conservar o amor.

Consideremos outro exemplo, num nível de mais idade. Um menino sente, embora talvez não conscientemente, que é mais amado e premiado pelos pais quando pensa em ser médico que quando pensa em ser artista. Gradualmente, introjeta os valores ligados à formação de médico. Chega a querer, acima de tudo, ser médico. Então, no curso básico, fica frustrado pelo fato de fracassar repetidamente em química, que é absolutamente necessária para ser médico, apesar de seu orientador assegurar-lhe que tem capacidade para passar no curso. Somente nas entrevistas de aconselhamento é que começou a compreender até que ponto tinha perdido completamente o contato com suas reações orgânicas, como se afastara de seu processo de valorização.

Este é outro exemplo de uma classe minha, de um grupo de futuras professoras. No início do curso pedi: “Por favor, enumerem os dois ou três valores que vocês mais desejariam transmitir às crianças com que trabalharão”. Apresentaram muitos objetivos de valor, mas fiquei admirado com alguns dos itens. Diversas alunas enumeraram coisas do seguinte tipo: “falar corretamente”, “ter uma boa linguagem e não usar palavras como *né*”. Outras mencionaram o asseio — “fazer as coisas de acordo com instruções”; uma explicou sua esperança de que “quando lhes digo para escrever o nome no canto superior direito, com a data em baixo, quero que façam isso *desse jeito*, e não de outro.”

Confesso que fiquei um tanto estarecido com o fato de que, para algumas dessas moças, os valores mais importantes que devem ser transmitidos aos alunos fossem evitar erros de gramática ou seguir meticulosamente as instruções do professor. Senti-me frustrado. Sem dúvida, esses comportamentos não tinham sido *vivenciados* como os elementos mais satisfatórios e significativos em suas vidas. Só se pode explicar a enumeração desses valores pelo fato de que estes comportamentos tinham recebido aprovação — e, portanto, tinham sido introjetados como profundamente importantes.

Talvez estes diversos exemplos possam indicar que, numa tentativa de receber e conservar amor, aprovação e consideração, o indivíduo renuncia ao centro de avaliação que possuía inicialmente, e o coloca nos outros. Aprende a ter uma desconfiança básica em sua experiência, como guia de seu comportamento. Aprende com os outros um grande número de valores pensados e os adota como seus, embora possam ser muito discordantes do que está sentindo. Como seus conceitos não se baseiam em sua valorização, tendem a ser fixos e rígidos, e não fluidos e mutáveis.

### *Alguns Padrões Introjetados*

Acho que é desta maneira que quase todos nós acumulamos os padrões de valores introjetados, com os quais vivemos. Nesta cultura fantasticamente complexa de hoje, os padrões que introjetamos como desejáveis, ou não, provêm de várias fontes e muitas vezes têm sentidos extremamente contraditórios. Vou enumerar algumas das introjeções comumente aceitas.

Os desejos e comportamentos sexuais são quase sempre maus. As fontes deste conceito são muitas — pais, igreja, professores. A desobediência é má. Aqui os pais e os professores se combinam com os militares para acentuar este conceito. Obedecer é bom. Obedecer sem discussão é ainda melhor.

Ganhar dinheiro é o bem supremo. As fontes deste valor pensado são numerosas demais para serem mencionadas.

Aprender uma quantidade de fatos eruditos é extremamente desejável.

Ler por prazer e leituras exploratórias sem objetivo são indesejáveis. A fonte deste dois últimos conceitos geralmente está na escola, no sistema educacional.

A arte abstrata, ou arte “pop” ou arte “op” são boas. Aqui as pessoas que consideramos como requintadas é que dão origem ao valor.

O comunismo é totalmente mau. Aqui o governo é a principal fonte. Amar o próximo é muito bom. Este conceito vem da igreja e talvez dos pais.

A cooperação e o trabalho de equipe são preferíveis à ação isolada. Aqui uma fonte importante são os companheiros.

Enganar é sinal de esperteza e é desejável. Também aqui o grupo de idade é a origem.

Coca-colas, chicletes, geladeiras elétricas e automóveis são inteiramente bons. Esta concepção vem não só dos anúncios, mas é reforçada por pessoas em todo o mundo. Da Jamaica ao Japão, de Copenhague a Caulun, a “cultura da coca-cola” passou a ser considerada como o máximo do desejável.

Esta é uma pequena amostra diversificada das miríades de valores concebidos que os indivíduos frequentemente introjetam e consideram como seus, sem ter pensado em suas íntimas reações organísmicas a estes padrões e objetos.

### *Características Comuns da Valorização Adulta*

Creio que, com o que disse, ficou claro que, falando pela maioria, o adulto comum tem uma perspectiva de valores com estas características:

A maioria de seus valores são introjetados de outros indivíduos ou grupos significativos para ele, mas são por ele considerados como seus. A fonte ou centro de avaliação na maioria das questões fica fora do indivíduo.

O critério através do qual seus valores são estabelecidos é o grau em que fazem com que seja amado ou aceito.

Estas preferências pensadas não estão ligadas, ou não estão claramente ligadas, ao seu processo de vivência.

Frequentemente existe uma discordância ampla e não-reconhecida entre as provas dadas pela experiência e estes valores pensados.

Como estas concepções não estão abertas a verificações da experiência, o indivíduo precisa mantê-las de maneira rígida e imutável. A alternativa seria um colapso de seus valores.

Portanto, seus valores estão “certos” — como a lei dos medos e persas que não mudava.

Como não podem ser comprovados, não existe uma maneira fácil de resolver contradições. Se a pessoa aceitou da comunidade a concepção de que o dinheiro é o supremo bem, e da Igreja a concepção de que o amor ao próximo é o valor mais alto, não tem como descobrir qual é, para ela, o mais valioso. Portanto, um aspecto comum da vida moderna é viver com valores absolutamente contraditórios. Discutimos calmamente a possibilidade de jogar uma bomba de hidrogênio na Rússia, e depois ficamos com os olhos cheios de lágrimas quando vemos manchetes sobre o sofrimento de uma criancinha.

Como entregou aos outros o centro de valorização, e perdeu o contato com o seu processo de valorização, a pessoa se sente profundamente insegura e facilmente ameaçada em seus valores. Se fossem destruídas algumas destas concepções, o que ficaria em seu lugar? Esta possibilidade ameaçadora faz com que mantenha suas concepções de valor com mais rigidez ou maior confusão, ou as duas coisas.

### *A Discrepância Fundamental*

Acredito que este retrato do indivíduo, cujos valores são quase sempre introjetados e mantidos como conceitos fixos, raramente examinados ou postos à prova, é o retrato de quase todos nós. Ao aceitarmos as concepções dos outros como se fossem nossas, perdemos o contato

com a sabedoria potencial de nosso funcionamento e perdemos a confiança em nós mesmos. Como estes conceitos de valor estão frequentemente em aguda contradição com o que ocorre em nossa experiência, divorciamo-nos fundamentalmente de nós mesmos e isto explica grande parte da tensão e da insegurança contemporâneas. Esta discrepância fundamental entre os conceitos do indivíduo e o que está realmente sentindo, entre a estrutura intelectual de seus valores e o processo avaliador que continua irreconhecido em seu íntimo — isto faz parte do alheamento fundamental que o homem sente diante de si mesmo. Este é um problema básico para o terapeuta.

### *Restauração do Contato com a Vivência*

Alguns indivíduos têm a sorte de ultrapassar o quadro que acabei de apresentar e desenvolver-se mais na direção da maturidade psicológica. Na psicoterapia vemos isto acontecer quando procuramos proporcionar um clima favorável ao crescimento da pessoa. Também vemos isso acontecer sempre que a vida fornece um clima terapêutico ao indivíduo. Vou me concentrar neste maior amadurecimento de uma perspectiva de valores, tal como a vi na terapia.

Em primeiro lugar, devo dizer entre parêntesis que a relação terapêutica *não* está desprovida de valores. Muito ao contrário. Parece-me que, quando mais eficiente, é marcada por um valor primário: esta pessoa, este cliente, tem valor. Como pessoa, é valorizada em sua individualidade e singularidade. É quando sente e compreende que é apreciada como uma pessoa que pode lentamente começar a valorizar os diferentes aspectos de si mesma. O que é ainda mais importante, consegue, a princípio com muita dificuldade, começar a perceber e a sentir o que ocorre em seu íntimo, o que está sentido, o que está suportando, como está reagindo. Emprega a vivência como uma indicação direta para a qual pode voltar-se para formar conceituações precisas e como uma orientação para seu comportamento. E. T. GENDLIN explicou como isso ocorre. À medida que a vivência se torna cada vez mais aberta, e a pessoa é capaz de viver mais livre no processo de seus sentimentos, então começam a ocorrer mudanças significativas em sua perspectiva de valores. Esta perspectiva começa a adquirir muitas das características que tinha na infância.

### *Valores Introjetados com Relação à Experiência*



Talvez eu possa indicar isto ao rever alguns dos rápidos exemplos de valores introjetados que apresentei e ao sugerir o que acontece com eles, à medida que o indivíduo se aproxima do que ocorre em si mesmo.

Na terapia, o indivíduo recorda e compreende: “Mas eu *gostava* de puxar o cabelo de minha irmã — e isso não me torna uma pessoa má”.

O estudante que vai mal em química compreende, à medida que se aproxima de sua vivência — “embora meus pais deem valor ao fato de ser medido, eu não dou; não gosto de química; não gosto de fazer o que é preciso para ser médico; não sou um fracassado por sentir isso”.

O adulto reconhece que o comportamento e os desejos sexuais podem ser muito satisfatórios e ter consequências permanentemente enriquecedoras, ou superficiais e temporárias e insatisfatórias. Orienta-se por sua experiência e esta nem sempre coincide com as normas sociais.

Considera a arte a partir de uma nova perspectiva de valor. Diz: “Este quadro me comove profundamente e significa muito para mim.

Acontece que é também uma abstração, mas não é por isso que o valorizo”.

Reconhece livremente que um livro ou uma pessoa comunistas têm atitudes e objetivos que aceita, bem como ideias e valores que não aceita.

Compreende que às vezes sente a cooperação como significativa e valiosa para si, e que, em outras vezes, quer estar só e agir só.

### *Valorização na Pessoa Madura*

O processo de valorização que parece se desenvolver nesta pessoa mais madura é, sob alguns aspectos, muito parecido ao do bebê; sob outros, muito diferente. É fluido, flexível, baseia-se neste momento específico e no grau em que este momento é sentido como intensificador e realizador. Os valores não são aceitos rigidamente, mas mudam continuamente. A pintura que no ano passado parecia significativa, parece agora sem interesse; a maneira de trabalhar com indivíduos que antes parecia boa, agora parece inadequada; a crença que parecia verdadeira é agora percebida como apenas parcialmente verdadeira ou talvez falsa.

Outra característica da maneira pela qual esta pessoa valoriza a experiência é o fato de ser extremamente diferenciada, ou, como dizem os especialistas em semântica, extensional. Como o aprenderam as futuras professoras, os princípios gerais não são tão úteis quanto as reações que permitem discriminação sutil. Uma delas disse: “Com este menino, senti que devia ser muito firme e, aparentemente, ele gostou disso, e me senti bem com o que fiz. Mas na maior parte do tempo não sou assim com as outras crianças”. Ela se apoiava em sua experiência de relacionamento com cada criança para orientar o comportamento. Ao apresentar os exemplos, já mostrei como as reações do indivíduo são muito mais diferenciadas do que o eram os sólidos e monolíticos valores introjetados.

Ainda sob outro aspecto a perspectiva madura do indivíduo se assemelha à do bebê. O centro de valorização está de novo firmemente estabelecido no íntimo da pessoa. É sua vivência que proporciona a informação de valor ou o *feedback*. Isto não quer dizer que não esteja aberta a todas as provas que possa obter de outras fontes. Mas quer dizer que estas são aceitas pelo que são — provas exteriores — e não são tão significativas quanto as suas reações. Assim, um amigo pode dizer que um livro novo é muito decepcionante. Lê duas críticas desfavoráveis do livro. Sua hipótese provisória é que não vai gostar do livro. Todavia, se ler o livro, sua valorização irá depender das reações nele provocadas e não do que os outros lhe disseram.

Neste processo de valorização existe também uma descida ao imediatismo do que se sente, uma tentativa para perceber e esclarecer todos os sentidos completos. Estou pensando num paciente que, no fim da terapia, quando intrigado com uma questão, punha a cabeça entre as mãos e dizia: “Agora, o que é que estou sentindo? Quero chegar perto. Quero saber o que é”. Então, ficava esperando serena e pacientemente, tentando ouvir a si mesmo, até que pudesse discernir a qualidade exata dos sentimentos que estava vivendo. Como outros, tentava aproximar-se de si mesmo.

O processo de aproximar-se do que ocorre no íntimo da pessoa é muito mais complexo do que no bebê. Na pessoa madura, o processo tem muito mais alcance e campo, pois no momento atual da descoberta estão incluídos traços de memória de todas as aprendizagens

importantes do passado. Este momento não só tem seu impacto sensorial imediato, mas tem um sentido que provém de experiências semelhantes no passado. Contém em si não só o novo, como o velho. Portanto, quando descubro uma pintura ou uma pessoa, minha experiência contém em si aprendizagens que acumulei de encontros passados com pinturas ou pessoas, bem como o novo impacto deste encontro específico. Da mesma forma, o momento da experiência contém, para o adulto maduro, hipóteses a respeito das consequências. “Agora sinto que gostaria de um terceiro copo, mas o que aprendi no passado é que posso me arrepender amanhã.” “Não é agradável exprimir francamente meus sentimentos negativos com relação a essa pessoa, mas a vivência passada mostra que numa relação contínua isso pode ser salutar.” O passado e o futuro estão presentes neste momento e entram na valorização.

Penso que na pessoa de que estou falando (e também aqui vemos uma semelhança com o bebê) o critério do processo de valorização está no grau em que o objeto da experiência realiza o indivíduo. Faz dele uma pessoa mais rica, mais completa, mais integralmente desenvolvida? Isto pode soar como um critério egoísta ou antissocial, mas não é o que ocorre, pois as relações profundas e proveitosas com outros são sentidas como formas de autorrealização.

Também como o bebê, o adulto psicologicamente maduro acredita na sabedoria de seu organismo e é capaz de utilizá-la; o que o distingue é que é capaz de fazê-lo com conhecimento. Compreende que é possível confiar totalmente em si mesmo, que suas intuições e sentimentos podem ser mais razoáveis que sua mente, que como uma pessoa completa pode ser mais sensível e correta do que apenas com os seus pensamentos. Por isso, não tem medo de dizer — “Sinto que esta experiência (ou esta coisa, ou esta orientação) é boa. Mais tarde, provavelmente saberei *por que* sinto que é boa.” Confia em sua totalidade.

A partir do que eu disse, deve ter ficado claro que este processo valorizador do indivíduo maduro não é fácil nem simples. O processo é complexo, as escolhas frequentemente muito desorientadoras e difíceis, e não existe uma garantia de que a escolha feita realmente permita a realização do indivíduo. Mas como este dispõe dos dados existentes e

está aberto às suas vivências, é possível corrigir os erros. Se uma linha escolhida de ação não permite a ampliação do indivíduo, isto será percebido e ele pode fazer um ajustamento ou uma revisão. O indivíduo se desenvolve com um máximo de intercâmbio de *feedback*, e, portanto, como a bússola giroscópica de um navio, pode corrigir continuamente o seu trajeto, a fim de se tornar cada vez mais o que é.

### *Algumas Proposições Referentes ao Processo de Valorização*

Vou acentuar o sentido do que disse com a afirmação de três proposições que contêm os elementos essenciais deste ponto de vista. Ainda que não seja possível planejar provas empíricas para cada proposição completa, até certo ponto cada uma delas pode ser comprovada através de métodos científicos. Também afirmaria que, embora as proposições seguintes sejam apresentadas com firmeza a fim de lhes dar clareza, na verdade, apresento-as como hipóteses claramente provisórias.

1. *No íntimo do ser humano existe uma base organísmica de um processo organizado de valorização.*

A hipótese é que esta base seja alguma coisa que o ser humano compartilha com o resto do mundo animado. Faz parte do funcionamento do processo vital de todo organismo saudável. É a capacidade para receber a informação de *feedback* que continuamente permite, ao organismo, ajustar seu comportamento e suas reações, a fim de atingir a máxima ampliação possível de si mesmo.

2. *Este processo de valorização no ser humano é eficiente para atingir a sua ampliação, na medida em que o indivíduo está aberto às vivências que ocorrem em seu íntimo,*

Tentei dar dois exemplos de indivíduos que estão próximos de suas vivências: o bebê que ainda não aprendeu a negar, em sua consciência, os processos que ocorrem em seu íntimo; a pessoa psicologicamente madura que reaprendeu as vantagens deste estado aberto.

3. *Uma forma de ajudar o indivíduo a aproximar-se da abertura para a vivência é utilizar uma relação em que é apreciado como uma pessoa em si, em que as descobertas que ocorrem em seu íntimo são compreendidas e avaliadas empaticamente, e na qual tem a liberdade*

*de vivenciar seus sentimentos e os de outros, sem que, ao fazê-lo, seja ameaçado.*

Evidentemente, esta proposição provém da experiência terapêutica. É uma rápida afirmação das qualidades essenciais na relação terapêutica. Já existem alguns estudos empíricos, dos quais é um bom exemplo o de BARRET-LENNARD, que confirmam esta afirmação.

#### *Proposições Referentes aos Resultados do Processo de Valorização*

Chego agora ao ponto principal de qualquer teoria de valores ou valorização. Quais são suas consequências? Gostaria de entrar neste novo terreno apresentando grosseiramente duas proposições sobre as qualidades do comportamento que provêm desse processo de valorização. Darei depois alguns depoimentos tirados de minha experiência de terapeuta, e que confirmam estas proposições.

*4. Nas pessoas que estão caminhando para uma maior abertura de sua vivência, existe um ponto organísmico comum de orientações de valor.*

*5. Estas orientações comuns de valor são de tal tipo que acentuam o desenvolvimento do indivíduo, bem como o de outros de sua comunidade, e contribuem para a sobrevivência e a evolução de sua espécie.*

Um fato extraordinário de minha vivência é que, na terapia em que os indivíduos são valorizados, em que existe maior liberdade de sentir e ser, aparentemente surgem algumas orientações de valor. Não são orientações caóticas, mas, ao contrário, apresentam uma surpreendente homogeneidade. Esta homogeneidade não depende da personalidade do terapeuta, pois vi estas tendências aparecerem em clientes de terapeutas com personalidade extremamente diferentes. Esta homogeneidade não parece ser causada por influências culturais, pois encontrei testemunhos destas orientações em culturas muito divergentes, — por exemplo, as dos Estados Unidos, Holanda, França e Japão. Gosto de pensar que esta homogeneidade de orientações de valor se deve ao fato de que pertencemos todos à mesma espécie — que exatamente como um bebê humano tende, individualmente, a escolher uma dieta semelhante à escolhida por outros bebês humanos, assim também um cliente na terapia tende, individualmente, a escolher orientações de valor semelhantes às escolhidas por outros. Como uma espécie, pode haver determinados elementos da vivência que tendem a

permitir o desenvolvimento íntimo e que seriam escolhidos por todos os indivíduos, desde que estivessem realmente livres para escolher.

Vou apresentar algumas destas orientações de valor, como as vejo em meus clientes, à medida que caminham para o crescimento pessoal e a maturidade.

Tendem a afastar-se das aparências. A ostentação, a defesa e a manutenção de aparência tendem a ter um valor negativo.

Tendem a afastar-se de “deveres”. O sentimento obsessivo de “Eu devia fazer ou ser isto ou aquilo” tem valor negativo. O paciente afasta-se do que “devia ser”, não importa quem tenha estabelecido aquele imperativo.

Tendem a deixar de satisfazer às expectativas dos outros. Agradar os outros, como um objetivo em si, é um valor negativo.

Ser verdadeiro é um valor positivo. O cliente tende a procurar ser ele mesmo, com seus sentimentos reais, sendo o que é. Esta parece ser uma preferência muito profunda.

A auto-orientação é um valor positivo. O cliente descobre um orgulho e uma confiança cada vez maiores ao fazer suas escolhas, orientando a sua vida.

O eu e sentimentos pessoais passam a ter valor positivo.

A partir de um ponto em que se vê com desprezo e desespero, o cliente chega a se valorizar e a considerar valiosas suas reações.

Estar num processo é valorizado positivamente. A partir do desejo de um objetivo fixo, os clientes passam a preferir a estimulação de estar num processo, em que nascem potencialidades.

Talvez mais do que tudo, o cliente passa a valorizar uma abertura de todas as suas experiências internas e externas. Estar aberto e sensível a suas reações e sentimentos *íntimos*, a reações e sentimentos de outros, e às realidades do mundo objetivo — é uma orientação que prefere claramente. Esta abertura torna-se o recurso mais valorizado do paciente.

A sensibilidade aos outros e a aceitação dos outros é um valor positivo. O cliente passa a apreciar os outros pelo que são, como passou a se apreciar pelo que é.

Finalmente, relações profundas são valores positivos. Atingir uma relação fechada, íntima, real e totalmente comunicativa com outra pessoa parece satisfazer uma profunda necessidade de cada indivíduo, e é extremamente valorizado.

Estes são, portando, alguns dos caminhos preferidos que observei em indivíduos a caminho da maturidade da personalidade. Apesar de ter certeza de que essa lista é inadequada e talvez, até certo ponto, incorreta, para mim contém possibilidades estimulantes. Tentarei explicar por quê.

Considero significativo que, se os indivíduos são apreciados como pessoas, os valores que escolhem não se espalham na escala completa de possibilidades. Nesse clima de liberdade, não vejo que uma pessoa passe a valorizar a mentira, o assassinato, o roubo, enquanto outra valoriza a vida de autossacrifício e outra só valoriza o dinheiro. Em vez disso, parece haver um fio profundo e subjacente de homogeneidade. Ouso acreditar que, quando o ser humano fica interiormente livre para escolher o que quer que valorize profundamente, tende a valorizar os objetos, experiências e objetivos que permitam sua sobrevivência, seu crescimento e seu desenvolvimento, bem como a sobrevivência e desenvolvimento de outras pessoas. A minha hipótese é que é característico do organismo humano preferir estes objetivos de realização e socialização, quando se expõe a um clima que favorece o crescimento.

Um corolário do que eu disse é que, em *qualquer* cultura, dado um clima de respeito e liberdade em que é valorizado como uma pessoa, o indivíduo maduro tenderá a escolher e a preferir estas mesmas orientações de valor. Esta é uma hipótese extremamente significativa que poderia ser comprovada. Significa que, embora o indivíduo de que estou falando pudesse não ter um sistema coerente ou mesmo estável de valores pensados, o processo de valorização em seu íntimo o levaria a orientações de valor, que seriam constantes em várias culturas e em várias épocas.

Outra consequência que vejo é que os indivíduos que apresentam o processo de valorização fluido que tentei descrever, cujas orientações de valor são geralmente as que enumerei, seriam extremamente eficientes no processo corrente de evolução humana. Para que a

espécie humana sobreviva neste globo, o ser humano precisa tornar-se mais prontamente adaptativo a novos problemas e situações, deve ser capaz de escolher, entre situações novas e complexas, o que é valioso para o desenvolvimento e sobrevivência e, se precisar fazer essas escolhas, deve ser exato em sua apreciação da realidade. Penso que a pessoa psicologicamente madura, como a descrevi, tem as qualidades que fariam com que valorizasse as experiências mais favoráveis à sobrevivência e ao aperfeiçoamento da espécie humana. Seria um participante e guia valioso no processo da evolução humana.

Finalmente, parece que voltamos à questão da universalidade dos valores, mas por um caminho diferente. Em vez de valores universais “lá fora”, ou um sistema universal de valor imposto por algum grupo — filósofos, governantes ou sacerdotes — temos a possibilidade de orientações humanas e universais de valor que surgem da experiência do organismo humano. Os testemunhos da terapia mostram que tanto os valores pessoais como os sociais surgem e são vivenciados como naturais quando o indivíduo se aproxima de seu processo organísmico de valorização. Sugere-se que, embora o homem contemporâneo não confie mais na religião, na ciência ou na filosofia, e nem em sistema algum de crenças para lhe *dar* seus valores, pode descobrir em si mesmo um fundamento organísmico de valorização que, se puder aprender novamente a encontrar, será uma forma organizada, adaptativa e social de enfrentar as desconcertantes questões de valor que todos enfrentamos.

### *Resumo*

Tentei apresentar algumas observações, a partir da experiência em psicoterapia, que são importantes para a busca de um fundamento satisfatório para descobrir os valores.

Descrevi o bebê quando este entra diretamente em interação valorizadora com o seu mundo, apreciando ou rejeitando suas experiências, na medida em que têm sentido para sua realização, utilizando toda a sabedoria de seu pequeno, mas complexo organismo.

Disse que, aparentemente, perdemos esta capacidade de valorização direta, e passamos a nos comportar segundo formas e valores que nos trarão aprovação, afeição e consideração sociais. Para comprar o amor, renunciamos ao processo de valorização. Como o centro de nossas



vidas está agora em outros, ficamos amedrontados e inseguros, e precisamos nos apegar rigidamente aos valores que introjetamos.

Mas se a vida ou a terapia nos proporcionam condições favoráveis para continuar nosso crescimento psicológico, prosseguimos numa espécie de espiral, desenvolvendo uma perspectiva de valores que tem parte da forma direta e da fluidez do bebê, mas que é muito mais rica. Em nossas transações com a experiência somos novamente o centro e a fonte de valorização, preferimos as experiências que, a longo prazo, são enriquecedoras; utilizamos toda a riqueza de nossa aprendizagem e funcionamento cognitivos, mas, ao mesmo tempo, confiamos na sabedoria de nosso organismo.

Indique: que estas observações levam a algumas afirmações fundamentais. O homem tem em seu íntimo uma base organísmica de valorização. Na medida em que pode estar livremente em contato com este processo de valorização, comportar-se-á de maneiras que permitam sua realização. Conhecemos até algumas das condições que possibilitam que entre em contato com o seu processo de vivência.

Na terapia, essa abertura para a vivência conduz a orientações de valor que parecem ser comuns aos indivíduos e talvez até a diferentes culturas\* Para dizer a mesma coisa em termos mais antigos, os indivíduos que assim estão em contato com a sua vivência passam a valorizar algumas orientações — por exemplo, sinceridade, independência, direção pessoal, autoconhecimento, sensibilidade social, responsabilidade de social e relações interpessoais de amor.

Concluí que se tornou possível um novo tipo de universalismo emergente de orientações de valor quando os indivíduos se orientam para a maturidade psicológica ou, mais precisamente, tendem a abrir-se para suas vivências. Esse fundamento de valor parece provocar a ampliação do eu e dos outros, e estimular o processo evolutivo positivo.

## Da Minha Vida I — Barry Stevens

*“Se a compreendesse, o bebê riria de nossa preocupação com valores. Como alguém pode não saber do que gosta e do que não gosta, o que lhe tai bem e o que lhe faz mal?”*

Ao ler isso, lembrei que, quando eu era jovem, meus amigos me disseram muitas vezes: “Você é que tem sorte. Sempre sabe o que quer”. Eu achava que uma pessoa devia estar maluca para não saber.

Aos quarenta anos eu estava perplexa e confusa porque não conseguia saber o que queria. Em minhas palavras, tinha ficado maluca.

Quando tentei achar uma saída, tomei simultaneamente dois caminhos: uma busca interior do que estava errado e uma busca exterior de alguma coisa em que acreditar, e que me corrigiria. A busca exterior foi uma decepção. Nunca encontrei alguma coisa que pudesse aceitar integralmente. A busca interior foi compensadora, e foi aí que descobri que não precisava acreditar em coisa alguma. Tudo de que eu precisava estava exatamente dentro de mim. O exterior só foi útil ao me ajudar a entrar em contato com o que estava no íntimo. Mas quando entrei novamente em contato com a minha valorização interior, foi terrivelmente difícil confiar nela, porque em pontos importantes ia contra o que toda gente dizia. Quanto mais a emprego, mais confio nela e quando estou realmente próxima de outras pessoas verifico que seus “exploradores” pessoais (a minha expressão para o que CARI, ROGERS denominava “valorização organísmica”) concordam com os meus. A diferença entre a visão exterior e a interior aparece assim:

Quando meu filho estava na escola superior foi detido por guiar uma baratinha Modelo A com um número excessivo de passageiros, alguns no estribo; foi multado em 27 dólares. Isto doeu. Desde os nove anos trabalhara muito. Na escola superior tinha uma bolsa de estudos, mas, fora isso, mantinha-se com vários empregos e ainda me ajudava, pois eu estava doente, de cama há vários anos. Para ele, 27 dólares eram mais que três dias de trabalho. Era difícil pagar a multa, mas não foi isto que o magoou. Conhecia a lei e sabia que a tinha transgredido. Aceitava a responsabilidade pelo que acontecera.

Mas na delegacia lhe disseram que era irresponsável. Isso realmente o paralisou. Fizeram com que se sentisse *mau* e isso não é bom. Sentiu-se também ofendido e injustiçado, e isto deixou-o muito ressentido. Ao mesmo tempo estava confuso, o que provavelmente é pior do que qualquer outra coisa. Vários anos depois, quando fazia curso de pós-graduação em outro Estado, dois policiais bateram à nossa porta pedindo dinheiro para uma exibição de fogos de artifícios na festa de Quatro de Julho. Ele efetivamente gostava dos fogos e lhes deu 5 dólares, embora também não tivéssemos muito dinheiro na ocasião. Depois de os policiais terem ido embora, disse: “Ainda odeio policiais. Sinto isso quando os vejo”.

Em minha maneira de ver, ele não era irresponsável. Estava levando os outros moços por dois quarteirões, de um pensionato para o campo de atletismo, numa área de pouco ou nenhum trânsito rápido. Estava atento aos jovens no estribo e sabia também que eles estavam atentos e tinham capacidade para tomar conta de si. Tornou-se responsável. Para mim, não é sinal de responsabilidade guiar a sessenta milhas por hora, se esse é o limite de velocidade, mas alguns trechos da estrada são perigosos para essa velocidade, ou as condições atmosféricas a tornam arriscada. Uma pessoa que faz isso segue exclusivamente a lei, em vez de usar sua observação e sua consciência; quando ocorre um desastre fica certa de que “não teve culpa”. A culpa foi da estrada ruim ou do tempo. Parece-me que sou responsável quando sou capaz de responder por tudo ao meu redor, e isso é o contrário dos Eichmanns — “nada fizeram de mal” porque o que fizeram estava de acordo com as ordens recebidas.

Quando estive no hospital por um mês, cinco dias de-

pois de sair precisei ir ao médico, cujo consultório ficava numa clínica particular. Enquanto esperava para vê-lo, percebi que estava escorregando da cadeira e que a única maneira de me manter nela era segurar com força nos braços. Eu não sabia quanto tempo conseguiria aguentar, e observei que estava ficando tonta. Levantei-me e fui até a escrivania, onde tive de me inclinar sobre um balcão alto e agarrei com os dedos na margem oposta para não escorregar para o chão. Disse a uma das enfermeiras que precisava me deitar. Ela me perguntou: “Quem é o seu médico?” “A senhora tem hora marcada?” “Qual é o seu número na clínica?” O que essas coisas tinham a ver com uma pessoa doente *que precisava deitar-se*? Isto devia estar evidente, ainda que eu não o tivesse dito. A enfermeira não era uma pessoa fria, nem má, nem, de modo geral, grosseira. Tornara-se uma pessoa “responsável” que segue as regras, e sua “responsabilidade” se ligava ao seu “emprego”, tal como este era definido pela administração, não à necessidade imediata de outro ser humano. Como Eichmann.

Meu sofrimento na clínica é tão corrente em nossa sociedade, que acho que não existe alguém que não tenha passado por algo semelhante — talvez centenas de vezes — além de todas as outras que ouvimos contar, como a criança que foi trazida para a delegacia porque tinha sido mordida por uma cascavel e ficou lá sentada, enquanto os guardas tentavam descobrir onde era a sua casa, para saber qual o hospital para onde levá-la. Todo mundo tem consciência de tais fatos, mas ninguém faz nada a respeito. Isso realmente pode deixar uma pessoa apavorada.

Às vezes o mesmo tipo de coisa só leva a um absurdo. Durante a guerra, no sul da Califórnia, minha filha quis fazer um curso de ilustração de produção de aviões. O encarregado disse que não poderia aceitá-la porque não teria dezoito anos quando terminasse o curso. Era do regulamento. Fui falar com ele, e, de fato, era uma boa pessoa, mas não arredou pé, mesmo quando eu disse: “Veja. Aqui está uma moça que é ótima em desenho e adora aviões. Veio de uma zona de guerra e quer fazer alguma coisa que não lhe pareça fútil. É exatamente o que vocês precisam, então, por que não admiti-la?” E ele: Eu não poderia fazer isso! Teria de passar sobre diversos cadáveres.” Pensei nos corpos depositados nas trincheiras de Honolulu e nos corpos apodrecendo nos navios em Pearl Harbor, porque não havia tempo para

fazer alguma coisa com eles. Neste contexto, sua resposta foi demais para mim. Eu lhe disse: “Numa guerra, que é que tem alguns mortos a mais?” E isso também foi demais para ele. E a admitiu.

Quando o meu marido estava encarregado do serviço pediátrico de um hospital em Nova York, na década de vinte, havia lá um bebê em quem nenhum dos médicos tinha achado coisa alguma, embora todos concordassem que estava morrendo. Meu marido falou em particular com uma jovem enfermeira que amava bebês. Fez com que jurasse segredo antes de lhe dizer o que queria que ela fizesse. O terrível segredo era: “Cuide desse bebê como se fosse seu. Simplesmente dê todo o seu amor”. Naquele tempo, “amor” era uma tolice até para os psicólogos; para médicos e enfermeiras, ainda hoje parece algo que não se deve ter por um paciente. O bebê sobreviveu. Todos os médicos concordaram nisso. Mas se meu marido tivesse dito aos outros médicos como isso aconteceu, teria deixado de ser médico (de confiança) e teria se tornado um místico (que não merece confiança). Mesmo que alguns de seus colegas tivessem concordado com ele, não teriam ousado falar a seu favor porque também perderiam a sua posição. O amor não era “científico”, porque não podia ser medido. Por isso, deixaríamos o bebê morrer?

Dois cientistas muito conhecidos me contaram, separadamente, coisas que observaram acerca da vida, de seu conhecimento e, quando se despediram, disseram palavras idênticas: “Não diga a ninguém que eu disse isso!”

Um psicólogo disse uma coisa na escola e outra em casa. Quando lhe apontaram a discordância, declarou: ‘Aquela era a minha opinião profissional (na escola). Esta a minha opinião pessoal.’ Se *esquizofrênico* quer dizer “mente dividida” quem não o é? Não admira que quando perguntaram a WILLIAM MENNINGER quantos sofriam de doenças emocionais, tenha respondido: “Todos nós.”

Nunca fui médico, cientista ou professor, mas continuo a sentir a luta entre agir de acordo com a minha autoridade e aceitar a autoridade exterior, quando não está de acordo com a minha, embora agora eu sabia perfeitamente qual é a autoridade que valorizo. Dói profundamente ouvir dizer que sou irresponsável — como se uma faca entrasse e girasse em meu peito. Por isso, sei mais ou menos como os

especialistas devem sentir-se e porque não falam mais do que o fazem. Quando faço e digo o que toda gente diz e faz, ninguém me chama de irresponsável. Mas, nesse momento, sou irresponsável.

Sou incoerente, não congruente (às vezes chamada de hipócrita) se reclamo da corrupção e fraudes na política, no governo, nos negócios, na polícia, quando eu mesma faço e digo, às custas de minha integridade, aquilo que me dará recompensas de sorrisos, amizade, aceitação, posição, uma boa casa e todas as outras coisas consideradas como nossos objetivos bons e adequados. O mal não está no que eu aceitei, mas aquilo a que renunciei, que sou eu, a minha autoridade baseada em meu conhecimento. Mesmo em condições relativamente boas, este processo começa tão cedo em nossas vidas, que não posso culpar ninguém, nem a mim, por ter ficado confusa, mas, quem quer que tenha me levado ao que cheguei, sou *eu* a única pessoa que pode me tirar daí. Sem dúvida outros podem ajudar — e ajudaram — permitindo que eu pense o que penso, escolha o que escolho, e sinta o que sinto. Mas ainda assim, *eu* é que tenho de estar disposta a deixar isto aparecer em mim e se transformar no fundamento de minhas ações. Isto pode ser ridiculamente difícil e amedrontador. Pode referir-se a alguma coisa que parece não ter a menor importância quando vista do exterior, mas a cena interior é totalmente diferente.

Meu marido, como produto do tempo em que viveu e de sua profissão, desprezava o “misticismo”. Esse era o mesmo homem que tinha curado um bebê deixando-o a cargo de uma enfermeira carinhosa. Seus sentimentos de aversão aos mestres hindus e às “vestes ocre” — dos quais não tinha qualquer experiência direta — era tão forte, que quando Aldous Huxley, que ele admirava, aderiu aos vedantistas, meu marido disse amargamente: “Continue com eles, pequeno yoga”. Fiquei contagiada por seu horror. Quando, depois de um ano no continente com meus filhos, iniciei a busca de meus valores, fui ao templo Vedanta, em Hollywood para descobrir por mim mesma o que eu pensava dos mestres hindus que usam vestes ocre. Isto é verdade e, todavia, a maneira de afirmá-lo é enganadora. Exprime uma clareza que não existia na ocasião. Uma forma mais correta de dizer isso seria: “Eu não sabia o que estava fazendo, mas sabia que precisava fazê-lo” — a sabedoria do organismo (nos termos de CARL. ROGERS), ao fazer suas correções. Assisti ao culto com a sensação de que formigas

subiam pelas minhas costas. Sentia que devia ter ficado louca para estar ali, porque não conhecia ninguém que pudesse não me reprovar. Alguma coisa me fez ficar e não fugir. Depois, embora por muitos anos tenha sido uma devota do culto de não dar as mãos, procurei o mestre hindu e apertei sua mão. Não sabia porque: era uma coisa que eu tinha de fazer. Ao olhar para ele, senti-me de repente muito trêmula e minha voz desafinou quando disse, com um sentimento profundo e autêntico: “Obrigada!” Senti-me uma tola por causa do tremor e da emoção, mas isso não teve importância para o mestre: nele, nada mudou. Sua aceitação de minha pessoa era a mesma que antes, durante e depois. Eu não sabia a razão para agradecer-lhe, até que compreendi que eu *gostava* dele. Ele era *autêntico*. O fato dele ser autêntico, e não falso, tinha me ajudado a romper com o que me bloqueava e isso foi uma tal batalha dentro de mim, que senti como se exorcizasse o demônio, como se me libertasse de uma camisa de força. Mas de algum modo saí. Tenho a certeza de que existem mestres falsos assim como existem falsos em tudo o mais — ministros, advogados, médicos, professores, cientistas — mas *este não era*, e nunca mais pude ter de novo aquele terrível bloqueio contra todo um grupo — mestres hindus. Esse foi o meu único encontro face-a-face com este mestre, e quase que a minha vivência total dele. Uma vez, almocei com um mestre recém-chegado da Índia — um jovem muito sincero que era também muito nervoso. De outro, ouvi uma conferência de uma hora e fiquei olhando para o relógio. Desde então, não fui mais capaz de pensar em “mestres hindus” *como* alguma coisa, mas somente em mestres individuais, e disto eu gosto, porque é real. Ainda não Conheci alguém que se ajustasse a uma categoria ou que fosse *apenas* a categoria em que é colocado. Alguns eram piores, alguns melhores, mas a categoria era enganadora.

Ao mesmo tempo, *abri-me* para o “misticismo.” Não o aceitava, mas também não o eliminava. Estava livre para explorá-lo, ou não, mas sabia que não poderia dizer coisa alguma sobre *ele* enquanto não o tivesse explorado — até que eu pudesse falar a partir de minha experiência e saber do que *cu* estava falando. Isto parece fazer parte do explorador intrínseco — descobrir o *seu* caminho, o que quer que qualquer outra pessoa diga ou pense. Age a partir de informação que tem, mas provisoriamente — pronto a mudar quando outras

informações chegarem. Por mais irracional que pareça à minha mente racional, é *mais* científico — relativamente à minha vida. Explora, descobre, verifica, está sempre aberto à reavaliação e à aprendizagem permanente. Não fica aturdido ou irritado com os erros: fica interessado pelo que acontece, aprende, circula. Não é “friamente científico”, assim como não o são alguns cientistas que conquistaram o prêmio Nobel por exemplo, Linus Pauling e Albert Szent-Gyorgy que são ternos, humanos, entusiásticos, não se levam demasiadamente a sério e são muito vivos.

Basta observar um bebê saudável ou uma criança pequena, sempre experimentando e explorando e se divertindo, para saber o que redescobri em mim.

Quando eu era pequena, uma das coisas que me intrigavam era que, quando eu via algo que queria experimentar, e experimentava, às vezes os grandes diziam que eu era inteligente e às vezes que era boba. Um pouco mais tarde, com pessoas fora da família que não gostavam de mim como minha família, às vezes era “brilhante” e às vezes “Lola”. A princípio, não pude compreender qual era a diferença. Quando me propunha fazer as coisas, pareciam iguais. Gradativamente aprendi que “inteligente” ou “boba” não dependia do que me parecia quando eu fazia as coisas, mas *do seu resultado*. Isso me intrigava, porque o resultado era alguma coisa que eu não conhecia até depois de ter feito. Fazia as coisas *para ver* o que acontecia. Então, como eu poderia ser “inteligente” quando as coisas saíam de um jeito e “boba” quando saíam de outro? *Eu* era a mesma dos dois jeitos — era o que me parecia.

Mais tarde aprendi, principalmente na escola, a valorizar o “triunfo” e a esconder o “fracasso”, a fim de não ser repreendida ou ridicularizada. Não foi assim que comecei, quando *os dois* eram interessantes e o fracasso era, às vezes, mais estimulante que o triunfo, pois propunha mais problemas. Quando minha mente passou a esconder o fracasso — mostrando-me esperta — não percebi mais os problemas.

Quando CARL ROGERS escreve sobre os valores “introjetados de outros indivíduos”, mas “considerados pela pessoa como seus”, refere-se a um conflito importante, que às vezes se torna um sangrento campo de batalha. Cometi o erro habitual de pensar que tudo o que passava



pela minha cabeça era eu. Mesmo quando tinha 56 anos e tinha esclarecido muitas dessas coisas, fiquei numa dolorosa confusão durante uma semana por causa de uma questão de dinheiro. Meu pescoço endureceu atrás, e a cabeça doía insuportavelmente porque nela havia duas ideias opostas lutando, e eu não podia decidir por nenhuma. Estava tão cansada de lutar que não me interessava saber *que* lado ganharia, contanto que terminasse a maldita batalha. Mas qualquer dos lados que escolhesse, eu me sentia culpada. Tive então um sonho que, em sua linguagem, me disse que nenhuma das ideias conflitantes sobre dinheiro era minha. Na verdade, era uma batalha entre meu pai, que nunca esquecia de uma dívida, fosse dele ou de outro, e meu tio, que nunca se lembrava delas a menos que fosse lembrado e, mesmo então, isso lhe parecia sem importância. *Minha* opinião sobre dinheiro não era qualquer delas, O que *eu* pensava de dinheiro ligava-se a este caso particular, que tinha alguns fatores estranhos. Parecia-me fantástico que eu tivesse me exaurido durante uma semana numa batalha que, na verdade, se travava entre dois homens com quem eu passara muito pouco tempo nos últimos vinte anos, sendo que os dois estavam mortos.

Quando Carl Rogers fala de “premiar” uma pessoa, e transmite o sentimento de que “esta pessoa tem valor”, tenho receio que isso seja mal interpretado, como uma espécie de elogio, como dar um grande valor (seletivo, comparativo, superior) a uma pessoa. Para mim, não quer dizer isso, mas alguma coisa muito mais difícil de descrever, alguma coisa que não é elogio, não é acusação e, ao mesmo tempo, não é neutro, nem simples e nem de meio-termo. Para mim, aproxima-se da igualdade que aprendi de Herbert Talehaftewa, um Hopi que, em casa, na Reserva, era uma espécie de juiz local. Ele trabalhava como carpinteiro numa construção em que eu estava como gerente. Cab, o proprietário e chefe, era um homem pretencioso de Boston, que se sentia superior a *todos*, diminuía-os a ponto de perturbar a maioria das pessoas sujeitas a ele, e que depois precisavam recuperar-se. Um dia vi este homem olhar e falar com o Hopi dessa maneira. Cab era um homem pequeno e o Hopi era muito alto e troncudo, mas ainda assim Cab conseguia olhar do alto para o Hopi. Vi o Hopi olhar para Cab tão *diretamente* que fez com que Cab descesse a seu nível — precisamente, e nem um pouco mais abaixo — de maneira que pareciam ser duas

peças em igualdade de condições. Fiquei tão impressionada com isto que admirei o Hopi como se ele fosse uma espécie de deus. O Hopi voltou-se para mim com aquela mesma forte *igualdade* em seu olhar, e senti-me *erguida* até estarmos no mesmo plano. Através dele fiquei sabendo que todos os homens são iguais, contanto que os consideremos assim.

Essa *igualdade* é o “prêmio” e o que “o valor desta pessoa” dizem para mim — não excepcional, embora ao mesmo tempo única, mas igual a mim que também não sou excepcional e apesar disso tenho valor e sou única. “Para mim você é significativa como uma pessoa para outra”. “Você é interessante para mim como sou interessante para mim mesma.” Todas as diferenças físicas, sexo, roupa, linguagem, idade, educação, família — todas desaparecem na medida em que, embora estejam presentes, não têm importância. Estamos em comunicação direta com a pessoa — de uma pessoa para outra.

Na ocasião do incidente com o Hopi, meu trabalho como gerente estava em parte suspenso, porque eu estava cozinhando três vezes por dia para uma dúzia de Hopis que trabalhavam na construção. A cozinheira, uma índia Tewa tinha queimado muito a mão e não podia usá-la durante dez dias. Eu esperava que meus pratos tivessem agradado os Hopis, mas não sabia se isso tinha acontecido. Um dia, Herbert Talehaftewa, o juiz local da casa, me disse tranquilamente: “Os homens dizem que você está fazendo o melhor que pode”. Fiquei sentida. Parecia-me que deviam achar que a minha comida não estava muito boa. Mas depois compreendi que o que os homens disseram era a pura verdade, e que o seu reconhecimento disso era para mim mais belo que um elogio. Eles me conheciam *interior mente*. E não é essa a maneira que todos nós desejamos ser conhecidos, por maiores que sejam os bloqueios e as barreiras que possamos construir contra isso?

Cheguei também a conhecê-los interiormente, de pessoa para pessoa, e quinze anos mais tarde, ainda que troquemos apenas alguns recados, quando sei de alguma coisa que foi bem ou mal em suas vidas, sinto isso profundamente em mim, sabendo verdadeiramente o que significa para eles, para cada homem, em função de *si mesmo*, e, ao mesmo tempo, em função de todos nós — de toda a espécie humana. Estou mais próxima agora desses Hopi. a quem não vejo há quinze anos, do

que de muitas pessoas que estão agora perto de mim o me classificaram, colocando-me em “compartimentos”, e que de maneira alguma me conhecem *interiormente*. Eu não hesitaria em contar quaisquer de meus problemas, de qualquer tipo, a esses Hopi, porque apenas os aceitariam, não tentariam me aconselhar, e sua aceitação seria uma forma de participação, sem levar em conta as diferenças.

Há um ano. no dia de Ano Novo, cu estive conversando com um Navajo que me disse: “Feliz Ano Novo”. Perguntei-lhe se ele achava que o Ano Novo seria bom para ele ou se seria como a minha vida e acrescentei: “Acho que são infundáveis as derrotas — e então as coisas mudam. Vão bem e eu penso: ‘agora, finalmente, está tudo bem’ — e então não está”; Concordou, balançando a cabeça, e disse apenas “É como nós”. Havia uma aceitação total de que a vida *era* a mesma para nós dois, embora eu nunca tenha passado fome, nunca tenha sido presa como ele, e nunca tenha sido forçada a me submetei’ à imposição de outra cultura como ele. Que isto é verdade, sei ao ouvir uma mulher falar durante dezessete horas, em três dias, sobre a sua vida. A vida dela foi tão “diferente” da minha quanto a minha da do Navajo. Tivemos muito pouco, e quase tudo de segunda mão. Ela nascera no *Olá Masters*, um iate com uma tripulação de vinte e oito homens, e tudo o que isso implica. Quanto mais ouvia, mais eu sabia que não tinha havido diferença entre a vida do Príncipe e a do Pobre. O íntimo era o mesmo.

O “elemento comum” de que CARL ROGERS fala significa para mim aquilo que encontrei em todos nós, sem exceção. Às vezes é nitidamente a corrente principal da vida da pessoa, embora correntes menores a confundam. Outras vezes, só surgiu por pouco tempo numa pessoa, quando, submetida à tensão ou à tranquilidade, perdeu as barreiras. Isto era um enigma para mim: quem era a pessoa? Os outros diziam que a pessoa *era* aquilo que era na maior parte do tempo, e isso me confundia porque parecia razoável e, contudo — o que a pessoa era, algumas vezes, na sua expressão era quase mais do que eu poderia suportar, o tormento do homem que conhece a sua incapacidade para ser aquilo que sabia que era. Às vezes esse saber era tranquilo e frágil, e tão triste.

Qual é a pessoa? Um dia uma mulher me contou que estava num jogo de rugby acenando a bandeirola e aplaudindo, quando de repente a mão que segurava a bandeirola caiu em seu colo, e, apesar de toda a multidão alvoroçada ao redor ela pensou: “Por que estou fazendo isto? Há quinze anos que não tenho *prazer* nisso”. O que era real — os quinze anos ou o momento?

O conhecimento do que é real na outra pessoa — seu desejo desesperado de não ferir, de ser carinhosa, responsável, construtiva (ou criativa), identificar-se com os outros — parece-me explicar por que uma pessoa às vezes fica aliada a outra e contra todas as razões e não necessariamente por bom senso. Uma mulher “ignorante” e muito simples, que tinha todas as razões para odiar o marido, disse-me com lágrimas nos olhos, implorando-me com todo o seu ser para que eu soubesse: “Ele quer ser bom”. Frequentemente as mães conhecem isto nos filhos e os defendem — embora não defendam o seu comportamento — quando são destrutivos.

Ansiar por alguma coisa é valorizá-la. Sei que este anseio “é bom” em todos nós. Ninguém é deixado de fora. Soube disso num nobre inglês. Soube disso num homem que assaltou um caminhão, embebedou um índio e atirou-o do caminhão em movimento, atingiu um burro e matou-o, arrebentou o radiador e então dirigiu o caminhão até o motor pegar fogo e ele parar na cadeia, enquanto quatro crianças pequenas estavam sós em casa, porque a mãe estava no hospital para ter o quinto filho. Tirei-o da cadeia para que pudesse cuidar da família e ele fez com que eu fosse despedida do emprego. Eu também via isso em meu marido, que se matou em 1945. Antes de seu suicídio, vivi sabendo que ele poderia me matar, e matar nosso filho, embora nos amasse, e que poderia ferir seriamente outras pessoas que de maneira alguma queria ferir. Pareceu-me que o suicídio poderia parecer para ele a única maneira de não mais ferir as pessoas, parar de fazer o que não desejava fazer.

Sei que existe esse elemento comum. Eu o desejei durante toda a minha vida, e sempre me disseram que era impossível. Mas em dezembro de 1941 conheci o fato de viver com esse elemento, e como é bom quando todos respondem em função de sua humanidade, sem contaminação de todos os valores falsos com que vivemos. (As únicas exceções foram

dois homens muito neuróticos e alguns velhos débeis mentais que não sabiam o que se passava.) No Havaí, na semana seguinte ao ataque japonês a Pearl Harbor, os militares esperavam que o êxito do ataque fosse seguido pela invasão: acreditavam que quando os aviões japoneses voltassem para seus porta-aviões, outros navios viriam com tropas. Sabíamos que estávamos liquidados, que não tínhamos com que lutar, e havia boatos de que os militares teriam dito que uns 2.000 homens poderiam tomar a ilha. O lugar onde eu vivia ficava na área de vinte milhas em que se esperava a invasão. Não esperávamos sobreviver a ela.

Foram cancelados todos os compromissos de qualquer tipo. As rotinas foram abolidas tão repentinamente que, quando naquela segunda-feira abri a porta e vi litros de leite nos degraus, exclamei: “O leite!” — espantada de que alguma coisa pudesse ser como era antes.

Por toda parte em que eu passava, as pessoas — japoneses, chineses, havaianos, portugueses, *haole* (brancos) — pareciam andar inadvertidamente com halos na cabeça. “Você não gostaria disto?” (como se dissesse: “Tenho demais”) “Não posso fazer alguma coisa por você?”. A pergunta delicada, com real intenção, mas ao mesmo tempo sem insistência.

Para mim, é difícil continuar a escrever isto. As lágrimas toldam minha visão, por mais que eu as enxugue. Solução, e isso me faz tremer tanto que não posso usar muito bem a máquina de escrever. Sinto: “De que adianta? Como será possível transmitir isso?”.

Algumas pessoas saíram com os filhos, colhendo nozes da Austrália. A ninguém importava de quem eram as terras onde cresciam, ou quem as comia.

Num pequeno armazém japonês, onde o Sr. Yoshimoto e eu tínhamos discutido tudo, desde a dificuldade de obter bom café no Japão até questões internacionais, o Sr. Yoshimoto ergueu os olhos quando eu cheguei e disse: “Acho que agora a senhora e o Sr. Lindbergh não podem falar”. Rimos juntos. Os outros japoneses no armazém riram afavelmente conosco, a não ser um homem que entrou logo atrás de mim. Estava girando nos dedos os cordões dos sapatos que estavam numa caixa, num balcão. O Sr. Yoshimoto perguntou a ele, com a intuição que era rápida em todos nós naquela ocasião: “Seu filho?”.

“Mim não sabe,” disse o outro homem. “Ele levou valise, ir Pearl Harbor”. Continuou a girar os cordões dos sapatos no dedo.

Ficamos todos quietos — não “demonstrando respeito” ou “tentando sentir pelo outro”. Nunca vira esse homem antes. Só sabia que ele queria dizer que depois do primeiro ataque, quando, pelo rádio, todos os trabalhadores civis tinham sido convocados para ir imediatamente para Pearl Harbor, seu filho fora. Tínhamos ouvido dizer que as sentinelas na entrada não tinham ouvido o apelo e quando os homens, muitos deles japoneses, vieram avançando rapidamente para a entrada, as sentinelas tinham atirado. Houve também um segundo ataque.

Mas o que este homem *sentia* a respeito do filhó todos nós sentíamos e conhecíamos. Isso não pode ser descrito. Mas como é que você poderia sentir? Era um conhecimento nosso, ao ficar ali imóveis em completo silêncio. Até o meu filho de seis anos ficou quieto.

A rápida transição que ocorreu então, de nosso riso ao nosso silêncio, acontecia todo o tempo ao reagirmos uns aos outros, em toda parte. Muita coisa era engraçada, muita coisa era triste. Um brilho de riso num olho acompanhava um sinal no olho ou na postura corporal de outrem, ou de repente se interrompia nesse encontro. Uma mão se levantava e tocava alguém, sem saber por que, e alguma coisa era compartilhada.

Uma mãe começava a ralhar com o filho e então pensava: “Que importância tem isso?”.

Uma mãe era meiga com um filho, com uma ternura diferente e dolorosa, e observava então o medo nos olhos da criança; com uma transição rápida, ficava firme, ou ria, e os olhos do filho se desanuviavam.

Durante toda aquela semana não conheci alguém que fingisse não ter medo. a não ser para as crianças. Havia soldados armados em vários pontos, atrás de alguns sacos de areia que não iam muito acima de seus tornozelos — nunca até os joelhos. Isso parecia simbolizar o grau de nossa proteção. Sentíamos que não a tínhamos. Quando ouvíamos um avião, era quase certo que fosse japonês. Parecia-me que eu me sentiria feliz num iglu no Alasca, contanto que estivesse longe da guerra.

E, contudo, ao mesmo tempo, existia toda esta vida que eu sempre desejara — o belo sentimento das pessoas em toda parte, a participação, o conhecimento, a sensibilidade, a espontaneidade livre e não possessiva das coisas ou de outras pessoas.

Não fiquei no lado de Honolulu toda aquela semana, por isso não sei como era lá, mas um oficial do corpo de engenheiros do exército me contou que durante aquela semana os comerciantes, de toda parte, abriram suas lojas aos militares para que tomassem o que precisassem, com um sentimento de real afabilidade, sem fazer as contas — E então, na segunda-feira, uma semana depois, quando acabou o medo imediato...” Seus lábios estavam apertados e disse com tristeza pelo que se perdera, e uma ponta de amargura: “começaram a mandar as contas — com preços de tempo de guerra”. Do nosso lado da ilha, quase toda gente estava dizendo que não tinha tido medo — as mesmas pessoas que, uma semana antes, tinham me dito que estavam terrivelmente amedrontadas.

A felicidade ocorreu quando estávamos assustados, mas não era *apenas* ou mesmo necessariamente o fato de estarmos assustados. As pessoas podem fazer as coisas mais chocantes quando assustadas. Mas esperávamos ser exterminados a qualquer momento, e só havia aquele momento para viver. Foi o que fizemos.

Parece-me que é isso que Carl Rogers faz quando está com os clientes e já é tempo de todos o fazermos. Damos tanta atenção ao *onde* vivemos, tão pouca atenção ao *quando* vivemos.

## Da Minha Vida II — Barry Stevens

*A vida foi vivida sob a orientação da religião, da ciência, da moralidade e da economia; foi vivida até sob a oneração incerta da arte ou do prazer; o único expediente nunca tentado foi o de viver intencionalmente sob a orientação da vida. Felizmente, a humanidade sempre viveu mais ou menos desta forma, mas essa vida foi involuntária; logo que os homens viam o que estavam fazendo se arrependiam, e sentiam um misterioso remorso.*

JOSE ORTEGA Y GASSET<sup>2</sup>

Ser ou não ser. Em meu começo, essa não era uma questão. Hoje, tornou-se uma questão tola. Mas no intervalo, fiquei tão confusa quanto Olhe Antes de Pular e Aquele Que Hesita está Perdido.

No começo, tão claro. Mesmo quando tinha de me render à força superior e fazer o que não está de acordo com a vida, e que inclui a *minha* vida, isto era feito claramente só na ocasião, até que eu crescesse e minha vida fosse minha. Quando isso acontecesse.

“Pedra que rola não junta musgo”, diziam.

“Quem quer musgo? Olhe uma bola de neve.” Para mim, há muito que saber e aprender.

“Você deve ter uma carreira”, diziam.

“Não *quero* uma carreira”, disse, “Quero uma carreta”. Eu sentia o mundo à minha frente e sabia que, para mim, uma linha reta me faria perder muita coisa.

Quando eu era jovem, o remorso era o contrário do que Ortega viu — remorso pelas vezes em que desperdicei a vida fazendo o que os outros queriam que eu fizesse — tagarelando com pessoas tagarelas sobre a tagarelice de outras pessoas. Quando eu fazia isso, acordava com mau gosto na boca e pensava tristemente: “Não tenho nada com isso”.

Às vezes, eu gostava mais de me sentar e ouvir uma velha sem dentes ou algum bêbado falarem da vida que levavam, porque era o que eu queria saber, e quase ninguém me contaria isso. Mas quando me viam assim, diziam que era “mau”. Às vezes me parecia que tudo o que era “bom” para mim, era “mau” para os olhos e as mentes dos outros. Eu fazia alguma coisa me sentindo tão pura, e aí me diziam que era



repugnante. E finalmente eu também passava de uma linha para outra — o rótulo “mau” era agora colado no que era bom.

Depois, quando fiz o contrário, conheci o remorso quando me esquecia e fazia o que sentia que era bom. Pensava que aquilo que sentia como bom era mau, e eu não devia ter feito o que fiz. Era na verdade um remorso misterioso. É o que as pessoas intitulam “ficar madura”. Era isso que eu pensava, quando o Outro Eu tomou conta e apagou o *mim* que sou *eu*.

Uma mulher num trem, que atravessava o Arizona às duas horas da madrugada, me disse suspirando: “É terrível quando você descobre que todos são doentes, você também é doente. Nessa altura, a geração mais jovem já está também assim e suas veias se romperam e você não pode mais fazer nada.” “A senhora sabe, dona Stevens.” disse outra mulher referindo-se zangada a si mesma, “é possível depurar tanto a mente que a gente passa a acreditar em mentiras!”

Mas os jovens, já desviados para as mentiras, ou “para o interior delas”, atribuem a angústia dos velhos como nós a outros problemas: somos deformadas porque somos viúvas, ou porque nossos maridos foram decepcionantes (se uma explicação não servir, é preciso encontrar outra) mas *suas* vidas nunca serão assim. (Uma geração após outra afirma silenciosamente isto, ou sussurra, ou grita com muita segurança.)

Mas agora, existe o começo de mudança. Algumas pessoas não esperam até chegar aos quarenta anos. Uma mulher com trinta e poucos anos escreve: “Bem, a vida adulta parece ser a distribuição do esterco acumulado na infância. E preciso ser forte para fazer isso.” E outra, dez anos mais nova, diz: “Estou começando a ver como engano os outros. Ainda não percebo muito bem como os outros me enganam,” “Meu filho, ainda com vinte e poucos anos, prestou atenção a um filme de psicologia infantil durante algum tempo, e depois resolveu invertê-lo. Quando fez isso, as vozes dos “grandes” pareciam vir ao contrário, mas o choro da criança, de certa forma, parecia vir *para diante*; pensei: E se a criança começa a falar para diante e levamos vinte anos ensinando a ela a falar ao contrário?”.

“Odeio minha mãe.”

“Não, você não odeia. Você *ama* sua mãe.”

No primeiro ano, as perguntas começaram a pipocar em minha cabeça. Eu fazia as perguntas e me diziam: “Você está atrapalhando a classe”. No começo, não compreendi a palavra “atrapalhando”, mas depois de repetida muitas vezes, familiarizei-me com ela. Adoro as perguntas que atrapalham a classe; por isso, no segundo ano, pensava a meu respeito: “Gosto de atrapalhar a classe”. E então faço perguntas *para* atrapalhar a classe, quando no começo eu só queria conhecer as coisas.

Minha vida vai bem. Não penso muito nela, mas quando se precisa de alguma coisa, ou se deseja alguma coisa, dou um jeito. “Você é uma gerente maravilhosa!” Uma, duas, três vezes, ano após ano, e então achei que *preciso administrar* para ser uma boa administradora, e surpreendi-me ao verificar como se tornara difícil fazer o que antes era tão fácil.

“Você *precisa* pensar antes.”

“Mas deu certo.”

“Podia *não* ter dado.”. E me explicam todas as coisas terríveis que *poderiam* ter acontecido e me dizem que preciso ver todas as possibilidades e não me arriscar como me arrisco. E então, quando mudei a minha vida numa coisa que posso controlar (ou *administrar*), em vez de uma coisa que aceito, só quando me descuido é que vivo sob a orientação de vida. e depois tenho remorso.

Cada vez mais me parecia que minha vida se consumia ao fazer sempre, em primeiro lugar, o que PRECISAVA fazer, e o que *queria* fazer era relegado ao tempo e energia que sobrassem; o tempo e a energia constantemente diminuía, de maneira que eu me exauria tentando executar o que tinha de ser feito, de maneira que sobrasse um *pomo* de tempo para o que eu queria fazer.

De certa forma, as importâncias ou o primeiro e o segundo lugares foram desviados — completamente. A mulher no trem de Arizona disse: “Agora, uma criança nem pode correr e sentir o vento. Primeiro, tem que ler isso num livro; depois, nunca sabe”.

“Sim, querido, depois de arrumar a cozinha...”

Sempre depois, depois, depois (“Quando eu me aposentar”) para a vida, para viver, para o que canta em mim no começo e depois se

desfaz num lamento. O Deus lhe pague no futuro ridicularizado, e aceite como significativo aqui na terra.

“Nunca podemos viver *agora*?”

Quando foram anunciadas as Quatro Liberdades, não pude me entusiasmar com elas porque eu tinha aquelas liberdades, e por mais livre que qualquer pessoa pensasse que eu devia me sentir por tê-las, *não* me sentia livre. Liberdade era alguma coisa que eu me lembrava de ter tido. Não sabia como a perdera e nem como recuperá-la. Quando eu falava disso com as pessoas, pedindo ajuda, diziam: “Naturalmente...” “A vida é assim.” “É assim com todo o mundo.” “Você tem de aceitar isso.” Ou “A menopausa é sempre um período difícil”. (A menopausa chegou doze anos depois e não provocou qualquer perturbação.)

Não podia acreditar. Qual era o sentido de viver se a vida era só isso? Uma bomba atômica seria um final feliz.

Definindo pelo que eu desejava da vida, pelo que eu precisava do mundo, parecia haver apenas uma coisa a fazer: eu mesma precisava colocá-la ali. Precisava conquistar a liberdade, de maneira que pudesse dar liberdade. Ao conquistá-la, eu a coloco no mundo, da mesma forma que ao dá-la. Fiquei muito feliz quando descobri isso. Era bem diferente da regra “você não pode ganhar perdendo”. Ao conquistar a liberdade descobri que a vida tem alguns princípios e que, quando vivo de acordo com eles, há somente limites que não interferem comigo. E não são *sentidos* como limites, assim como não acho limite no fato de ter só um nariz. Minha pele também me limita. Acho confortável estar dentro dela.

Dentro desta liberdade é tolo pensar em “aprender” ética. A ética me percorre com o sangue, sem que eu pense nela. O que denominamos ética apenas é — uma parte da humanidade, que existe como uma resposta livre à vida e a todo o viver. Como posso querer ferir você quando sinto que você é eu, e eu sou você? Como posso agradecer o que você me deu, quando sou você? Existe apenas felicidade no fato de dar que é também receber — felicidade sem responsabilidade ou obrigação. É a felicidade de reagir a mim, em você, em mim, sem uma diferença — a existência do eu não prejudicado por pequenas noções da mente. Não posso *fazer* com que eu exista, assim como não fazer

com que o meu coração bata: só posso eliminar o que me impede de existir. Quando faço isso, estou aprendendo a ser livre.

## Aprender a ser Livre<sup>3</sup> — Carl R. Rogers

Gostaria de descrever um tipo de experiência que observei, e da qual participei. É uma experiência que vi repetida com muitas variações, em muitos indivíduos, com muitas expressões exteriores diferentes, mas aparentemente com uma essência comum. É uma experiência a que dei vários nomes, à medida que tentei pensar nela — tornar-se uma pessoa, liberdade de ser, coragem de ser, aprender a ser livre; todavia, a experiência tem algo mais amplo e mais profundo que qualquer de seus rótulos. É bem possível que as palavras que emprego com referência a ela deem um sentido equívoco. As reflexões e ideias que apresento, baseadas nessa experiência, podem ser errôneas ou parcialmente errôneas. Mas a experiência *existe*. É um fenômeno profundamente arrebatador para todos os que o observaram ou viveram.

### *A Experiência de Aprender a ser Livre*

A experiência a que estou me referindo é um processo ou um aspecto central de psicoterapia. É a experiência de se tornar uma pessoa mais autônoma, mais espontânea e mais confiante. É a experiência da liberdade de ser quem se é.

Na relação com o terapeuta real — e terei de falar mais sobre as qualidades desta relação — o cliente gradativamente passa para um novo tipo de compreensão, um reconhecimento inicial de que, num certo sentido, ele se escolhe. Geralmente não se trata de uma explosão repentina de compreensão — é um movimento às cegas, ambivalente, confuso e hesitante num novo território. O cliente começa a compreender: “Não sou obrigado a ser apenas a criação de outros, moldado por suas expectativas, modelado por suas exigências. Não sou obrigado a ser uma vítima de forças desconhecidas em mim mesmo. Sou cada vez menos uma criatura das influências em mim, que funcionam além de meu alcance, no domínio do inconsciente. Sou cada vez mais o arquiteto de mim mesmo. Sou livre para querer e escolher. Com a aceitação de minha individualidade, minha “maneira de ser”, posso ter mais de minha singularidade e potencialidade.”

### *Aspectos Característicos desta Experiência*

Esta experiência tem várias características. O cliente deixa de temer seus sentimentos íntimos, de defender-se deles, e passa a permitir que esses sentimentos *existam*, e existam nele como elementos aceitos. De uma situação em que estava sem contato com alguns aspectos de sua experiência, passa a uma comunicação íntima mais livre, de maior consciência do que ocorre de um momento para outro em seu íntimo. Um cliente diz: “A verdade real é que *não* sou o rapaz delicado e paciente que tento aparentar. Eu me irrita com as coisas. Quero morder as pessoas, e as vezes tenho vontade de ser egoísta; e não sei por que devo fingir que *não* sou assim.”

O cliente também passa de uma vida com valores introjetados de outros, para valores que sente em si mesmo no presente. Deixa de viver apenas para satisfazer às expectativas dos outros, e passa a ser uma pessoa com direitos próprios. com sentimentos, ideias e objetivos próprios. Assim, disse uma jovem: “Sempre tentei ser o que os outros pensavam que eu devia ser, mas agora estou pensando se eu não devia apenas procurar ser quem eu sou.”

Outro elemento importante desta experiência é que o cliente deixa de ser uma pessoa dirigida e forçada por forças interiores e exteriores, fora de seu controle, e começa a ser uma pessoa que faz escolhas responsáveis. Um cliente conta como sempre pensou que a família era a culpada de todas as suas dificuldades, e depois acrescenta: “mas agora que compreendo tudo o que fizeram, acho que o problema é meu.” Um homem que esteve num hospital psiquiátrico estadual durante vários anos melhorou na terapia, a ponto de agora enfrentar uma situação das mais embaraçosas, referentes à sua

saída do hospital. Diz, de uma forma que reflete a sua confusão e a recém-conquistada autonomia; “Não sei o *que* vou fazer, mas *vou* fazer”.

Outra característica desta experiência é que o cliente passa de desconfiança nos aspectos espontâneos e inconscientes de si mesmo para uma confiança básica no que sente, e em seu organismo, como um instrumento seguro para enfrentar a vida. Os clientes descobrem muitas maneiras de exprimir este movimento provisório com uma confiança maior em seus aspectos pessoais mais profundos. Um homem diz: “Sinto que o que tenho de fazer é abandonar a posição vantajosa em que estou — de onde eu me observo. De certa forma ser *menos* consciente, mais espontâneo. Assumir mais a posição do passageiro que a do motorista. Ver como vão as coisas quando ficam por sua conta. É terrivelmente amedrontador”. Em outra ocasião exprimiu o mesmo sentimento quando falou de pensamentos secretos. “As borboletas são os pensamentos mais próximos da superfície. Abaixo está um fluxo mais profundo... O fluxo mais profundo é como um grande cardume que se move debaixo da superfície. Vejo os peixes que rompem a superfície da água, e fico sentado com a minha vara na mão, tentando achar um anzol melhor. Ou ainda melhor, tentando descobrir um jeito de mergulhar. Isso é que é amedrontador. A imagem que me ocorre é que *eu* quero ser também um dos peixes.” O terapeuta diz: “Você quer estar lá embaixo, nadando também”. Este desejo de identificar-se com a espontaneidade interior, subterrânea e primitiva, é uma parte real da experiência que tento descrever.

Um outro elemento desta experiência é a maneira ambivalente e temerosa com que o cliente se dirige para essa liberdade responsável. Não é fácil ter a coragem de ser, e os clientes fogem dela, ao mesmo tempo em que a buscam. Assim, uma jovem mulher que estava dando um grande passo à frente na compreensão de que “não posso depender de outra pessoa para ter uma educação; na verdade, tenho de buscá-la por mim”, um momento mais tarde continuou dizendo: “Tenho um sentimento de força e, todavia, tenho um sentimento de compreender que é um pouco amedrontador, dá medo”.

Espero que o que eu disse até agora tenha revelado parte do que quero exprimir quando digo que os clientes, numa relação terapêutica

satisfatória, passam por um processo autônomo de aprender a ser livres. Esta aprendizagem compõe-se de movimento proveniente do íntimo e de movimento de busca. Deixam de ser pessoas dirigidas por forças interiores que não compreendem, com medo ou desconfiança destes profundos sentimentos e de si mesmos, que vivem com valores que receberam de outros. Passam a ser pessoas que aceitam e até apreciam seus sentimentos, que valorizam e confiam nas camadas profundas de sua natureza, que descobrem forças em sua singularidade, que vivem com valores que sentem. Esta aprendizagem, este movimento lhes permite viver como pessoas mais individualizadas, mais criativas, mais receptivas e mais responsáveis, Como tentei mostrar, à medida que, embora assustados, passam a ser mais livres, muitas vezes os clientes estão agudamente conscientes dessas tendências em si mesmos.

### *A Opinião Contemporânea de que o Homem não é Livre*

A alguns terá soado estranhamento em desacordo com o mundo contemporâneo falar, como falei, de aprender a ser livre. Atualmente, a opinião mais difundida é que, essencialmente, o homem não é livre. Não é livre num sentido cultural. Evidentemente, é um peão do governo. É modelado, pela propaganda de massa, para ser uma criatura com determinadas opiniões e crenças, desejadas ou planejadas com antecedência pelos poderes competentes. E o produto de sua classe — baixa, média ou superior — e seus valores e comportamentos são formados pela classe a que pertence. Portanto, parece cada vez mais claro, a partir do estudo das instituições e influências sociais, que o homem é apenas a criatura de sua cultura e suas condições; indiscutivelmente, não é livre.

Num nível ainda mais profundo, as ciências do comportamento confirmaram esta concepção de que o homem não é livre. Em parte, o homem é determinado por sua hereditariedade — na inteligência, tipos de personalidade, talvez até em sua tendência para a perturbação mental. Acima de tudo, é o produto de seu condicionamento — o resultado inevitável dos acontecimentos fortuitos que “modelaram” o seu comportamento. Muitos de nossos mais astutos cientistas do comportamento concordaram que este processo de condicionamento, de “modelagem”- do comportamento do indivíduo, não mais será deixado



ao acaso, mas será planejado. Sem dúvida, as ciências do comportamento estão desenvolvendo uma tecnologia que nos permitirá controlar o comportamento do indivíduo a um ponto que no momento atual pareceria fantástico.

Com o desenvolvimento desta tecnologia, propôs-se uma filosofia subjacente de determinismo rígido nas ciências psicológicas, que talvez possa ser bem exemplificado por um rápido diálogo que, em conferência recente, tive com o professor B. F. Skinner, da Universidade de Harvard. Um artigo apresentado pelo Dr. Skinner me levou às seguintes observações: “Se bem o entendo, o Dr. Skinner pensa que, embora possa ter pensado que *resolveu* vir a esta reunião, e possa ter pensado que tinha uma finalidade ao fazer esta palestra, na realidade esses pensamentos são ilusórios. Na verdade, fez alguns sinais no papel e aqui emitiu alguns sons, apenas porque sua formação genética e seu ambiente passado condicionaram operativamente seu comportamento, de tal maneira que era compensador fazer esses sons, e que ele, como pessoa, não participa disto. De fato, se compreendi corretamente seu pensamento, de seu ponto de vista rigorosamente científico, ele, como uma pessoa, não existe.” Em sua resposta, o Dr. SKINNER disse que não iria discutir se tinha alguma escolha (provavelmente porque o problema é totalmente ilusório) mas afirmou: “Aceito a sua caracterização de minha presença aqui”. Não preciso repisar que, para o Dr. SKINNER, o conceito de “aprender a ser livre” não teria qualquer significação.

Portanto, embora existam vozes contraditórias, o impulso geral da tendência cultural, tanto no mundo ocidental como no mundo comunista, é dizer que o homem não é livre, que não existe uma coisa denominada homem livre. Somos formados e movidos por forças — forças culturais do exterior e forças inconscientes do interior — que não compreendemos e estão além de nosso controle. Logo seremos formados, de maneira mais sábia e mais correta, por uma tecnologia científica, substituta da maneira grosseira pela qual fomos modelados por acontecimentos naturais, parcialmente fortuitos.

#### *A Impropriedade do Ponto de Vista “Científico”*

Argumentei e continuo a argumentar que este não é o quadro completo. A experiência que tenho com os meus clientes faz com que eu discorde

profundamente da noção de que o indivíduo não passa de um elo entre uma série de causas complexas e seus efeitos inevitáveis e predeterminados. Quando penso na explicação dada por Skinner para sua presença na conferência, não posso aplicá-la aos acontecimentos humanos que conheço. Por exemplo, quando tento dizer a mim mesmo que um Caminhante da Liberdade<sup>4</sup> não decidiu expor-se ao perigo, não arriscou voluntariamente sua vida por um direito a que dá valor, e, como uma pessoa, não participa de seu comportamento, meu julgamento se revolta. Quando tento dizer a mim mesmo que ele se comportou desta maneira, entrou numa situação perigosa, aceitou um espancamento brutal, cumpriu uma sentença de prisão apenas porque sua constituição genética e seu condicionamento individual e cultural fizeram com que se dirigisse para certas orientações geográficas, emitiu determinados sons quando espancado, e outras vocalizações quando preso, e que todos estes comportamentos foram emitidos porque foi condicionado a considerá-los compensadores — isto me parece uma visão muito imprópria e degradante do homem. O homem se torna um fenômeno sem significação, num mundo sem sentido.

Contudo, é claro que se faço objeção ao conceito de homem como uma molécula sem significação, numa equação em que não tomou parte, devo me dispor a definir o que entendo por liberdade, quando digo que observei em outros, e senti em mim, o processo de aprender a ser livre. Isto pode parecer muito difícil pois, como um cientista do comportamento, concordo com o Dr. Skinner e aceito a interpretação de que as sequências de causa e efeito parecem atuar no mundo psicológico, quase tanto quanto no mundo físico.

### *Qual é o Sentido da Liberdade?*

Portanto, o que é essa liberdade de que falamos? Em que sentido um cliente — em que sentido qualquer pessoa — pode aprender a ser livre? No mundo contemporâneo, qual é a definição possível de liberdade?

Em primeiro lugar, a liberdade que estou tentando descrever é essencialmente algo íntimo, alguma coisa que existe na pessoa viva, independentemente de qualquer das escolhas de alternativas em que tão frequentemente pensamos como constituintes da liberdade. Falamos do tipo de liberdade que FRANKL. descreve de maneira tão viva em sua

experiência no campo de concentração, quando tudo — bens, identidade, escolha — era tirado dos prisioneiros. Mas até meses e anos em tal ambiente apenas mostrou “que tudo pode ser tirado de um homem, menos uma coisa: a última das liberdades humanas — de escolher a sua atitude em qualquer conjunto de circunstâncias, a escolha do seu caminho”. Foi esta liberdade íntima, subjetiva e existencial que observei. É a compreensão de que “Eu posso viver, aqui e agora, por minha escolha”. É a qualidade da coragem que permite que uma pessoa, ao escolher, pise a incerteza do desconhecido. É a descoberta do sentido interior, sentido que aparece quando se ouvem, sensível e abertamente, as complexidades da vivência. E o peso de ser responsável pelo eu que a pessoa decide ser. É o reconhecimento, pela pessoa, de que é um processo emergente, e não um produto final estático. O indivíduo que está profunda e corajosa mente pensando seus pensamentos, tornando-se a sua singularidade, escolhendo-se responsabilmente, pode ter a sorte de ter centenas de alternativas exteriores objetivas entre as quais deve escolher, ou pode ser infeliz e não ter qualquer alternativa, mas, apesar de tudo, sua liberdade existe. Portanto, em primeiro lugar estamos falando de algo que existe no íntimo do indivíduo, de alguma coisa fenomenológica e não objetiva, mas a ser valorizada.

Um segundo aspecto na definição desta experiência de liberdade é que existe, não como uma contradição à imagem do universo psicológico como uma sequência de causa e efeito, mas como um complemento desse universo. A liberdade, corretamente compreendida, é uma realização, pela pessoa, da sequência ordenada de sua vida. Nas palavras de MARTIN BUBER: “O homem livre... acredita no destino e acredita que este necessita dele”. Procura, voluntária, livre e responsabilmente desempenhar seu papel significativo num

universo cujos acontecimentos determinados ocorrem nele e em sua escolha e sua vontade espontânea. Para citar nova\* mente Skinner: “Aquele que esquece tudo que é causado e toma a decisão a partir das profundezas... é um homem livre, e o destino o encara como complemento de sua liberdade. Não é o seu limite, mas sua realização”. Esta é a resposta do filósofo contemporâneo à ideia predominante de que o homem não passa da soma de seus condicionamentos. Ainda mais convincente que a resposta intelectual é a vivência de sucessivos clientes, à medida que, na terapia, passam a aceitar as realidades do mundo exterior e interior, passam a agentes responsáveis neste mundo real.

Portanto, estamos falando de uma liberdade que existe na pessoa subjetiva, uma liberdade que ela usa corajosamente para viver suas potencialidades. Estamos falando de uma liberdade em que o indivíduo procura realizar-se ao desempenhar um papel responsável e voluntário, ao provocar os acontecimentos do destino de seu mundo. Para meus clientes, esta vivência da liberdade é um desenvolvimento extremamente significativo, que os ajuda na tarefa de se tornarem humanos, na relação com outros, na tarefa de serem uma pessoa.

### *A Facilitação da Liberdade Interior*

E interessante o fato de que, agora, temos um grande conjunto clínico e empírico de conhecimento sobre as condições que, na psicoterapia, favorecem o processo da aprendizagem de ser livre, de se tornar o eu. Principalmente, verificamos que essa vivência ocorre numa relação afetuosa e compreensiva, em que a pessoa se sente livre *de* várias coisas — por exemplo, ameaças — e livre *para* escolher e ser. Vou explicar isto mais minuciosamente.

Com a informação prática e de pesquisa atualmente disponível, parece que uma relação que facilita o crescimento ou promove a liberdade contém, pelo menos, três qualidades significativas. Gostaria de descrevê-las de maneira mais rápida, e na linguagem cotidiana, como as estudamos na psicoterapia.

Verificou-se que a mudança pessoal fica facilitada quando o psicoterapeuta é o que *ê*, quando é autêntico na relação com o paciente, quando não tem “fachada” ou aparência, e apresenta abertamente os sentimentos e atitudes que *lhe* ocorrem no momento. Cunhamos a

palavra congruência para tentar descrever esta condição. Com ela queremos dizer que o terapeuta dispõe dos sentimentos que está vivenciando, dispõe de sua consciência dos sentimentos e é capaz de vivê-los, ser esses sentimentos, e é capaz de comunicá-los, se isso for adequado. Ninguém atinge totalmente esta condição, embora quanto mais o terapeuta for capaz de aceitar e ouvir o que se passa com ele, e quanto mais for capaz de, sem medo, ser a complexidade de seus sentimentos, mais alto será o grau de sua congruência.

Para dar um exemplo comum, cada um de nós sente, de várias maneiras, essa qualidade nas pessoas. Uma das coisas que nos irrita nos anúncios do rádio e da televisão é que frequentemente está perfeitamente evidente no tom de voz do anunciante que está “fingindo”, desempenhando um papel, dizendo uma coisa que não sente. Este é um exemplo de incongruência. De outro lado, cada um de nós conhece indivíduos em que de algum modo confiamos, pois sentimos que estão sendo o que são, que estamos lidando com a pessoa, não com uma fachada polida e profissional. Esta qualidade de congruência que sentimos, a pesquisa verificou estar associada com o êxito na terapia. Quanto mais autêntico e coerente for o terapeuta na relação, maior a probabilidade de que ocorra mudança na personalidade do cliente.

Agora, a segunda condição. Quando o terapeuta vivencia uma atitude afetuosa, positiva e de aceitação diante do que *está* no paciente, facilita a mudança. Isso abrange a disposição autêntica do terapeuta em favor do paciente, qualquer que seja o sentimento que este vivencia no momento — medo, confusão, dor, orgulho, cólera, ódio, amor, coragem ou admiração. Significa que o terapeuta se interessa pelo cliente de maneira não-possessiva. Quer dizer que valoriza o cliente de maneira total e não condicional. Com isto quero dizer que não aceita o cliente apenas quando este se comporta de determinadas maneiras, e o desaprova quando se comporta de outras. Significa um sentimento efusivo e positivo, sem reservas, sem avaliações. A expressão que passamos a empregar para isto é atenção positiva incondicional. As pesquisas mostram, também aqui, que quanto mais esta atitude é vivenciada pelo terapeuta, maior a probabilidade de que a terapia tenha êxito.

A terceira condição pode ser denominada compreensão empático. Quando o terapeuta percebe os sentimentos e sentidos pessoais que o cliente vivência em cada momento, quando consegue percebê-los interiormente como parecem ao cliente, e quando consegue comunicar bem alguma coisa dessa compreensão ao cliente, está satisfeita esta terceira condição.

Desconfio que todos nós já descobrimos que este tipo de compreensão é extremamente raro. Não a recebemos e nem a oferecemos com grande frequência. Em seu lugar oferecemos outro tipo de compreensão, muito diferente. “Compreendo o seu problema”; “Compreendo o que faz você agir dessa maneira”; ou “Eu também tive o seu problema e reagi de maneira muito diferente”. Esses são tipos de compreensão que geralmente oferecemos e recebemos, uma compreensão valorativa do exterior. Mas quando alguém compreende o que estou sentindo e parece ser *eu*, sem querer me analisar ou julgar, então posso surgir e crescer nesse clima. E a pesquisa comprova esta observação comum. Quando o terapeuta consegue apreender, de momento em momento, a vivência que ocorre no mundo interior do cliente, como este a vê e sente, sem que neste processo empático perca sua identidade separada, é provável que ocorra a mudança.

Os estudos com vários clientes mostram que, quando no terapeuta ocorrem estas três condições, e quando são até certo ponto percebidas pelo cliente, aparece o movimento terapêutico, o cliente verifica que dolorosa, mas nitidamente, está aprendendo e crescendo, e tanto ele quanto o terapeuta consideram que houve bom resultado. A partir de nossos estudos parece que estas atitudes, mais que o conhecimento técnico e a proficiência do terapeuta, são as principais responsáveis pela mudança terapêutica.

### *A Dinâmica de uma Liberdade Interior em Desenvolvimento*

Você pode perguntar: “Mas por que uma pessoa que precisa de ajuda percebe que está mudando numa relação que contém estes elementos? Porque que é que isto inicia um processo de aprendizagem de ser livre, de se tornar o que ele é, de escolha e desenvolvimento interior?” Vou tentar responder muito rapidamente a essas perguntas.

As reações do cliente que, durante algum tempo, sente o tipo de relação terapêutica que descrevi, constituem uma recíproca das atitudes

do terapeuta. Em primeiro lugar, ao encontrar alguém que ouve e aceita seus sentimentos, pouco a pouco passa a ser capaz de ouvir a si mesmo. Começa a receber as comunicações de seu íntimo — a compreender que *está* zangado, a reconhecer quando está amedrontado, até a compreender quando está sentindo coragem. Quando se abre mais ao que se passa em seu íntimo, torna-se capaz de ouvir os sentimentos que lhe pareciam terríveis, tão desorganizadores, ou tão raros, ou tão pessoais que nunca fora capaz de reconhecer como existentes em si mesmo.

Enquanto aprende a ouvir a si mesmo, passa também a aceitar-se mais. Ao exprimir cada vez mais os aspectos ocultos de si mesmo, descobre que o terapeuta demonstra uma consideração coerente e incondicionalmente positiva por ele e por seus sentimentos. Lentamente, passa a ter a mesma atitude para consigo, aceitando-se como é, respeitando-se e cuidando-se como uma pessoa, responsável por si como é e, portanto, pronto a prosseguir no processo de ser livre.

E, finalmente, ao ouvir com mais precisão os sentimentos interiores e ao se tornar menos valorativo e ter maior aceitação de si mesmo, passa também a ser mais autêntico. Acha possível sair de trás da máscara que usava, abandonar seus comportamentos defensivos e ser mais abertamente o que verdadeiramente é. À medida que essas mudanças ocorrem, ao se tornar mais autoconsciente, com mais autoaceitação, exprimindo melhor o eu, menos defensivo e mais aberto, verifica que pelo menos está livre para mudar, crescer e aceitar os rumos naturais do organismo humano. Pode fazer escolhas imperfeitas — e depois corrigi-las. Reconhece que pode escolher entre ser destrutivo ou construtivo, enaltecer-se ou empenhar-se no bem-estar do grupo; quando estas escolhas podem ser feitas livremente, tende a aceitar uma orientação socialmente construtiva.

Este é um rápido quadro do que vimos muitas e muitas vezes na vivência da psicoterapia.

### *Uma Esperança para a Educação*

Foram tais vivências em psicoterapia individual e de grupo que nos levaram a acreditar que aqui temos uma dinâmica importante para a educação moderna. Talvez aqui tenhamos o núcleo essencial de um processo pelo qual poderíamos favorecer a criação, através de nosso

sistema educacional, de pessoas que serão adaptativas e criadoras, capazes de fazer escolhas responsáveis, abertas a mudanças caleidoscópicas em seu mundo, cidadão valioso de um universo que se expande extraordinariamente. Pelo menos, parece possível que, em nossas escolas, tanto profissionais quanto universitárias, os indivíduos possam aprender a ser livres.

### *A Tendência Atual para um Conformismo Obstinado*

Digo isto reconhecendo integralmente que a tendência atual na educação é afastar-se da liberdade. Hoje, existem enormes pressões — culturais e políticas — para o conformismo, a docilidade e a rigidez. Procuram-se alunos tecnicamente instruídos, capazes de vencer os russos, e nada desta tolice de educação que possa melhorar nossas relações interpessoais! Exigem-se a obstinação e a instrução apenas do intelecto, para a eficiência científica. Queremos inventividade para desenvolver “máquinas” melhores, mas a criatividade em sentido mais amplo tende a ser suspeita. As emoções pessoais, a livre escolha e a individualidade têm pouco ou nenhum lugar na sala de aula. É possível observar uma escola primária durante horas, sem registrar um caso de criatividade individual ou livre escolha, a não ser quando a professora vira as costas. E no nível da escola superior, sabemos que a principal consequência de uma educação universitária nos valores do estudante é “modelar” o indivíduo para uma participação mais satisfatória nas fileiras de antigos alunos.

Portanto, estou muito consciente de que, para o público em geral, e para a maioria dos educadores, o objetivo de aprender a ser livre não é uma finalidade que escolheriam, nem para a qual se dirijam atualmente. Contudo, para a sobrevivência de uma cultura civilizada, e para que os indivíduos na cultura mereçam ser salvos, parece-me que esse é um objetivo essencial da educação. Por isso, gostaria de discutir um pouco o seu sentido, quando levamos a sério as lições da psicoterapia e procuramos aplicá-las ao campo da educação, a fim de proporcionar o desenvolvimento de pessoas interiormente livres.

### *Alguns Esforços para Permitir a Liberdade na Educação*

O passado não foi desprovido dessa experimentação, e houve o acúmulo de um grande conjunto de experiência prática, de um conjunto menor de conhecimento empírico referente à educação que tem a



liberdade interior como um de seus principais objetivos. Comentarei muito rapidamente quatro dos trabalhos práticos realizados nesta linha. Há muitos anos atrás, August Aichorn realizou um experimento radical de reeducação de delinquentes. Dentro da instituição, no grupo em que era o chefe, deu-lhes liberdade para que se comportassem como o desejassem. Depois de um período de um caos que, sem dúvida, poucos suportariam, esses jovens gradativamente escolheram uma vida social, disciplinada e cooperativa como algo que *preferiam*. Aprenderam, através da vivência de uma relação de aceitação, que preferiam uma liberdade responsável e limites autoimpostos ao caos da desordem e da agressão.

Outro experimento radical foi realizado por A. S. NEILL em sua escola, Summerhill. Iniciada há quarenta anos, esta escola tornou-se um verdadeiro foco de grande interesse por causa do livro de A. S. Neill, *Summerhill*, onde conta as suas experiências e as experiências de seus alunos. É um livro que merece a leitura e a reflexão de todos os educadores. A sinceridade e a autenticidade de Neill, sua fé na potencialidade de cada indivíduo, seu respeito inabalável por cada criança e por si mesmo, transparecem nessas páginas. Como no caso de Aichorn, poucos teriam a coragem de confiar tão integralmente quanto Neill no indivíduo, e em seu desejo natural de conhecer. Contudo, ele nos deu um provocante exemplo de laboratório do que significa proporcionar um ambiente em que as crianças possam aprender a ser livres. Até o cauteloso relatório do Ministério da Educação esclarece que os estudantes desenvolvem entusiasmo pela vida e deferência espontânea, além de iniciativa, responsabilidade e integridade. Conclui: “processa-se aqui uma fascinante e valiosa pesquisa educacional que merece ser vista por todos os educadores”.

O núcleo do movimento de educação progressiva, hoje tão frequentemente criticada, foi outra tentativa para ajudar os indivíduos a aprender a ser livres. O fato de sua filosofia fundamental ter sido depreciada por tornar a educação uma pílula xaroposa não deve negar suas verdadeiras finalidades, nem os resultados efetivos que obteve ao ser fiel a seu fundamento filosófico.

Ainda outro tipo de experimento desta Unha aparece no trabalho realizado no ensino centralizado no aluno. Aqui, grande parte do

trabalho foi realizado em classes de universidade e em seminários intensivos para especialistas. As finalidades dessa forma de educar foram resumidas da seguinte maneira:

O objetivo...

... é ajudar os estudantes para que se tornem indivíduos capazes de ter ações espontâneas e sejam responsáveis por essas ações;

... sejam capazes de escolha inteligente e auto-orientação;

... sejam capazes de aprendizagem crítica, de avaliar as contribuições dadas por outros;

... que adquiram conhecimento importante para a solução de problemas;

... que, o que é ainda mais importante, sejam capazes de adaptação flexível e inteligente a novas situações problemáticas;

... que interiorizem uma forma adaptativa de enfrentar os problemas, empregando livre e criativamente toda a experiência adequada;

... sejam capazes de cooperar efetivamente com outros nessas diferentes atividades;

... que trabalhem, não para a aprovação de outros, mas em função de suas intenções socializadas.

*Algumas Condições que Favorecem “Aprender a ser Livre”*

Se resenharmos todas essas correntes de trabalho, parece possível extrair das diversas experiências, e da pesquisa pertinente, as condições aparentemente essenciais para que possamos facilitar nos estudantes esta qualidade de liberdade interior. Eu gostaria de descrever minha interpretação dessas condições.

*O Confronto de um Problema*

Em primeiro lugar, para que ocorra essa aprendizagem espontânea parece fundamental que o indivíduo esteja em contato com um problema real e possa enfrentá-lo. frequentemente. o fato de essa aprendizagem ser ou não facilitada parece estar diretamente ligado a esse fator. Um bom exemplo disso é dado por especialistas que se reúnem num grupo de trabalho, porque se interessam pelos problemas que estão enfrentando. Quase invariavelmente, quando contam com o clima propício que descreverei, inicialmente resistem a ideia de que

sejam responsáveis por sua aprendizagem; depois, aceitam essa oportunidade, utilizando-a mais do que esperavam. De outro lado, os alunos de um curso obrigatório esperam continuar passivos, o podem verificar que ficam extremamente perplexos e frustrados ao ter liberdade. Liberdade para quê?” é a sua compreensível pergunta.

Assim, parece bem claro que, para a aprendizagem do tipo aqui discutido, é necessário que o aluno, em qualquer nível, enfrente problemas que tenham sentido e sejam importantes para ele. Em nossa cultura, tendemos a tentar isolar o estudante de todo e qualquer problema real da vida, e isto constitui uma dificuldade. Aparentemente, se desejamos estudantes que aprendam a ser indivíduos livres e responsáveis, devemos admitir que enfrentem a vida e os problemas. Seja ao falarmos da incapacidade da criança pequena para calcular o troco, ou do problema de seu irmão mais velho para montar um conjunto de alta fidelidade, ou do problema do universitário ou do adulto para exprimir suas ideias sobre a política internacional ou lidar eficientemente com suas relações interpessoais, uma condição aparentemente necessária para esse tipo de aprendizagem é ter um encontro real com um problema.

### *Uma Confiança no Organismo Humano*

Agora, passo às condições que dependem essencialmente do professor. A partir da experiência de Aichorn, Neill e de muitos outros que tentaram uma forma de ensino centralizada no aluno, fica claro que uma das condições para que o professor facilite esse tipo de aprendizagem é uma profunda confiança no organismo humano. Se desconfiamos do ser humano, *precisamos* enchê-lo de informação que escolhemos, para que não tome um caminho pessoal e errado. Mas se confiamos na capacidade do ser humano para desenvolver sua potencialidade, podemos dar-lhe oportunidade para escolher o seu caminho na aprendizagem. Portanto, é evidente que o tipo de aprendizagem que estou discutindo só é possível para um professor que confie no homem.

### *A Autenticidade do Professor*

Outro elemento saliente na atuação do professor é sua sinceridade, sua autenticidade, a ausência de máscara. Pode ser uma pessoa real em sua relação com os alunos. Pode sentir cólera. Pode também ser sensível e

compreensivo. Como aceita seus sentimentos como seus, não precisa impô-los a seus alunos. Pode não gostar do que um estudante fez, sem supor que é objetivamente mau ou que o estudante é mau. A verdade é apenas que, como uma pessoa, não gostou do trabalho. Portanto, é uma *pessoa* para seus alunos, não uma encarnação anônima de uma exigência curricular, não um tubo estéril através do qual o conhecimento passa de uma geração para outra.

### *Aceitação*

Outra atitude saliente no trabalho dos que conseguiram estimular esse tipo de aprendizagem é uma valorização do estudante, uma valorização de seus sentimentos e opiniões. O professor considera o estudante como valioso, e essa avaliação abrange todos os aspectos do indivíduo. Esse professor pode aceitar integralmente o medo e a hesitação do estudante diante de um novo problema, bem como a sua alegria na realização. Se o professor pode aceitar a apatia ocasional do estudante, seu desejo de explorar vias secundárias do conhecimento, bem como seus esforços disciplinados para atingir objetivos importantes, estimulará esse tipo de aprendizagem. Se consegue aceitar sentimentos pessoais que perturbam e estimulam a aprendizagem — rivalidade entre irmãos, ódio à autoridade, preocupação com a adequação pessoal — sem dúvida, é um desses professores. Creio ter deixado claro que isto significa uma aceitação total do estudante pelo professor — a valorização do estudante como um ser humano imperfeito, com muitos sentimentos e muitas potencialidades. Esta valorização ou aceitação é uma expressão operacional da confiança fundamental do professor na capacidade do organismo humano.

### *Empatia*

Um outro elemento na atitude do professor é sua capacidade para compreender interiormente as reações do aluno, uma consciência empática da maneira pela qual o aluno vê o processo de educação e aprendizagem. Este tipo de compreensão quase nunca é apresentado na sala de aula; todavia, quando o professor é empático, acrescenta um aspecto extremamente fértil para o clima da classe. Quando uma criança diz, com voz desanimada, “Não sei fazer isto”, o professor que mais ajuda é o que responde, natural e espontaneamente: “Será que você não está com medo de nunca aprender isso?” A resposta habitual

do professor — “Mas eu tenho a *certeza* de que você sabe” — que nega o sentimento da criança, está longe de poder prestar a mesma ajuda.

### *Apresentação de Recursos*

Portanto, estas são as atitudes fundamentais do professor que cria as condições para que o aluno aprenda a ser livre. Existe uma outra função muito importante desempenhada por esse professor. É a apresentação de recursos. Em vez de organizar planos de aula e conferências, esse professor concentra-se em criar todos os tipos de materiais básicos importantes que devem ser utilizados pelos alunos, além dos meios claramente indicados para que o estudante aproveite tais recursos. Penso, não só em recursos escolares habituais — livros, salas de trabalho, instrumentos, mapas, fitas de cinema, discos e coisas semelhantes. Penso também em recursos humanos — pessoas que possam contribuir para o conhecimento obtido pelo estudante. Sob este aspecto, o recurso mais importante é o professor. Este se põe à disposição dos alunos, com seu conhecimento especializado e sua experiência. mas não se impõe a eles. Esboça as maneiras específicas pelas quais sente que é mais competente, e os alunos podem recorrer a ele para o que quer que seja capaz de dar, mas trata-se de uma oferta de si como um recurso, e os alunos é que determinam até que ponto é utilizado.

### *O que o Professor Não Faz*

Dessa maneira, o professor concentra-se na criação de um clima propício e na apresentação de recursos. Pode também ajudar a colocar os alunos em contato com os problemas significativos. Mas não dá tarefas. Não determina leituras. Não faz conferência e nem dá explicações (a menos que lhe peçam). Não avalia e nem critica, a menos que o aluno queira seu julgamento sobre um trabalho. Não faz exames. Não dá notas. Talvez isto deixe claro que esse professor não está apenas “louvando” um tipo diferente de aprendizagem. Está de fato, operacionalmente, dando a seus alunos a oportunidade para aprender a ter liberdade com responsabilidade.

### *Como a Gente Aprende a Ser Livre*

Quando o professor estabelece um clima de atitudes como o que descrevi, quando proporciona recursos importantes para os problemas enfrentados pelo estudante, ocorre um processo típico.

### *Frustração Inicial*

Em primeiro lugar, para os alunos que estudaram através de meios mais convencionais, existe um período de tensão, frustração, decepção e descrença. Os estudantes fazem afirmações como estas: “Fiquei completamente frustrado com o andamento da classe”. “Senti-me totalmente inadequado para tomar parte neste tipo de coisa”. “A classe parece não ter planejamento nem direção”. “Fiquei o tempo todo esperando que o *curso* começasse”.

Um observador participante maduro descreve a maneira pela qual um grupo lutou contra a perspectiva de liberdade, depois de uma sessão inicial em que se descreveram as oportunidades e os recursos.

Depois houve quatro sessões difíceis e frustradoras. Durante este período, a classe parecia não chegar a parte alguma. Os alunos falavam a esmo, dizendo o que lhes passava pela cabeça. Parecia tudo caótico, sem objetivo, uma perda de tempo. Um estudante apresentava um aspecto da questão; o outro, sem considerar o primeiro, levava o grupo para outra direção; um terceiro, deixando completamente de lado os dois primeiros, começava uma coisa completamente nova. Às vezes, havia pequenos esforços para uma discussão coesa, mas em sua maior parte, as atividades na sala de aula pareciam não ter continuidade ou direção. O professor recebia todas as contribuições com atenção e respeito. Não achava que qualquer contribuição dos estudantes estivesse correta ou não.

A classe não estava preparada para um tratamento tão totalmente desestruturado. Os alunos não sabiam como se comportar. Em sua perplexidade e frustração, exigiam que o professor desempenhasse o papel que lhe é atribuído pelo costume e pela tradição; que nos indicasse, em linguagem autoritária, o que era certo e o que era errado, o que era bom e o que era mau.

Esta é uma boa descrição da frustração e caos, que é uma fase inicial quase inevitável quando o aluno aprende a ser livre.

### *Iniciativa Individual e Trabalho*

Gradativamente, os alunos chegam a perceber diversas coisas. Começam a compreender que não se trata de um truque, mas que estão de fato sem limitações; que não existe muita necessidade de

impressionar o professor, pois o próprio aluno irá avaliar seu trabalho; que podem aprender o que quiserem; que na classe podem dizer como se sentem; que os problemas que para eles são reais podem ser discutidos na classe, em vez de discutir apenas os problemas indicados num manual. Reconhecidos estes elementos, ocorre uma libertação de energia vital e quase amedrontadora. Um estudante lê como nunca leu antes — dois livros por semana sobre um assunto e espera que isto “nunca termine”. Com um novo entusiasmo, outros incumbem-se de projetos de trabalhos escritos, experimentação, trabalho numa clínica ou num laboratório. O relatório de um aluno é típico de muitos, e vale a pena citá-lo com certa minúcia.

Sinto que quero que você também sinta a minha alegria com o trabalho que lhe entreguei hoje cedo — é o que eu chamo de “minha primeira experiência *real* de aprendizagem”...

Depois de terminar de datilografar o trabalho, fiquei uns minutos pensando no que fizera desta experiência de aprendizagem uma coisa tão diferente das outras que tive, Estas são as minhas reações, agora resumidas:

Baseou-se numa necessidade real — não num tópico superficial...

A leitura foi feita para satisfazer uma necessidade minha, e não apenas para reunir material que soasse bem e fosse adequado ao tópico...

Achei que devia abandonar minha maneira inicial de fazer um trabalho quando compreendi que não tinha de soar bem e nem ajustar-se a um modelo predeterminado. Lancei no papel a minha ideia habitual de um bom esquema de trabalho, mas logo verifique! que não se ajustava de forma alguma à minha necessidade: passei a escrever sobre coisas que eram significativas para mim e fiz, então, um esquema do que escrevera.

Uma das partes mais “chocantes” desta experiência, como já lhe disse um dia, foi o fato de que eu não tinha de fazer esse trabalho e, contudo, queria estar ocupado todo o tempo com ele, e corri com os trabalhos pedidos nos outros cursos para dedicar tempo a este.

Pela primeira vez em minha vida fiz uma bibliografia comentada, porque queria ter informações sobre o material que eu lera, para consultas futuras...

Não tive sentimento de obrigação com este trabalho — verifiquei que eu dizia “Vou até a biblioteca para trabalhar um pouco no meu artigo” em vez de “acho que tenho de cavocar uns outros livros hoje à noite; sem isso, nunca terminarei esse trabalho”. A falta de uma pressão exterior fez dessa experiência uma das coisas mais agradáveis que já tive. Fundamentalmente, com essa experiência, mudei toda a minha maneira de encarar o ensino...

É evidente que este aluno está descobrindo o que significa ser autônomo, o que significa ser criador, o que significa fazer um esforço disciplinado para atingir os objetivos, o que significa ser uma pessoa livre e responsável e, o que é mais importante, está avaliando as satisfações que provêm dessas vivências.

### *Proximidade Pessoal*

Outro elemento comum ao processo é que, à medida que aparecem nas discussões coletivas, os indivíduos do grupo criam respeito e afeto. Um professor que tentou esta maneira de trabalhar escreve: “Também neste segundo grupo verifiquei que os alunos criaram intimidade pessoal, a ponto de, no fim do semestre, falarem em fazer reuniões anuais. Disseram que, de alguma forma, queriam conservar viva esta experiência, e não se perderem mutuamente.”

### *Mudança Individual*

À medida que a aprendizagem continua, ocorrem mudanças pessoais, na direção de maior liberdade e maior espontaneidade. Eis um outro relatório de um observador participante.

No decorrer deste processo, no curto espaço de algumas semanas, vi pessoas duras, inflexíveis e dogmáticas mudarem diante de meus olhos, tornando-se indulgentes, compreensivas e, em grande parte, indiferentes a julgamentos. Vi pessoas neuróticas e compulsivas se acalmarem e passarem a aceitar mais a si mesmas e aos outros. Num caso, um aluno que me impressionou muito por sua mudança, respondeu quando mencionei isso: “É verdade. Eu me sinto menos rígido, mais aberto para o mundo. E gosto mais de mim assim. Acho que nunca aprendi tanto em parte alguma.” Vi pessoas tímidas ficarem menos tímidas; vi pessoas agressivas que se tornaram mais sensíveis e moderadas.



No fim do curso, um estudante fez uma apresentação mais pessoal desse tipo de mudança.

Para mim, sua maneira de ser conosco é uma revelação. Na sua aula eu me sinto importante, maduro e capaz de fazer as coisas à minha maneira. Quero pensar por mim e esta necessidade não pode ser satisfeita apenas através de manuais e aulas, e sim através da vida. Acho que você me vê como uma pessoa, com sentimentos e necessidades reais, como um indivíduo. O que digo: e faço são expressões significativas do que sou e você reconhece isto. Você não segue um plano, e apesar disso estou aprendendo. Desde que começou o ano sinto que estou mais vivo, sou mais real para mim. Gosto de estar só e de estar com outras pessoas. As minhas relações com crianças e outros adultos se tornam mais emotivas e participantes. Ao chupar uma laranja, na semana passada, tirei a pele dos gomos e gostei mais de chupá-la assim, sem a pele transparente. Estava mais suculenta e fresca. Comecei a pensar que é como me sinto às vezes, sem uma parede transparente que me cerque, comunicando realmente os meus sentimentos. Sinto que estou crescendo. Quanto, não sei. Estou pensando, refletindo, ponderando, e aprendendo.

Nesta descrição do processo de aprendizagem nesse clima, creio que você observou muitas semelhanças com o processo de psicoterapia. É notável a maneira pela qual o aluno começa a confiar em seus valores, à medida que os vivência, mais que nos valores que lhe são impostos por outros. Fica também claro que o aluno está mais próximo de seus sentimentos, confia mais neles, confia mais em si. Já não tem tanto medo de sua espontaneidade, nem tanto medo da mudança. Em resumo, está aprendendo o que quer dizer ser livre.

### *Efeito no Professor*

Creio que fica incompleta a estória deste tipo de experiência na sala de aula, se não se mencionar o efeito sobre o professor, quando este foi o agente de liberação dessa aprendizagem espontânea. Uma dessas professoras diz: “Dizer que estou assombrada com o que aconteceu reflete apenas vagamente meus sentimentos. Ensinei muitos anos, mas... nunca vi aparecer tão nitidamente na sala de aula a pessoa integral, tão profundamente comprometida, tão profundamente

despertada... Só posso... dizer que estou grata pela experiência e que me tornei menos arrogante.”

Outra faz a seguinte descrição: “Rogers disse que as relações transmitidas por estas suposições ‘viram pelo avesso a educação atual’. À medida que tentei pôr em prática esta maneira de viver com os estudantes, verifiquei que isso é verdade. Minhas experiências anteriores me lançaram em relações que, para mim, foram significativas e provocantes. Inspiraram-se e estimularam-me; às vezes me deixaram perturbada e amedrontada por suas consequências tanto para mim com para os estudantes. Levaram-me a reconhecer o luto que só posso denominar... a tragédia da educação em nosso tempo — um aluno após outro afirmando que essa é a primeira vivência de uma confiança total, com liberdade para ser e caminhar de maneiras mais coerentes com a acentuação o conservação de um núcleo de dignidade que, de alguma forma, sobreviveu à humilhação, à deformação e ao cepticismo destrutivo.”

( *ii/aprovação da Pesquisa*

As pesquisas empíricas do tipo de ensino aqui descrito mio são numerosas, nem notáveis por seu rigor. Todavia, confirmam o relatório do estudante acima citado, ao indicar que o aperfeiçoamento da maturidade psicológica pessoal é significativamente maior nas classes centralizadas no aluno que nas classes convencionais. Há também maior quantidade de aprendizagem extracurricular espontânea, bem como prova de maior criatividade e responsabilidade. Quanto à aprendizagem curricular e de fatos, parece ser grosseiramente igual à atingida em classes convencionais. Alguns estudos indicam aprendizagem um pouco maior, outros um pouco menor. O resumo mais imparcial parece ser o seguinte: se nos preocupamos unicamente com o ensino de conteúdo escolhido pelo professor, provavelmente esse método não é pior, nem melhor que a aula comum. Se estamos interessados pelo desenvolvimento da pessoa que tenha iniciativa, originalidade e responsabilidade, esse método provoca maiores mudanças.

*Resumo*

Vou recordar rapidamente a linha seguida nesta palestra. Mostrei que, embora a liberdade seja um conceito não aceitável pela nossa cultura

intelectual moderna, é algo inegavelmente vivenciado pelos clientes na terapia individual e de grupo. Quando têm licença de viver, ainda que numa pequena fração de seu tempo, no clima psicológico especial da relação terapêutica, esses indivíduos atingem uma liberdade interior espontânea, existencial e criadora. Tentei mostrar que a liberdade que obtêm pode ser definida de maneira que complementam e não contradizem a atual interpretação científica do comportamento do homem.

Quando se permite que os estudantes entrem em contato com problemas reais; quando, psicologicamente, o professor conta com recursos — humanos e técnicos; quando o professor é uma pessoa autêntica em suas relações com os alunos e sente aceitação e empatia, ocorre um tipo excitante de aprendizagem. Os estudantes passam por um processo frustrador mas compensador em que, gradativamente, são liberadas a iniciativa responsável, a criatividade e a liberdade interior. O tipo de mudança pessoal e intelectual resultante disso tem muitos paralelos com as mudanças que ocorrem na psicoterapia. Até certo ponto, a natureza dessas mudanças foi pesquisada empiricamente.

Para terminar, gostaria de mostrar que, operacional mente, a cultura contemporânea quase nunca deseja que as pessoas sejam livres, apesar de muitas afirmações ideológicas em contrário. As duas principais correntes da vida contemporânea — a Ocidental e a Comunista — têm muito medo de qualquer processo que leve à liberdade interior e são ambivalentes quanto a ele. Apesar disso, pessoalmente estou convencido de que a rigidez individual e a aprendizagem limitadora são os caminhos mais diretos para a catástrofe mundial. Parece evidente que, se preferimos desenvolver indivíduos flexíveis, adaptativos e criadores, temos um conhecimento inicial quanto à maneira de consegui-lo. Numa situação educacional, sabemos como estabelecer as condições e o clima psicológico que iniciam um processo pelo qual o indivíduo aprende a ser livre.

## Da Minha Vida III — Barry Stevens

*Recuso qualquer pretensão organizada de um conhecimento objetivo do homem. Sei apenas o que sofri em minha luta pessoal para estar vivo. A psicoterapia não é uma rotina profissional. É uma aventura pessoal. O paciente é “como eu”. Recuso todo limite profissional entre nós. Eu “venço” como pessoa ou então fracasso.*

*RICHARD JOHNSON (psicoterapeuta)*

Tornar-se uma pessoa

Liberdade de ser

Coragem de ser

Aprender a ser livre

Para mim, todos estes títulos querem dizer o que denomino “reunir-me a mim mesma”. Quando faço isto, sinto-me mais livre e, em minhas palavras, “mais como uma pessoa”. Às vezes, a isso intitulo “Olhar por minhas janelas e não pelas dos outros” — ver o que *eu* vejo, não o que outros pensam que devo ver. Nem sempre faço isto, mas agora estou claramente na direção de ser mais eu.

Isto é muito diferente do tempo em que eu me sentia tolhida e não sabia *como* estava tolhida. Parecia que eu “tinha feito alguma coisa errada”, sem a menor noção de qual fosse o erro. Sentia-me acusada, mas quem me acusava? Eu? Como é que poderia me acusar, se eu não sabia do que era acusada?

Perdi alguma coisa. Isso eu sabia e isso era tudo o que sabia. Como poderia encontrá-la, quando não sabia o que era ou onde procurá-la e as outras pessoas não me ajudavam? Diziam que eu não devia ficar aflita, nem insatisfeita, que devia ser feliz com o que tinha, que a vida é assim e eu devia suportá-la como todos a suportam. Era isso que me diziam quando eu tinha dezoito anos, mas quando fiz dezoito anos não estava tão confusa: sabia o que *eu* queria e não me sentia culpada. Para mim, também estava claro então que a vida é como é, porque toda gente diz: “É assim mesmo” e continua assim.

Depois, essa clareza perdeu-se de tal maneira que quando fiz o que *me* pareceu certo e bom, senti-me “irresponsável”, mas estava inteiramente confusa *porque* me sentia assim. Sem dúvida, sair disso

foi “um movimento confuso e tateante”. Às vezes, porém, havia um lampejo de visão clara — um instante rápido e brilhante — mas depois isso se perdia e eu tinha de tatear de volta, para alguma coisa que eu sabia que estava ali, embora não conseguisse lembrar o que era. Às vezes era como estar por um instante no alto da montanha, absorvendo toda a paisagem — todos os diferentes aspectos da montanha e todas as diferentes vistas ao redor. Enquanto eu estava lá, compreendia tudo. Mas depois, eu não estava mais lá. Eu era uma pessoa com meia polegada de altura, no sopé da montanha, e precisava encontrar de novo o caminho para o alto. Às vezes, parecia que, durante meses e milhas, eu caminhava por baixo da terra e, depois, de repente, voltava à superfície e tudo podia ser visto. Mas logo depois de alguns passos eu ficava de novo sob o chão, jogada para baixo como um elevador que desce.

A *minha* imagem de peixe era que eu *era* um peixe, lutando para nadar contra a corrente. Ainda não conseguia fazer isso. Estava presa no local, o que me deu oportunidade de aprender a nadar contra a corrente (ir pelo caminho que eu queria) através de duas figuras indistintas numa ponte, cada uma delas com uma linha de pescar onde eu estava fisgada como um peixe. Isto impediu que eu fosse levada pelo movimento rápido do rio. Eu sabia que as duas figuras eram o médico e ALDOUS HUXLEY. Nenhum deles compreendia tudo, mas cada um compreendia o suficiente para ser útil. Quando fiquei pior fisicamente, o médico me deu certo grau de equilíbrio. Quando, em minha experimentação mental, encontrei algo que nem o médico e nem eu compreendíamos, de modo que tive medo de continuar, escrevi a HUXLEY e este deu uma explicação. Estes dois homens impediram que eu fosse arrastada enquanto me debatia, aprendendo a nadar contra a corrente. Esta foi uma imagem constante com que vivi cerca de um ano.

Estes homens eram também pessoas a quem eu podia contar tudo, sem que “chamassem a polícia”. Isto queria dizer

que não chamariam ninguém para me prender. Para mim, ser “presa” era ser internada num hospício, mas não era o hospital de doenças mentais que eu temia, embora não soubesse o que era um “hospício”. Pensava em ser empurrada de novo para aquilo de que eu procurava fugir. Outras pessoas tinham muita tendência para fazer isso comigo; por isso, vivia cada vez mais sozinha e quando, por fim, eu mal podia viajar, fui para um lugar onde não conhecia ninguém e fiquei só, para poder me reunir a mim. Eu desejava desesperadamente estar com alguém que compreendesse mais do que eu aquilo que eu estava tentando compreender, mas, como não podia fazer isso, podia, pelo menos, afastar-me das pessoas que me perturbavam.

Depois de tudo isso, alguns de meus conhecimentos atuais parecem pequenos e talvez ridículos, mas agora sei que *não* são “insignificantes”. Estou morando perto da praia, num apartamento que tem um terraço externo com uma grade. Quando meu filhó estava aqui, atirava o maiô molhado e a toalha sobre a grade e dizia: “Provavelmente a administração não vai gostar disto — compreendo porque”. Concordei, e sua afirmação estava certa, mas quem é que compreendia *por quê*? Quando concordei, houve em minha mente uma imagem da grade arrumada como *desejável*, alguma coisa de que eu gostava. Mas uns dias mais tarde, quando passei por um prédio com uma grade embandeirada de maios e toalhas, vi que *gostava* disso, que para mim parecia alegre e humano, vivo com uma *atividade* de gente. Soube então quanto me fazia falta ver roupas esvoaçando em varais, pessoas trabalhando desarrumadas em jardins, varrendo as calçadas, saindo mal-vestidas de casa para fazer alguma coisa que devia ser feita imediatamente, ou uma mulher secando o cabelo ao sol. Quando olho a rua bem arrumada, sem sinal de que alguém vive atrás das cortinas das janelas das casas, essa rua me parece sem vida. A constância dessa boa arrumação me cansa da mesma forma que a fome; falta alguma coisa no que recebo. Se ninguém sente como eu, essa continua *sendo minha* maneira de sentir e quando penso que não sinto, não estou unida a mim.

Se eu pudesse me enganar completamente e aceitar os valores de outras pessoas, poderia haver um argumento para desistir e deixar que outras pessoa me dissessem o que fazer.

Mas a minha valorização interior não se detém: apenas se esconde de meu conhecimento e fica em conflito permanente com os valores externo que aceitei. Enquanto não observava a minha valorização da rua em que vivo, nada podia fazer, a não ser ficar aborrecida sem saber por que, e sentir que era ingrata pois “o que tinha era bom” e, apesar disso, estava infeliz. Agora, que observei, estou feliz. Tirei o conflito que estava *em mim*. Depois de me aceitar, posso também aceitar outras coisas de um modo que é diferente de “fazer o que se pode”. Foi como vivi dos 12 aos 16, quando queria sair da escola, mas a lei não o permitia. Por isso, vivi com o que havia perto de mim, inclusive a escola, até o momento em que pude sair dela. Agora, as circunstâncias são diferentes, mas o sentimento é o mesmo. Não me sinto presa. Não sinto que tenha sido vítima de algo que os outros fizeram. E não me sinto culpada.

Parece haver dois níveis de culpa. O mais profundo ocorre quando não estou sendo fiel a mim mesma. Então, parece que o meu eu mais profundo me repreende. A outra culpa ocorre quando faço o que *está* de acordo comigo, mas sem compreender claramente (às vezes sem compreender de todo) a distinção entre o que quero e o que os outros dizem que eu deveria querer. Quando faço o que *está* de acordo comigo, sem esta compreensão clara, sinto-me “errada” ou “mal”, e que preciso ser louca ou indecorosa para gostar do que gosto. Os valores introjetados parecem um instrutor que diz para as minhas respostas: “Você não deve fazer isso!” Quando me comporto de acordo comigo e sei claramente o que estou fazendo, me comporto de acordo comigo e sei claramente o que estou fazendo, me liberto ao mesmo tempo das duas culpas: já não me reprovoo (meu eu exprime satisfação por um sentimento de bem-estar e inocência), e a condenação de outras pessoas parece não ter nada a ver *comigo*. E naturalmente não tem.

Carl Rogers cita um cliente que diz: “A verdade real é que *não* sou o camarada afável e cliente que tento parecer. Às vezes, fico irritado. Tenho vontade de agarrar as pessoas, e às vezes quero ser egoísta e não sei por que tenho de fingir que *não* sou assim”. Aparentemente, esta afirmação poderia significar que é bom bater nas pessoas. Conheço pessoas que usam a autoridade de Rogers como justificativa para dizer a primeira coisa que lhes passa pela cabeça. Não é isso que Rogers quer. O meu ponto de partida é o seguinte: não existe vantagem em

*fingir* que não sou assim. Quando observo que estou fingindo, e elimino essa desonestidade, fico livre para observar que tenho vontade de bater. (Se penso que não sou uma pessoa capaz de bater nos outros, e se minha mente indica esse desejo, como posso observar que tenho vontade de bater? Isto me parece simples mecânica.) Mas se observo que tenho vontade de bater, e bato, como o fazem as pessoas briguentas, não me observei de uma forma que provoque uma mudança *fundamental*.

A minha observação de que quero bater precisa ser uma simples aceitação do fato, sem opinião a respeito. Se acho que é bom bater, ou se acho que é ruim fazê-lo, o dilema é o mesmo. Se observo que desejo bater ou agarrar alguém, a observação continua errada. Se me sinto justificada, estou também no lugar errado. Preciso penetrar mais profundamente e observar apenas que me sinto irritada. Quando observo a minha irritação desta maneira *interiorizada*, alguma coisa muda. Nada sei sobre circuitos cerebrais, mas' devo ser capaz de usar de alguma forma um interruptor porque quando faço essa observação, mesmo que tenha dito as mesmas palavras que diria em outro caso, essas palavras não *soam* da mesma forma, e o som faz parte da mensagem. O "interruptor" parece ser o mesmo que uso com alguém que amo muito, quando quero ferir, e ao mesmo tempo o meu amor é maior que o desejo de ferir. Paro, detenho a expressão de mágoa que viria de mim, e meu amor se revela. Isto não é o mesmo que *reprimir* minha vontade de ferir. Na pausa, não revejo as coisas, não penso no que ia dizer. Parece um guarda de trânsito que levanta a mão para deter o tráfego numa das direções, para que o da outra possa passar. *Decido* deixar o meu amor se revelar, e esta é minha escolha, nada tendo a ver com os mandamentos da Bíblia ou de outras fontes. Meu amor vem de mim e gosto dele. Isto é tudo.

Esta parece ser a mesma pausa que posso fazer em outras circunstâncias. Quando uma mulher me irrita (ao que me parece) por exagerar sempre seus sentimentos e dizer dramaticamente "Tenho medo de começar a chorar, pois aí eu não paro mais!" eu poderia facilmente fazer um comentário maldoso. Como antes observei, minha irritação disse: "Acho que você não precisa se preocupar com isso. É como tentar conter a respiração — um mecanismo assume o comando e você tem de parar". Essas palavras poderiam ter sido ditas como



provocação, mas não foi isso que aconteceu. Como observei *antes*, sem fingir para mim que não estava irritada, ou que estava com pena dessa mulher (o que no momento não acontecia, embora tivesse acontecido outras vezes), as palavras eram neutras, com um tipo de confiança renovada e a permissão para chorar. Depois observei que num nível mais profundo era assim que eu de fato *sentia*. Apesar de minha irritação superficial, eu *queria* que se sentisse segura. Minha solicitude humana se revelou e eu soube que mesmo que ela estivesse dramatizando, mesmo que se comportasse assim para chamar atenção, o medo existia, e o que eu disse (para minha surpresa) atingiu o seu medo. Quando eu estava irritada, não tinha consciência de seu medo. Eu já *tinha tido* consciência desse medo, mas, quando me irritei, perdi completamente o contato com ele.

Não apresento este comentário como o melhor que poderia ter sido dito, mas parece claramente *melhor* do que falar irritadamente ou reprimir a irritação.

Em outra ocasião, numa festa barulhenta, quando essa mulher e eu nos encontramos por um momento, num canto isolado do grupo, ela disse: “É horrível estar doente”, referindo-se à sua doença física. Eu respondi: “É terrível não poder estar bem”, que era o que me parecia que ela estava sentindo. Ela disse: ...“não poder ficar bem” — tão pensativamente como se tivesse sido compreendida e isso a ajudasse a compreender a si mesma. Eu me senti muito perto dela.

Para mim, meus comentários espontâneos são sempre uma surpresa. Não são cópia de outros e nem mesmo uma cópia de mim por mim (dizer alguma coisa que eu tenha dito ou pensado antes). Gosto do que eu disse — sinto-me bem e tranquila — e gosto da receptividade que sinto na outra pessoa.

Numa outra festa, em que as pessoas conversavam num grupo, a mesma mulher disse, com medo evidente, que estava tomando cortisona e as pessoas lhe contaram todas as coisas terríveis que isso tinha causado a seus amigos. Eu estava cansada de ver essa mulher apresentar seus temores em todas as conversas, qualquer que fosse o assunto, e *havia* outras pessoas com quem eu *gostaria* de falar. Eu disse: “Tomei cortisona durante cinco anos. Não se incomode com o que as pessoas dizem”. Respondeu: “Eu não me incomodo!” Fiquei

triste porque o que eu dissera e a minha maneira de dizer provocaram a mentira. Havia distância entre nós.

Quando lhe disse “Acho que você não precisa se preocupar com isso” (o medo de que suas lágrimas não parassem mais) e “É terrível não poder ficar bem”, havia uma objetividade sem frieza, que não viciava as coisas. Vivi assim facilmente com havaianos, navajos e hopis, porque essa era exatamente a sua maneira de ser. Para mim era fácil reagir à sua maneira de reagir a mim. É muito mais fácil acompanhar a maneira de ser dos outros do que fazer oposição. Uma jovem mulher com uma casa enorme e bela, e tudo o que esta contém, um dia voltou do almoço e me contou: “Eu me odeio! Todos falam sobre o que *têm*, e depois eu falo sobre o que *eu* tenho, quando (fez um gesto para incluir tudo) *eu* não dou valor a *nada* disso!” O problema é este. De qualquer modo, é meu problema em minha sociedade, onde acho difícil obter o que quero, a não ser com pouquíssimas pessoas ou quando estou sozinha. Tenho tentado ampliar isto, ir além do ponto em que as coisas são fáceis. Mas não consigo me *obrigar* a ser objetiva sem frieza (com inquietação). Quando tento diretamente a objetividade, nela encontro frieza e rigidez, em vez da firmeza suave de que gosto. Quando tento suavizar e sensibilizar a frieza, esta se transforma em repreensão. A única maneira pela qual sou capaz de chegar à naturalidade afetuosa/suave/firme/clara de que gosto é utilizar um artifício, indo antes para dentro de mim mesma. Depois, a naturalidade aparece. É isto que “não-diretivo” quer dizer para mim: *eu* não me dirigi. Depois, *sou* não-diretiva com outra pessoa. Uma mudança ocorreu em mim.

Quando isso lhes é permitido, as crianças muitas vezes falam assim, transmitindo toda a versatilidade de sua vida interior — amor, curiosidade, alegria, tristeza, interesse. “Mãe, eu gosto de você. Não vou gostar quando você for velha e enrugada, mas agora eu gosto.” Tão natural. *Gostaria* de ver seu esqueleto.” “O jeito de papai me olhar é como uma trave de ferro em meu coração.” “Não gosto de cidades. Toda vez que a gente cai, bate na calçada.” “Você vai ficar aqui duas semanas?” “Você tem uma cara engraçada.” “Queria *ver* seus ossos quebrarem”. “Você não tem esperança de ficar bom antes de morrer?” Afirmações e perguntas sobre coisas, tal como elas me parecem, não o que eu *diria*, mas apenas o que eu penso antes de me dizerem que não devo pensar e que penso. Não é monótono e é muito *real*,

verdadeiramente honesto, pois ainda não aprendi que devo mentir e fingir. Aprendi muito com crianças e quando as acompanho *nessa* maneira que têm para agir, torno-me uma pessoa melhor. Quando nos reforçamos mutuamente dessa forma, existe um começo de um mundo melhor. Às vezes, os jovens ainda conservam esta naturalidade mútua. O jovem vizinho que não conheço muito bem bateu em minha porta e disse: “Quer abaixar sua vitrola?” O jovem que me visitava, e não conhecia o vizinho, disse tranquilamente: “Assim?” — com um meneio de mão que queria dizer: “Sei”. Compreensão e aceitação. Sem discussão.

Quando *reparo* que me sinto egoísta, também reparo que *preciso ser* egoísta na ocasião, e a afirmação nítida de minha necessidade exprime-se naturalmente, sem súplica ou exigência. Sem suposições. Naturalmente, às vezes quando observo que estou sendo egoísta, vejo que não preciso sê-lo, que era tudo uma tolice e posso facilmente desistir. A observação, sob a forma que tentei descrever, parece chegar à verdade do momento, não perturbada por noções de qualquer tipo. A verdade do momento é livre, sem limite. Para mim, isso é espontaneidade, que também inclui humor, mas *este* humor raramente pode ser transmitido a alguém numa anedota, porque está tão integrado nas circunstâncias únicas do momento que seria preciso descrever todas as circunstâncias, e aí o humor se perde porque o que é engraçado é a convergência de tudo num só momento. Esta é uma maneira borbulhante de viver — falo do tipo de bolhas que sobem da soda limonada. Quando lutamos por bolhas — o que parece acontecer muitas vezes em minha sociedade — parece que encontramos as bolhas que saem de um fervedor no ponto máximo.

Um cliente “conta como sempre sentiu que a família era a culpada por todas as suas dificuldades, e depois acrescenta ‘mas agora que compreendo tudo o que fizeram, acho que a coisa é comigo!’ Para mim, saber que ‘é comigo’ chega desta forma: quando compreendo ‘tudo o que fizeram’ (para mim), compreendo também que isto deve ter sido feito para eles”. Ao saber o que ocorre comigo, sei o que deve ter ocorrido com eles. Então, tudo volta cada vez mais para trás, e cada geração vê o que “foi feito” pela geração precedente. Ninguém deve ser condenado e o que posso fazer é começar a trabalhar *agora* e romper a cadeia, para não fazer para outros o que foi feito para mim.

Não é suficiente que eu apenas *saiba* disto. Posso *saber* e, apesar disso, nada ocorre comigo ou fora de mim. (Uma coisa acompanha outra.) Posso me sentir superior a alguém que não *sabe* o que sei, sem que o conhecimento me torne uma pessoa melhor. Preciso *desfazer* o que me fizeram, para *fazê-lo* de outra maneira. Em minha vivência, é aqui que aparece a parte assustadora: possa achar satisfatório saber e quase aterrorizante *fazer*. Mas é ao fazer que eu mudo e, em minha mudança, minhas relações com as outras pessoas mudam também.

Quando me mudei para uma cidade a umas mil milhas de distância, onde não conhecia ninguém, o médico que, por sua formação, tinha sido recomendado, não queria concordar com o regime que o médico anterior e eu verificamos — depois de tentativas dolorosas e muitos erros — ser melhor para mim. Resolvi que seria melhor deixar esse médico. O outro especialista que poderia me atender tinha mudado para o alto de um “canyon” e abandonado a clínica; eu não sabia mais nada sobre os outros médicos. Resolvi que precisava ficar sem médico. Durante algum tempo isso deu certo, mas cheguei a uma fase em que fiquei pior, e sabia que precisava ajustar a dosagem de cortisona. Não podia dizer se devia tornar mais ou menos. Desejei pedir socorro, pelo telefone, ao médico anterior. Não o fiz e me senti generosa por não chamá-lo. Essa foi a primeira vez em que eu me prendi a uma coisa que, a partir de então, verifiquei ser um fato de minha vida: quando me sinto nobre por não fazer alguma coisa, não sou *eu* quem está fazendo. Fiquei cada vez pior e me sentia cada vez mais nobre. Pensava que *eu* não estava chamando o médico e, no sentido objetivo ou físico, isso era verdade: esta pessoa, este corpo, não fez o chamado telefônico. Mas o mundo interior não é tão simples assim. *Poderia* sê-lo, mas tem uma enorme capacidade para perturbar-se porque outras pessoas tinham interferido com suas indicações. Tive um sonho que esclareceu isto. É realmente maravilhosa a maneira pela qual alguma coisa em meu interior continua a ver claramente, mesmo quando o que chamo de minha mente “consciente” está tão confusa que vivo num inferno.

Era meu sonho, cheguei a um quarto onde uma moça estava sentada rigidamente num banco, com os olhos bem cerrados, para evitar a faixa de luz brilhante do sol que atravessava a janela. Achei que era uma tolice ficar sentada ali se torturando, quando bastaria mudar de lugar; ficaria aliviada e poderia abrir os olhos. Eu (sentindo grande

superioridade por estar agindo), fui até a janela e abaixei a veneziana para libertá-la da luz. Havia muitas pessoas sentadas em torno de uma mesa de refeitório, entretidas em conversa. Não nos notaram, nem notaram o que fizemos. Não tinham interesse por nós.

Quando acordei, vivi com este sonho até descobrir que a moça tola era *eu* — ou a minha parte que é programada por outras pessoas, meu eu robô. *Eu* não estava fazendo a dispendiosa chamada telefônica que me aliviaria. As pessoas que não se “importavam” conosco eram os bisbilhoteiros que criticam as pessoas “extravagantes” e “neuróticas”. Nessa ocasião, eu tinha pago minhas dívidas mais importantes, feitas durante a doença, inclusive quinze meses de aluguel atrasado. Tinha mil dólares no banco. Mas continuava perseguida pelos anos de pesado endividamento, quando era criticada por fazer despesas e por ser neurótica. O médico a que eu não voltara tinha me dito que eu era neurótica. Toda a gente sabe que mulheres neuróticas infernizam médicos com chamadas telefônicas. Eu não ia fazer isso.

Eu estava vivendo num mundo completamente irreal, porque o médico anterior não achava que eu fosse neurótica por telefonar quando era preciso trocar a cortisona e, quanto ao preço da chamada, seria menor do que ir ao médico local, o que eu não teria escrúpulos de fazer se tivesse confiança nele. Quando fico confusa, não consigo entender as coisas.

Quando compreendi a minha dificuldade, fui para o telefone. Mas depois de uns passos, parei como se tivesse sido detida — não como se tivesse parado voluntariamente. Não podia ir adiante. Então me afastei, pensei e fiz outras coisas, e tentei de novo. E fui novamente detida. Quando isto aconteceu, o esforço para dar mais um passo parecia demais, como tentar empurrar um rolo compressor para fora do caminho.

Parecia tolo tentar. Então minha mente me disse, muitas e muitas vezes, que estava certo, que desde que eu *compreendia* e sabia o que tinha acontecido comigo, estava tudo bem. Isso era muito convincente, embora nada me dissesse quanto ao que fazer com a cortisona. Isso levou dois dias, até que eu soube realmente que precisava pôr um fim àquilo que estava errado, que *havia* uma batalha interior que *eu* tinha de vencer. Obriguei-me a ir ao telefone. Quando ouvi a voz do médico,

disse, com tremores difíceis de reproduzir no papel: “esta era uma consulta médica e foi transformada numa consulta psiquiátrica”. Passamos então à cortisona.

Depois disso, tinha alguma dificuldade para falar com o médico, mas nada que eu não pudesse desfazer muito facilmente. Depois das primeiras vezes, telefonava quando precisava de ajuda, e não telefonava em caso contrário, e isso era tudo. Para mim, esta liberdade era linda, como sempre que me sinto livre para agir de acordo com as circunstâncias totais, de acordo com a *minha* autoridade, não por causa do que alguém pensa ou diz, ou pensou ou disse que eu ou outra pessoa deveríamos fazer. Vivo diretamente com os fatos.

No início de minhas lutas, havia desânimo, porque eu não podia ver todo o cenário como agora o exprimo. Só sabia que *nesta* situação alguma coisa estava errada e eu precisava corrigi-la. Então, havia outra situação e eu precisava corrigi-la. Isto continuou... e continuou... continuou... aparentemente com nada adiante e uma repetição sem fim. Mas depois de ter passado um número suficiente de vezes, em diferentes circunstâncias, comecei a ver alguma coisa que todos os casos tinham em comum. Comecei a apreender integralmente a distinção entre o que os outros tinham posto em mim e o que vinha de mim mesma. O que fora uma difícil batalha com uma cegueira após outra, cada uma delas superada isoladamente, passou a ser mais harmonioso, com uma consciência mais firme de mim mesma. Em cada vez, revelava-se alguma coisa de mim, e alguma coisa que não era eu, era posta para fora. Agora, parece que “continua”, mas o sentido das palavras mudou. O que começou como uma batalha depois da outra, tão cansativa, tão cheias de dor, agora se torna frequentemente agradável, como a alegria de uma criança com o seu crescimento e com o seu conhecimento crescente. Às vezes é assim, mas mesmo então sei que sairei disso, o que sem dúvida eu não sabia quando nem sequer sabia o que é que procurava aparecer. Agora, muitas vezes é verdade que “Não sei o *que* vou fazer, mas *vou* fazer” — não só no trabalho (não sei o que farei quando terminar este livro) e coisas desse tipo, mas também em minhas relações com outras pessoas.

As palavras daquele cliente não parecem concordar com as do que disse que precisa “ficar mais como passageiro que como motorista”,

mas para mim isto quer dizer que: quando me obrigo a fazer o que não está de acordo comigo, sou o motorista, me guiando — e muitas vezes guiando também outras pessoas. Mas o motorista *real* são pessoas exteriores a mim, dizendo o que devo fazer, embora eu não soubesse o que e pense que sou eu mesma que estou dirigindo. *Sinto* que sou o motorista, mas na realidade estou sendo guiada. Quando minha mente se despoja da intervenção exterior e entro em harmonia comigo, então *sinto-me* como um passageiro, que não é obrigado a agarrar a direção e observar a estrada. Não há carro, nem estrada, nem motorista.

Quando a “opinião cada vez mais aceita” diz que *sou o* produto de minha classe, isto não tem sentido para mim. Sem dúvida isto pode acontecer e acontece, mas não precisa acontecer. Fui condicionada, e existem maneiras pelas quais ainda sou condicionada. Mas posso saber quando o meu condicionamento está me atrapalhando, e tenho aprendido a fazer a minha lavagem cerebral. Descobri que, embora ainda não possa fazê-lo todo o tempo, ainda assim eu *posso* por um período curto — em algumas circunstâncias maiores que em outras — descondicionar-me dando uma pancadinha em meu interruptor mental e ao tratar naturalmente e sem frieza os fatos e as pessoas presentes. Minha “esperança de educação” inclui a possibilidade de que possamos começar a aprender a fazer isto no primeiro ano, ou até no jardim da infância. Parece-me que se a educação fosse virada do avesso, então estaria no direito. Neste caso, ocorreria através da interação do que está no interior com o que está no exterior, o interior teria *precedência*. Parecemos esquecer que, inicialmente, é do interior que as coisas vêm.

Quando minha filha tinha doze anos, descobri que fizera uma verdadeira e completa pesquisa sobre o *cowboy* americano. Inicialmente, gostava de histórias de *cowboy*. Lia todas que pudesse conseguir, indiscriminadamente, mas depois começou a fazer escolhas. O primeiro dispensado foi Zane Grey, porque “no começo já posso dizer como o livro acaba”. Passou a se interessar mais por relatos de fatos e por histórias com informações precisas. Ao ler por prazer, observou que nas diferentes partes do oeste se usavam nomes diferentes para o vestuário dos *cowboys* e até para estes, denominados “buckaroos” no Oregon. Observou que a roupa variava de um lugar para outro, de acordo com o local e a influência dos índios e dos espanhóis. Notou tudo isto tão bem que podia apreender essas

características ao primeiro relance e, quando possível, fazia desenhos. Pela primeira vez pensei em “pesquisa” como alguma coisa que não está “lá fora”, a ser aprendida com outros, mas como algo que, em primeiro lugar, vinha das pessoas, exatamente como no caso de minha filha. Sem isso, como explicar o que acontecera? Há alguns anos, li um livrinho sobre o processo de educação, dedicado em sua maior parte à descrição do processo de aprendizagem, a partir de estudos de psicologia. Era todo muito bem fundamentado como poderia saber quem convivesse com crianças ou se observasse. Mas o restante do livro era dedicado à pergunta: como podemos *fazer* com que isso aconteça? Parece-me que, como *é* o que acontece (aprendizagem), tudo que temos que fazer *é deixar* que aconteça. Queremos sempre uma explicação, e isso *é* uma pena. Cheguei a ouvir professores que pensavam que precisamos *ensinar* as crianças a brincar.

Uma coisa terrível sobre o que me ensinaram *é* que não se amplia. Na escola, me ensinaram que o passado mudou — e para melhor — mas que o presente era “o fim”. Tínhamos chegado. Portanto, quanto mais eu vivesse, maior o número de informações erradas que teria em minha cabeça — como: 6% de juros legal máximo, um país chamado Boêmia, as principais exportações do Japão e o sistema econômico inglês — para não mencionar o nosso. O que *é* o nosso ainda me parece as vezes errado, *porque* não *é* o que me ensinaram que *é*. O que me *ensinaram* que *era* não tem a menor importância.

Inúmeras vezes, quando me descobri tenazmente apegada a alguma coisa que não *é* real, descobri que *é* alguma coisa que me ensinaram. O que eu aprendo sozinha *é* mais flexível. As minhas observações podem ser mais falhas — sei que o são — mas são muito menos falhas do que alguma coisa que me ensinaram porque a *mudança* faz parte do que observo, e não fico imobilizada.

Um curso acadêmico tem limites definidos: mesmo que eu aprenda tudo que há dentro desses limites, não posso ir além, e quando completo o *curso* sinto que “*sei*”. Quando estou estudando sozinha, não existem esses limites. Vou até onde me levam os meus interesses, ao desaprovado bem como ao aprovado, em vez de estar limitada a manuais e outras leituras escolhidas por outros. Dessa maneira, ganho uma perspectiva que me torna uma pessoa mais razoável, mais de



acordo com a realidade. Fico consciente de muitas opiniões divergentes e meu espírito fica mais flexível, à medida que encontro meu rumo contínuo através delas. A continuidade se dá porque isto não é um curso, com o fim arbitrariamente resolvido por outra pessoa. Não existe um fim. A consciência que tenho disto modifica o meu comportamento.

O *relacionamento* (em outras circunstâncias conhecido como “um ambiente liberal tolerante”) provém de minha passagem de um campo para outro, não através de determinadas coisas combinadas e relacionadas *para* mim. Dentro de mim, este relacionamento é mais amplo e tem maior alcance que qualquer coisa que possa ser posta em livros ou pensada para mim por outra pessoa. É prodigioso o espaço em meu interior. Uma pessoa pode olhar para dentro de si e descobrir isso — e descobrir também que este espaço se encolheu quando absorvi demais, sem tempo para digeri-lo. Então fico como os Navajos que dizem que “não tem mais lugar na cabeça”.

Quando estudo sozinha, descubro que embora muitas coisas possam ser muito conhecidas de um modo geral, não podem ser fixadas com precisão e permanentemente. Torno-me menos dogmática, e ao mesmo tempo mais livre, vivendo com a incerteza que é a realidade da vida. Ao ler autores de muitos períodos diferentes, observo como cada um foi condicionado por seu tempo, e isto me leva a procurar de que maneiras as minhas ideias foram influenciadas pelo meu tempo. Observo onde isso me liberta e onde me prende, e então posso começar a cortar os elos que, segundo descubro, não são contemporâneos, mas uma sobrevivência do passado, dominante, mas em extensão. Passo, então, para o que é verdadeiramente contemporâneo, para o que está aparecendo *agora* — a mudança viva, não a morta. Descubro autores cujas ideias mudaram em livros sucessivos, o que tende a manter a mente mais aberta quanto a nós dois. Descubro que, quando releio um livro que me interessa, o que me diz da segunda vez pode ser muito diferente do que o que diz da primeira. Isto me aproxima da minha realidade e da dos livros. Tudo isto tem, por si mesmo, uma consequência sobre as minhas relações interpessoais; além disso, quando estou folheando livremente estou feliz — não feliz *por causa de* alguma coisa, só feliz — e isso influi também em minhas relações interpessoais.

Para mim, *estes* fatos constituem aprendizagem *significativa*. São fundamentais, universais, aplicáveis a qualquer pessoa, qualquer lugar e qualquer época. Consciente deles, fico em contato com a realidade imutável da mudança. Tendo *antes* esta consciência, o que faço no mundo efêmero de minha vida é mais inteligente, e isso vale também para minhas relações com as pessoas. Ao mesmo tempo, sou uma pessoa mais autônoma, capaz de descobrir sozinha e com confiança em minha capacidade de descobrir o meu caminho. O fato de o meu caminho incluir a ajuda de outros não reduz, de maneira alguma, minha independência, porque escolho sozinha. Aceito o que posso utilizar na ocasião, o que é significativo *para mini*. Depois, tudo o que aprendo está reunido, no meu mundo interior, com um número de ligações maior do que poderia ser registrado, mesmo que passasse a vida inteira nisso, porque ligações novas estão constantemente sendo feitas enquanto estou escrevendo. Disponho de todas estas ligações quando delas necessito através do meu “computador”. Uma parte de mim é uma máquina tão fantástica, contida num espaço tão pequeno e tão fácil de levar comigo, que é absurdo ficar entusiasmada com os feitos das máquinas construídas pelos homens. São cômodas, se as utilizamos adequadamente, e isso é tudo. Eu também preciso utilizar adequadamente a minha máquina, não interferindo nela, porque quando sofre interferências se torna imprestável.

Não me parece que haja necessidade de um problema para este tipo de aprendizagem, embora um problema sem dúvida possa me estimular. Mas talvez eu esteja empregada de maneira excessivamente limitada a palavra “problema”.

Quando aprendi a ler, fiquei arrebatada pela alegria de minha aprendizagem. Ao mesmo tempo, é verdade que, até conseguir ler sozinha, dependia do tempo de minha mão: precisava esperar que ela lesse para mim. Isso poderia ser considerado um problema. Mas quando eu estava com oito anos, e nas manhãs de sábado ia à escola alemã, ficava perdida de entusiasmo ao escrever o alfabeto gótico, as linhas finas para cima, as grossas para baixo. Era fascinante descobrir que um conjunto completamente diferente de sons e “figuras” (letras) — como “frau” — queria dizer em outra parte do mundo o que a minha mãe era. Descobrir que *kindergarten*, que eu frequentara, era uma palavra alemã, não inglesa, era como descobrir que eu tinha estado na

Alemanha e não nos Estados Unidos. Depois, houve as palavras que eram as mesmas que as nossas, e outras que eram *quase* as mesmas, que reuniam o que parecia tão distanciado.

Não creio que eu tivesse *um problema* que me levasse a estudar alemão. Em primeiro lugar, eu sabia um pouco. Meu avô alemão ainda fala alemão quando tem alguém que o compreenda. Neste sentido, o alemão já fazia parte de minha vida.

Mas o que o meu amor por latim no ginásio tinha a ver com a minha vida? A única ligação que posso encontrar é que gosto de palavras, de seu sentido e suas derivações. Mas depois de um ano peguei o jeito e quando precisei pude estudar sozinha o resto.

Como minha filha pode se interessar tanto por *cowboys*, quando passou a vida no Havaí, na cidade de Nova York, na Inglaterra e na costa da Nova Inglaterra — antes do tempo da televisão e quando não tinha assistido a muitos filmes de cinema? Acho que a resposta é que gostava de *cavalos*. Com três anos, quando se queixou ele estar doente perguntei com o que sararia, ela disse: “‘Passeá’ no cavalinho do parque!” Aos cinco, a escola mandou dizer que ela ia bem no piano e sugeria que tivesse aulas particulares. Perguntei se ela gostaria disso e depois de um único momento de pausa, disse: “Bom, eu *preferia* montar a cavalo”. Sempre quis o cavalo que nunca teve e esse pode ter sido seu problema, que resolveu com os cavalos dos livros.

Quando fui viver no Havaí, pela primeira vez me interessei pelo estudo de História. Naquela época, a História escrita tinha só uns cem anos e todas as fontes estavam à minha disposição. Ao mesmo tempo, tinha possibilidade de fazer perguntas a pessoas para quem muito daquele passado era parte de sua vivência, e outra parte vinha através de seus antepassados imediatos. Como eu vivia nas Ilhas, tudo isto contribuía para a minha compreensão do que eu estava *vivendo*, e gostava disso. Acho que outro fator pode ter sido que nas Ilhas eu estava exposta a uma maneira diferente de pensar sobre a vida, e nesse sentido fiquei realmente interessada pela história da Ilha.

Se houve “problemas” nisto, penso que podem ter sido ligados, principalmente, ao fato de que, quando estive pela primeira vez no Havaí, *tive* problemas, sobretudo durante os primeiros seis meses. Embora eu tivesse guiado no tráfego do Dia do Trabalho em Nova York

e em lugares semelhantes, quando cheguei ao Havaí o tráfego de Honolulu me apavorou de tal maneira que estacionei em Punchbowl e fui a pé para a cidade, até poder imaginar como é que se guiava lá. Repetidamente, quando eu dava uma volta em Honolulu ao fazer compras, observava o tráfego para tentai' compreendê-lo. Por fim, a coisa se esclareceu: em vez de obedecer a *regras*, os motoristas guiavam por *observação*. Observavam os outros carros e observavam os pedestres, e movimentavam-se de acordo com eles. Então guiei para a cidade, guiei com eles e gostei disso. Tive um problema com a *lentidão* de tudo no Havaí: era o que eu queria para mim, mas era um problema porque ficava aborrecida com a lentidão e precisava descobrir como resolvê-la. Eu precisava *me acalmar*: *depois* apreciei a facilidade e falta de atrito ao andar lentamente. Tinha o problema de viver onde me parecia que *toda gente* tinha cabelo preto, pele morena e olhos escuros. Não era preconceito racial, era só saudade. Quando, oito anos depois, voltei para os peles brancas do continente, parecia-me que todos tinham a aparência de doentes. Adorei as mangas, os mamões, os araticuns, as goiabas, as maçãs da montanha, *cherimólias* e *poás* e tudo o mais, mas me parecia que se pudesse chegar até a Califórnia (um lugar de que na verdade não gostava) e pudesse comer abricós, pêssegos, uvas, peras e maçãs durante dez dias, então seria mais fácil para eu continuar a viver nas Ilhas. Eu tinha o problema das formigas: achava que devia ser uma dona de casa relaxada porque sempre havia formigas em minha casa. Às vezes, eu entrava na casa das pessoas para ajudá-las — e levava um susto. As pessoas eram um pouco diferentes daquelas com quem vivia antes.

Ocorriam estas reavaliações e estes ajustamentos, e isto parecia abrir o meu espírito e também me levar a ter dúvidas em outras áreas. Ao tentar responder a elas, *encontrara* problemas, mas não me parece *necessário* ter o problema antes. Isto me sugere que, ao tentar proporcionar “segurança” aos filhos, mantendo-os num ambiente fechado, podemos estar imbecilizando-os. Depois, quando fazemos com que se especializem muito cedo, nós os imbecilizamos ainda mais.

Mas, de qualquer maneira, haverá apenas o “problema”? Parece-me que eu poderia ter resolvido o meu problema de ser doente de outra maneira, mas quando descobri o pouco que a medicina sabe sobre todo o campo da doença crônica, minha curiosidade foi despertada pelo

território desconhecido em que vivia. Inicialmente, assustei-me, mas depois comecei a me acostumar, e *gosto* de me movimentar no desconhecido, embora isso me assuste e seja doloroso. Não gosto do medo e da dor, mas gosto *de fato* de explorar. Explorei com o médico o que era conhecido pela medicina sobre as doenças crônicas, com referência específica à minha doença. Através de sua honestidade, aprendi *quanto não* se conhecia. Tudo isto agitou a minha cabeça até que tive o sentimento de um beco sem saída, de estar de certa forma no caminho errado. Foi quando eu me desviei para a psicologia. Aconteceu. Talvez isto me leve algum dia de volta à medicina. Isso também acontece.

Isto sugere que contar às crianças o que *não é* conhecido pode ser tão útil quanto contar-lhes o que se conhece. Quando me dizem apenas o que é conhecido, parece que está tudo “ali” — nada resta para que *eu* contribua. Só posso aprender o que os outros descobriram. É um mundo fechado. Quando sei como é pouco o que se sabe, do que é desconhecido, todo o mundo se abre diante de mim. Estou livre para explorar e fazer as minhas descobertas, em vez de ser um recipiente passivo do que é conhecido — a ponto de pensar que *tudo é* conhecido por alguém e que somente através de outros é que posso adquirir conhecimento.

Vi isto acontecer recentemente com diversas pessoas, individualmente, quando descobriram como é caótico o campo da psicoterapia, quanto ainda é ignorado. Uma delas disse, com toda a liberdade: “cada homem está na sua!” e as outras se exprimiram aproximadamente da mesma maneira. Passaram da limitação de tentar encontrar uma resposta específica, já conhecida, para a liberdade de fazer as suas descobertas. Sabe-se mais quanto à maneira de ficar em dificuldades do que quanto à forma de resolvê-las. Ao saber como as coisas podem ir mal, essas pessoas agora estão tentando descobrir sozinhas como desfazê-las, tanto no sentido de curar, como de prevenir através de tentativas e erros inteligentes. Se todos fizéssemos isto, parece-me que sairíamos muito mais depressa de nossas dificuldades. Alguns têm muito medo disto, porque as pessoas erram.

Sem dúvida, isso acontecerá. Mas não serão erros tão *persistentes* quanto os erros *ensinados*, e acho que são os erros persistentes que nos

bloqueiam. Parece-me que os psicoterapeutas que acreditavam conhecer as respostas, porque tinham sido preparados, fizeram um grande mal, pois continuaram sempre com os seus erros. Como tinham a certeza de que as respostas que tinham estavam certas, não faziam um número suficiente de perguntas e, quando as coisas não iam bem, as perguntas eram respondidas em função das respostas que já tinham. Esta é uma boa maneira de ficar imobilizado. Se *todos* os psicoterapeutas tivessem feito isso, não teríamos chegado aos novos conceitos que temos hoje.

Grande parte de nossa dificuldade parece provir da conservação de uma crença. Se tenho a certeza de que é bom bater numa criança, de que é bom dar-lhe grande liberdade, os maus resultados me levarão apenas a insistir naquilo em que acredito. E o que parece ter acontecido com a educação. Não deu o que desejávamos, então vamos dar mais educação” parece resumir o que ouço o tempo todo, de todos os tipos de pessoas.

Quando uma profissão erra, prejudica toda uma geração ou mais — como no caso da alimentação de quatro em quatro horas e do preceito para não ninar o bebê. O erro de um indivíduo não chega a ter um alcance tão grande.

Outra coisa boa no fato de toda gente tentar fazer a sua psicoterapia (incluindo de si mesmo) é que toda essa gente não seria Autoridade. Se, em minhas relações com outras pessoas, tenho alguma coisa que não é bom para elas, apresentarão uma resistência que não *oporiam* a uma autoridade, que supostamente sabe o que está fazendo.

A minha experiência com a maioria das autoridades é que “trabalhar com elas” significa que faço o que elas mandam, ainda que me façam passar um mau quarto de hora. Isso não passa de escravidão sob outra forma. “Trabalhar com autoridades” só tem sentido para mim quando o profissional e o amador dizem; “Do que você oferece continuo com isto, mas não com aquilo”, ou “Vamos experimentar isto e ver como funciona”. Então, existe uma educação contínua dos dois lados, e cada um é ao mesmo tempo responsável por si, através das escolhas que faz. Na verdade, isso facilita muito a ação das autoridades e parece-me que qualquer autoridade em juízo perfeito o apreciaria: contribuiu com o melhor que tem a oferecer, mas a *escolha* é feita pela outra pessoa. De

maneira semelhante, a autoridade é responsável por *suas* escolhas — por si, e por mais ninguém. Sei como isto ocorre porque tentei o processo em medicina, educação e psicologia. Quando encontro autoridades que o permitem, torno-me mais inteligente e tenho prazer na democracia. Quando, como mãe-autoridade, permito isso, torno-me mais inteligente e tenho prazer na democracia. Em minha experiência, as crianças tornam-se mais responsáveis quando são consideradas claramente responsáveis por si. Quando compreendem que a responsabilidade é de alguma outra pessoa, tornam-se menos responsáveis. Isto também ocorre com os adultos.

Parece-me que a democracia não fracassou: apenas ainda não a tentamos de fato. Como disse um menino da escola primária ao professor: “Sr. T —, como é que o senhor concilia seu ensino de democracia com a sua maneira de dirigir esta classe?”

Precisamos ser mais coerentes.

## Da Minha Vida IV — Barry Stevens

*Eu sabia que a maioria dos homens ocultava  
Seus pensamentos, por temer que, revelados,  
Dos outros homens sofreriam  
Total indiferença, ou condenação;  
Eu sabia que viviam e agiam  
Ataviadas em disfarces, alheios aos outros  
Homens, alheios a si mesmos...*

*Matthew Arnold. The Buried Life*

E um dom louco esse que temos, esta burla. Só me lembro de meu conhecimento interior dele em meu terceiro ano quando:

Minha mãe e meu pai riem de mim porque estou encantada com um buraco no chão. O buraco está sendo cavado na rua próxima e por isso não posso ir lá sozinha. Espero entusiasmada por meu pai para que me leve. Quando o faz, olho para o buraco cada vez mais fundo com a mesma fascinação com que observo minha mãe descascar batatas, reparando na forma que muda, na cor que muda, na textura que muda e na fragrância que muda dos dois buracos — no chão e nas batatas.

Meu pai conta a minha mãe: “Um buraco na rua!” (Pelo jeito que ele diz, sei que não é grande coisa.) “Parecia ter um ímã no fundo. Se eu não segurasse a sua mão, ela cairia lá dentro.” (Na ocasião não pego todas as palavras. Muitas delas não conheço. Ouço-as mais tarde, quando meu pai conta a alguém, e lembro de minha dor, e o que aconteceu por isso.)

Minha mãe e meu pai riem juntos, e são ternos comigo e me amam, mas não compreendem. Eu me sinto só e o meu encanto sangra pelas margens. Sou a furiosa que está ferida. Sendo autêntica para mim mesma, fecho a cara a meus pais.

Depois me agradam porque as crianças devem ser felizes. E então não sou mais autêntica. Rio, porque naquele mundo adulto de que gostaria de fazer parte, é isso que se deve fazer. (Alguns anos depois, quando sou atraída por um buraco no chão, jogo uma bolinha de vidro de maneira que, se alguém aparecer, posso dizer que estou procurando a



minha bolinha, e não que estou apreciando o buraco, o que seria ridicularizado.)

Algumas vezes zango com meus pais, não por ser mal compreendida, ou não ser compreendida, mas porque descobri que é uma maneira de chamar a atenção. Depois, quando me levam da zanga para o riso, ficam muito satisfeitos consigo e comigo.

E eu fico satisfeita comigo por ter imaginado isto.

Está muito distante o momento de ficar feliz com um buraco no chão.

Menos de três anos neste mundo e já era esperta. Não desenvolvi tudo isso sozinha. Meus pais já *me* tinham enganado e observei outras espertezas em minhas tias, meus tios, meu avô...

Meus pais e eu nos amamos e nos valorizamos mutuamente. Em grande parte do tempo, em algum nível, somos mutuamente sensíveis. Não sabemos que estamos sendo cada vez mais superficiais e que falta uma dimensão, e que sua falta de respeito por mim cria uma falta de respeito por eles. Eles me respeitam nas coisas exteriores — pintar as grades do terraço e carregar coisas que quebram se eu as deixar cair — mas não respeitam interiormente, porque pensam que não tenho vida interior.

Quando estou brincando no chão, conversam entre si ou com outras pessoas sobre coisas que sou “pequena demais para compreender” e, portanto, não faz mal dizê-las. Mas não sabem o que eu compreendo, e não tenho jeito de lhes dizer. Então isso fica dando voltas e mais voltas em minha cabeça. Às vezes, compreendo algumas coisas e fico magoada. Outras vezes, não compreendo e tento reunir as coisas sem ter suficiente informação em minha cabeça para chegar a dar sentido a elas. Portanto, o que concludo é uma tolice, mas não sei que isso ocorre. E às vezes, o que concludo não se mantém. Penso de um jeito e magoo os outros; depois, penso de outro modo para me sentir tranquila. Mas se a coisa se esquiva, não sei o seu rumo. Sou jovem demais para saber que a palavra para a minha dificuldade é confusão.

Para meus pais, tias e tios, minha vida é boa: tenho pais, tias e tios afetuosos. “Que bênção ser criança e não ter preocupações.”

Para mim, muitas vezes me parece que devo ter nascido de pais errados, ou que estes não são meus pais, porque meus pais *verdadeiros*

*me* conheceriam.

Minha irmã, seis anos mais velha que eu, me perturba porque às vezes é uma criança como eu e, depois, de repente, muda e fala como adulta. Diz o que devo pensar e sentir. O que eu penso e sinto é tolice. Um momento antes, ela concordava comigo. Às vezes, brigo com a minha irmã por causa disso. Mas às vezes digo que penso e sinto como ela, e então me sinto GRANDE.

Mas depois fico completamente confusa e choro: “Quem sou eu?”

E ninguém me ajuda, porque essa é uma pergunta boba. Eu sou eu. Quem mais poderia ser? Isso me parece assim também — então, por que é que não sei? Deve haver alguma coisa tão errada em mim que ninguém me diz que é.

Falo com meu cachorrinho e minhas bonecas, e com as árvores. Eles não me confundem porque ouvem, e posso dizer o que quiser e não respondem. Continuam ouvindo. Então, começo a me ouvir e saber que sou eu.

## **A Relação Interpessoal: O Núcleo da Orientação<sup>5</sup> — Carl R. Rogers**

Neste artigo, gostaria de partilhar com você uma conclusão, uma convicção que surgiu de anos de experiência no tratamento de indivíduos, uma conclusão que encontra uma confirmação num conjunto cada vez maior de provas empíricas. A conclusão diz apenas que, numa ampla diversidade de trabalhos especializados que exigem relações com pessoas — seja como psicoterapeuta, professor, conselheiro religioso, orientador, assistente social, psicólogo clínico — a *qualidade* do encontro pessoal com o cliente é o elemento mais significativo para sua eficiência.

Através de minha experiência pessoal, vou tentar explicitar um pouco mais o fundamento desta afirmação. Tenho sido principal mente conselheiro e psicoterapeuta. No decorrer de minha vida profissional trabalhei com universitários perturbados, adultos em dificuldade, indivíduos “normais” — por exemplo, executivos — e mais recentemente, psicóticos hospitalizados. Em minhas interações em aulas e seminários, na formação de professores, como diretor de equipes de trabalho, na supervisão clínica de psicólogos, psiquiatras e orientadores que trabalham com clientes ou pacientes, procurei utilizar o que aprendi em minha experiência terapêutica. Algumas dessas relações são intensivas e de longa duração — por exemplo, na psicoterapia individual. Algumas são curtas por exemplo, em experiências com participantes de trabalhos em grupos ou nos contatos com estudantes que procuram um conselho prático. A sua profundidade é muito diferente. Aos poucos, cheguei a conclusão de que a qualidade da relação interpessoal é a coisa mais importante. Com alguns destes indivíduos, só tenho um contato rápido; com outros, tenho a oportunidade de conhecê-los intimamente; em qualquer caso, e considerando-se um prazo maior, a qualidade do encontro pessoal é que determina até que ponto estamos diante de uma experiência que liberta ou estimula o desenvolvimento e o crescimento. Creio que, a longo prazo, a qualidade de meu encontro é mais importante que o meu conhecimento, meu preparo profissional, minha orientação de aconselhamento, as técnicas que uso na entrevista. De acordo com isso,

desconfio que também para um orientador a relação que forma com cada estudante — rápida ou contínua — é mais importante que seu conhecimento de testes e medidas, a adequação de seus registros, as teorias que defende, a precisão com que é capaz de predizer o êxito acadêmico ou a escola em que se formou.

Nos últimos anos, pensei muito sobre esta questão. Tentei observar conselheiros e terapeutas cujas orientações são muito diferentes da minha, a fim de compreender o fundamento de sua eficiência, bem como da minha. Ouvi entrevistas gravadas por pessoas de várias orientações. Aos poucos, cheguei a algumas formulações teóricas, a algumas hipóteses sobre o fundamento da eficiência nas relações. Quando me perguntei como indivíduos muito diferentes quanto a personalidade, orientação e método, podem ser eficientes numa relação de assistência, sendo capazes de permitir mudança construtiva ou desenvolvimento, concluí que isso se explica porque, para a relação de assistência, trazem determinados ingredientes de atitudes. A minha hipótese é que estas atitudes determinam a eficiência, seja do orientador, do psicólogo clínico ou do psiquiatra.

Quais são as atitudes ou experiências do conselheiro que fazem, da relação, um clima favorável ao crescimento? Gostaria de descrevê-las com o cuidado e a precisão que puder, embora esteja consciente de que as palavras raramente captam ou comunicam as características de um encontro pessoal.

### *Congruência*

Em primeiro lugar, a minha hipótese é que o crescimento pessoal é facilitado quando o conselheiro é o que é, quando na relação com o cliente é autêntico, sem “máscara” ou fachada, e apresenta abertamente os sentimentos e atitudes que nele surgem naquele momento. Empregamos a palavra “congruência” para tentar descrever esta condição. Com ela queremos dizer que os sentimentos que o conselheiro está vivenciando são acessíveis à sua consciência, que é capaz de viver estes sentimentos, senti-los na relação e capaz de comunicá-los, se isso for adequado. Significa que entra num encontro pessoal direto com o cliente, encontrando-o de pessoa para pessoa. Significa que é ele que não se nega. Ninguém atinge totalmente esta condição; contudo, quanto mais o terapeuta é capaz de ouvir e aceitar o

que ocorre em seu íntimo, e quanto mais é capaz de, sem medo, *ser* a complexidade de seus sentimentos, maior é o grau de sua congruência.

Penso que, na vida diária, sentimos imediatamente essa qualidade. Todos nós poderíamos dar nomes de pessoas que conhecemos, e que aparentemente sempre estão atrás de uma máscara, representam um papel, tendem a dizer coisas que não sentem. Revelam incongruência. Não nos revelamos muito profundamente para essas pessoas. De outro lado, todos nós conhecemos pessoas em que confiamos, pois sentimos que são o que *são*, que estamos lidando com a pessoa real. e não com uma fachada polida ou profissional. É desta qualidade que estamos falando, e, segundo nossa hipótese, quanto mais autêntico e congruente o terapeuta for na relação, maior é a probabilidade que ocorra a mudança na personalidade do cliente.

Nos últimos anos em nosso trabalho com pacientes esquizofrênicos e hospitalizados, escolhidos ao acaso, tive muita confirmação clínica desta hipótese. Em nosso programa de pesquisa, os terapeutas que aparentemente obtêm melhores resultados no tratamento desses doentes cronicamente hospitalizados, sem motivação, sem educação formal e resistentes ao tratamento — são os que, em primeiro lugar, são sinceros, reagem de maneira autêntica, e humana, como pessoas, e que na relação revelam sua autenticidade.

Mas será que ser autêntico sempre ajuda? E os sentimentos negativos? E o que dizer das ocasiões em que o sentimento real do conselheiro para com o cliente é de aborrecimento, tédio ou antipatia? Minha resposta provisória é que, mesmo com esses sentimentos, que todos temos de vez em quando, é melhor que o conselheiro seja autêntico, em vez de colocar unia máscara de interesse, preocupação e simpatia que não sente.

Mas não é simples atingir essa autenticidade. Não digo que seja útil exprimir impulsivamente qualquer sentimento momentâneo ou qualquer acusação, sob a impressão cômoda de que estamos sendo autênticos. Ser autêntico inclui a difícil tarefa de conhecer o fluxo da vivência que ocorre em nosso íntimo, um fluxo marcado principalmente pela complexidade e pela mudança contínua. Por isso, se sinto que me chateio nos contatos com um estudante, e se este sentimento continua, penso que, por ele e por nossa relação, devo

expressar o meu sentimento. Mas também aqui devo estar constantemente em contato com o que ocorre em mim. Se o faço, reconhecerei que expresso *meu* sentimento de tédio, e não algum suposto fato ligado a esse estudante, como pessoa chata. Se apresento o sentimento como *minha* reação, isso pode levar a uma relação mais profunda. Mas este sentimento existe no contexto de um fluxo complexo e mutável, e isto também precisa ser dito. Gostaria de partilhar com ele minha tristeza por me sentir entediado e o mal-estar que sinto ao expressar este meu aspecto. Ao compartilhar estas atitudes, verifico que o meu sentimento de chateação provém de meu sentimento de distância com relação a ele, com quem gostaria de estar em maior contato. E mesmo quando tento expressá-los, estes sentimentos mudam. Sem dúvida *não* estou entediado quando tento me comunicar com o estudante dessa maneira, e estou longe de estar entediado ao esperar impacientemente, e talvez com certa apreensão, pela sua resposta. E agora, depois de ter compartilhado o sentimento que tinha sido uma barreira entre nós, sinto também uma nova sensibilidade na relação com ele. Portanto, sou muito capaz de ouvir a surpresa ou talvez a mágoa em sua voz, quando percebe que fala de maneira mais autêntica, porque me atrevi a ser sincero com ele. Eu me permiti ser uma pessoa — sincera, imperfeita — em minha relação com ele.

Tentei descrever mais amplamente esse primeiro elemento, pois o considero extremamente importante, talvez a mais decisiva das condições que descreverei, e não é fácil apreendê-la nem atingi-la. GENDLIN fez um excelente trabalho ao explicar a significação do conceito de vivência e sua relação com o aconselhamento e a terapia, e seu artigo pode complementar o que tentei dizer.

Espero que esteja claro que estou falando de uma sinceridade profunda e autêntica do conselheiro, e não de uma sinceridade superficial. Às vezes, pensei que a palavra transparência ajudaria a descrever este elemento de congruência pessoal. Se o meu cliente pode ver tudo o que se passa em meu íntimo e que é importante para a relação, se consegue ver “através de mim”, e se estou disposto a deixar que essa autenticidade se revele na relação, posso estar quase certo de que este será um encontro significativo, em que os dois aprenderemos e nos desenvolveremos.

Às vezes me perguntei se esta é a única qualidade importante numa relação de aconselhamento. Os dados parecem mostrar que também outras qualidades têm importância, e talvez possam ser atingidas mais facilmente. Por isso, vou descrevê-las. Todavia, acentuarei que, se num dado momento da relação, não constituem parte autêntica da vivência do conselheiro, penso que é melhor que este seja sinceramente o que é, em vez de simular que sente essas outras qualidades.

### *Empatia*

Segundo penso, a segunda condição essencial na relação é que o conselheiro esteja vivenciando uma compreensão empática e exata do mundo íntimo de seu cliente, que seja capaz de comunicar alguns dos fragmentos significativos dessa compreensão. Perceber o mundo interior de sentidos pessoais e íntimos do cliente, como se fosse o seu, mas sem jamais esquecer a qualidade de “como se”, é a empatia, e parece essencial para uma relação que provoque o Crescimento. Perceber a confusão, a timidez, a cólera ou o sentimento que o cliente tem de ser tratado injustamente, como se isso se desse com você, mas sem que a indecisão, o medo, a cólera ou a desconfiança que você sente se incluam na relação, é a condição que estou procurando descrever. Quando o mundo do cliente se esclarece para o conselheiro, e este pode movimentar-se nele livremente, pode comunicar sua compreensão do que o cliente conhece vagamente, e pode também exprimir sentidos na vivência do cliente, mas de que este não está bem consciente. E este tipo de empatia extremamente sensível que parece importante para permitir que a pessoa se aproxime de si mesma, e possa aprender, mudar e desenvolver-se.

Desconfio que todos nós descobrimos que esta forma de compreensão é extremamente rara. Não a recebemos nem a oferecemos com grande frequência. Em vez disso, oferecemos outro tipo de compreensão, muito diferente, — por exemplo, “Compreendo o seu problema” ou “Compreendo que você se comporta assim”. Estes são os tipos de compreensão que geralmente oferecemos e recebemos — uma compreensão externa e de avaliação. Não é surpreendente que nos afastemos da verdadeira compreensão. Se estou verdadeiramente aberto para a maneira pela qual a vida é sentida por outra pessoa — se posso trazer o seu mundo para o meu — corro o risco de ver a vida à sua

maneira, de ser modificado — e todos resistimos à mudança. Por isso, tendemos a ver o mundo da outra pessoa apenas em nossos termos, não nos dela. Nós o analisamos e avaliamos. Não o compreendemos. Mas quando alguém compreende o que ocorre e parece identificar-se comigo, sem querer me analisar ou me julgar, posso crescer nesse clima. Estou certo de não ser o único a ter esse sentimento. Creio que quando o conselheiro pode apreender a vivência que ocorre de momento em momento no mundo íntimo do cliente, como este o compreende e sente, sem que, nesse processo empático, perca o sentido de sua identidade separada, é provável a ocorrência de mudança.

Embora a exatidão dessa compreensão seja muito importante, a comunicação de intenção de compreender também é útil. Mesmo no tratamento de indivíduo confuso, tartamudo ou bizarro, é útil que este perceba que estou *tentando* compreender a significação que dá às coisas. Isso transmite o valor que atribuo a ele, como indivíduo. Permite transmitir o fato de que percebo seus sentimentos e significados como *merecedores* de compreensão.

Nenhum de nós consegue constantemente uma empatia tão completa quanto a que tentei descrever, da mesma maneira que não conseguimos uma completa congruência, mas não há dúvida de que os indivíduos podem desenvolver-se nessa direção. Empregaram-se experiências adequadas de treinamento na formação de conselheiros, e também no “treinamento de sensibilização” de pessoal de administração industrial. Essas experiências permitem que a pessoa ouça com mais sensibilidade, perceba mais os sentidos sutis que a outra pessoa exprime em palavras, gestos e postura, e faça ressoar mais profunda e livremente em seu íntimo a significação dessas expressões.<sup>6</sup>

### *Consideração Positiva*

Agora, a terceira condição. A minha hipótese é que é mais provável a ocorrência de crescimento e mudança quando o conselheiro vivência uma atitude afetuosa, positiva e de aceitação diante do que *está* no cliente. Isto significa que aprecia o cliente, como uma pessoa, mais ou menos com a mesma qualidade de sentimento que os pais têm pelo filho, apreciando-o como uma pessoa, qualquer que seja o seu comportamento específico no momento. Significa que se interessa pelo cliente de maneira não-possessiva, como uma pessoa com



potencialidades. Isso inclui uma disposição aberta para que o cliente exprima os seus sentimentos reais, quaisquer que sejam no momento — hostilidade ou ternura, rebeldia ou submissão, segurança ou autodepreciação. Significa uma forma de amor pelo cliente tal como este é, desde que compreendamos a palavra amor como equivalente do termo teológico *ágape*, e não em seu sentido habitual, romântico e possessivo. O que estou descrevendo é um sentimento não paternalista, nem sentimental, nem superficialmente social e agradável. Respeita a outra pessoa como um indivíduo diferente, e não o possui. É um tipo de amor que tem força, e nada exige. Nós o denominamos consideração positiva.

### *Consideração Incondicional*

Estou menos seguro quanto a um outro aspecto dessa atitude. Provisoriamente proponho a hipótese de que a relação será tanto mais eficiente quanto mais incondicional for a consideração positiva. Com isso, quero dizer que o conselheiro aprecia o cliente de maneira total e não condicional. Não aceita determinados sentimentos no cliente, ao mesmo tempo em que desaprova outros. Sente uma consideração positiva e incondicional por esta pessoa. É um sentimento aberto e positivo sem reservas e sem avaliações. Significa *não* fazer julgamentos. Creio que, quando existe esta apreciação não valorativa no encontro entre o conselheiro e seu cliente, é mais provável a ocorrência de mudança e desenvolvimento construtivos no cliente.

Sem dúvida, não é preciso ser um especialista para sentir esta atitude. Os melhores pais a apresentam em profusão, enquanto outros não o fazem. Um amigo meu, um terapeuta com clínica particular no litoral atlântico, exemplifica isto muito bem numa carta em que me conta o que está aprendendo sobre os pais. Diz o seguinte:

Estou começando a sentir que a chave do ser humano está nas atitudes com que os pais o trataram, Se a criança teve a sorte de ter pais que se sentiram orgulhosos dela, que a queriam e a queriam assim exatamente como era, esta criança chega à idade adulta com confiança em si e amor próprio; continua a ter segurança, a ser forte, a ser capaz de sobrepujar o que tiver de enfrentar. Franklin Delano Roosevelt é um exemplo disso — “meus amigos...” Não podia imaginar alguém pensando de outra forma. Os seus pais o adoravam. Era como o

cachorro de estimação que corre para você, sacudindo a cauda, doido para amar, pois este cão nunca conheceu a rejeição ou a crueldade.

Mesmo que você lhe dê um pontapé, voltará para você, sacudindo ainda mais a cauda, achando que você está brincando com ele e deseja continuar o brinquedo. Este animal não pode imaginar que alguém o repreve ou não goste dele. Como descarregaram sobre ele consideração e amor incondicionais, agora pode dá-los de volta. Se uma criança tem a sorte de crescer nesta atmosfera de aceitação incondicional, cresce forte e segura, e pode enfrentar a vida e suas vicissitudes com coragem e confiança, com entusiasmo e a alegria da expectativa.

Todavia, há pais que gostariam dos filhos se... Gostariam deles se mudassem, se fossem diferentes; se fossem mais inteligentes ou melhores ou se... Os filhos desses pais têm dificuldades porque nunca tiveram o sentimento de aceitação. Estes pais não gostam realmente desses filhos; gostariam deles se fossem como outras pessoas. Quando se desce ao fundamental e básico, os pais sentem: “Não gosto *deste* filho, *deste* filho que está aqui”. Não dizem isso. Começo a crer que seria melhor para todos se os pais o dissessem. Não deixariam devastações tão terríveis nestas crianças não aceitas. Isso nunca é feito tão cruamente. “Se você fosse um bom menino e fizesse isso, aquilo e mais aquilo, nós todos o amaríamos.” Estou quase acreditando que os filhos criados por pais que gostariam deles “se” nunca estão muito seguros. Crescem supondo que os pais estão certos e que eles estão errados; que, de uma forma ou de outra, são culpados; e, o que é ainda pior, sentem com muita frequência que são tolos, inadequados e inferiores.

Esse é um excelente contraste entre uma consideração positiva incondicional e uma consideração condicional. Creio que isto vale tanto para pais quanto para os pais.

### *A Percepção do Cliente*

Até aqui todas as minhas hipóteses sobre a possibilidade de um crescimento construtivo apoiaram-se na vivência que o conselheiro pode ter desses elementos. Todavia, existe uma condição que precisa existir no cliente. A não ser que as atitudes que venho descrevendo tenham sido transmitidas, até certo ponto, ao cliente, e percebidas por ele, não existem em seu mundo perceptual e, portanto, não podem ser

eficientes. Consequentemente, é preciso acrescentar mais uma condição à equação apresentada, e referente ao crescimento pessoal através do aconselhamento. É que, quando o cliente percebe um mínimo da autenticidade do conselheiro, a aceitação e a empatia que o conselheiro sente por ele, é possível predizer desenvolvimento na personalidade e mudança no comportamento.

Isto tem consequências para mim, como conselheiro. Preciso ser sensível, não só ao que se passa comigo, mas também ao fluxo de sentimentos de meu cliente. Também preciso ser sensível à maneira pela qual recebe as minhas comunicações. Principalmente no trabalho com pessoas mais perturbadas, aprendi que a empatia pode ser percebida como falta do compromisso; que uma consideração incondicional de minha parte pode ser percebida como indiferença; que o afeto pode ser percebido como uma aproximação ameaçadora, que meus sentimentos reais podem ser percebidos como falsos. Eu gostaria de me comportar e me comunicar de maneira clara com uma pessoa específica, de forma que o que sinto na relação com ela seja percebido sem ambiguidade. Como as outras condições propostas por mim, é fácil apreender o princípio; sua realização é difícil e complexa.

### *Algumas Limitações*

Gostaria de acentuar que apresentei hipóteses. Mais adiante comentarei o que acontece com estas na comprovação empírica. Contudo, são hipóteses iniciais, não a palavra final.

Considero inteiramente possível a existência de outras condições que não descrevi, e também essenciais. Há pouco tempo tive ocasião de ouvir algumas entrevistas gravadas por uma jovem orientadora de crianças do curso primário. Era muito afetuosa e positiva em sua atitude com seus clientes e, apesar disso, era nitidamente incompetente. Parecia reagir afetosamente apenas aos aspectos superficiais de cada criança e assim os contatos eram loquazes, sociais e amistosos, mas estava claro que não alcançava a pessoa real da criança. Contudo, sob vários aspectos seria razoavelmente bem classificada em cada uma das condições que descrevi, portanto, talvez haja outros elementos que não captei em minha formulação.

Estou também consciente da possibilidade de que diferentes tipos de relação de assistência possam ser adequados para tipos diferentes de

peças. Alguns de nossos terapeutas que trabalham com esquizofrênicos obtêm resultados quando parecem apresentar condições, quando não aceitam alguns dos comportamentos excêntricos do psicótico. Isto pode ser interpretado de duas maneiras. Talvez com estes indivíduos um ambiente condicional] seja mais útil. Ou talvez — e penso que isto parece se ajustar mais aos fatos — estes indivíduos psicóticos percebem uma atitude condicional com a significação de que o terapeuta realmente *se importa* com eles, enquanto uma atitude incondicional pode ser interpretada como um descaso apático. De qualquer maneira, quero deixar claro que apresentei formulações iniciais que certamente serão modificadas e corrigidas por novas contribuições.

### *A Filosofia Implícita*

É evidente que provavelmente um aconselhador não pode vivenciar os tipos de atitudes que descrevi, a menos que, quanto às pessoas, aceite uma filosofia em que tais atitudes sejam adequadas. As atitudes aqui apresentadas não têm sentido, a não ser num contexto de grande respeito pela pessoa e por suas potencialidades. A menos que o elemento primário no sistema de valor do aconselhador seja o valor do indivíduo, não se inclina a descobrir que sente um interesse real ou um desejo de compreender, e talvez não se respeite o suficiente para ser sincero. Sem dúvida, o especialista que acredita que os indivíduos são essencialmente objetos, a serem utilizados para o progresso do estado, ou para o bem da instituição educacional, ou “para seu bem”, ou para satisfazer sua necessidade de poder e controle, não sentina os elementos de atitude que descrevi como constituintes das relações que estimulam o crescimento. Portanto, estas condições são compatíveis e naturais em determinados contextos filosóficos, mas não em outros.

### *Estudos Empíricos*

Isso propõe algumas perguntas que fiz a mim mesmo e que você também deve fazer. As características descritas como essenciais para uma relação de assistência serão apenas minhas opiniões, preferência e deformação pessoal? Ou apenas representam uma deformação proveniente de uma filosofia vagamente democrática? Ou estimulam, *de fato*, a mudança e o desenvolvimento construtivo?

Há cinco anos, eu não poderia ter respondido a estas perguntas. Hoje, existe pelo menos uma dezena de pesquisas bem planejadas que, estudando a questão de diversas maneiras, podem esclarecê-las. Traria mais confusão que esclarecimento relatar cada um desses estudos. Vou tentar descrever de maneira geral seus métodos e, depois, apresentar os resultados.

Os estudos tratam de duas classes muito diferentes de clientes: estudantes e membros da comunidade que procuraram voluntariamente o aconselhamento assistencial; de outro lado, esquizofrênicos de um hospital estadual, internados por períodos que vão de alguns meses a muitos anos. O primeiro grupo está acima da média socioeducacional; o segundo, abaixo dela. O primeiro grupo está motivado para obter assistência; o segundo não só não tem motivação, como resiste a ela. A amplitude geral de ajustamento vai de indivíduos com boa atuação, passa por diversos graus de desajustamento e perturbação, até chegar aos completamente incapazes de enfrentar a vida, que não têm contato com a realidade.

Nos diferentes estudos houve três maneiras de medir os elementos de atitudes que descrevi. O primeiro método baseia-se em segmentos curtos, geralmente de quatro minutos, tomados ao acaso em entrevistas gravadas. Depois de ouvir estes segmentos, os avaliadores julgam até que ponto o conselheiro está sendo, por exemplo, corretamente empático, e fazem a avaliação numa escala cuidadosamente definida. Os avaliadores não sabem se o trecho é de uma entrevista antiga ou recente, ou se o caso teve bom ou mau resultado. Na maioria dos estudos, diversos avaliadores avaliaram cada uma das qualidades indicadas.

Um segundo método de mensuração utiliza o Inventário de Relacionamento, preenchido pelo cliente em momentos diferentes. O Inventário contém afirmações referentes ao grau de aceitação, empatia e congruência do conselheiro, e o cliente responde através de uma avaliação da afirmação, numa escala de seis pontos, que vai desde o “extremamente verdadeiro” ao “nitidamente falso”. Eis alguns exemplos referentes à empatia: “Geralmente percebe ou compreende como estou me sentindo”; “Compreende as minhas palavras, mas não compreende como me sinto”. Quanto à congruência, alguns itens são:

Comporta-se exatamente como é em nossa relação”; “Finge gostar de mim ou me compreender mais do que compreende.” O Inventário é avaliado para cada um dos quatro elementos de atitudes, e tem também um valor total.

O terceiro método baseia-se também no Inventário de Relacionamento, mas desta vez preenchido pelo terapeuta ou pelo conselheiro. Os itens são idênticos, com a exceção de uma mudança adequada nos pronomes.

Nos diversos estudos, empregam-se diferentes critérios para avaliar o grau de mudança construtiva de personalidade no decurso das entrevistas. Em todos os casos, os critérios de mudança são independentes da medida de condições das atitudes no relacionamento. Algumas das medidas de mudança são: mudanças em diversos índices e escalas do Inventário Multifásico de Personalidade de Minnesota (MMPI); mudanças em testes projetivos, em análise “cegas”, feitas por clínicos sem conhecimento da pesquisa; mudanças na nota do ajustamento da escolha que; mudanças numa medida de angústia; avaliações de mudanças na personalidade e no ajustamento, feitas pelo terapeuta.

### *Os Resultados*

Agora, vou apresentar alguns dos resultados gerais destes estudos:

O conselheiro é o fator mais significativo para o estabelecimento do nível das condições na relação, embora o cliente também tenha alguma influência na qualidade da relação.

Os clientes que depois apresentarão mais mudanças percebem melhor essas condições de atitudes no início da relação com o conselheiro ou o terapeuta.

Quanto mais perturbado o cliente, menor a sua probabilidade (ou capacidade?) de perceber estas atitudes no conselheiro.

Os conselheiros ou terapeutas tendem a ser muito coerentes no nível de condições de atitudes que oferecem a cada cliente.

O principal resultado de todos os estudos é que os clientes em relações marcadas por um alto nível de congruência, empatia e consideração positiva incondicional do conselheiro, apresentam mudança e desenvolvimento construtivos de personalidade. Estes elevados níveis de condições estão associados a: mudança positiva nos índices e

escalas do MM PI, onde se inclui força do ego; mudança positiva da bateria pré-teste para a pós-teste, avaliadas “às cegas” por clínicos; redução dos níveis de angústia e inibição; um maior nível nas Escalas de Processo planejadas para medir o processo na terapia; mudança positiva nas avaliações do conselheiro.

Os clientes em relações caracterizadas por um baixo nível de tais condições de atitude apresentam mudança positiva significativamente menor nesses mesmos índices.

Nos estudos de clientes de clínicas, a correlação entre a percepção que o cliente tem de condições apresentadas inicialmente na relação e o grau de mudança na conclusão das entrevistas é um pouco maior que a correlação entre a percepção que o aconselhador tem das condições oferecidas e o grau de mudança. Em outras palavras, a percepção do cliente apresenta a predição da mudança.

Estes resultados não valem para o cliente esquizofrênico, cuja perturbação interior torna difícil, para ele, perceber corretamente as condições oferecidas por nossos terapeutas conscienciosos e experimentados. Com os nossos esquizofrênicos, a avaliação das condições por avaliadores imparciais é o melhor meio para predizer a mudança.

Um resultado inesperado com os clientes esquizofrênicos é que más condições na relação estão associadas a mudança que, sob vários aspectos, é *negativa*. Os clientes não só não conseguem apresentar uma mudança construtiva, mas, segundo julgamento dos clínicos que avaliam suas baterias pré-teste e pós-teste ficam piores; apresentam um aumento na angústia; ficam piores que os indivíduos equivalentes, usados como controles, e que não tiveram terapia. Ainda não se verificou se esse resultado vale para os pacientes de clínicas e que procuram ajuda.

Um resultado que parece dar validade aos estudos é que, como seria de se esperar, conselheiros mais experimentados, quando comparados a conselheiros inexperientes, apresentam um nível mais alto de tais condições, e têm mais êxito na comunicação com seus clientes. Portanto, são percebidos como pessoas que oferecem melhores condições, e seus clientes apresentam maior mudança no decorrer das entrevistas.

## *Consequências*

Quais as consequências destas hipóteses e destes resultados para o campo da psicologia do aconselhamento e para a orientação? Gostaria de mencionar as quatro que me ocorrem.

Em primeiro lugar, estes estudos mostram que talvez seja possível estudar a causa e o efeito no aconselhamento e na psicoterapia. Ao que posso saber, são na verdade os primeiros estudos a tentar isolar e medir as principais influências que provocam mudanças no aconselhamento. Independentemente de serem ou não confirmadas por pesquisas posteriores, ou de serem desmentidas ou modificadas por estudos futuros, representam pesquisas pioneiras da pergunta: “O que é que tem influência no aconselhamento e na psicoterapia?” E a resposta diz que as atitudes do conselheiro e o clima psicológico, em grande parte criado por ele, é que realmente influem, realmente levam à mudança.

Estes estudos têm outra significação, de grande valor prático. Mostram com toda a clareza que, ao avaliar uma relação em seu início, podemos até certo ponto predizer a probabilidade de que seja uma relação favorável ao crescimento. Parece possível que, em futuro não muito distante, cheguemos a adquirir um conhecimento cada vez mais correto dos elementos que permitem o desenvolvimento psicológico construtivo, assim como, no campo da nutrição, adquirimos um conhecimento cada vez mais correto dos elementos que favorecem o crescimento físico. À medida que este conhecimento se acumula, e à medida que nossos instrumentos se aperfeiçoam, existe a possibilidade estimulante de que, relativamente cedo no jogo, possamos ser capazes de predizer se uma determinada relação realmente favorecerá ou inibirá o crescimento e o desenvolvimento psicológico individual, exatamente como podemos avaliar a dieta de uma criança e predizer até que ponto esta dieta provocara ou inibirá o crescimento físico.

A este respeito, a verificação perturbadora de que uma relação interpessoal inadequada pode ter um resultado negativo no desenvolvimento pessoal, pelo menos no caso de indivíduos muito perturbados, torna essa avaliação inicial de uma relação uma possibilidade e uma responsabilidade ainda mais desafiantes.

Outro sentido significativo para o campo de aconselhamento é que agora temos os princípios de uma teoria, e alguns fatos empíricos que a



confirmam, quanto aos elementos específicos da relação interpessoal que facilita a mudança positiva. Assim, agora podemos dizer, com alguma segurança e confirmação de fatos, que uma relação caracterizada por um elevado grau de congruência ou autenticidade, empatia exata e sensível, elevada consideração, respeito e afeto pelo cliente, e ausência de restrições nesses aspectos, terá uma grande probabilidade de ser uma relação positiva, favorável ao crescimento. Esta afirmação é válida, seja quando falamos de indivíduos desajustados que vêm por iniciativa própria em busca de auxílio, seja quando falamos de pessoas cronicamente esquizofrênicas, sem um desejo consciente de ajuda. Esta afirmação é válida também quando estes elementos de atitudes são avaliadas por observadores imparciais, que ouvem amostras de entrevistas gravadas, quando são medidos em função da percepção, pelo aconselhador, das qualidades que apresentou na relação ou quando são medidos pela percepção da relação pelo cliente, pelo menos no caso do cliente não-hospitalizado. Para mim, parece um grande passo à frente o fato de sermos capazes de fazer afirmações como estas, numa área tão complexa e sutil como o campo de relações de assistência.

Finalmente, se forem confirmados por novos trabalhos, estes estudos terão consequências significativas para a formação de conselheiros e terapeutas. Na medida em que o conselheiro é visto como participante de relações interpessoais, e na medida em que o objetivo destas é favorecer o desenvolvimento saudável, parece ser possível tirar determinadas conclusões. Significaria que, para essa formação, tentaríamos selecionar indivíduos que já possuíssem, em suas relações habituais com outras pessoas, um alto grau das qualidades que descrevi. Desejaríamos pessoas afetuosas, espontâneas, autênticas, compreensivas e não-julgadoras. Tentaríamos também planejar o programa educacional para estes indivíduos, a fim de que chegassem a *vivenciar* cada vez mais a empatia e o amor pelos outros, e descobrissem que é cada vez, mais fácil ser eles mesmos, serem autênticos. Como se sentiriam compreendidos e aceitos em suas experiências de formação, como estariam em contato com a autenticidade e ausência de máscara em seus instrutores, passariam a ser conselheiros cada vez mais competentes. Haveria tanta concentração nessa formação da experiência interpessoal quanto na

aprendizagem intelectual. Seria possível reconhecer que, por maior que fosse o conhecimento de testes e medidas, ou de teorias de aconselhamento ou de métodos de diagnóstico, isso não tornaria o candidato mais eficiente em seu contato pessoal com os clientes. Haveria grande acentuação da experiência real de trabalho com clientes, da avaliação ponderada das relações formadas, bem como autocrítica nessas situações.

Quando pergunto a mim mesmo se os programas de formação que conheço, em orientação, psicologia clínica e psiquiatria, se aproximam deste objetivo, obtendo uma forte negativa. Parece-me que a maioria de nossos programas de formação torna *mais* difícil, para o indivíduo, ser ele mesmo, e é mais provável que desempenhe um papel profissional. Muitas vezes fica tão sobrecarregado com uma bagagem teórica e de diagnóstico, que se torna menos capaz de compreender o mundo interior da outra pessoa, tal como esta o sente. Além disso, à medida que avança o seu preparo profissional, muitas vezes ocorre que seu amor inicial por outras pessoas fique mergulhado num mar de diagnósticos e avaliação psicodinâmica.

Assim, levar a sério os resultados destes estudos significaria fazer grandes mudanças na natureza da formação profissional. bem como em seu currículo.

### *Conclusão*

Vou concluir com uma série de afirmações que para mim têm um encadeamento lógico.

A finalidade da maioria das profissões assistenciais, inclusive do aconselhamento, é facilitar o desenvolvimento pessoal e o crescimento psicológico dos clientes, na direção de uma maturidade socializada.

A medida mais adequada da eficiência de qualquer membro da profissão é considerar até que ponto, no trabalho com os clientes, atinge o seu objetivo.

Está em fase inicial nosso conhecimento dos elementos que causam mudança construtiva no crescimento pessoal.

O conhecimento atual de fatos mostra que uma influência primária para a mudança é o grau em que o cliente sente determinadas qualidades em sua relação com o conselheiro.

Em diferentes clientes — normais, desajustados e psicóticos — com muitos e diferentes conselheiros e psicoterapeutas, e ao estudar a relação do ponto de observação do cliente, do terapeuta, ou do observador desinteressado, determinadas qualidades na relação estão quase uniformemente associadas ao crescimento e à mudança pessoal.

Estes elementos não são constituídos por conhecimento técnico ou aprimoramento ideológico. São qualidades humanas pessoais — alguma coisa que o conselheiro *vivência*, não alguma coisa que *sabe*. O crescimento pessoal construtivo associa-se à autenticidade do conselheiro, ao seu amor autêntico e incondicional pelo cliente, à sua compreensão sensível do mundo particular do cliente, à sua capacidade de comunicar estas qualidades ao cliente.

Estes resultados têm algumas consequências muito amplas para a teoria e a prática do aconselhamento e da psicoterapia, bem como para a formação de profissionais nesses campos.

## Da Minha Vida V — Barry Stevens

*Descobri que cada mãe está só, com cada filho.*

BETTY MICHAEL

Cada vez que estudo o artigo precedente com relação a mim, fico mais profundamente de acordo com ele — com exceção da passagem no primeiro parágrafo na carta do terapeuta amigo de CARL ROGERS. Não acredito nisso. Em espanhol *no me acuerdo* é uma maneira melhor de propor: “Isto não está de acordo comigo” — com o que sei. É possível que agora CARL também não concorde mais e o terapeuta do leste pode ter mudado; portanto, não estou discutindo com *eles* mas com as palavras no papel.

Parte de minha reação é preconceito. Eu pensava que ROOSEVELT tinha feito algumas coisas muito boas, mas tinha tendência para se confundir com Deus. Quando um menino pequeno apareceu em minha porta e disse:

— Mrs. Stevens, o Presidente morreu.

— E verdade? De que?

— Acho que teve alguma coisa na cabeça.

— Douglas, faz tempo que eu pensava isso.

Diante de meu preconceito, não tem sentido toda a discussão deste parágrafo em função de ROOSEVELT. De qualquer maneira, talvez isso se deva ao fato de não o ter conhecido e, principalmente, nunca o ter conhecido de perto, e nunca conheço alguém de fato, a menos que estejamos próximos. Seu exterior, sim. O interior, não.

Pondo ROOSEVELT de lado, este parágrafo não combina comigo, a não ser pelo fato de não aceitá-lo. As pessoas amáveis e infantis que conheci viveram até a minha idade, e até mais do que isso, sem ter de ir a um psicoterapeuta, sem colapsos, sem serem muito desagradáveis para os seus amigos e vizinhos e (em minha opinião) tinham *muita* razão. Quando um pai estava castigando o filho porque voltou da festa meia hora mais tarde, a mãe me disse: “Fico muito satisfeita porque já está em casa”. Esta afetuosa infantilidade da mãe aparece sempre. Ela me levou a um museu e estacionou o carro num lugar reservado para funcionários. Quando estávamos saindo do carro, um guarda veio falar

conosco. “Você não se importa que eu estacione aqui, não é” perguntou como se perguntasse a um amigo ou vizinho. Dando por suposto o consentimento, foi-se embora. O guarda, parecendo não se importar, voltou a seu posto. Esta boneca amável se comporta da mesma forma com pessoas famosas, dando por suposto que a aceitam.

Ela, e outras pessoas incuravelmente amáveis que conheço, podem ser enumeradas entre pessoas que vencem — em suas famílias, em seu trabalho e em outras coisas através das quais julgamos as pessoas que vencem. Durante anos, quando a minha vida era turbulenta e a delas parecia tão serena, eu pensava que tinham escolhido o jeito certo e eu o errado. Senti que fora rebelde, sem “a satisfação que deveria ter”. Havia uma coisa que eu não sabia sobre meus amigos: não falavam de suas dificuldades, ao contrário do que eu fazia. Somente muito mais tarde é que começaram a se revelar para mim. Realmente não tenho queixas de minha vida, não tenho amargura. Teria sido bom ser capaz de fazer mais do que fiz, mas, sem ter estado onde estive, eu não poderia estar onde estou agora. Quando digo isto a meus amáveis e infantis amigos, suspiram. Outras vezes, exprimem, rápida mas periodicamente, uma amargura que me deixa arrepiada de pensar em viver com ela. Parece-me que me saí melhor, e existem indicações de que eles também pensam isso.

Quando o terapeuta do litoral atlântico escreve mimadas” não tenho certeza do que quer dizer. Afinal, que sentido as pessoas dão a “mimadas”? Escreveu também: “vencer o que tiver de enfrentar”. É uma afirmação real ou um ideal? Certa vez, um médico me disse: “se você não consegue vencer, fuja”. Fugi. Alguns dragões são demais para qualquer São Jorge. Quando eu era jovem, antes de ter ficado tão desagradável, e sem precisar que alguém me dissesse o que fazer, gostava de vencer o que tivesse de enfrentar, mas algumas coisas se assemelhavam a um rolo compressor e parecia melhor me desviar do que combater. Se “ser capaz de vencer o que enfrenta” inclui ser capaz de aceitar o fato de que existem coisas que não posso vencer, concordo. Às vezes fujo só no presente: mais tarde e possível que eu seja capaz, de volta e vencer o que não pude vencer antes. Isto não quer dizer que eu pudesse tê-lo feito inicialmente. Eu apenas ainda não tinha crescido o suficiente.

Mas o que realmente me faz virar o estômago é este quadro de amor, amor. amor — e gosto de tudo o que você faz e nunca digo não. É isso o que as palavras me dizem. E possível que esteja longe do que pensava quem as escreveu.

Quando meu filho morde outra criança, não gosto *disso*. Mas quando explica: “ele mordeu minha perna, bati nele e ele me bateu e (com lágrimas de cólera) *cada um só deu uma mordida* antes de a professora fazer a gente parar!”, tenho por ele um profundo sentimento e amo-o.

Quando descubro que minha filha falsificou uma carta do pai e a apresentou na escola, não gosto *disso*. Mas reconheço que ela está numa situação penosa e que é preciso manejá-la dessa maneira, e amo-a.

Então o meu amor por meus filhos é *ágape* — não de “adoração”, mas muito de estar *com*. Não existe “orgulho” (embora em outras ocasiões sinta culpa por isso). Existe humildade e humanidade. É isto que sinto e sei e amo quando leio estes parágrafos de GERALD CAPLAN.<sup>7</sup>

Falamos muito sobre os resultados lamentáveis que podem provir de determinadas pressões patológicas do ambiente, mas estas pressões não levam necessariamente a um mau relacionamento entre a mãe e a criança. Até uma mulher com uma neurose ou uma psicose pode ter uma relação muito saudável com o filho. Isto pode surpreender alguns de vocês; surpreendeu-me quando deparei com isso pela primeira vez.

Certa vez, em Jerusalém, tratei de uma mulher que há vários anos estava louca. Tinha uma vida familiar muito má. Na ocasião, o marido estava preso. Era a sexta mulher desse homem e não acho que ele tivesse se livrado de algumas das outras. De qualquer maneira, era um bandoleiro bem conhecido. Esta mulher trouxe o filho de seis anos para a clínica porque achava que a criança estava roubando. Tinha levado para casa um lápis da escola e ela considerava isso um roubo.

Ao falar com ela, tivemos um quadro deprimente. Disse que a criança urinava na cama e tinha encoprese: quer dizer, se emporcalhava. E era muito agressiva. Mas quando examinamos a criança, e a examinamos com todo o cuidado porque não podíamos acreditar em nossos olhos, parecia ser perfeitamente normal. Era um pouco agressiva e barulhenta, em comparação com uma criança de Paris ou Londres, mas pelos padrões de seu ambiente, era perfeitamente normal. Quando falamos da

urina na cama, explicou em primeiro lugar que sua mãe não tinha com que comprar tinta azul para passar em volta da porta; depois, que havia fantasmas do lado de fora e se não se pintasse de azul em volta da porta, os fantasmas entrariam; e, finalmente, que para urinar de noite teria de sair para onde estavam os fantasmas. Era muito lógico que urinasse na cama. Quanto a sua encoprese, à medida que conversamos mais com a mulher, descobrimos que era causada pela terrível alimentação que ela lhe dava. Tinha diarreia quase todo o tempo e tinha dificuldade para tirar as roupas ordinárias que usava. Quando conseguia desabotoar as roupas, já estava suja. No conjunto, parecia um menino perfeitamente normal.

A mulher nos contou que batia horripantemente no filho, e tinha medo que ficasse epilético por causa disso. Isto soava muito mal. Perguntei: “Por que você bate nele? Você bate quando ele urina na cama? Ela respondeu: “Não. O que você queria que ele fizesse? Todo o mundo sabe que uma criança urina na cama”. Perguntei: “Você bate nele quando suja as calças?” Respondeu: “Que é que você queria? Ele não pode se desabotoar. Tem diarreia. Como se poderia esperar que não sujasse as calças? Você não imaginaria que eu batesse nele por isso”. Contou também que ele se masturbava. Perguntei: “Você bate nele por causa disso?” Respondeu: “Não, é normal. Uma criança pequena se masturba”. Perguntei: “Você bate nele porque rouba?” “Não, respondeu “afinal, é hereditário. Seu pai é um bandido. Agora está na cadeia. Eu não bateria nele por isso. Quem bateria numa criança só por que o pai é um criminoso?” Finalmente perguntei: “Por que você bate nele?” Respondeu: “Tenho um barulho agudo na cabeça e de vez em quando fico muito nervosa por causa disso. As crianças fazem barulho. Eu bateria com a mão, mas tenho reumatismo e por isso bato com uma vara. Só que tenho medo que, por apanhar com uma vara, fique epilético.”

Quando falei com o menino, este não pareceu se importar. Sua mãe sempre batera nele. Disse: “Quando a mãe fica nervosa, faz a vara cantar.”

Aqui, o interessante é que a relação mãe-filho era boa e saudável. A mãe atendia a todas as necessidades da criança. Era muito afetuosa e

protetora e enfrentou a clínica de orientação infantil porque o filho roubara um lápis.

Era uma mulher com uma psicose declarada, vivendo em condições terríveis. Contudo, havia uma relação mãe-filho saudável, que permitira um menino saudável. Havia também uma irmã gêmea que parecia muito normal. Tudo isto nos mostrou que uma mulher pode ter uma perturbação flagrante de personalidade e, todavia, se sua relação com o filho não abrange a parte perturbada de sua personalidade, pode haver uma criança com uma personalidade saudável.

Isso soa tão diferente de CARL ROGERS — e, contudo, não é isso que ocorre. Havia uma relação honesta entre a mãe e o filho, uma compreensão real, e aceitação dos fatos mútuos — do mundo de cada um, tal como é.

O inverso disto seria um pai (ou mãe) não muito perturbado, mas perturbado numa parte de sua personalidade, que *inclui* o filho. Então, mesmo vivendo no que consideramos como boas condições, a criança terá problemas. Isto acontece muitas vezes.

Essa afirmação poderia fazer com que alguns pais se vissem com medo e desconfiança. “Haverá alguma coisa errada em mim e que tem influência em meu filho?” Provavelmente isto irá piorar a questão. Parece-me uma aplicação melhor da inteligência e da energia aceitar o fato de que nenhum de nós está tão bem quanto poderia estar, e partir disso. Se aceito mais o mundo da criança como *seu*, e aceito como seu mundo o que ela diz de si, sou honesta com ela quanto ao *meu* mundo e às minhas limitações (sou capaz de me aceitar) nós dois podemos sair de quaisquer dificuldades em que estejamos.

As crianças e os jovens me são úteis para isto, pois ainda são um pouco estrangeiros em *nosso* mundo. Como estrangeiros, estão propensos a fazer alguns erros a respeito, e, em função de *seu* mundo, interpretar mal alguns acontecimentos. De outro lado, como estrangeiros têm também mais probabilidade de enxergar a tolice de algumas coisas com que vivemos há tanto tempo, que não reparamos que não têm sentido. São muito mais perguntadores que nós. Quando os acompanho em suas perguntas, percebo melhor as coisas.

Uma criança me ajudou a me descondicionar, só porque a respeito de tudo que eu exigia dela e de mim perguntava: Para quê? Quando eu



examinava o problema, geralmente não existia razão.

Em outra ocasião, acolhi o belo e amável pastor alemão Halekou, ligado aos vizinhos, e afugentei um feio ca-chorrinho preto que se arrastava com uma cobra. Uma criança me perguntou: “Por que você está afugentando o Cobrinha?” respondi: “Porque é feio. Não gosto dele”. A criança disse: “Halekou gosta dele. Halekou deixa o Cobrinha comer de seu prato”. Fiquei muito envergonhada, confusa e perturbada ao pensar como tinha chegado a sentir o que sentia por Cobrinha. Fui tocada pela objetividade da observação da criança, e fiquei perturbada por ter tentado impor o meu preconceito à criança. Quando, depois disso, o Cobrinha entrou em nosso quintal, chamei-o e afaguei a sua cabeça. Sacudiu-se todo de felicidade, e seus olhinhos “feios” ficaram tão brilhantes e saltitantes que pareciam lançar chispas. Participei de sua alegria e descobri meu amor por ele.

Parece-me que, em educação, é mais importante perguntar que dar respostas. Não é bem o que ocorre na escola. Acho que “educação” é a principal razão pela qual tantas vezes, quando me fazem uma pergunta, sinto que preciso *tentar* dar uma resposta, em vez de dizer “Não sei” ou fazer outra pergunta. Há pouco tempo, quando respondia a uma entrevista gravada, numa tentativa de chegar a alguma coisa (a que não chegamos — jogamos fora a fita) observei que, quando o entrevistador fazia uma pergunta, eu procurava responder a ela, quando o que eu pensava era “Essa pergunta não vai levar ao que você quer. Você poderia fazer outra pergunta?” Se eu tivesse retirado a maioria das perguntas, não teríamos tido de jogar fora a fita.

Outra coisa quanto à aceitação da verdade é que a não-aceitação frequentemente produz uma ficção. Uma mulher havaiana me disse que a mitologia havaiana apresentada nos livros está toda errada. Perguntei a ela por que é que isso tinha acontecido. Respondeu: “Os *haoles* (os brancos) fizeram perguntas e depois riram de nós, com o que lhes contamos. Então, contamos mentiras em que acreditavam, e nos rimos *deles*.” Vi acontecer isto entre Navajos e antropólogos. Vemos isto acontecer o tempo todo numa família. Como pode ser diferente na psicoterapia?

Como pode haver uma boa relação interpessoal sem respeito dos dois lados? *Não* respeito todo o mundo em todas as ocasiões, mas, quando

não respeito, é bom que eu saiba disso, e saber que nessas ocasiões não posso ser útil a outra pessoa. Estou me enganando se “tento ajudar” uma pessoa quando não a respeito. Não estou reagindo a elas, mas a determinada noção do que eu “deveria” fazer pelas pessoas, embora eu possa realmente desejar ser útil. Não devo esconder de mim que *não* estou sendo útil.

Quase todos nós gostaríamos de ser úteis a todos, e frequentemente nos esgotamos tentando fazer isso e, depois, ficamos infelizes com os resultados. Para mim, é bom lembrar a resposta de Don Jackson a pergunta: “Como é que você escolhe seus pacientes?” Alguns outros psicoterapeutas, a quem se fez a pergunta, disseram que aceitavam (ou deviam aceitar) todos. A resposta de Don Jackson foi: “A vida já é suficientemente difícil sem que o psiquiatra exija do si mesmo que aceite todos os que o procuram”. Esta resposta me ajudou a ser mais discriminadora, pois qualquer outra coisa é dispersão e esforço inútil — exaustão, sem proveito para quem quer que seja, mas com a probabilidade de prejudicar nós dois. Não existe interação, e sem interação não existe intercâmbio — mudança que ocorre, nele e em mim. Cada um de nós continua como antes, ele em seu caminho e eu no meu. Os dois podemos ficar *mais* rígidos em nossas maneiras diferentes, embora eu tenha passado muitas horas ouvindo “pacientemente”.

Na verdade, embora pense que estou sendo paciente, isso não ocorre. Estou me “obrigando a ser paciente” apresentando a face exterior da paciência, mostrando o que não estou sentindo. Quando *sou* paciente, não percebo que o sou, ou não penso em mim como paciente. Sou paciente, apenas isso. Quando *acho* que estou sendo paciente, é muito melhor olhar para o meu íntimo e dizer a verdade: “*Quero* ser paciente, mas não o sou. Estou me sentindo muito inquieta e tentando me controlar”.

Certa vez ouvi na Estação KPFA, de Berkeley, uma palestra de um ministro negro, Rev. Abernathy, dirigida aos negros do sul. Na realidade, criticava asperamente suas relações falsas com os brancos sulistas. Mas disse também: “*Sei* que estou sendo duro com vocês. Mas hoje *não* estou me sentindo indulgente”. As palavras e a voz eram equivalentes, exprimindo claramente tanto a “dureza” que sentia

quanto o pesar por não estar se sentindo “indulgente”. “Hoje” indicava sua consciência da mudança, deixando abertas outras possibilidades para o futuro.

Quando minha honestidade começa *comigo*, acho que não prejudica ninguém. Se não tiver qualquer outra consequência, o outro tem o alívio que senti numa vez com uma pessoa muito perturbada, quando me disse: “Bem, de qualquer forma, você é honesta.”

Wes Westman era um estudante de psicologia que trabalhava num hospital de doentes mentais, aplicando testes nos pacientes. Fazia isso há algum tempo quando, fui designado para aplicar um teste numa atraente mulher de aproximadamente 35 anos, de ascendência italiana, e muito desconfiada. Olhou-me enquanto eu descia com ela do vestíbulo para a sala de testes; quando chegamos à porta, voltou-se e me perguntou acusadoramente: “Você gostaria de ir para a cama comigo?” Olhei para ela e respondi: “Gostaria. Acho que gostaria, mas acho que não vou fazer isso”. Respondeu: “Para mim, isso basta. Aqui, você é o primeiro a me dar uma resposta direta”. Disse que recentemente tinha feito essa pergunta a vários homens, mas não ficara satisfeita com as respostas. Depois desse incidente, fez bem os testes e tornou-se muito aberta e amável.

É sempre melhor agir a partir de fatos meus que a partir de crenças sobre o outro — ou sobre mim. “Sou uma pessoa paciente.” “Sou uma pessoa intolerante.” “Sou uma pessoa moral (sem pensamentos ou inclinações intratáveis).” Quando resolvo que “sou” *alguma coisa*, isto exclui de mim *o que está acontecendo comigo agora*, que é a única realidade do que “sou”. Quando estou consciente disto, tomo consciência de outras realidades que me envolvem.

Apesar de todas as semelhanças, cada situação viva tem, como o recém-nascido, um rosto novo que nunca houve antes e nunca haverá outra vez. Exige de você uma reação que não pode ser preparada com antecedência. Nada exige do que já passou. Exige presença, responsabilidade; exige você.<sup>8</sup>

*Eu.* Não o que penso sobre mim ou o que os outros pensam sobre mim, o que nunca pode ser eu.

Com um livre intercâmbio entre pais e filhos é impossível dizer o que pode acontecer. Uma criança que vai à escola poderia *resolver* ir mais

cedo para a cama (depois de alguns erros) porque trabalha melhor e se sente melhor no dia seguinte. De qualquer maneira, aparentemente, as coisas de algum modo são solucionadas quando as trato desta forma. Quando meu filho tinha oito anos, de repente recusou-se a tomar banho. No Havaí fazia calor e ele transpirava muito. Eu brigava todas as noites com ele e, de repente, achei que não tinha sentido me atormentar dessa maneira. Por isso, parei de brigar. Dia após dia ia para a escola sem banho. Fiquei imaginando um pouco o que os professores iam pensar, mas isso era assunto deles. Não esperava o que aconteceu. Depois de três ou quatro dias, meu filho voltou chorando para casa: “Os meninos estão dizendo que eu tenho cheiro ruim!” Acabou-se o problema.

Muito frequentemente, a melhor coisa é não fazer *nada*. Quando eu era pequena, uma vez fiquei encostada no poste de iluminação mais próximo de nossa casa, onde eu sabia que minha mãe podia me ouvir (além disso, já tinha escurecido e eu tinha medo de ficar muito longe) e chorei, chorei, chorei o mais alto que pude, durante muito tempo. Fiz isso para castigá-la, obrigando-a a me procurar. Ela não veio. Passei da raiva à aflição, à raiva, à autocompaixão enquanto chorava, porque não veio. Ela me derrotou. (Houve outras vezes em que ela me deixou ganhar.) Finalmente, desisti porque não podia chorar mais e, além disso, eu sabia que estava sendo falsa, que estava chorando *para* castigar minha mãe. Também tinha observado que, quando olhava para as luzes da rua através das lágrimas, as luzes faziam coisas fantásticamente lindas, como um caleidoscópio, e quando fechava um pouco os olhos as luzes se transformavam em cruzeiros. Brinquei disso até estar pronta a voltar para casa.

Não tiro disto qualquer regra. Não lembro os antecedentes de meu choro. Mas acho que minha mãe fez o certo nas circunstâncias, porque foi bom o que tirei da situação. Não sei se ela estava sendo “sabida”. Ela não era muito forte e às vezes deixava as coisas correrem, porque eram demais para ela. Muitas vezes isso era muito bom para mim. Escrevo a respeito deste incidente porque, depois de ler bastante sobre doçura e aceitação senti, às vezes, que fui uma mãe terrível, e que nunca poderia ter sido uma boa mãe. por mais que tentasse. Não quero que outros pais se mortifiquem como me mortifiquei. Não faz bem algum. Isso me prende. Uso energia no passado, quando todas as

minhas energias são necessárias no presente. De fato, me leva para tudo em que eu não deveria estar para ser uma boa mãe. Os parágrafos de Capiáu são um alívio para alguns jovens que não têm filhos, mas já estão preocupados quanto à maneira de viver com eles. Um deles deu um grito de alegria, e, alegria é alguma coisa de que precisamos muito. Se tivéssemos bastante alegria de nada mais precisaríamos. Falo de alegria *real*, e “real” quer dizer que apenas acontece, que não é uma alegria ligada a alguma coisa, não é uma alegria dependente de alguma coisa, mas alegria gratuita. Como o sol, existe por si, sem intenção — sem intenção consciente — e faz parte da vida, contribui para esta.

Quando uma pessoa vai a um terapeuta, tem uma intenção. Quando o terapeuta recebe a outra pessoa, tem uma intenção. Mas quando os dois chegam juntos a realidade, sem máscaras, as intenções se perdem, e tudo o que se sabe é que alguma coisa está acontecendo e que acontece por si: a observação disso acontece em você e em mim.

Então estou livre de todos os momentos e trechos que reuni, dizendo: “Isso sou eu, eu, eu”, e de todos os momentos e pedaços ligados a mim por outros, dizendo “isso é você, você. você”. E fico surpresa com a força e a ternura e o movimento que aparecem como *eu*.

## Da Minha Vida VI — Barry Stevens

*As tradições são uma coisa esplêndida, mas devemos criar tradições, e não viver de acordo com elas.*

FRANZ MARC

Muita coisa de minha vida não pode ser contada, e muito do que posso dizer não merece ser dito. Aprendi a não dizer muitas coisas porque para outras pessoas pareceriam excentricidade. Ficavam com medo e tentavam ocultar o medo atrás de uma maneira firme, dizendo, com segurança, o que eu devia fazer. Se falassem de seu medo, poderíamos ter falado sobre ele e também sobre o meu medo. Ao ocultá-lo, deram-me outras coisas que eu deveria juntar às que não devem ser mencionadas.

De várias maneiras tento dizer alguma coisa sobre o que ocorre em mim, mas todas as formas de dizer são erradas. Quero que alguém faça uma pergunta, exprima um desejo de saber. Então eu poderia ser capaz de começar a libertar o que está tão preso lá dentro.

Quando eu era jovem, e mesmo quando já não era muito jovem, havia muitas experiências de vida que eu não conseguia comunicar a alguém. Um dia, quando tinha dezenove anos, estava, bem cedo, andando por uma rua de Nova York, e me sentia bem. Não havia muita gente por ali. O sol brilhava e meus olhos captaram um reflexo brilhante. Vinha de um alfinete caído na calçada. Esse alfinete caído na calçada de uma grande cidade, onde havia milhões de pessoas e elevados edifícios, era um disparate que me fez sorrir. Daí passei a ver o alfinete como uma parte do mundo, assim como eu, e senti que aceitava tudo, estava em contato com tudo o que existe, conhecido e desconhecido. O alfinete tornou-se uma chave, a medida que pensamentos ali iniciados passaram por minha cabeça mais rapidamente que qualquer coisa que eu pense agora; cada pensamento levava a outro, como etapas que se ampliam cada vez mais, até chegar a uma explicação do universo. Tudo estava maravilhosamente claro, e ao mesmo tempo era simples e espantoso. Eu estava encantada com este universo em que vivia. Então pensei: “Isto é loucura. Não posso saber tudo sobre o universo”. E o que estivera claro tornou-se uma confusão louca. A rapidez com que os pensamentos se sucediam era excessiva para mim. Fixei o meu espírito

nas coisas, mas de uma maneira deliberadamente corriqueira — rua, carros, pessoas, fachadas de edifícios — para fazer o que chamei de “me acalmar”.

Não havia com quem eu pudesse falar sobre isto e outras coisas que aconteciam, o que às vezes me provocava um tumulto na cabeça. Não um verdadeiro tumulto; o sentimento de tumulto. Conservei aquele conhecimento, pois se o perdesse e deixasse o tumulto me dominar, estaria perdida.

Com mais de cinquenta anos de idade, trabalhei numa escola rural superior onde ainda havia muitas liberdades e o campo me comovia profundamente e me libertava, como ainda hoje me liberta. Muitas vezes eu saía do quarto de manhã bem cedo, ia até o terraço, que ficava numa elevação de um lado do vale, e olhava para campos de alfafa, para a elevação deserta mais adiante, para as montanhas do outro lado. Eu me sentia tão engratecida, que meus braços se erguiam para alcançar o céu.

Eu precisava do emprego. Não podia permitir que me considerassem louca. Descia as escadas, os braços abaixados, com um canto interior, mas também um pranto que o meu canto não conseguia desfazer.

Atrás da reação física havia em mim muitos acontecimentos cheios de sentido. Queria viver um pouco com eles, conhecê-los mais profundamente, mas quando descii os degraus com os braços para baixo, perdi até o conhecimento que tinha tido.

Não temos palavras para exprimir esse conhecimento. Talvez nunca possa haver essas palavras.

Nessa escola havia um homem empregando algumas palavras que ele escolhia e outras que inventava, com quem eu podia conversar sobre esses sentidos profundos e compreensões universais que às vezes sentia, pois devolvia os meus significados, de maneira que eu sabia que ele compreendia.

Falou-me também de seu mundo.

— “Eu o vejo” — e então há uma longa pausa, uma espera que não é espera, um espaço vazio que de certo modo é preenchido — “como uma árvore...” Seus braços se afastam suavemente, de maneira que me

diz alguma coisa sobre a maneira de ver uma árvore, e a relação entre isto e o que está dizendo sobre a vida.

Eu poderia repetir todas as palavras que disse e não diriam mais que “Eu o vejo... como uma árvore”.

Minhas palavras não dizem mais. Meus gestos livres, como os seus, nada transmitem às pessoas que estão perto. São as palavras, os gestos, o sentimento que tenho diretamente dele e o sentimento e o conhecimento que trazem a partir de mim que dizem alguma coisa.

Quase todas as outras pessoas, quando tento falar de meu mundo, e mesmo que não rejeitem o que estou dizendo, insistem em que eu preencha todos os vazios — sentenças claras e sentidos precisos. Quando tento fazer isto, o que quero dizer fica reduzido a nada. A vida se vai. E então dizem: “Não é nada”. Apresentei-lhes um cadáver e não um ser vivo.

Sinto que profanei a vida e estou triste.

Sinto-me eliminada. Sinto falta de meu amigo esquizoide que não exige de mim o que não é possível, e aceita e compreende o que digo. Ficamos lado a lado, ou sentamos na mesma rocha, sem nos tocarmos, mas mesmo sem o contato desapareceram os limites, e sinto que somos um, e quanto mais estou com ele menos inclinada me sinto a “ter uma conversa”, a não ser sobre coisas úteis — explicar a outra pessoa, algo que precisa ser feito, ou que preciso que me traga. Para coisas úteis esta linguagem é boa. Posso explicar por que uma porca deve ser recolocada num parafuso quando este foi retirado de algum lugar. Posso responder a uma pergunta sobre a melhor maneira de voltar à cidade.

Mas para estar com as pessoas, o que amo é a poesia da vida, a arte, e a linguagem que transmite isso, em que existe uma ampla expansão, alguma coisa não interposta, que meu pensamento amplo pode abranger. Meu pensamento *pequeno* não pode compreender isso. Não foi construído para isso. Meu pensamento grande não pode aprender a fazer o jantar. Não é para isso que ele serve.

Quando estou livre, meu pensamento pequeno e meu pensamento grande funcionam juntos. Não sei como fazem isso. Mas é mais ou menos como respirar; digo que estou respirando, mas geralmente não



observo que a respiração tem duas partes. Não penso: “estou inspirando” e “estou expirando”, a menos que, por alguma razão, esteja prestando atenção nisso. Caso contrário, estou apenas respirando. Quando digo “minha respiração parou” ou “segurei a minha respiração”, não procuro saber se preendi ou expirei o ar.

Mais ou menos o mesmo ocorre com meu pensamento grande e pensamento pequeno. Não exatamente a mesma coisa, mas algo parecido: pelo menos, os dois são necessários.

Se estou demasiadamente mergulhada em meu pensamento grande, perco contato com a Terra. Se estou demasiadamente mergulhada em meu pensamento pequeno, perco contato com o céu. Não um céu futuro, mas um céu agora. Quando estou vivendo adequadamente com ambos, meu trabalho é uma alegria, minha brincadeira é uma alegria. Quando vivo adequadamente com os dois, a vida e a morte não me preocupam: estou preparada para as duas.

Quando, por longos períodos de tempo, não encontro alguém que fale a linguagem da arte, da poesia, da música, ou quando não estou em contato com o resto da natureza, nu<sup>1</sup> sinto cada vez mais tensa, presa e isolada, vivendo num mundo a que não pertenço, onde todos parecem estar contra mim. Posso sentir facilmente que são meus inimigos, porque ficam entre mim e minha alegria.

Se as pessoas me empurram para um porão e me fecham num quarto sem luz, ar ou sol, não são minhas inimigas?

E é isso que as pessoas me fazem muitas vezes.

Quando não confundo a imagem com a realidade física, posso sentir que é isto que me fazem, no sentido físico. Na medida em que sei que a imagem que me exprime externamente está sendo levada para meu íntimo, estou bem, embora sofra e esteja profundamente deprimida e me sinta presa, como se as pessoas não me -deixassem sair,

Será que estou errada, ao pensar que as pessoas não me deixam sair? Quero partilhar com elas o meu mundo, quero que caminhem comigo, brinquem, dancem e às vezes chorem livremente, mas elas insistem em que eu vá para o seu mundo, o que é “real”.

Os dois mundos são reais e são um só quando não os divido.

Às vezes, quando entro em seu mundo, o meio-mundo que chamei real, a dor é tão grande... Não sei como viver com ela. Também existe horror na crueldade desconhecida das pessoas, como animais despedaçando uma pessoa porque, para elas, uma pessoa é só carne.

Então sinto vontade de fechar o meu pensamento pequeno, que vê apenas o mundo pequeno que é conhecido como este mundo, enrolo numa bola o meio-mundo de meu interior, conhecido como *aquela* mundo, e laço com que se torne meu mundo total. Ou, então tenho vontade de bater nos animais que não sabem que sou uma *pessoa*, e tento obter deles o que tiraram de mim.

As pessoas têm medo de meu mundo total, medo de que eu me perca nele, não tenha consciência disso e nem interesse pelo que aconteça. Mas é no mundo *total* que ninguém pode se perder. Em qualquer dos meio-mundos fico perdida, porque perdi um deles. Acho que fiz a minha escolha, pois escolhi meu todo.

Mas nisto não existe escolha, assim como não posso escolher entre a noite e o dia. Meu todo é ambos, e a minha felicidade não pode existir sem esse todo. Estou sempre procurando, numa ou noutra metade do mundo, aquilo de que preciso para me completar, para ser um todo.

## **Comunicação Subverbal e Expressividade do Terapeuta: Tendências da Terapia centralizada no Cliente com Esquizofrênicos<sup>9</sup> — Eugene T. Gedlin**

### *Introdução*

A partir da terapia centralizada no cliente e principalmente de sua aplicação em esquizofrênicos hospitalizados, aparece agora uma forma de psicoterapia que se centraliza mais na “vivência” de duas pessoas na interação terapêutica, que no conteúdo verbal discutido. Este aperfeiçoamento é semelhante a tendências recentes em outras orientações: existe uma forte tendência para acentuar a interação na psicoterapia, para acentuar a participação de dois seres humanos, para focalizar fatos subjetivos concretos que ocorrem nestas duas pessoas, e não apenas o conteúdo verbal que está sendo discutido.

Neste aperfeiçoamento, é fundamental a interpretação de que a psicoterapia inclui a “vivência” (qualquer que seja o seu nome), um processo somático sentido interiormente, cuja forma e cujos sentidos são influenciados pela interação. Dá-se alguma atenção ao problema teórico da maneira pela qual fatos físicos sentidos interiormente podem ter “significações”, podem ser “explorados” e “simbolizados”, e como estas “significações implícitas e concretas podem ser influenciadas e modificadas pela interação. Agora, quando de modo geral se pensa que a psicoterapia inclui um processo concreto de sentimento, somos menos específicos quanto ao papel (ainda vital) dos símbolos cognitivos e da exploração. As diferentes orientações empregam vocabulários cognitivos diferentes, embora seus pacientes e clientes pareçam capazes de trabalhar com quaisquer desses vocabulários. Aparentemente, todo vocabulário bom pode ser empregado como um recurso simbólico para a “expressão” e a interação. Parece que as dificuldades de personalidade estão nos sentidos “pré-conceituais” da vivência — que são concretos e sujeitos a simbolização e mudança através da interação, com o emprego de qualquer um dos numerosos e diferentes vocabulários terapêuticos de que dispomos.

Evidentemente, não se trata apenas do vocabulário empregado, mas, ao contrário, do *modo* de emprego. Se empregado numa “referência direta” à vivência, praticamente qualquer vocabulário pode ser bem

empregado. Se empregado como substituto explicativo abstrato para a vivência individual, nenhum vocabulário cognitivo provocará muita mudança construtiva de personalidade. Naturalmente, esta é uma opinião que ainda está à espera de muito mais confirmação de pesquisa do que a até agora existente, mas é uma tendência atualmente aceita no pensamento terapêutico.

Não só o melhor emprego de palavras, como também o melhor uso dos comportamentos do terapeuta, parecem depender, não só do comportamento do terapeuta, mas também da *maneira* pela qual o comportamento se relaciona com a vivência do indivíduo e nesta influi. A tentativa de especificar exatamente o que os terapeutas devem ou não devem fazer tende hoje a referir-se não tanto ao comportamento específico empregado, mas à maneira exata de usá-lo. Além disso, esta “maneira” refere-se à maneira pela qual o comportamento se liga à vivência de duas pessoas.

### *Objetivo deste Artigo*

O objetivo deste artigo é oferecer algumas especificações quanto à maneira exata pela qual a comunicação sub-verbal e a expressividade do terapeuta podem atuar. São necessárias essas especificações porque se os terapeutas aceitam como regra “expressar” o que quer que seja, de qualquer maneira, evidentemente ficamos totalmente sem linhas mestras. Contudo, as especificações indicam não o *quê*, mas *como* tal autoexpressão do terapeuta pode fazer parte de um método terapêutico. De forma semelhante, a comunicação “sub-verbal” sempre soa misteriosa — como alguém pode saber o que o cliente quer dizer quando este não consegue dizer o que é? Ainda aqui, as especificações que gostaria de oferecer não se referem ao “quê” o cliente quer dizer (e nem como podemos adivinhar “o quê” ele quer dizer). As especificações referem-se à maneira pela qual as palavras do cliente e do terapeuta podem ser empregadas a fim de indicar e fazer referência à vivência.

### *Esquizofrênicos e Neuróticos — alguns resultados de pesquisa*

Embora a psicoterapia me pareça o mesmo processo em neuróticos e em esquizofrênicos, as diferenças manifestadas pelos esquizofrênicos são importantes, porque neste caso encontramos, em letra maiúscula e de maneira inevitável, alguns dos fatores que podemos esquecer na

psicoterapia usual. Por exemplo, na terapia comum, muitas vezes tendemos a esquecer os problemas de exteriorização e da conversa despreocupada. Sabemos que tais problemas existem e que esses clientes são, na maioria das vezes, fracassos finais, mas nossa reação à dificuldade seria muito diferente se praticamente *todas* as pessoas que vemos na terapia a apresentassem. *Teríamos* de fazer alguma coisa para resolvê-la.

Por enquanto, não temos resultados conclusivos sobre a eficácia da psicoterapia com esquizofrênicos. Portanto, o que tenho a dizer não é uma avaliação. Mas exatamente, estarei descrevendo o que estamos de fato fazendo em nossas sessões de terapia, e como chegamos a proceder como o fazemos.

### *Expressividade do Terapeuta*

Em 1957 ROGERS pressupunha três condições necessárias e suficientes para a psicoterapia. São elas: “empatia”, “aceitação incondicional” e “congruência” ou “autenticidade”. Esta última, “autenticidade”, sugere que o terapeuta tenta abandonar toda artificialidade pessoal ou profissional, quaisquer manobras ou posturas, e continua a ser ele mesmo. Em nosso trabalho com esquizofrênicos, esta condição tornou-se cada vez mais importante. Foram-se as fórmulas — até as mais características das modalidades de reação centralizada no cliente, que era denominada “reflexo do sentimento”. Como o sugere a palavra “empatia”, procuramos, como sempre, compreender e sentir o sentimento do cliente a partir de sua perspectiva íntima, mas neste caso temos maior amplitude de diferentes comportamentos com que os terapeutas reagem aos clientes. Na verdade, creio que, em parte, talvez tenha sido a indesejável tendência para fórmulas e maneira estereotipadas de reagir que levou Rogers a formular como essencial a condição de “autenticidade”.

“Ser ele mesmo” também queria dizer que o terapeuta se torna mais expressivo. Com muito maior frequência o terapeuta exprime seus sentimentos, sua vivência do momento. Quando o cliente se exprime, naturalmente a vivência do momento do terapeuta consiste, em grande parte, num sentimento empático da significação apresentada pelo cliente. Mas, quando o cliente não apresenta autoexpressão, não fica vazia a vivência momentânea do terapeuta. A todo momento, no

terapeuta, ocorre uma série de sentimentos e fatos. A maioria destes referem-se ao cliente e ao momento presente. O terapeuta não precisa aguardar passivamente até que o cliente exprima alguma coisa íntima ou de importância terapêutica. Em vez disso, pode usar sua vivência do momento, e aí encontrar um reservatório sempre presente, do qual pode servir-se e com o qual pode iniciar, aprofundar e continuar a interação terapêutica, mesmo com uma pessoa não motivada, silenciosa ou exteriorizada.

Além disso, para o terapeuta, “autenticidade” significa que não precisa sempre aparecer sob um aspecto favorável, compreensivo, sábio ou forte. Verifiquei que, ocasionalmente, posso ser visivelmente tolo, ter feito uma coisa errada, ter feito o papel de bobo. Quando ocorrem na interação posso deixar visíveis estes meus aspectos. O fato de ser nós mesmos e nos exprimirmos abertamente nos liberta de muitos acanhamentos e artificialismos, e permite que o esquizofrênico (ou qualquer cliente) entre, tão diretamente quanto possível, em contato com outro ser humano.

Todavia, isso faria com que, aparentemente, se destruíssem muitas das linhas mestras do *comportamento* terapêutico. Somente as *atitudes básicas* estão especificadas, não a *maneira* de manifestá-las ou exprimi-las. Será que isso significa que fazemos qualquer coisa? Vou descrever mais minuciosamente este procedimento da expressividade do terapeuta. Vou continuar a sua especificação sob três aspectos:

(1) “*Não-imposição* No trabalho com indivíduos defensivos, retraídos ou amedrontados, achamos ainda mais importante não nos impor a eles. Como é que a não-imposição pode ser coerente num terapeuta que se exprime aberta e ativamente, e que inicia relações com essa expressão? Provisoriamente, acho que a resposta é: o terapeuta pode ser mais ativo e, *ao mesmo tempo*, apresentar menos imposição e ameaça, se se exprimir — suas imaginações e sentimentos, os desejos e fatos que se revelam nele — desde que o faça clara e explicitamente, como afirmações a respeito de si mesmo, ou de acontecimentos que, no momento, se revelam em seu íntimo. Desta maneira ele se entrega mais abertamente, embora não se imponha à vivência do cliente. Fala de si. Não impõe e nem força coisa alguma no espaço vivencial do cliente; não confunde acontecimentos nele com acontecimentos no cliente.

(2) “*Alguns momentos de atenção interiorizada do terapeuta*”: Naturalmente, para reagir autenticamente a partir de meu íntimo, preciso prestar alguma atenção ao que aí ocorre. À medida que interajo com o cliente, uma grande parte do que se revela em meu íntimo liga-se a ele — minhas fantasias sobre ele, minhas observações de suas reações, minhas reações a ele etc. Todavia, em meu íntimo ocorrem como minhas, como eu. Não são deduções sobre o cliente. São coisas que estão ocorrendo em mim agora, meus momentos vividos com o cliente. Para conseguir exprimi-los, preciso de algumas etapas de autoatenção, alguns momentos em que presto atenção ao que sinto. Depois, geralmente descubro muitas coisas que estou disposto a compartilhar. Seria errado dizer que exprimo *tudo* o que ocorre em mim, pois milhares de coisas estão ocorrendo em mim a todo momento, e não podem nem ser formuladas e nem expressas separadamente. Além disso, não deixo escapar impulsivamente a primeira coisa que me passa pela cabeça. Vivo interiormente alguns momentos, e assim descubro em mim uma resposta ao cliente, ou ao que aconteceu entre nós ou ao nosso silêncio.

Mesmo quando se diz pouco, descubro que tenho desejos, temores, decepções e aspirações de uma comunicação mais significativa. Posso exprimir isso. Com alguns momentos de atenção voltada para mim, posso encontrar a minha reação autêntica ao momento. Se, enquanto o cliente fala, íleo entediado, não digo: “*Você me chateia*”. Com alguns segundos de atenção à minha vivência, descubro que o meu tédio na verdade resulta de ter deixado escapar alguma coisa dele, alguma coisa interessante e pessoal. Verifico que desejo muito sua expressão pessoal. Verifico que tenho um bom acolhimento pronto para ser dado a essa expressão verbal, e que tal acolhimento vai ser desperdiçado. Verifico que posso imaginar o tipo de comunicação pessoal que percebo que está faltando em sua corrente verbal. Posso exprimir estes sentimentos de falta, desejo e imaginação, e posso exprimi-los como meus. Quando estou com alguém, grande parte do meu processo de sentimentos é formada por sentimentos, reações, desejos e fatos, momentâneos e muito específicos, importantes para a outra pessoa. Por exemplo, digamos que acabei de dizer alguma coisa e não obtive resposta. Penso que posso ter dito uma coisa que não devia dizer. Não basta que me sinta mal por ter feito a coisa errada. Posso dizer que me

sinto mal por isso e porque isso ocorre, bem como o fato de que é isto o que estou sentindo agora, mas que não tenho certeza alguma do que o *cliente* está sentindo agora.

Os segundos de atenção em mim mesmo quase sempre provocam elucidações no sentimento que tenho: (1) torna-se mais autenticamente uma coisa minha, e não sobre o cliente; (2) torna-se muito mais possível compartilhar o que sinto. Portanto, embora seja minha reação momentânea autêntica *ao cliente* no momento da interação, é também *autenticamente minha* e não se impõe ao que ele sente. Posso dizer — quando isso é verdade — que não estou certo do que ele sente no momento.

Portanto, as duas especificações que estabeleci são mutuamente necessárias: a “não-imposição” exige “alguns momentos de atenção a si mesmo”, a fim de que eu possa descobrir o que sinto verdadeiramente e o presente, sem imposição, como coisa minha.

(3) “Simplicidade sem mácula”: Quero agora acrescentar uma terceira especificação da expressividade do terapeuta. Quando o cliente não me dá uma coisa íntima ou autoexpressiva — *é então* que preciso utilizar meu reservatório do momento, para descobrir dentro de mim uma resposta para ele — uma expressão clara, íntima de mim mesmo, nesse momento com ele. Contudo, quando o cliente está no processo de se exprimir para mim, em meu interior encontro principalmente meu sentido de suas expressões e tento contar a ele, com uma simplicidade sem mácula, o que compreendo que *ele* sente e pensa. É importante que eu sinta e exprima sua experiência como dele (tão puramente quanto possível, a partir de sua perspectiva) mas igualmente importante esclarecer, quando isso ocorre, que as minhas expressões vivenciais são *minhas*.

Muito frequentemente, enquanto o cliente se exprime, uma resposta que apenas afirme que o terapeuta compreende ou sente o cliente é uma resposta extraordinariamente eficiente. Muitas vezes é a única resposta útil que se pode dar.

Descrevi três especificações da expressividade do terapeuta: “não-imposição”, isto é, que apresente suas auto-expressões como suas; “alguns momentos de atenção interiorizada do terapeuta”; permitindo-lhe encontrar sua verdadeira resposta do momento; “simplicidade sem



mácula”, ao afirmar os sentimentos ou pensamentos do cliente, quando este se exprime e, em seu íntimo, o terapeuta encontra principalmente o sentido que dá à mensagem do cliente.

Com esquizofrênicos e muitos outros clientes, é o terapeuta — e ninguém mais — que inicia a relação, começa uma interação aberta e expressiva, e inicialmente exprime afeto, solicitude, interesse e uma qualidade de pessoa para pessoa. Se o terapeuta precisa ficar sentado passivamente ou discutir agressivamente, penso que não tem probabilidade de formar uma relação com um indivíduo que ainda não deseja uma terapia ou uma relação. Em grande parte, a expressividade de cada momento do terapeuta determina a qualidade da interação, pelo menos de início, e principalmente com indivíduos não motivados. A autoexpressão do terapeuta pode tornar a interação movimentada, pessoal e expressiva, mesmo que o cliente fique continuamente silencioso ou apresente apenas coisas sem importância. Quando apresentadas, as expressões do terapeuta — os fatos que ocorrem nele — se voltam para a interação e permitem o seu aprofundamento. As *duas* pessoas tendem a sentir uma *interação* viva, aberta e pessoal, mesmo quando apenas um deles estiver verbalizando o lado que sente na interação.

Isto me leva à segunda observação que desejo discutir.

### *Interação Subverbal*

Talvez a interação subverbal seja tão importante com esquizofrênicos porque grande parte de sua vivência lhes parece incomunicável, e por sua natureza isolada das outras pessoas. Muitas vezes, o conteúdo — o *que é dito* — é apenas uma pequena parte, talvez uma parte bizarra que provém de uma confusão interior, cuja significação incomunicável é extraordinariamente maior do que qualquer parte do conteúdo verbal e diferente deste. A natureza incomunicável do *que* o indivíduo sente e o fato de que sua vivência está isolada de outras pessoas exigem que o terapeuta reaja, não a algumas partes do conteúdo verbal, mas à vivência. Desta maneira, tenta-se restaurar a ligação, o processo interpessoal de *interação*, dentro do qual vive e sente o indivíduo que atua normalmente.

Isto não significa que se reaja misteriosamente à vivência sem qualquer verbalização como ponto de partida. Ao contrário, vê-se a verbalização

de maneira diferente. Em vez de nos interessarmos por seu conteúdo, perguntamos: de que processo interior mais amplo decorre esta pequena verbalização? A resposta a esta pergunta será uma coisa sentida, uma significação conceitualmente vaga, mas vivenciada concretamente, que o cliente sente e pensa, e que o terapeuta só pode imaginar. Mas o terapeuta não precisa conhecê-la, adivinhá-la, ou imaginá-la corretamente. Pode indicar a sua resposta a essa significação, por menos que a conheça.

Por exemplo, meu cliente diz que deseja saber onde, no hospital, está guardada a máquina eletrônica que obriga as pessoas a voltar ao hospital. Pode provar que existe essa máquina, porque, caso contrário, como se poderia explicar o fato de que os pacientes com liberdade de movimento voltem voluntariamente ao hospital?

Ora, natural mente eu poderia argumentar que não existe essa máquina, que eu saberia se ela existisse, que não acredita que eu diga a verdade sobre o assunto, que está tendo uma alucinação irrealista, ou, o que estaria mais próximo de seus sentimentos, que não gosta do hospital e não pode compreender que alguém se interne voluntariamente. Mas qual é a sua *vivência*, quando fala dessa máquina? Qual é o sentido “pré-conceitual” ou “sentido” de que provém esta parte de verbalização bizarra? Naturalmente, eu não sei. Todavia, quero reagir a ela de alguma forma. Por isso, respondo: “Você sentiu em você mesmo as influências da máquina de que está falando?” “Naturalmente, sem dúvida senti”. — Depois, diz que a máquina faz com que se sinta “outro”. Reconheço que esta frase de certa forma me diz alguma coisa da vivência interior a que dirigi minhas palavras.

Uso este exemplo para mostrar o que quero dizer com dirigir as palavras à vivência, ao processo interior mais amplo a respeito do qual não se sabe muito — a não ser que existe — e que as verbalizações surgem dele (ou com relação a ele). Na verdade, não imaginei corretamente o que ele sentia. De meu lado, pensei que se sentia interiormente obrigado, mas suas palavras seguintes exprimiram um aspecto ligeiramente inesperado, mas ainda compreensível de sua vivência. E é isto que geralmente ocorre. Usualmente, quando dirigimos as palavras à vivência, e não ao conteúdo verbal, verificamos que nossa imaginação não era correta, mas o fato de reagir a esta

vivência sempre presente estabelece a possibilidade de comunicação dos sentidos mais profundos de onde surgem as verbalizações.

Depois, esse homem me disse que se sentia “outro” porque, quando estava na escola seus pais tinham mudado para o interior, e por isso precisava viajar de ônibus para a escola atravessando muitas milhas de caminho coberto de neve. Também seria possível dizer que só isso não poderia fazer com que se sentisse “outro”. Mas percebemos que esta lembrança provém de um cortejo de memórias e, como incluiu ser “outro”, imagino viagens intermináveis e misteriosas de ônibus, sob a neve, percebo seu sentimento por estar isolado de todos que conhece, lá longe, sob a nevasca no campo — os muitos anos que, suponho, sente agora. Digo alguma coisa sobre essas viagens de ônibus e o sentimento de isolamento, e criamos um novo veículo de comunicação. Agora, também ele emprega a frase “sentir-se isolado”. Talvez eu estivesse certo — mas, o que é mais importante, falei para aqueia massa de significações e pensamentos sentidos, aquele processo de sentimento que, exatamente naquele momento, ocorria nele enquanto falava, não ao que falara como parte da comunicação verbal, e, desta forma, embora frequentemente de modo muito vacilante, é possível comunicar gradativamente de maneira mais significativa, apesar da verbalização exteriorizada ser bizarra ou banal.

Mas escolhi exemplos fáceis. Antes de esse homem ter falado da máquina eletrônica que obrigava a voltar ao hospital, passamos seis horas juntos, apenas com palavras insignificantes e silêncios. Foi preciso que eu respondesse a ele embora, até então, quase nada partilhasse comigo. O paciente queria saber o que é que eu estava tentando fazer com ele, e quando é que eu terminaria. Quando é que ele não mais precisaria vir? Quando poderia ir para casa? Ele nada tinha a dizer. Silêncio, mais silêncio. Uma vez interrompi um desses silêncios em que ele estivera sentado, muito quieto, aparentemente pensando e lhe disse, muito delicadamente: “Você parece estar pensando coisas e sentimentos importantes. Naturalmente, eu não sei, mas é o que imagino. Não quero interromper, mas realmente gostaria que você partilhasse esses pensamentos comigo. Muito alto, respondeu: “O quê? Quem, eu? O quê, pensando o quê?” Estava bem claro que ele se sobressaltara. Além disso, parecia considerar inadequada, falsa, e tola a minha afirmação. Todavia, é preciso suportar esses momentos, pois

como é que nossa interação poderia tornar-se afetuosa, íntima e pessoal, se um de nós não fizesse assim?

Depois de algum tempo, essas expressões minhas, essas imaginações ou inferências de que os dois vivenciávamos sentimentos importantes já não encontram uma rejeição de surpresa, mas frequentemente um silêncio que se aproxima da aceitação; mais tarde, encontram um sentimento explícito do cliente de que nossos momentos silenciosos são subverbalmente importantes, profundos e memoráveis. Uma cliente os denominou quando disse: “Estou durante algum tempo numa terapia de silêncio”.

Uma descrição ainda melhor do processo de sentimento interior que pode ocorrer nesta interação subverbal veio depois, quando pôde descrevê-lo de maneira muito mais específica. Disse: “Quando fico perturbada não posso respirar. Sei que devo estar respirando, naturalmente, mas sinto como se não pudesse fazê-lo. Aqui, depois de estar aqui um pouco, respiro.” O que ela quer dizer, em minha opinião, é que nesses silêncios há um fluxo interior, um processo de sentimento íntimo que adquire vida ou é liberado.

Não quero dizer que a interação subverbal só ocorra durante o silêncio, embora o silêncio pareça ser importante para ela. Em meus primeiros exemplos, tirados de uma conversa, tentei mostrar que, enquanto observamos silêncio e palavras (e as palavras antes e depois de um silêncio) muito mais ocorre no interior da pessoa, em seu processo de sentimento. Muitas vezes, o que diz e sua aparência nos dão algo para continuar a responder a esse processo de sentimento. Mas mesmo quando nada existe para continuar, ainda é possível reagir a esse processo, indicar nele as nossas palavras, exprimir alguma coisa de nosso processo de sentimento, criando dessa maneira uma interação subverbal profundamente importante.

Num extremo, a interação subverbal poderia ser exemplificada pelo homem com quem passei quase seis meses de dois encontros por semana, quando ficava ao seu lado na enfermaria. Sempre que eu lhe pedia para vir ao consultório comigo, ele começava a falar, mas apenas para me dizer para ir embora e deixá-lo em paz. Todavia, quando eu vinha só para ficar ao seu lado na enfermaria, habitualmente ele ficava uma hora inteira, embora soubesse que eu iria embora se ele saísse.

Durante essa hora lançava olhares, fazia movimentos e trocava algumas sentenças. Muitas vezes — quer dizer, depois de uns minutos de silêncio — eu podia dizer alguma coisa sobre a tensão que sentia, sobre meu desejo de que nossos silêncios fossem bons ou assim fossem sentidos, bem como sobre meu desejo de ouvi-lo falar, e meu conhecimento de sua perturbação e tensão comigo. Depois de algum tempo, geralmente eu recebia uma ou duas sentenças, frequentemente como sumários que pareciam provir de muita confusão, sentimento e pensamento interiores constantes. Por exemplo: “Talvez eu *esteja* louco” ou “alguém deve ter uma utilidade para uma pessoa”, ou “Não sei se você está a meu favor ou contra mim”, ou “eles positivamente não têm coração” ou “Gostaria de agarrá-los pelos ombros e sacudi-los para acordá-los”. Passavam-se algumas horas sem essas expressões. Às vezes, aceitava minhas respostas a estas afirmações, e com mais frequência me mostrava que seria mais fácil falar comigo se eu ficasse quieto. Dizia: “não me force”, ou “você é curioso demais”, ou “talvez você *esteja* contra mim,” ou “está um calor terrível hoje”. Diante de movimentos insignificantes, ou hesitações ou palavreado meu, reagia com repentinos olhares soturnos ou se afastava de mim. Assim, aprendi a ficar *quieto enquanto* ele falava; talvez uns minutos *depois* eu pudesse contar-lhe alguma coisa do que pensava a respeito.

Quando ficava em silêncio perto desse homem, sempre ocorria algo enquanto estávamos em silêncio. Nitidamente, ele estava interiormente muito ativo e, para mim, também ficava claro que eu tinha muito a ver com o processo, e com a qualidade desse processo em seu íntimo. Foi este tipo de interação que denominei “subverbal”.

O aperfeiçoamento das entrevistas iniciais para as seguintes inclui o estabelecimento de interação subverbal. Em nossa pesquisa, as proporções de linguagem e silêncio não mudam da segunda à trigésima entrevista. Contudo, não só os silêncios passam a ser subverbalmente importantes e terapêuticos, mas as verbalizações também se tornam mais significativas, como o demonstram os resultados nas *Escalas Kirtner e Experiencing*. A interação subverbal não é, portanto, uma desistência da terapia verbal, mas antes uma procura de um processo de sentimento mais profundo e mais amplo que ocorre em todo indivíduo, a cada momento, e no qual ocorre a psicoterapia. As palavras,

importantes ou não, são apenas mensagens deste processo mais profundo de sentimento, apenas simbolizações da vivência.

**Da Minha Vida VII — Barry Stevens**

*Frequentemente as pessoas aceitam o preconceito ou o hábito como verdade e, nesse caso, não se perturbam: mas se chegam alguma vez a compreender que sua verdade é um absurdo, o jogo termina. Daí por diante, é só pela força que um homem pode ser obrigado a fazer o que considera absurdo.*

ALEXANDER HERZEN (por volta de 1850)

Toda vez que leio este artigo de Eugene Gendlin, me sinto profundamente de acordo *com* ele, desejo muito isso *para* mim e perto de mim, e quanto mais eu o estudo e tento pôr em prática o que descreve, mais significativo se torna para mim. A felicidade que senti ao viver com os havaianos, os navajos e os hopis começa a parecer possível também para nós, os brancos. Existe alguma coisa nas três atitudes básicas que não *caiba* em nossa vida diária? Quando vivi assim com outras pessoas, o conteúdo das conversações era diferente, mas a *perspectiva* era exatamente a mesma. Quando vivo desta maneira com as pessoas, torno-me uma pessoa melhor e também mais feliz.

“Mas *nós* não temos tempo. A complexidade da vida moderna...”

“Por que não reduzir a velocidade?” perguntei.

Um olhar de exasperação para minhas fantasias desinteressadas, minha incapacidade para compreender o que se exige hoje das pessoas porque “é necessário”. Sou uma velha sem nada na cabeça.

Mas foi o Chefe da Polícia em São Francisco que disse, quando lhe perguntaram o que poderia ser feito para reduzir o número de suicídios! “Temos de reduzir a velocidade.”

Porque deveríamos arranjar uma “civilização” que é uma tortura para muitos e não muito boa para quem quer que seja? O mundo em que vivemos não *precisa ser* como é. De todas as possibilidades, escolhemos fazê-lo desta maneira. Os que jamais gostaram dele, ajudaram a fazê-lo, ao aceitá-lo. Aquilo que as pessoas não aceitam acaba; por isso, o que existe é o que as pessoas aceitam. Até um governo militar perde o poder quando as pessoas não o aceitam. No Havaí, depois do ataque japonês a Pearl Harbor, tivemos lei marcial e um dos primeiros atos dos militares foi tornar ilegal falar contra os militares. Mas naquele momento toda gente estava *tão* furiosa com os oficiais do Exército e da Marinha, que continuou falando em toda parte



— nas ruas, nos restaurantes, nos armazéns e hotéis — e o que é que os militares podiam fazer? Não ouvi falar de ninguém que tenha sido censurado por falar contra os militares. Não é possível castigar todos. Não é possível fazê-lo fisicamente e, além disso, quem é que fica para trabalhar para você? Não existem líderes sem adeptos.

O número de pessoas que agora não gosta do que fizemos parece incluir quase toda gente. Mas estamos todos divididos em grupos que não gostam disto e não gostam daquilo, e que lutam entre si, sem saber que o que queremos profundamente é outra coisa. Parece-me que esta é uma causa comum da delinquência juvenil e outras formas de doença mental. Nas “doenças mentais” incluo a loucura por *coisas*, e o tratamento de pessoas como *coisas* (por mais agradáveis que sejam), a começar por mim, que fiz de mim uma coisa. Em nosso desespero perplexo, só podemos pensar em “coisas engraçadas” que nos aliviem.

CONNIE FOX, uma artista cujas pinturas são cada vez mais preconceituais, escreve o seguinte:

Acho que você apresenta muito bem a ideia de comunicação subverbal e mio-verbal. Para mim é fascinante ouvir o mundo não-verbal de alguém. Conheço muito bem sua existência. Quero dizer que é um mundo conhecido. Mas me surpreendem as “palavras” que você usa — não o sentido, pois creio que compreendo isso — quando escreve sobre pessoas que tornam as “coisas” muito importantes. Mas as coisas podem ser amadas e continuar, “imutáveis”. Lembro de alguém que me perguntou pelo automóvel Volvo, se eu gostava dele, e respondi: “Gosto. Acho que é mais responsável que a maioria das pessoas”. E não considero isto um afastamento das pessoas, mas outro tipo de amor, — por exemplo, pela paisagem ou pelo país (cultural, não patriótico) ou por construir coisas (o amor gasto na Ponte de Golden Gate) — um tipo alentador de amor, como o trabalho pode ser animador.

“Como o trabalho pode ser animador” — outra vez o problema das *palavras*, pois naturalmente posso ser animada pelo trabalho se o emprego para preencher o vazio provocado por minha incapacidade de amor, ou pela incapacidade de amar dos meus próximos, e que me isola de meu amor. Como GENDLIN diz da terapia, “não o *quê*, mas *como*”. Existem duas maneiras de montar a cavalo (ou guiar um carro, ou

limpar uma casa ou tratar de um jardim, ou lavar a louça ou ensinar, ou construir ou qualquer outra coisa). Um cavaleiro exige que o cavalo obedeça, transforma o cavalo numa “coisa”. Se tem qualquer sentimento pelo cavalo, é um sentimento de posse, de “domínio”. O outro tipo de cavaleiro é, com seu cavalo, mais como um centauro — cavalo e cavaleiro se movimentam unidos, reagem um ao outro de uma forma que faz com que se movimentem como um só, *compreendem-se mutuamente*. Quando posso viver assim com as pessoas — e, na maior parte do tempo, — *existem* algumas pessoas com quem posso fazer isso — existe alegria, o que para mim e a paz que ultrapassa todas as incompreensões. Eu mesma me torno um “centauro” — corpo e espírito como se fossem um, não eu a fazer o meu corpo fazer o que “eu” (ou outros) querem que faça.

Parece-me que é esta a maneira que devemos ser, unos com o nosso corpo, unos com os outros. O que chamamos “trabalho” ou “ser prático” teve muito o que fazer para nos expulsar disto. Nesta época, quando a cibernética está assumindo parte tão grande do trabalho, e é capaz de assumir muito mais, por que não deixar que isso aconteça? Por que preciso me cansar num país que pode produzir uma quantidade excessiva de tudo? Por que não posso descansar quando estou cansada — pelo tempo que for necessário, até eu me sentir repousada? Por que o meu corpo deve ser controlado por mim? Hoje, temos uma oportunidade para ser humanos e descobrir o que é humano”. Se não fazemos isso voluntariamente, podemos até ser forçados a ser humanos, porque, para quase todos nós, nada mais resta a fazer.

Que é que eu desejo senão libertar-me, até chegar a um sentimento de facilidade, de completação, e uma libertação do talento que sei que tenho para reagir a todo o mundo, inclusive a pessoas? Será que desejo alguma coisa mais do que me sentir totalmente viva e *vivendo*?

Uma tarde ouvi uma gravação de Carl Rogers numa terapia de um homem que achava que “não prestava para nada”, e por isso queria estar morto. Carl, aceitou isso e não tentou dissuadi-lo. Havia pausas muito longas. Em certo momento, Carl disse, sem a ênfase que é imposição: “sei que você não se incomoda (de morrer), mas eu me incomodo” — uma afirmação simples, que permitiu ao outro homem ser como *ele* era, transmitindo, ao mesmo tempo, “mas você tem um

sentido para mim”, ou “para mim, você não é imprestável”. Em outro ponto, Carl expressiu seu conhecimento de como é sentir-se “imprestável”, dizendo que às vezes se sentira assim. Expressiu também sua compreensão de como o homem se sentia, dizendo: “você se sente imprestável — que não presta para nada”, com a voz transmitindo como é sentir-se assim. O homem soluçou. Soluçou por muito tempo. No fim, CARI, lhe ofereceu lenços de papel e lhe disse onde poderia lavar o rosto, de um modo tão *neutro* que não houve qualquer desvio, qualquer entrave no movimento que continuava neles, e em mim.

Eu estava viva, com movimento, com tristeza e alegria, mescladas, sem conflito — tristeza de que *alguém* se sentisse tão completamente “imprestável”, que os homens ao seu redor o tenham feito sentir-se dessa forma, e alegria pela liberação de seus soluços, e pela pessoa de CARL que o liberou através de sua humanidade. Eu também me sentia muito humana, e não queria que nada interferisse nisso. Queria viver assim por algum tempo. Não pude ouvir outra gravação e queria voltar para casa sem que, no caminho, precisasse falar superficialmente, o que quer dizer desumanamente, com as pessoas. Saí rapidamente e então reparei numa luz vinda através da porta do escritório de Carl. Aparecia no tapete do vestíbulo. Tive vontade de ir vê-lo — meu corpo moveu-se um pouco naquela direção. Mas então o *eu* que é *não eu* pensou: “Não, não vá. Ele é um homem ocupado. Você pode lhe dizer isso em outra ocasião.” Mas o *eu* ficou com o conhecimento de que nenhuma outra ocasião seria a mesma. Não seria. Se eu lhe contasse depois, estaria tentando recapturar alguma coisa, copiá-la, reproduzi-la, quando, o que eu queria compartilhar com ele, era a vida que, *agora* ele provocara em mim. Apaguei de meu espírito o convencional “não interrompa”. É tudo. Quando fiz isso, mudou o que fora reprimido por um momento e me dirigi para sua porta sem pensamento ou intenção — os dois tinham desaparecido quando apaguei o aviso “não”.

Carl estava diante da escrivaninha, e vestia uma camisa branca de algodão. contei que ouvira a gravação. Tentei “pensar em alguma coisa para dizer”, mas não consegui. As palavras não me ocorriam. Minhas cordas vocais estavam grudadas. Mas depois alguma coisa disse — “É lindo!” Seu rosto expressiu felicidade, mas continuei a sentir “que não dissera” integralmente o que me transmitira. Mas não me vinham mais

palavras. Tive vontade de tocá-lo, a fim de me comunicar desta maneira. Um pensamento ténue apareceu, dizendo “Não” (“Isso não se faz”). Quando apaguei o pensamento, minha mão se estendeu e toquei o seu ombro. A reação dele a mim foi tão clara quanto a minha a ele — para nós dois — embora tenha dito “Obrigado” e nada mais fiz do que ir embora.

Meu amor (*ágape*) por Carl nunca ficou tão claro para mim quanto naqueles momentos em seu consultório, e muita coisa ocorria entre nós. *Este* amor é o amor que para mim é *real*. Nele, não existem exigências nem necessidades. Não existe uma imagem que tenho na cabeça e idolatro, e fico zangada ou sentida quando essa imagem que sonhei não se ajusta ao que sonhei. Para mim, este amor é real, porque aceita a realidade da outra pessoa tal como *é*, sem desejar que seja outra coisa. Este amor não proíbe o sexo, mas não é sexual. Existem homens, mulheres e crianças a quem amo da mesma forma. Inclui todas as idades.

Não *quero* que alguém me ame exclusivamente. Isso me aflige. Prende-me, exige que meu amor só flua numa direção, quando o meu *amor* e livre. Quando não é livre, para mim não é amor. Você é “minha” me dá tremores. Quero me libertar, e deixar que outros se libertem de mim.

É prodigiosa a eficiência de grande parte da comunicação não-verbal nas relações interpessoais. Quanto tempo de um homem ocupado eu consumi? E quando fui embora, senti que não havia coisa alguma, nem uma parte mínima do que eu estava sentindo na ocasião — inclusive meu embaraço — que não tenha sido transmitido. Senti que fora totalmente recebido e compreendido. Quando saí, não foi porque “ele não tinha tempo para mim”, mas esse era todo o tempo de que eu precisava. Tudo fora “dito”. É a poesia que transmite muito, em tão poucas palavras, com tanto vazio, que é impossível analisá-la. “Compreendemos, ou não.”

Há vezes, em que tenho dito tão poucas palavras que o sentido poderia facilmente ser mal interpretado; mas quando a outra pessoa está recebendo, capta o que eu não disse. Num grupo, um terapeuta ficava aflito porque não conseguia comunicar-se com uma mulher. Não tentava esconder isso, e para mim era claramente *verdade* que *desejava* comunicar-se com ela. Mas, para ela, o terapeuta não exprimia dor:

estava sendo “falso”, fazendo uma simulação para “abatê-la”. Eu lhe disse: “Talvez seja uma maneira diferente de sentir dor”. Aconteceu que isto a atingiu como as palavras geralmente não atingem, e imediatamente perguntou “Quê é que você quer dizer com isso?” “Isto não é *você*, Mary, mas você *parece* ser uma bomba de creme...” Fiz com a mão um movimento de flutuação. Ela reagiu tão completamente a tudo que pensei e senti, que perdera o controle da pessoa que apresentava como sendo ela, do papel, do disfarce, da concha. A máscara dissolveu-se, o rosto enrugou-se, e a verdadeira Mary olhou-se com olhos cheios de uma dor que nunca demonstrara.

Quando, sozinha, ouvi as minhas palavras, ouvindo-as de novo na cabeça, fiquei surpreendida. Sem dúvida devo ter dito mais que isso. Mas não. Mesmo enquanto dizia as palavras, estas não tinham muito sentido para o meu eu habitual. Naquele tempo em que as palavras foram pronunciadas estavam ocorrendo comigo todas as coisas que deixavam claro o seu sentido, mas *isto não fui dito*. Contudo, Mary recebeu a mensagem.

Aceitar alguma honra ou apreciação pelo que aconteceu seria como dizer: “Como sou esperta! Estou respirando!”

Minha filha, na aula de arte pintou uma coisa tão diferente e tão acima de seu trabalho habitual que o professor olhou e perguntou: “Quem fez isso?” Minha filha respondeu: “Não sei. Acho que foi um espírito”. “Como seria a vida se sempre confiássemos em nossos espíritos?”

Quando fiquei muito doente, infeliz e destruída durante um ano, certo dia o médico disse com sentimento profundo: “Estou muito contente que isto tenha acontecido com Você e não com outra pessoa!” Pareceu então assustado, ao ouvir apenas as palavras que dissera. Eu ri, porque o que ele *queria dizer* estava tão claro para mim quanto o que disse, tão claro quanto a sua surpresa e susto de ter dito, com tudo o que havia atrás de tudo isto. Ele estava me agradecendo por ser eu, não outra pessoa.

Será que existe alguém que não tenha dito alguma coisa alguma vez (provavelmente mais de uma) e então compreendido que as palavras diziam o contrário do que queria dizer, e todavia interiormente o sentido e a razão para as palavras estavam inteiramente claros? Geralmente, quando uma pessoa não me compreende, desisto, pois quando

mais explicar mais certo ficará de que estou me desculpando, tentando ser amável depois de ter dito alguma coisa que eu sentia, mas não pretendia dizer.

Este médico e eu passamos juntos períodos muito aflitivos. Uma vez no hospital, eu quis desistir. Parecia muito mais fácil morrer. Ele não me deixou fazê-lo. Outra vez, perdeu a confiança em si e quis deixar-me aos cuidados de algum outro médico que eu escolhesse. Não deixei que o fizesse. Entre nós havia *ágape* — e compreensão mútua. Este amor nem sempre se exprimia tão ternamente quanto um dia, quando disse que nunca conhecera um anjo e ele disse, tão baixo que eu quase não ouvi: “Conheço alguém que é *quase* um anjo,” mas estava da mesma forma muito presente no dia em que eu disse: “Os músculos de minhas pernas parecem ter afrouxado. E um bom sinal? e ele me olhou como se àquela altura eu devesse saber que não devia fazer perguntas que ele não podia responder e disse: “É apenas o *rigor mortis* desaparecendo.” Eu tinha passado por tantos saltos mortais que não tinha certeza de não ter morrido, o que tornava isso mais engraçado para mim do que para qualquer outra pessoa. Era como não saber em que casa se está porque tem alguns aspectos de duas diferentes.

Quando disse, aparentemente zangado: “Gostaria que você cooperasse!” Eu sabia integralmente o que ele queria dizer e porque parecia zangado. E quando respondi: “Você não me dá *com que* cooperar! ele disse: “Ui”— mas sabendo que eu sabia que estava me dando tudo o que podia e que nós dois sentíamos que havia alguma coisa em que tínhamos falhado.

Não havia uma doçura desagradável na história do “anjo”, nenhuma maldade na resposta do *rigor mortis* ou em um de nós quando discutíamos um com o outro sobre a “cooperação”.

Havia sofrimento e luta, dúvida em si mesmo e frustração em nós dois naqueles anos em que tentamos me curar, mas quando eu fui embora, de mudança para outra cidade, ele disse: “De certa forma, foi divertido.” Eu também achei.

## **Da Minha Vida VIII — Barry Stevens**

*Quase todas as novas intuições, para as quais tento encontrar um lugar, foram sugeridas por experiências recentes na ciência que, segundo penso, têm consequências revolucionárias, ainda não avaliadas sequer pela maioria dos cientistas. Duas convicções se impõem — uma convicção da importância de uma compreensão melhor da natureza e das limitações de nossos instrumentos intelectuais, e uma convicção de que existe alguma inépcia fundamental na maneira pela qual todos nós empregamos nossas mentes...*

*O desprezo pelo papel do indivíduo, com a consequente ênfase excessiva no social, pode ser uma das dificuldades fundamentais na maneira pela qual a espécie humana utiliza a sua mente*

*P. W. Bridgman<sup>10</sup>*

Quando passo para outras sociedades, ou mesmo subculturas em minha sociedade, fico muitas vezes espantada com seus tabus. Neste último ano, estive num grupo de pessoas que vive num mundo de que eu me mantive muito afastada, seja por um sentimento de não pertencer a ele, seja por não estar de acordo com ele e ter valores diferentes. Diversas pessoas do grupo ficaram visível e audivelmente espantadas quando, ao falar de mim mesma, me intitulei uma velha senhora.

Só muito recentemente é que comecei a ver como *tabus* as vivências que, em minha sociedade, não devem ser mencionadas, e a mim como uma vítima dos editos dos deuses da Ciência e da Razão que se estabeleceram no mundo ocidental, suplantando todos os outros deuses. Não me parece científico nem razoável excluir qualquer experiência humana, o que quer que seja que ocorra a qualquer um. Mas é o que tenho feito. Tenho excluído não só de outros, mas também de *mim*, as experiências de minha vida que são tabus. Digo a mim mesma que não aconteceram e assim perco o contato com elas. Nos últimos sete anos verifiquei cada vez mais que estas experiências são aceitáveis — embora sem dúvida não para todos — e esta aceitação me permitiu aceitá-las em mim e viver com elas. A minha vida está muito mais viva, animada e livre.

Já a *interpretação* da experiência é outra coisa. É fácil ficar presa a isso, principalmente se insisto em *uma* interpretação. Quando eu estava doente, a minha doença foi diagnosticada como “orgânica” — a parte somática do psicossomático — mas como não me sentia segura a



esse respeito, eu me estudava. Descobri que, embora pudesse *resolver* se era psíquica ou somática, assim que eu afastava minha decisão, apareciam *ambas* — interagindo nesse momento como tinham interagido em toda a minha vida.

Em seguida, eu me perguntei se eu provocara a minha doença (como diziam algumas pessoas). Pensei nisso profundamente e verifiquei que poderia chegar a uma boa defesa dessa ideia e que poderia fazer uma defesa igualmente boa para a ideia de que a doença me fora dada como um castigo (para que eu aprendesse). Ou poderia ser uma recompensa. Ou apenas causa e efeito. Escrevi a ALDOUS HUXLEY de uma forma hesitante e vaga: “Talvez as razões sejam todas essas, e talvez sejam a mesma coisa vista de maneira diferente”. Minha dificuldade para aceitar a verdade de minha descoberta era pura e simplesmente que eu não conhecia pessoa alguma que visse a doença como eu a via. Cada pessoa tinha *uma* opinião, e era assim que eu deveria ver a doença. Quando eu disse (experimentalmente) que a minha doença era orgânica, algumas pessoas ficaram furiosas. Quando disse que era psicossomática, outras ficaram furiosas. A consequência de todos ficarem furiosos comigo foi fazer com que eu sentisse que devia estar “maluca”. Quando tentei exprimir meu conhecimento inicial e vacilante e de que a mesma *vivência* pode ser vista de muitas maneiras e apresentada em diferentes conceitos ou teorias, cada um dos quais pode ser útil para mim, — desde que os aceite e use sensatamente — fiquei “louca” para *outras* pessoas. “Barry é inteligente, mas se pensa que sabe mais que os especialistas, está maluca.”

Que especialistas? Naquele tempo eu não conhecia os que concordariam comigo. Durante alguns anos, eu os procurei para provar a mim mesma que não estava maluca, porque quando eu pensava que estava, eu *ficava* um pouco maluca — atrapalhada e confusa com a diferença entre o que via e o que toda gente ao meu redor estava vendo. Não me preocupo mais por estar “maluca”, pois — provavelmente pela primeira vez em minha vida — sei que posso ficar confusa, mas posso também desfazer a confusão. Posso me permitir a confusão com a confiança de que, se me abandonar a ela, depois ficarei bem. Não tenho mais medo de que isto, por si, possa ser maluco — abandonar-me a um tipo de loucura, e explorá-la — por mais que muitas outras pessoas

possam pensar que é. Sem o medo, não há nada a temer. Posso aceitar a minha experiência e saber que isso sou *eu*.

Quando eu estava nessa grande confusão, tive também dificuldade com o médico, embora fosse uma dificuldade amigável e ele não pensasse que eu fosse maluca. Eu tinha certa noção de que o médico sabia, pelos sintomas observáveis, o que é que ocorria comigo. Descobri que nada sabia, e que havia uma grande discordância entre nossas opiniões. Ele se interessava pela minha, possivelmente como representativa do que ocorria com seus outros pacientes que não conhecia e, portanto, não podia *compreender*. Inicialmente, interessei-me pela tentativa de “corrigir” minha opinião com a dele. Mas isso não deu certo. Minha opinião *existia*, tão certamente quanto a dele. Por isso, tentei encontrar um meio de fundir as duas opiniões. Tentei reuni-las, com uma noção errônea de que “deveria” haver só uma opinião. Exauri-me ao tentá-lo, e desisti disso. Quando desisti, vi as duas opiniões como *diferentes*. Não precisava fazer coisa alguma — nenhuma tentativa para forçar a conciliação. Quando as aceitei, descobri que podia viver com as duas opiniões em minha cabeça, e sem confusão. Não mais ficava maluca tentando descobrir qual delas estava “certa” — uma situação impossível. Depois, as coisas começaram a transformar-se, de maneira fluida e cambiante, no sentido de maior aceitação. Já não havia conflitos mentais — ou pelos menos, quando reapareciam em outras circunstâncias, eram mais rápidos. *Esta* aceitação leva à mudança e explica minha contínua resistência para aceitar o tipo que mantém as coisas “como são”. Não vejo utilidade em ficar numa trilha, reta ou circular. Para mim, isso é morte — fazer coisas para me ocupar até o momento em que o agente funerário levará meu corpo. Não tenho contato com a vida, que se movimenta e cresce em direções desconhecidas para mim, até que eu nelas me inclua. Vivendo nunca sei para onde irei em seguida. Gosto disso.

Parece-me que a história do homem tem sido passar de crença (conceito) a crença (conceito), e sempre ficar preso. As crenças foram úteis (libertadoras) durante algum tempo — uma maneira nova de ver as coisas, que levava à mudança — mas as aceitamos como realidade e por isso não percebemos quando se tornaram um obstáculo, pois tínhamos deixado de discuti-las. Uma resposta final é o fim, e isto é a morte. Quando o sentimento de morrer (deixar de viver) se tornou

muito espinhoso para um número excessivamente grande, houve necessidade de conflito e convulsão para que surgisse uma nova crença (uma nova maneira de ver o mundo e a vida). Isto também aconteceu comigo. Mas penso que agora pode surgir uma nova era, exatamente como está acontecendo comigo, e com os cientistas que dizem que sempre existem teorias alternativas — provavelmente um número infinito delas; que escolhem as teorias de que gostam, que acham úteis e que, “pelas consequências, você não pode provar que sua teoria está certa... Já ficamos muito felizes se a nossa teoria fizer o que planejamos fazer, e não precisamos exigir que, além disso, demonstremos que é a única teoria que consegue o que planejamos”. (Karl Popper, numa transcrição datilografada de uma discussão com Jean-Paul Vigier, para a BBC).

WARREN WEAVER escreve que os “cientistas” — mesmo os maiores no campo mais adiantado da física, como EINSTEIN, BOHR, PLANCK e DIRAC — não concordam se, e como, a ciência explica alguma coisa”. Weaver ama a ciência (e também a vida e a si mesmo) e escreve que:

Penso que esta imperfeição da ciência é muito atraente; pois reflete o fato de que a ciência não é monstruosa e monolítica, mas uma empresa muito humana, apresentando a mesma diversidade viva e útil que se encontra na filosofia, na arte, na música etc. Precisamos trazer a ciência de volta à vida como uma empresa humana, uma empresa que tem em seu núcleo a incerteza, a flexibilidade, a subjetividade, a doce irracionalidade, a dependência com relação à criatividade e à fé que permite que, quando adequadamente compreendida, tome o seu lugar como um companheiro amistoso e compreensivo para o resto da vida.<sup>11</sup>

Agora, podemos começar a viver sem dogma e sem os conflitos que surgem do dogma dentro de mim e entre mim e os outros, e sem ficar paralisada. Podemos viver com a mudança permanente que, segundo Carl Rogers, é o que as pessoas aceitam quando a terapia dá certo.

O eu e o outro eu são maneiras de olhar alguma coisa em mim. Verifiquei que estes conceitos são úteis para que eu me organize, e algumas outras pessoas também os consideraram úteis. Mas mesmo que esta maneira de “me” ver atraia muita gente, não torna “erradas” outras maneiras. Mostra apenas que gostamos desta, e que neste momento a consideramos útil.

Hoje, não posso sequer lembrar quantas outras maneiras eu tentei, até chegar a esta. Só me lembro que sempre que compreendi alguma coisa, pensava: “Deve haver alguma coisa mais simples; deve haver alguma coisa mais de acordo com o nosso tempo.” Isto exprime a minha preferência pela simplicidade. (Nesta ocasião, a este respeito.)

Para mim, algumas coisas foram úteis, mas, ao mesmo tempo, seriamente prejudiciais. Durante algumas décadas aceitei isto como “inevitável” — um “fato da vida” porque o observei por toda parte. Mas agora, parece-me que qualquer coisa teria sido mais útil e menos prejudicial — seja que chegasse até a mim através de pessoas, seja através de seus livros — se eu tivesse reconhecido claramente que os conceitos apresentados eram conceitos — e não realidade. Quando penso nos conceitos como realidade (que era como me eram apresentados), isso causava dificuldades. Como conceitos, tenho a liberdade de escolher por mim, usar os que escolho pelo que quer que possa extrair deles e, depois de empregá-los, passar adiante. E com isto que gosto de viver, em minha vida e na vida de outros. A ciência é um produto do homem, e por si não é humana nem desumana: é uma coisa ou outra, segundo a humanidade ou falta de humanidade daqueles que a utilizam. A mesma informação sobre as consequências de guerra nuclear é utilizada por um cientista de uma forma que o compromete a trabalhar pelo desarmamento e, por outro, para insistir em que precisamos construir mais bombas.

Minha humanidade fica reduzida quando excluo qualquer parte de mim.

Quando o meu filhó se formou no Instituto Tecnológico da Califórnia, observei os seus colegas de classe que subiam do corredor central para a plataforma, e alguma coisa que vi em todas as suas faces jovens me enchiam de tal tristeza, que comecei a chorar. As lágrimas corriam.

O que eu “vi” e me fez chorar: todos os jovens andando, em tantos séculos, desde o tempo das primeiras procissões acadêmicas, jovens brilhantes e cheios de esperanças, com realização depois de tanto esforço, tanta renúncia à vida para isto — *para quê?* (Em minha cabeça), marchavam através da história como para o matadouro.

Isto poderia ser interpretado como uma “visão”. Suponho que a palavra “místico” deva acompanhar isto. Mas não gosto dessa interpretação, e

por isso não a aceito. *Eu* prefiro vê-la como meus sonhos que me dizem o que sei, mas não observo. Quando consegui ver esse conhecimento que já conhecia, fui sufocada por ele.

Contive as lágrimas pela mesma razão que tantas vezes me fez conter as palavras — porque eu seria vista *ao contrário*. Meu conhecimento e meu sentimento, que tinham provocado as lágrimas, eram pessoais e impessoais, com o pessoal no lugar, como uma pequena parte do todo — não perdida, muito presente, mas não exagerada para se tornar o todo que não é. Mas outros em minhas lágrimas viam somente meu filho e eu dentro de um contexto estranho (para mim) — dentro de uma conciliação (de acordo com o pensamento de cada pessoa naquele momento) da mãe orgulhosa/triste/feliz na formatura do filho numa escola muito respeitada.

Ter lágrimas incompreendidas, ser confortada pelo que não estou sofrendo, ser “compreendida” através da compreensão de outra pessoa, não a minha, ser lida às *avessas* — isto me desequilibra. Retira-me de onde estou — a fonte de minhas lágrimas, a minha realidade no momento, a minha totalidade — e como não posso aceitar o que os outros *pensam* que sou quando isso não é a minha verdade, não fico em parte alguma. Rompeu-se uma ligação. Rejeito o outro, empurro-o para fora, de forma que reencontro a *minha* verdade.

Concordo profundamente com um cliente esquizofrênico sobre quem CARL me escreveu, dizendo: “Disse-lhe que estar com ele era como estar com um índio, porque ficávamos os dois sentados silenciosamente, sem dizer nada e, no entanto, senti que entre nós ocorria uma porção de coisas. Pela primeira vez depois de um longo tempo, ele realmente riu disso e tenho a certeza de que compreendeu o que eu queria dizer.”

Sinto que também eu teria rido realmente, com alívio e libertação, pois alguém estaria percebendo como eu, embora isso seja inaceitável para muitos. Dizem-me que não é assim; ou se é, eu não deveria saber que é.

Ontem, pelo telefone, uma amiga artista me disse que, para ela, parecia que, quando existe uma briga séria de família, a comunicação não-verbal é ignorada. Conte-lhe o que já coloquei neste livro, a respeito do médico que me disse: “Estou tão contente que isto tenha acontecido

com você e não com outra pessoa!” Ela riu muito, ao perceber que seu conhecimento era compartilhado. Eu lhe dera apenas uma noção do que acontecera, mas ela compreendeu perfeitamente. Com algumas pessoas tenho de dar muito mais mi-núncias e algumas ficam intrigadas e nunca compreendem realmente, porque existe apenas uma compreensão intelectual. É como o conhecimento de que uma planta precisa de sol ou sombra, água, terra adequada, mas sem nunca *sentir* que a planta necessita dessas coisas como *eu* preciso do que preciso. Não existe reação a *esta* planta, observação e percepção — não manifesta e, excessivamente, mas, ao contrário, abandonando-a às vezes, ou indo *contra* as “regras” de seu comportamento, quando isto parece certo. Quando faço isso, quando me entrego por completo, e não utilizo apenas o conhecimento intelectual, tenho “uma boa mão” para plantar. No Havaí, onde isto também é reconhecido, como o é provavelmente no mundo inteiro, a boa mão é chamada *lima ulu*, que quer dizer “a mão que faz crescer.”

Um amigo esquizoide e sua mulher estão constantemente em dificuldades, Ela trata das coisas intelectualmente, enquanto ele se cansa das palavras, das incompreensões que surgem com as palavras, do próprio som das palavras que continuam a surgir (sem silêncios, nem pausas). Às vezes, diz que as abandonou, para viver algum tempo com música. A mulher me disse, muito perplexa: “Como é possível comunicação sem palavras?” Mas as palavras do marido não se comunicam facilmente com ela. Mesmo em coisas muito simples, ela precisa lutar. Quando ele se referiu a um músico de jazz como um “bêbado de pele e osso”, ela ficou frustrada. Lutou contra isso, elaborando mentalmente e depois disse: “Compreendo. Você quer dizer que ele é magro e fica bêbado. Você vê, eu não compreendi o restritivo”. Ela ensina inglês, o que pode ser um obstáculo. Quando trabalhei como redatora na imprensa universitária, mencionei a um professor de inglês muito simpático que uma sentença de umas cinco linhas de seu manuscrito nada queriam dizer. Leu e concordou, mas depois retomou frase por frase, cláusula por cláusula, adjetivo por adjetivo e me mostrou que a sentença era absolutamente correta, e portanto, deveria ficar. Parece-me que a maioria dos psicólogos devem fazer uma coisa assim com as pessoas: não parecem ler muito bem as pessoas.

Eu nem sei o que quer dizer um restritivo. Acho que o marido de minha amiga provavelmente também não sabe, mas tem um grande respeito pela educação que não teve e que a esposa tem. É assim que ficamos confusos — todos nós, de um jeito ou de outro. Na verdade, ficamos confusos de tantas maneiras que não vejo saída, a não ser seguir a nossa vivência, e nos limitarmos a isso. Atuo melhor quando sei que, se não tive a vivência, nada posso saber sobre ela e não posso aprovar nem condenar. Se estiver interessada, posso apenas explorar e indagar. “Ninguém pode condenar o outro antes de ter andado por dez dias com seus sapatos”. E então, naturalmente, não condenarei. Isto soa passivo, e “passivo” é uma palavra má em nossa sociedade (outro tabu). Mas *sentir-se* “passivo” é saber estar muito vivo e é a origem de minhas ações corretas.

Pensar em *qualquer coisa* sem vivenciá-la é nada. Nos primeiros anos da Segunda Guerra Mundial, o general PETAIN, Marechal de França e Chefe de Estado, foi condenado por ter colaborado com os alemães que invadiram a França. Pareceu “mau” por causa da maneira sob que nos foi apresentado. Mas quando, depois de Pearl Harbor, à noite fiquei só com os filhos que dormiam, aguardando a invasão e refletindo sobre o que fazer quando viesse, PETAIN me apareceu sob um aspecto diferente. Tentei, com a maior honestidade, e toda penetração, saber o que faria quando começasse a invasão. Deveria pegar as crianças e fugir para as montanhas? Deveria lutar contra os japoneses quando chegassem à minha porta? Deveria sair para lutar com eles? Deveria fazer amizade com eles e através disso esperar ser capaz de melhorar a situação dos outros, além da minha? Ainda não sei o que teria feito porque nunca aconteceu (para mim).

Quando eu era jovem, tinha noções sobre o que faria se encontrasse um assaltante em casa. Meus amigos e eu costumávamos conversar sobre coisas desse tipo e dizer o que faríamos. Quanta vida desperdiçamos! Quando encontrei de fato um ladrão em casa — ao abrir a porta de meu quarto eu o encontrei exatamente no lado oposto, vasculhando a gaveta da escrivaninha com uma lanterna elétrica — fiquei parada e exclamei: “*O que é isto?*” As palavras soam absurdas quando é evidente o nome que se dá a isso, mas eram uma expressão adequada de meu espanto. Tudo o que pensei *sobre* o encontro de um ladrão me deixara totalmente despreparada para o próprio fato.

Quando a guerra chegou ao Havaí e eu a *vivi*, pensei

Tudo o que *li* sobre a guerra

Tudo o que *ouvi* sobre a guerra

Tudo *que-pensei* sobre a guerra

Não é nada disso (para mim)

Estou completamente despreparada

Eu senti o desperdício — de vida desperdiçada, do tempo desperdiçado quando eu poderia estar vivendo. Quando *vivi* durante a guerra, perto de outros, no centro da mesma guerra, vi como ela era diferente para cada um de nós. Um ano depois, quando certa noite eu quis escrever sobre ela, a *minha* estória começava: “Não existe uma estória de Pearl Harbor. São muitas as estórias, cada homem com a sua, formada por sua posição no momento, por sua consciência da guerra que viria, se estava só ou tinha uma família por que temer, sua sensibilidade inerente à dor, sua rapidez de percepção.” (Agora, eu riscaria a palavra *inerente*.)

Eu não tinha essa consciência na madrugada de 8 de dezembro, quando meu marido voltou para casa depois de trabalhar num posto de pronto socorro, e veio tropeçando pela estrada, no escuro. Fomos para seu quarto, onde as crianças adormecidas na sala não podiam ouvir, e ele me contou como as coisas estavam mal e disse: “Para mim, isto é o fim de tudo”. Geralmente, eu era capaz de aceitar o mundo de meu marido, mesmo quando não o compreendia. Quando ficava em seu quarto durante três dias em seguida, como o fazia, periodicamente, de vez em quando eu levava suco de laranja, mas fazia a sua vontade e não o incomodava. Eu sabia que ele estava vivendo com seu sofrimento, à sua maneira, e que nem o seu sofrimento e nem a sua maneira eram coisas minhas: que nada havia que eu pudesse fazer por ele, além do que ele desejava — levar-lhe suco de laranja e ir embora.

Mas naquela manhã, depois do ataque japonês, depois de ficar acordada a noite inteira enquanto as crianças dormiam, eu estava tão ocupada com o *meu* mundo que “para mim, é o fim de tudo” me venceu. “Para mim”. No interior de meu mundo poderia ser o fim de todos nós. Eu tinha um medo doloroso e tive de parar com a formação de fantasias do que poderia acontecer com as crianças. Ao mesmo



tempo, sentia o privilégio de até então termos sido poupados, e uma tristeza por aqueles cujas vidas tinham sido dizimadas tão estupidamente. Eu estava preocupada com os amigos do outro lado da ilha, a respeito dos quais nada sabíamos. “Para *mim*.” Senti uma espécie de entorpecimento enquanto me afastava, deixando-o sentado na beira da cama.

Todavia, eu já sabia o suficiente sobre o mundo de meu marido para compreender alguma coisa do que isso parecia *para ele*. Conhecia até o seu terror porque uma vez, antes de casarmos, fui arrastada por seu sofrimento, seu caos suicida, e o mundo todo escureceu para mim da maneira mais apavorante, implacável e consumada — ficando tudo emaranhado e descontrolado. Eu queria me matar. Disse isso.

Falou-me então como se eu fosse uma camponesa que imaginasse conhecer todas as paixões de um rei.

E pôs-me para fora.

Num relâmpago pensei: “Nunca mais eu entro *nessa*.” Ao me pôr fora ele também saiu (quando se tornou o rei?), mas chegar a estar ali já era perigoso demais para mim.

Naturalmente, nos anos que se seguiram a seu suicídio, perguntei-me se eu não poderia ter feito alguma coisa para ajudá-lo. Tudo o que eu lia ou ouvia sobre psicoterapia aplicava a meu marido, indagando e tendo sempre a mesma resposta: “Com ele, não teria adiantado”. Isto me fez perguntar se eu não estava inocentando o meu fracasso. Mas, nesse caso, como poderia ficar satisfeita? Por que não abandonei o caso? Será que bem no fundo eu sabia que era culpada de alguma forma subconsciente? (Quando suspeito de mim, isso não tem fim, pois então vivo com a desconfiança.)

Se eu fosse culpada, por que não poderia sentir isso? — em vez de viver sabendo que tinha tentado duramente, eu o amara muito e tinha ficado tempo demais. Há pouco tempo, recebi uma carta de uma mulher que ficara tempo demais com o marido, e que dizia: “Concluí provisoriamente (para mim) que são necessários mais tempo e mais sofrimentos razoáveis para atingir o máximo dos costumes e de nossas

motivações pessoais e conselho não esclarecido e chegar ao ponto em que você se sente livre de culpa pela vida que não pode salvar”.

Somente na última primavera, quase vinte anos depois do suicídio de meu marido, é que compreendi uma coisa que poderia ter feito. Meu alívio se exprimiu num suspiro. Eu me senti melhor. Não bem, mas melhor, e melhor é uma espécie de bem. E aí eu soube — sentindo-o nitidamente dentro de mim — que o “mal” que eu vinha sentindo não era culpa, mas *tristeza*. Meu sentimento “melhor” era porque não era *inevitável* que pessoas como meu marido precisassem sofrer tanto na vida e destruir outras pessoas no caminho.

Não *sei* se poderia ter ajudado. Mas *poderia* ter estado mais em contato com meus pensamentos e sentimentos (aceitação de mim) e maior aceitação de sua tristeza, partilhando-a com ele. Em vez de nós dois tentarmos afastar sua dor e substituí-la por uma felicidade falsa, eu poderia ter deixado o seu sofrimento existir, e então poderia ter havido um início de mudança. Onde para tudo o mais eu dissera: “Não, não teria funcionado. Ele não permitiria”, quando pensava *nisto*, no caso de meu marido, lembrei das ocasiões em que eu *poderia* ter chegado a ele. Mesmo que não o tivesse feito, eu teria sido mais *eu*, e isso teria sido melhor para todos nós.

Os períodos mais belos de que me lembro com meu marido são as muitas horas que passamos juntos, dizendo só algumas palavras de vez em quando, como um toque no ombro ou a mão tocando outra mão. Nossas cadeiras ficavam a alguns metros de distância, mas estávamos juntos. Nessas ocasiões ele estava em contato com a ressonância muda, o amor que havia nele e em mim, e nós o deixávamos viver durante algum tempo.

Mas depois ele ficava certo de que eu, dezoito anos mais jovem, devia estar infeliz, *devia* querer “fazer alguma coisa”, e então eu perdia a minha consciência de tudo o que estava acontecendo comigo e entre nós, deixava de sentir com todos os sentidos o que eu estava recebendo e achava que precisava tranquilizá-lo. Nunca aceitou inteiramente a minha palavra e eu nunca lhe perguntei: “Você sente assim?”

Meu marido era excepcionalmente bom para dar explicações de astronomia, antropologia, medicina, literatura inglesa e história, poesia grega e latina, e provavelmente algumas outras coisas de que me

esqueci. Mas no sentido pessoal, nada explicava. Talvez ele estivesse tão sem contato consigo que não pudesse fazê-lo. Houve ocasiões e modos em que eu o compreendi (ou ouvi) melhor que ele a si mesmo, e isso porque nessas ocasiões eu também não me ouvia.

No primeiro ano em que o Conheci, jogávamos muitas vezes Banco Russo. Ele tinha ganhado, mas, depois, começou a perder, e uma noite atirou os braços e a cabeça na mesa e soluçou, como se tivesse perdido não um jogo de cartas, mas tudo no mundo. Foi o que reparei na ocasião. Em vez de deixar que o pensamento fosse pronunciado, a observação espontânea, trivial, sem opinião, nem terna com dor, nem dura com acusação, eu me deixei amedrontar ao ver esse homem “forte” desmoronar “por um jogo de cartas”, ao ver seu grande tórax arfar como o de uma criança. Era o condicionamento cultural que me fazia ver isto como “errado” ou “mau” — alguma coisa que “não devia acontecer” e, portanto, precisava ser detida. Ao perder a minha neutralidade, quis erguê-lo. Pus uma das mãos em seu ombro. Abaixei-me e beijei a sua nuca. Ele se controlou e sorriu para mim, agradecendo com os olhos. E também eu pensei que o tivesse ajudado.

Houve estes momentos, rápidos e raros, quando meu marido não estava em guarda e estava desmoronando. Eu o reunia. Fazia exatamente o mesmo que ele — tentava erguê-lo sem saber que este não era *ele*. Se eu não tivesse feito isto, possivelmente ele poderia não tê-lo feito também. Poderia ter ocorrido o início de uma abertura.

Todos aqueles anos de reassseguramento foram um auxílio de apoio, e todas as vezes em que impedi o seu suicídio, nunca salvei de fato sua vida, porque nunca a viveu.

Se eu tivesse apresentado meu pensamento, como eu o sentia, como me vinha à cabeça, meu *primeiro* pensamento que era a minha reação direta e imediata, e realmente *meu*, não poderia acaso me dizer o que “perder” queria dizer para ele? E se eu tivesse aceito aquilo (não dizendo que não era assim, que em muitas coisas ele vencia, e estava na frente dos outros — o que era verdade na perspectiva da sociedade de que fazíamos parte, mas não na perspectiva de todas as sociedades) não seria ele capaz de dizer o que nunca pôde dizer a ninguém e assim ser capaz de corretamente ouvir a si mesmo?

Suponhamos que, naquela manhã, depois do ataque japonês, eu dissesse: “Parece que você sente que isto é realmente como o fim para você. Espero que não seja”. Eram meus verdadeiros pensamentos, meus *próprios* pensamentos na ocasião, que eu deixei bloquear pelo que eu via como *meu* mundo, e o que eu pensava que o dele *deveria ser*. Naquele tempo o meu mundo *não* era superior: precisava que ele estivesse ali comigo. Meu mundo não via que, por isso mesmo, ele *estava* ali e bloqueava minha resposta imediata e direta a *ele*. Minha ternura pelo sofrimento humano não o incluía.

THOMAS SZASZ escreve que em sua opinião não existe uma coisa que seria a “doença mental”. Gostaria de se livrar da ideia de doença mental porque ela sobreviveu a uma utilidade que pode ter tido, e agora funciona como um mito.

Como tal, é uma real herdeira dos mitos religiosos em geral, e da crença na magia em particular. O mito da doença mental nos encoraja a acreditar em seu corolário lógico; que as relações sociais seriam harmoniosas, satisfatórias, e uma base segura de uma “boa vida” se não houvesse a influência perturbadora da doença mental ou da “psicopatologia”. Contudo, a felicidade humana universal, pelo menos sob esta forma, não passa de outro exemplo de uma fantasia de aspirações. Acredito que é possível a felicidade humana — não só para uns poucos escolhidos, mas numa escala até aqui inimaginável. Mas isto só pode ser atingido se muitos homens, não só alguns, estiverem dispostos a enfrentar francamente, e deter corajosamente, seus conflitos éticos, pessoais e sociais, e tiverem capacidade para fazê-lo... Os fenômenos considerados como doenças mentais devem ser abordados de nova maneira e com maior simplicidade; devem ser eliminados da categoria de doenças, e considerados como expressões da luta do homem com o problema de sua maneira de viver.<sup>12</sup>

Com a vida que tive, posso concordar com isso.

Recentemente, lutei interiormente para descobrir “*como* eu deveria viver” experimentalmente, dentro de uma situação experimental. Isto é, a situação era experimental, e eu estava fazendo a minha experimentação dentro dela. Essencialmente, para mim, a pergunta era: “Como posso me ajustar à sociedade que me perturba?” Eu estava tentando encontrar um meio de fazer isto. Esta era uma pergunta

errada. Fiquei em maus lençóis. Todos os meus nervos foram sacudidos, deram voltas e se cruzaram, arcados, torcidos, emaranhados, sujos. Havia um sentimento de macaco numa vara — espasmos angulares, ser puxada por cordas. Eu me sentia empurrada como se sofresse um empurrão físico — contundida e machucada. Certa manhã, quando acordei, havia todos esses fios embaralhados em minha cabeça — alguns rompidos — e meu pensamento indefeso, encolerizado e torturado foi: “Estão interrompendo os meus circuitos cerebrais!” Senti-me *acabada* e a três horas de uma cama num hospital de esquizofrênicos.

Eu perdera toda consciência de mim como participante ativa. Eu perdera a compreensão de que sou sempre uma participante ativa, mesmo se nada faço, “acompanho” os outros ou me submeto. Quando atingi esta consciência, pude fazer apenas a ligação mais tênue com a informação em minha cabeça. Eu me encerrei nas palavras “eu mesma cáí nisto” e me apeguei a elas como a um salva-vidas, mas se passaram várias horas até que me lembrasse exatamente como isso tudo ocorrera, e ficasse liberada para conhecer a minha parte nos acontecimentos, e de novo me sentir livre. A insistência em “eu mesma cáí nisto” me levou a rejeitar, sempre que me vinham à cabeça, acusações, de que os outros, por suas ações ou inércia, me tivessem “levado àquilo”, e isto me preparou para saber que, sem a minha ação errada, ninguém poderia “fazer” o que quer que fosse para mim.

Um ano antes de deixar meu marido, este me convencera quase inteiramente de que eu era “louca”, incapaz de ser mãe. “Juiz algum deixaria você ficar com ele (nosso filhó).” Na luta para não culpar meu marido pela minha dor e confusão, porque eu não suportaria ver o meu amor se transformar em ódio, consegui conhecer a minha parte no caso e contei ao médico o que era verdade: “Eu o vi cavar a cova, e delicadamente me atirei nela”.

Mas, combatida, eu não conseguia ver isso claramente. Cada vez em que eu estava quase compreendendo, as palavras de meu marido — ou até a sua maneira de me olhar — me atiravam de novo num caos de incerteza — a dúvida quanto a mim mesma. Ninguém mais parecia achar estranho *seu* comportamento; então, será que tudo estava em

mim? Para saber, tive de me afastar dele, e de todos os que tinham opiniões.

Tenho calafrios ao pensar que as crianças, a quem se diz que estão “erradas”, “não prestam”, “não valem nada”, não podem se afastar e que nossos jovens são obrigados a se ajustar a uma sociedade que não se ajusta a eles. Quando precisamos sempre de mais médicos, psicoterapeutas, carcereiros, policiais, de quem é a culpa?

## **O Estudo da Esquizofrenia pela Terapia Centralizada no Cliente: Primeira Aproximação<sup>13</sup> — John M. Shlien**

*A verdade o libertará — mas, antes, o deixará infeliz.*

*Provérbio*

No campo complexo e provocante da psicoterapia de psicoses, a terapia centralizada no cliente é convidado relativamente novo. A orientação agora conhecida como ‘centralizada-no-cliente’ e anteriormente pela expressão menos correta de “não-diretiva”, tem menos de duas décadas. Ao contrário da maioria dos tratamentos clínicos e terapêuticos, desenvolveu-se num ambiente acadêmico, onde seu índice de crescimento e grau de influência aumentaram extraordinariamente nos últimos anos. Se era considerada uma ideia radical, é agora aceita como técnica parcial e uma atitude geral por muitas orientações, e isso obscurece grande parte da força e da originalidade evidentes há vinte anos. Sua influência passou para os campos da orientação e do aconselhamento, da educação, da religião, da sociologia e do serviço social, bem como da psicologia industrial e clínica; mas só recentemente começou a desenvolver-se no campo da psiquiatria. CARL ROGERS, a figura central no desenvolvimento desta orientação é um psicólogo; sua principal experiência, e a de seus discípulos, estão fora do ambiente médico. Isto limitou o nosso contato com os abertamente psicóticos, que frequentemente podem necessitar, ou se considerar como necessitados de hospitalização. Portanto, a maioria da teoria e da prática aplicou-se a clientes que seriam denominados neuróticos. De fato, ROGERS chegou a sustentar que esta forma de terapia não era aplicável a psicóticos.

A situação está mudando. Os terapeutas desenvolveram-se em profundidade e capacidade. À medida que clientes mais profundamente perturbados foram examinados e auxiliados, exploraram-se novas áreas de desajustamento. Alguns destes clientes mais profundamente perturbados foram tratados em outros lugares por meios fisiológicos ou psicoterapêuticos, mas que não deram certo. Muitos foram vistos “inadvertidamente”, começando, por exemplo, como casos de desajustamento com angústia moderada que desenvolveram manifestações muito mais graves, à medida que as defesas foram

caindo. Além disso, alguns terapeutas centralizados no cliente foram chamados para demonstrar em Hospitais de Veteranos de Guerra e hospitais estaduais as contribuições que poderiam dar ao trabalho de “psicóticos”. (Esta é uma palavra que ainda não usamos com convicção ou bem-estar. É errado dizer que uma pessoa com diabetes — uma entidade de doença bem definida — é “um diabético”. Isto está longe de ser tudo o que ela é. Tem diabetes; mas quando seu equilíbrio açúcar-insulina está normal, nessa dimensão é normal. A psicose pode representar apenas uma forma de ajustamento *flutuante* a um domínio da vivência de todos, de maneira que, embora a existência de “um estado psicótico seja inegável por definição, a palavra “psicótico” é muito discutível). Deve-se mencionar outra influência nessa direção. Um número cada vez maior de psiquiatras se interessa ativamente pela terapia centralizada no cliente, geralmente inventando de maneira independente seus rudimentos, muitas vezes considerando-a a mais adequada para sua terapia pessoal auto-orientada e desejando aprender mais de seu espírito e elaboração formal. Um sinal nítido desta tendência foi a indicação, há alguns anos, do Dr. Rogers para professor colaborador de psicologia e psiquiatria da Universidade de Wisconsin.

O principal resultado desta tendência é que, atualmente, estamos ocupados num estudo intenso do tratamento da esquizofrenia. Embora não possamos falar de experiência extensiva, a intensiva é numerosa sempre que exista contato terapêutico com a condição esquizofrênica. Parece indiscutível que esta fase do trabalho provocará modificações de teoria e prática, pois ninguém pode enfrentar o indivíduo completo e o impacto total, social e individual, dos encontros psicóticos, sem um “abalo das bases”.

Como o disse Freud, “Ganha-se muito quando se consegue transformar a desgraça histórica em infelicidade comum”. Neste capítulo, procuramos compreender a psicose esquizofrênica em termos mais exatos, como uma forma extrema de uma infelicidade muito comum: o autoengano. O que vem a seguir é: (1) discussão teórica da natureza da psicose, (2) uma apresentação geral de nossos princípios terapêuticos e (3) um caso para exemplificar a teoria e a terapia.

*Psicose*



*Alguns Problemas Fundamentais:* Nesta discussão da psicose, é preciso fazer perguntas fundamentais. As respostas serão incompletas e pessoais, e não representam posição “oficial” porque esta não existe, e não pretende resultar de certeza científica, obtida com pesquisa. Ainda assim, é preciso fazer perguntas deste tipo: o que é psicose? E a experiência psicótica? Como é que a psicoterapia pode ajudar? O que é psicoterapia? Existem leis psicológicas do comportamento que se aplicam a este mundo estranho, excêntrico e confuso de pessoa profundamente perturbada?

Neste campo, as palavras são vagas e incertas, e nossa ignorância é tão grande que, em desespero, tendemos a supor um sentido onde este não existe. Reconheçamos que a verdadeira natureza da psicose é um mistério. (E a natureza do tratamento convulsivo predominante, o eletrochoque, é denominado “mistério dentro de um mistério”, pelo livro mais autorizado sobre o assunto.) Então, um de nossos problemas é lidar com um assunto formado de experiência que é, no pior dos casos, indescritível a partir de seu interior, e incompreensível do exterior, e isto sem empregar palavras que por si confundem. Por exemplo, “psicose” tem um som antisséptico e de autoridade, mas a sua esterilidade real está principalmente em sua falta de sentido claro. Simplesmente substituí “loucura” — hoje, um termo literário — e “insanidade”, que, representa um conceito legal em desuso. De nada ajuda aceitar convenções pseudocientíficas da linguagem. Na fase atual de conhecimento, as questões suficientemente bem representadas ao se perguntar simplesmente: o que quer dizer “perder a cabeça”? Como a “cabeça perdida” pode ser recuperada?

A propósito, pode-se perguntar, antes, como é que se desenvolve a mente. Neste capítulo, supomos que a “mente” se desenvolve e existe para além do cérebro e, em consequência, supomos também a origem social e psicológica de muitas perturbações mentais. Parece simples, mas neste campo está longe de haver um acordo completo a respeito. O trabalho atual sobre estrutura molecular e a química da esquizofrenia, por exemplo, põem em dúvida as hipóteses psicológicas. Naturalmente, é possível que métodos bioquímicos de tratamento cheguem a criar curas reais de estados psicóticos, tornando antiquada a psicoterapia. Freud, apesar de psicoterapeuta, pensava isso a respeito da esquizofrenia. Estão também em voga experimentos com drogas que

provocam estados pseudopsicóticos, o que sugere a alguns que, se esses estados podem ser causados por meios químicos, podem também ser curados por eles e, além disso, que o mecanismo da perturbação é fundamentalmente bioquímico. Inegavelmente, existe sempre uma base bioquímica para o comportamento do organismo humano. Mas isto não exclui a influência psicológica, seja no processo da doença, seja no da cura. É certo que a angústia pode causar a diarreia. Mecanismo químico? Sem dúvida. E um vírus ou um laxativo podem causar o mesmo resultado aparente, mas isso não altera o fato de que a angústia, um estado psicológico, pode causar e causa diarreia (da mesma forma que um estado não-químico pode fazer com que alguém a três metros de distância fique ruborizado). Nem quer dizer, o que seria mais óbvio, mas não é mais verdadeiro, que embora a química final, o mecanismo e o resultado sejam os mesmos, as duas diferentes causas (laxativo e angústia) sejam idênticas. Nem significaria que um antídoto para a diarreia seja um tratamento específico, *quer* para a angústia, *quer* para o vírus, ou que o tratamento específico para um seja útil para o outro. De forma semelhante, um estado psicótico provocado quimicamente pode não ser uma psicose real, embora tenha a mesma aparência quanto a alucinações e efeitos semelhantes. Um antídoto químico para a pseudopsicose não é necessariamente eficaz para uma psicose real, embora exista um mecanismo químico nos dois casos. A influência psicológica não é erradicada pela imitação artificial de seus resultados. Embora os “tranquilizantes” tranquilizem, o mesmo ocorre com um soco na cabeça, e nenhum deles é equivalente à “paz de espírito ou pode negar a existência desta”.

O que denominamos uma “psicose” não é uma doença. É um comportamento aprendido, exagerado a um ponto irremediável, isto é, um ponto em que se perde o controle, e o comportamento exagerado “assume temporariamente uma vida própria”. Como este exagero é esmagador, tão além de nossa capacidade normal de assimilar, pareceria que não mais estamos lidando, por exemplo, com uma desconfiança comum, mas com alguma coisa *bem* diferente — “paranoia”. Por isso, parece que a psicose não é da mesma categoria, não está no mesmo contínuo que o comportamento “normal” ou “neurótico”. Mas à medida que o comportamento psicótico se torna mais comum, é visto como uma forma de desajustamento semelhante,

em tipo, a graus menores de desajustamento, embora tão maiores em quantidade que parece ser também diferente em *qualidade*. Infelizmente, existe um sentido em que é diferente. Um penedo equilibrado na beira de um precipício pode sofrer uma pressão de metro em metro até rolar. Cada metro é exatamente como o último, mas quando a soma da quantidade de pressões atinge o “ponto de ruptura”, a qualidade das *consequências* muda radicalmente. A redução ou a contrapressão de um metro já não recupera o equilíbrio. Mesmo que o penedo não se despedace na queda, será necessário um enorme esforço para levá-lo de volta à posição original. É por causa deste esforço (que tão poucos podem fazer e de que tantos precisam) que, na vida, é preciso impedir a “situação psicótica”. A “situação psicótica” é uma pré-condição do estado psicótico, que poderá ou não ocorrer depois.

### *Personalidade e Psicoterapia*

Uma Afirmação Geral: Ao passar para a terapia centralizada no cliente, esta parte apresenta uma resenha breve de alguns aspectos de nossa posição geral. Por que “cliente” em vez de “paciente”? A distinção negativa parece agora um pouco insignificante e, no trabalho hospitalar, é mais constrangedora do que útil; mas sua intenção foi evitar a relação doutor-paciente, com sua inferência de “doença” que exige “tratamento” de alguém que “compreende o paciente melhor que este compreende a si mesmo”. Uma razão positiva é que realmente queremos pensar naquela pessoa como uma pessoa — uma pessoa única, com dignidade e capacidade, merecedora de nosso respeito incondicional. Se precisamos ter uma palavra para isso, “cliente” é palavra mais expressiva. Porque “*centralizada no cliente*”? Isto interessa muito mais. Ainda aqui, a finalidade negativa é apenas distinguir entre isto e “centralizada no terapeuta”, “centralizada na teoria”, “centralizada na sociedade”, etc. Estas coisas existem. O sentido positivo é imenso. Exprime o objetivo principal do terapeuta; compreender e aceitar a percepção e os sentimentos do cliente; partilhar da visão que o cliente tem da realidade, em vez de impor a nossa.

Segue-se, pois, que nos apoiamos muito na *capacidade de crescimento* do indivíduo. O terapeuta é uma pessoa ativa e significativa, mas não pode curar — só pode ajudar a criar condições em que atuem as forças

regenerativas naturais. Quanto ao *motivo*, o impulso de autorrealização é um impulso primário; cada ser humano prefere ser melhor a ser pior, e luta pelo aperfeiçoamento do eu, embora os esforços possam muitas vezes ser contrariados e regressivos. Estas suposições sobre o motivo e a capacidade combinam-se numa *ética* geral, que pode ser denominada autodeterminação. A terapia centralizada no cliente fundamenta-se na convicção de que o homem deve ser livre, e com esta finalidade torna a liberdade um meio importante na experiência terapêutica. Isto não é, como pensam alguns, um reflexo de atitudes políticas supostamente predominantes nos Estados Unidos. É uma convicção psicológica pessoal de que o homem mais livre será também o mais saudável. A liberdade significa o campo mais amplo de escolha e de abertura à experiência e, portanto, a maior probabilidade de uma resposta adaptativa. Para o indivíduo, parece que o anseio de liberdade é um anseio de saúde, e precede, em vez de refletir, uma ordem política.

### *Outras Características*

Na terapia centralizada no cliente existe uma característica geral — uma inclinação para a mais literal das explicações<sup>14</sup> Existe um afastamento voluntário do mistério, do esotérico (e, dizem alguns, do erótico). O empirismo e as conjecturas de “senso comum” caracterizam a pesquisa e a teoria. Estas se apoiam na teoria da aprendizagem, da percepção, da psicologia social e da análise da interação, e são apresentadas nesses termos. Esta característica leva a posições que divergem da opinião clínica tradicional sobre muitas questões. Aqui só é possível tocar superficialmente nestas questões. Por exemplo, as atitudes com relação à transferência vão desde considerá-la uma ficção, que protege o terapeuta das consequências de seu comportamento real e suas influências, até vê-la como comportamento inicial estereotipado que, se não for cultivado, se extinguirá no curso natural dos acontecimentos. A análise simbólica desempenha um pequeno papel, em parte porque é geralmente de conteúdo específico e oculta pela reação à emoção. (Acredito que os chamados símbolos arcaicos são significativos, principalmente porque são comunicadores mais puros; como novas palavras numa língua estrangeira, soltam as múltiplas complexidades dos sentidos convencionais, e dizem exatamente as coisas elementares que cada pessoa pretende dizer.) O inconsciente comumente não aparece na literatura centralizada no cliente. É

considerada uma hipótese reducionista sobre fenômenos que podemos compreender melhor através de atenção e “níveis de consciência”.

Entre nós, uma inclinação a-histórica sempre foi evidente, e esta é uma das correntes que nos levam a valorizar alguns dos trabalhos existenciais. O diagnóstico também é um ponto discutível, embora nossas divergências já não sejam tão radicais quanto antes. Uma afirmação de Menninger, que subscrevo inteiramente, parece especialmente adequada diante do caso que você lerá em seguida:

A palavra “esquizofrenia” torna-se uma designação condenável. Aplicá-la a um jovem pode arruinar uma carreira, apesar de todas as provas posteriores de saúde. Um nome subentende um conceito; e se este conceito é incorreto o diagnóstico pode arruinar o tratamento; a própria denominação pode lesar o paciente que estamos tentando ajudar. NATHANIEL HARTHORNE em *A Casa das Sete Torres* nos disse o que nós, psiquiatras, devemos saber muito bem:

“Os doentes do espírito... tornam-se ainda mais tenebrosos e desesperadamente doentes pelo reflexo múltiplo de sua doença, espelhada de todos os lados, nas maneiras dos que o rodeiam; são obrigados a respirar o veneno de sua respiração, numa infinita repetição.”

Não é que depreciemos a classificação como tal; reconhecemos que se trata de um recurso científico útil. Mas é perigoso quando leva à “coisificação” das palavras.

#### *Tratamento de um Caso*

*Aquele Que “Precisa Muito de Auxílio”*: Para um terapeuta, poucas coisas são mais difíceis que apresentar “um caso”. É uma vivência intensa, ofegante, às vezes arquejante, e suada. Duvido seriamente que dessa maneira possamos realmente apresentar nosso trabalho aos outros. Sei que não lhe podemos fazer justiça. Além disso, existe uma relutância natural em tornar público o que é íntimo, embora disfarçado. (Sempre admirei a paciência de Freud, ao esperar até que “Anna O” tivesse morrido, antes de escrever sobre ela.) Como apresentar o material? Os dados brutos são diálogos literais, mas isso encheria um livro, às vezes um livro maçante. Sutilezas de gestos, pensamentos não ditos e análises encheriam uma prateleira. Desempenham um papel. O que é ainda pior, estamos condicionados a procurar respostas

jornalísticas — quem fez o quê, o que está errado, onde estão os pontos de intuição e as chaves ocultas, descobertas pelo terapeuta- -detetive. Isso não ocorre. A terapia é maior (uma atmosfera global), e menor (momentos de experiência interior) do que o dizem os sumários que podemos oferecer.

Michael K. tinha vinte e oito anos quando o vi pela primeira vez. Fora internado pela família e estava sentado ao lado do psiquiatra, durante um exame pela “equipe de diagnóstico”, num hospital estadual. Disse que “precisava muito de ajuda” e falou da “máquina em sua cabeça”. Minha reação: compaixão, fascinação e desafio. Gostei do moço. Desejava poder ajudá-lo. O cronômetro tocou, indicando que os cinco minutos que lhe eram destinados tinham passado (o hospital tem. 8.000 pacientes), e ele foi dispensado delicadamente pelo psiquiatra sobrecarregado. Diagnóstico (sem discussão): esquizofrenia paranoide. Tratamento recomendado: eletrochoque.

Duas semanas mais tarde, completados os cardiogramas e outros registros, o tratamento estava para começar. Eu tinha um intervalo em meu horário, e pedi que cancelassem o choque e que o cliente fosse transferido para a psicoterapia. Durante noites de insônia, em alguns dos nove meses tensos que se seguiram, muitas vezes desejei não ter ido ao hospital naquele dia.

Michael servia como homem-rã da marinha durante a guerra na Coreia: vigoroso, mas intimidado; nos grupos de desembarque, desejava atirar, e atirava mesmo no escuro. Depois de dispensado, trabalhou como carpinteiro até que alucinações auditivas o perturbaram tanto, que as serras elétricas se tornaram perigosas. A família o colocou num sanatório particular. Aí recebeu eletrochoques durante três semanas, e insulina durante sete semanas. Fugiu uma vez, trepando num muro de dois metros e meio, numa noite de inverno. Enquanto esteve lá, recebeu “soro da verdade” e, ao ficar consciente, viu o pai aos pés da cama, enquanto o atendente de avental escrevia respostas a perguntas. Confessou alguns incidentes sexuais infantis que lhe tinham dado muita vergonha. Dispensado sem melhoras, ficou em casa. Visitou um amigo doente que morreu no dia seguinte. Mike ficou imaginando se o cigarro que dera ao amigo doente não o teria envenenado. Foi para um hospital de veteranos, para um tratamento de ambulatório. Para o

psiquiatra de lá, parecia “exteriormente amistoso e cooperador, mas sem disposição para falar sobre si, pois estes eram problemas “pessoais”. Mike tinha a atitude típica de sua classe socioeconômica a respeito dos “médicos de conversa”.

Sua mãe, que depois veio falar comigo algumas vezes, disse que “Mickey” tinha sido sempre um bom menino, leal à família, sempre lhe dizia a verdade — “não costumava mentir para mim” (!). Depois da Coreia, ela observara pela primeira vez “alguma coisa de errado”. “Começou a devorar a comida quando ainda estava tão quente, que o queimaria”. Quando ficou confinado em casa, nos anos seguintes, foi sua confidente. Ela o ouvia enquanto aguentava, e depois tinha de sair do quarto. “Tentei dizer a ele para não falar dessas coisas (bordéis, etc.) — deixar disso”. Mencionou a necessidade que ele teria de relações mais tranquilas com moças boas e sua repugnância ficou evidente quando lembrou uma ocasião em que o lavou com sabão medicinal depois de uma visita, que fizera com outros rapazes, a uma prostituta.

O pai era um imigrante da primeira geração, marceneiro, com pouca saúde, e irascível com os filhos, embora submisso e delicado com as autoridades. Eram três filhos de vinte e poucos anos, e uma filha mais velha, casada.

Fase Inicial: Mike veio de sua enfermaria fechada para me ver, a meu pedido. Eu lhe disse que visitaria o hospital duas vezes por semana e estaria lá para falar com ele, como parte de seu tratamento. Ele mergulhou numa descrição da “máquina no seu cérebro”. Ele pensava “ligue” e ela ligava, irradiando os pensamentos pelo rádio e pela televisão; pensava “desligue”, e a irradiação parava, mas os pensamentos continuavam a se repetir no cérebro. “Desligue” causava menos vergonha que a irradiação, mas mais confusão e perda de sono. Ele “nada tinha a esconder — uma folha limpa de Washington para baixo”. Os pensamentos mudavam de voz — talvez um velho, uma mulher ou um menino pequeno. Fora ao F.B.I. para reclamar. Eles riram, e ele riu enquanto contava, mas disse que na ocasião ficara magoado. Sua disposição passava de divertida, amistosamente afável, por soruma fonte de distração, e chegava a se sentir muito zangado e ressentido por ser “exposto”. Afinal, alguns de seus pensamentos eram

“podres”, exprimiam obscenidades que “não deviam ser irradiadas — imagine se crianças escutarem”.

Ficava amedrontado ao pensar que nada em seu passado podia ser escondido (fora, na verdade, revoltantemente exposto em muitos pontos), mas reafirmava que nada fizera de errado — “alguns enganos, sim”. “Eles” tinham gritado com ele nessa manhã: “Você tem uma voz afrescalhada e precisa chupar p... para sair daqui”. “Dizem que sou bicha — sou um *homem*. Sou homem desde os nove anos”. Com homossexualidade real ou não, Mike por fim exprimiu uma falsa segurança insolente em sua masculinidade, sua independência e força para enfrentar o mundo.

Nas duas semanas seguintes começamos a conversar. Mike se sentiu aliviado. As vozes abaixaram de volume, passaram a falar em vez de gritar. Afirmava sua completa inocência — a não ser por alguns enganos, como o de culpar o templo maçônico por seus problemas. Esforçava-se por se enfrentar. “É muito difícil para um cara dizer ao médico o que realmente está errado com ele.” À medida que se aproximava de seu esforço, afastava-se defensivamente. Agora não tinha responsabilidade por seus pensamentos, muito menos pela irradiação; foi tudo posto em sua cabeça. “Podem até meter imagens dentro de sua cabeça. Talvez seja Hollywood. Talvez seja o F.B.I.”. Agora seus humores voltaram-se para o tema “Por que eu?” — refletindo seu autoconceito hesitante.

“Não sou ninguém. Por que me escolhem para vítima? Sou só um sujeito comum, um trabalhador. Não atrapalho ninguém, nem tenho muita educação — sou só um sujeito comum. (De maneira viva.) Sou o único nos Estados Unidos para quem fazem isso. É uma coisa que preciso descobrir para todo o mundo. Eles me dizem que sou um astro de cinema. Passarei para a história. (De repente desanimado.) Passarei para a história, sim. Eu não poderia fazer uma verruga no traseiro de um astro de cinema.”

Digo: — “Mike, às vezes você se sente insignificante e às vezes grandioso, não é?”

— “É — não sei. Eu — que é que eu sou? Não sei. Acho que ninguém.”



Nas semanas seguintes, começou a me desafiar: eu era como toda gente, sabia tudo, e não lhe contava. Ele não queria ferir meus sentimentos, mas não escondeu sua cólera e revolta. Ainda éramos amigos.

Ele queria saber qual era, realmente, o seu “erro”, Pois também ele estava “condicionado jornalisticamente” — para encontrar o réu culpado, seguir a pista do erro fatal de forma. Talvez tivesse sido levar uma loura no carro, pensando que era uma estrela de cinema e depois levando semanas ao tentar encontrá-la de novo. Aí saiu da cidade, sozinho pela primeira vez, sentindo-se isolado. Alguns fragmentos das entrevistas deste período exemplificam uma interação típica:

Mike: Passei de carro pela Base Naval Great Lakes — a estação eletrônica de lá e pensei — talvez seja aí que são feitos. Parecia tudo tão estranho. Eu estava chocado. Estava tão... preocupado, tão preocupado. Cheguei a uma cidadezinha, arranjei um quarto. Aí comecei a chorar.

Terapeuta: Creio que você quer dizer que tentou fugir, e isso não fazia você se sentir melhor — você continuava a se sentir estranho e amedrontado.

M: É — me sentia tão esquisito — fui — será que você pode me dizer onde achar um pastor luterano? Disseram e fui à igreja e rezei: “Jesus Cristo, por favor me ajude agora,” e tentei — eu queria falar com alguém — perguntar se estava tudo registrado e que eu não o tinha feito. E eu disse uma porção de coisas bobas, acusei uma porção de gente.

T: Queria que alguém soubesse. Alguém que compreendesse.

M: Eles *todos* sabem. Você sabe, Doutor — todo o mundo sabe, mas ninguém me diz. Talvez eu tenha de tirar a prata de meus dentes, mas isso não vai ajudar — meu pai pegou um pouco e tem dentadura. Tenho direito a viver uma vida normal, doutor. Por que as pessoas não compreendem? Se um homem comete um erro, não é preciso assassiná-lo, fazê-lo perder a cabeça. (Risca o fósforo ferozmente.)

T: (Poderia responder à aceitação de erro e do ressentimento ao castigo, mas está impressionado com o fósforo). Isso deixa você *louco*.

M: Diabo, é. (olha fixamente.) Então ouvi esses dois sujeitos da fábrica dizendo: “Ainda não podemos pôr para fora, temos uma quantia de dinheiro investido”<sup>15</sup>. Agora, por que não me dizem de que se trata?

T: Por que alguém não acusa você?

M: É isso. Porque — passei um mau pedaço, doutor. Não queria que alguém passasse o que passei. Parecia que se eu tentasse explicar isto a alguém, iam pensar que eu estava louco. Por que alguém não pode acreditar em mim? Eles riram, o F.B.I, acho que se divertiram com a coisa.

T: Isso faz com que você sinta que ninguém está de seu lado, ninguém vê as coisas de seu jeito.

M: Não parece. Estive em uma porção de lugares. Ao doutor Millman, eu contei, e ele disse: “Não vejo fios em você, Mike”. É, não vê — bom, não sei como é isso, se é eletrônico ou o quê. De qualquer jeito, sei que pessoalmente não sou culpado, mas eles não podem me ajudar.

T: E eu, Mike?

M: Você, não sei (Pausa). Se você pudesse passar por isto, uma semana, talvez uns dias — mas eu odiaria ver alguém mais passar por isto. Mas se você pudesse, só por uns dias — poderia criar uma ilusão em seu espírito, como eu vi (a artista de cinema) e ela me chamou, acenou, assim, e era tão real, a gente podia chegar perto, apertar as mãos, dançar, fazer o que quisesse...

T: Tão real, tão viva — é uma coisa curiosa e maravilhosa. Acho que você está me dizendo que talvez eu devesse também experimentar isso — (Mike olha assustado) — que acontece?

M: Mas me disseram só isto: “Você ficou um bom filho da puta, hein?” Gritando isso para mim. Nunca fiz nada. Nunca matei, violentei ou mutili. As pessoas colocam pensamentos em meu espírito. Fico todo confuso. Todo mundo precisa saber que não sou um mau sujeito (começa a soluçar).

T: Dói muito.

M: Se alguém estivesse em meu lugar, não poderia contar a ninguém. contei à minha noiva. Ela disse: “Vá ao médico”. contei a meu pastor. Ele disse: “Mike, é melhor ir ao médico”. Que é que adianta? Não tenho uma oportunidade. Nenhuma desgraçada oportunidade.

T: Creio que o que você está sentindo seja: “Tentei e ninguém compreendeu. Ninguém partilha comigo — estou completamente só com isto.”

M: Completamente só, doutor, é isso. Que é que adianta? (Pausa.) Posso filar um cigarro seu?

Na sessão seguinte, Mike disse que passara nessa manhã pelo tratamento de choque (para meu desalento!) e “esquecera uma porção de coisas”. Estava dócil, submisso, atento a indícios de comportamento que deveria manifestar, ansioso por agradar, e apresentou uma amnésia temporária de fatos recentes. A aplicação do choque foi feita por engano, e não se repetiu, mas constituiu uma ruptura de confiança e influiu em nossa relação de um modo impossível de avaliar.

Fase Média: Mike estava muito sombrio. Achava que seu comportamento tinha prejudicado a confiança que a família tinha nele. Sentia-se agora muito desamparado — enjaulado, preso, maltratado — e disse que caíra nessa enrascada por ter culpado outros (o templo maçônico etc.) Lembra-se que recebera o “soro da verdade”, amarrado na cama, e se esforçara para não responder às perguntas que lhe fizeram. Foi nessa ocasião que, entre outras coisas, seu pai ouviu-o confessar sua experiência infantil de felação. Quando saiu do sanatório para casa, achou que devia contar isso à mãe, mas esta “não ficou muito contente”. Mais ou menos nessa ocasião,

Mike começou a criar ou a insinuar sentimentos duradouros com relação aos psiquiatras como carrascos, examinadores, “expositores”, vilões inúteis em sua vivência.

Um pouco disto se revelou na entrevista seguinte. Mike estava falando de suas observações sobre uma paciente num baile.

M: Eu estava tentando entender. Tudo o que eu pensava, via os lábios dela repetindo. Estava como eu. Repetia cada palavra que me passava pela cabeça. Então pensei — talvez fossem os pacientes que eram doentes mentais, talvez fosse bom usar esta máquina com eles. Poderia ajudá-los. Ora, podiam ser os psiquiatras que estavam fazendo isto. Quem mais desejaria conhecer como o espírito funciona? Eu não. Para mim é uma coisa fatigante. Estou muito cansado disso.

T: Talvez isto ajude outras pessoas, mas não está me ajudando — estou cansado disto.

M: É. Bom, estudei isso, em meu espírito, pensei nisso. Aplicaram em mim o soro da verdade e refleti como o inventor o fabricou e o que me preocupava era se *o inventor é responsável*.

T: Não compreendo isso, Mike. Que quer dizer?

M: Leio livros sobre isso e estudei isso. E talvez quando falei disso durante o soro da verdade, talvez eles tivessem ouvido. Não sei se tenho alguma coisa a ver com isso. Não consigo entender. É impossível. Não se pode compreender nada. O que se pode fazer é ouvir — e é possível ver as alucinações.

(Continuou a teorizar que ele o inventara, mas eles (os psiquiatras) o tinham aperfeiçoado, para experimentar a sua força.)

M: Que vão experimentar com outro. O espírito é uma coisa delicada. Eu teria horror de ver alguém passar por esta merda. Não tem graça. Sei que não inventei essa droga, e se inventei, quero queimar. É como se tirassem a puta da vida de você. Eu não ando por aí apertando botões e jogando corrente elétrica nas pessoas. (Provavelmente referência à terapia de choque.) Agora o fulano dos pés da cama — anotou tudo e talvez tenha tirado a minha ideia. Quem tiver inventado essa maldita coisa devia ser fuzilado — então, estou pensando, talvez eu tenha um pouco de culpa.

T: Parece que alguém deveria ser castigado, mas depois você pensa: “Valha-me Deus, talvez eu tenha pensado nisto, preferia não ter pensado.”

M: É isso. Acho que um pouco eu inventei, mas os psiquiatras a aperfeiçoaram.

À medida que Mike começou a assumir alguma responsabilidade (simbolicamente), afastou-se defensivamente da culpa final e entrou mais no autoengano. Terminou a entrevista numa fúria por ter sido enganado, o alvo de piadas, desonestidade e experimentação.

Na semana seguinte, disse ao médico da enfermaria: “por favor me corte o cérebro, antes que eu mate alguém”. Isto se referia a mim, pois eu me tornara o inimigo dos inimigos. Isto não era apenas uma transferência. Eu represento *de fato* o hospital, o pessoal especializado que trata e maltrata, recuso *de fato* “contar sobre aquilo” (eu não poderia). Frustrado, interpreto mal e decepciono. Mike ficou violento na enfermaria, e por isso foi enviado para a “segurança” ou foi sedado. Muitas vezes recusou-se a me ver. Quando vinha, sua “raiva oceânica” era mais do que eu podia suportar com serenidade — tive medo, e muitas vezes desejei não precisar vê-lo. Durante este período, os atendentes às vezes ficavam esperando atrás da porta fechada.

Olhando para trás, a coisa mais interessante é o conselho dado nessa ocasião. A afirmação de Rogers de que “Para ele é mais terapêutico *ter* abertamente esse medo, e até exprimi-lo ao cliente, do que apresentar uma máscara calma e tranquila”, provavelmente foi escrita pensando em mim. Lamento não ter comprovado sua hipótese. Ao contrário, aceitei o conselho de “amansador de leões” do médico da enfermaria: “Nunca deixe que eles vejam que você está com medo. Isso os assusta”. O diretor clínico, um terapeuta sábio e experimentado, sentiu que realmente havia defesas em Mike, e que eu não precisava ter medo, mas se eu tinha — “Você tem de aguentá-lo enquanto durar”. Por isso, apresentava uma fisionomia calma enquanto enfrentava meus temores e Mike exprimia sua raiva. O fim deste período (que durou três meses) foi marcado pela minha sugestão de que passeássemos no jardim durante a hora de consulta. Como vamos um com o outro para fazer isso, e daí por diante os momentos mais significativos da terapia ocorreram enquanto sentávamos num banco ou na grama.

Fase posterior: Mike pediu e obteve licença para ir ao jardim — liberdade para deixar a enfermaria. Teve licença para visitas à família. A família declarou que ele estava “bem”. Isso quer dizer que tinha resolvido o mistério da máquina de influenciar? Ou que isso passara? Completamente, nenhuma das duas coisas. Estava muito menos influenciado por elas. De um lado, reconheceu *algumas* das imagens como lembranças de sua experiência passada. Era um progresso quanto ao reconhecimento da possível invenção da máquina — reconhecia o conteúdo de sua experiência. Em segundo lugar, começou a negar à mãe (e menos para mim) que tivesse ouvido quaisquer vozes. Adotou a opinião (realista) de que, se nos contasse, isso atrasaria sua libertação do hospital e que, *Se não nos contasse, a gente não saberia*. Sua intimidade fora restaurada! Poderia dizer com um sorriso: “Não quero falar disso.” Ou sério: “Posso viver com isso” ou apenas, “Não, não ouço mais”. Se a sua intimidade fora restaurada pelo contato humano, qual era o tipo de contato que tinha havido naquelas horas no jardim? Às vezes, silêncio. Às vezes, uma conversa do mesmo tipo já apresentado. Às vezes, ele começava a chorar suavemente, dizendo: “Falam da necessidade de amor e afeto. Sei o que *isso* quer dizer. A única coisa boa que eu tive (seu noivado com uma moça) me foi tirada, rompida”. Assoou o nariz, deixou cair o lenço e, ao pegá-lo, olhou para mim. Viu lágrimas em meus olhos. Ofereceu-me o lenço, depois guardou-o porque sabia que acabara de limpar o nariz e podia sentir a umidade na mão. Nós dois sabíamos disto, cada um sabia que outro sabia: nós dois compreendemos o que sentia e o sentido do lenço (a viscosidade e o tecido, a solidariedade do oferecimento e o constrangimento da retirada) e nos reconhecemos mutuamente, reconhecemos a influência recíproca da significação de um para o outro. Não foram as lágrimas, mas o intenso reconhecimento da experiência dupla que restaurou a consciência do eu. Quando o eu *está sendo*, o autoconceito pode mudar.

Seis meses antes, tinha havido o seguinte diálogo:

M.: Posso filar um, doutor?

T.: Quando pede os meus cigarros, você se sente filante?

M.: É. Eu — é como eu me sinto. Detesto ter de pedir alguma coisa. Em casa, quando não trabalho, detesto ver a Mãe pôr a comida na

mesa.

T.: Fere o seu orgulho?

M.: Detesto me sentir um filante. Acho que sou filante.

Com a licença de saída, Mike podia comprar cigarros (mas não ter fósforos) e ofereceu-me um dos seus, e me deu uma Coca-cola, como muitas vezes eu lhe dera. Foram maneiras importantes pelas quais restaurou seu sentimento de igualdade e respeito próprio. Mais frequentemente, não queria falar de si, ficava às vezes irritadiço, queria parar com a terapia, insistia que já podia ir para casa. Ninguém pensava que ele estivesse “curado”, mas adquiriu uma aparência suficientemente boa e estava interiormente tão melhor que o hospital não o ajudava mais. Seus pais o levaram para casa. Ele lhes disse que legalmente podiam fazer isso porque o tinham “internado.” Antes, isso seria “impossível” para ele; os pais só poderiam amá-lo e querê-lo, *nunca* o internariam.

Onde está Mike agora? Um final feliz? Não — isto é de fato um fragmento, um fragmento da terapia e de sua vida. Mike não vem me ver. No lugar em que mora, “uma pessoa precisa estar doida pra ir a um psiquiatra”. Depois de quatro meses em casa está de novo trabalhando em seu ofício de carpinteiro, tentando ganhar a sua vida. Disse no telefone que está “muito *bom*”. A mãe disse “*Muito bom.*” Deve-se fechar a cortina da intimidade contra a curiosidade da ciência? Acho que sim. Lembro-me de uma cena no jardim do hospital. Mike disse: “Ontem eu fui à igreja, doutor, e rezei para poder voltar para casa, e isto nunca mais acontecer. Rezei também um pouco por você — que pudesse me ajudar e sempre estar bem”. Fiquei comovido e disse: “Obrigado”. Neste momento, à minha maneira, Mike, faço uma oração por você. Por todos nós.

**Da Minha Vida IX — Barry Stevens**

É verdade.



## **Da Minha Vida X — Barry Stevens**

A vida só pode ser entendida olhando para trás; mas precisa ser vivida para a frente.

*Soren Kierkegaard*

Por enquanto, usemos a velha palavra “loucura”. Não quer dizer coisa alguma, senão o que eu ou qualquer outra pessoa vemos como loucura neste momento, e neste momento é assim que a vejo.

Existem duas loucuras, mas somente uma delas é geralmente reconhecida. É a que chamamos “anormal” ou “sem contato com a realidade”. A outra também me parece sem contato com a realidade, embora seja chamada “normal”, porque em nossa sociedade a maioria das pessoas é assim. *Neste* sentido, é uma realidade — como a realidade, em muitas partes do mundo, de que a maioria dorme todas as noites com fome. Não é uma realidade a que a maior parte de nós recomendasse um ajustamento e, no entanto, onde existe é “normal”.

Também existem dois normais, dos quais reconhecemos apenas um. Um, é o normal estatístico, que não é ninguém, como o ex-aluno médio de Harvard quem tem três filhos e meio. O outro normal é desconhecido porque sou *eu*, se não tivesse sofrido interferência, o que eu poderia chegar a ser, minha *própria* norma — uma potencialidade em permanente mudança, que se vai tornando realidade. Isto também não acontece com ninguém — mas *poderia* acontecer. Por que não deveríamos tornar cada vez mais possível que isso aconteça?

Durante anos tentei me tornar a primeira normal — como a maioria das pessoas. É assim que *este* normal continua — pessoas que se transformam no que são as outras pessoas. Todos tentam se tornar outra pessoa. Quanto mais fiz isto, mais destruía o segundo normal que deveria estar antes, aquele que é o *eu* em constante mudança. Agarrar-me a *qualquer* padrão é me aleijar, exatamente como alejavam os nenês chineses quando amarravam seus pés — uma prática censurada pelo mundo “civilizado”. Os *meus* pés ficaram livres para crescer à sua maneira, confiando que então me serviriam para andar e ficar de pé. Os sapatos foram escolhidos cuidadosamente para servir e não para prender, sempre com um pouco de espaço para crescer. Não houve a mesma confiança em minha capacidade de crescer como pessoa, por minha conta ou mudando por mim mesma — e fui em grande parte

desaprovada nesse sentido. Foi somente vivendo bastante na intimidade que consegui ser de algum modo eu mesma.

O “anormal” reconhecido é muito solitário, porque, qualquer que seja o número de outras pessoas que estão nele, vive num isolamento muito grande. Sou afastada das outras pessoas porque me rejeitam e minha reação a elas também foi eliminada — talvez como acontece quando estou cansada demais e não posso nem ter prazer em fazer aquilo de que gosto. Não provoca reação em mim, A outra loucura, que é chamada “normal”, não é solitária — ou, antes, a minha solidão ficou perdida e, assim, não a noto tanto. Posso “esquecê-la”.

... Podem lembrar

A visão que tiveram, mas deixam de lamentá-la.

Conservam-se na rotina diária,

Aprendem a evitar expectativas ousadas,

Aprendem a tolerar a si mesmos e aos outros,

E, nas ações usuais, dão e recebem

O que existe para dar e receber. Não se queixam;

Aceitam a manhã que separa

E a noite que reúne

— Para a conversa amena ao pé da lareira —

Duas pessoas que sabem que não se entendem,

Criam filhos que também não entendem,

E que jamais os compreenderão...

E a outra vida será como um livro

Que você leu uma vez, e perdeu...<sup>16</sup>

Mas a solidão permanece. Quando substituí uma união superficial por um estar junto fundamental, construí uma superestrutura sem estrutura subjacente. Isso é fantasia, embora esta possa tornar-se uma segunda realidade quando muitas pessoas se empenham na mesma fantasia. Estou ligada a muitas outras pessoas através de minha superfície, ou máscara, ou disfarce — pelas ações aprovadas, a maneira de comer e falar, as expressões que tomo ao fazer isto, e ao “estar com as pessoas” segundo uma fórmula e uma representação de papel. Isto é falso, ou

aparência, porque é simulado, mas enquanto mantenho meu espírito concentrado nisso, tenho a ilusão de estar em contato com outras pessoas e comigo, por interagir com as superfícies falsas *delas*. Mesmo que eu tenha feito isso durante tanto tempo que a superfície me parece real, aproxima-se mais de maçãs que saltam numa tina d'água, casca contra casca, sem qualquer percepção do núcleo. Somos todos maçãs, e isso é suficiente, não é? Que é que queremos mais? Não está satisfeita com o fato de ser maçã? Faça o mesmo que as outras e você se sentirá bem.

*Não* fazer isso é “mau”. (Uma ameaça ao *meu* verniz, que poderia estalar e se dividir, se exposto às intempéries da condição humana?).

Para mim, é loucura fazer isso.

Quando eu estava muito doente, um homem me disse: “Nunca vi alguém tão violentamente apegada à autoexpressão quanto você!” Parecia amistoso mas também exasperado. Na ocasião, não me sentia capaz do que eu achava que era “autoexpressão”, mas me senti culpada da mesma maneira, com as acusações acumuladas do passado. Eu tentara com muito empenho ser “normal”, mas não consegui fugir à crítica. Ao mesmo tempo em que me sentia culpada, um pequeno desenvolvimento em mim protestava, dizendo “Bem... na verdade suponho que todo o mundo está fazendo isso — exprimindo-se de uma forma ou de outra”. Eu estava muito confusa e tentava às apalpadelas compreender o que agora compreendo.

“É...” disse meu amigo. “Acho que você poderia dizer que uma pessoa está se expressando quando faz um cozido um pouco diferente. Mas *você* — quando todas as pessoas sobem alegremente *deste* jeito, *você* tem de subir *daquele* jeito.” Gesticulava com os braços, mostrando os dois caminhos para subir o morro. Compreendi então que ele queria dizer que eu estava tentando encontrar o meu caminho para sair da doença, em vez de “aceitá-la” e “fazer o possível”, como as pessoas diziam que eu devia fazer.

“Vi” um morro — isto é, o visualizei... Sem dúvida, é difícil quebrar os hábitos. *Ele* se visualizou, espontaneamente, como um sonho se visualiza. Eu nada tinha com ele, a não ser que acontecera em mim... Em meu espírito apareceu um quadro de um trem interminável de passageiros, cheio de pessoas rindo, subindo o morro de um lado,

enquanto eu, sozinha, mourejava exausta para subir do outro lado. (Quando estou confusa, fico sempre exausta — debilitada pelo conflito.) Eu me sentia “mal” por não ir pelo caminho de todos os outros. Mas a minha “visão” revelou-me claramente. “Não estão felizes. Só estão fingindo estar felizes. Já fizeram isso por tanto tempo que enganaram a si mesmos”. O riso pode ser um disfarce para a infelicidade, principal mente quando os *sinais* de felicidade são aceitáveis e os de infelicidade são tabus. *Fingir* não é também estar sem contato com a realidade?

Quando estou rodeada por pessoas fingidas, às vezes me sinto tão afogada pelas personagens insignificantes e bidimensionais de papelão, que sinto que posso estar a caminho da loucura reconhecida como loucura. Acho que esta pode ser a maneira de algumas loucuras aparecerem. Nada tem de aparecer só de um jeito, e a descoberta de um jeito elimina outros, apenas porque então não são mais explorados. Isso não impede a sua existência — apenas estão fora do espírito, como todas as outras formas de estudar a doença física, que a Associação Médica Americana não admite. Acho que quando encontramos um rumo, deveríamos usá-lo provisoriamente, como o melhor que conseguimos na ocasião, e ao mesmo tempo deveríamos continuar a explorar outros — com a mesma característica de coisa provisória.

Parece-me que, às vezes, a loucura chamada insanidade pode ser uma reação provocada pela loucura que (em minha opinião) é chamada sanidade ou “realismo”. Um paciente de um hospital de doenças mentais disse a um terapeuta: “Você quer que eu entre em seu mundo, mas vivi nele vinte e três anos, e não gostei”. O paciente era uma pessoa muito confusa, mas. não acho que neste caso houvesse confusão.

JOHN SHLIEN apresentou a ternura de uma pessoa “esquizofrênica”, sua humanidade. VAN DUSEN escreve: “Quanto mais doentes mentalmente, mais estão presos em egocentrismo, egoísmo e incapacidade”. Será que discordam?

Numa carta, JOHN SHLIEN diz: “quanto à pessoa esquizofrênica, — isto não existe. Uma pessoa fora de si não é uma pessoa”. Há pouco tempo estive com algumas pessoas rotuladas de “esquizofrênicas” num hospital para doentes mentais. Uma delas era uma mulher de meia-

idade, exteriormente serena e atraente. Usava um vestido de algodão — de xadrez azul e branco — com uma espécie de lenço nos ombros, mas sentava-se como se estivesse vestida de veludo com um chale de *cashmere* — como se estas coisas é que fossem naturais para ela. Respondeu a todas as perguntas transmitindo inteira confiança em suas respostas. Mas eram assim: “Sabe que dia é hoje?”

“Sei, estudei isso. É 6 de abril.”

“Você ouve vozes?”

“Sim, você não?”

“Não, não ouço. As vozes são de homem ou de mulher?”

“Isso depende da instalação elétrica do prédio”.

Seu rosto era delicado, os olhos ternos, com uma indicação de sofrimento. Quando perguntaram: “Onde você mora?” não disse “aqui” ou “num hospital” ou mesmo “na Califórnia”, onde estava, mas referiu-se a uma fazenda em Illinois, onde está “muito só”. É nessa solidão que ela mora.

A ternura desta mulher estava muito clara — mas nunca demonstrou qualquer reação a algum de nós. Estava “presa ao egocentrismo, ao egoísmo e à incapacidade.”

Outra mulher, de trinta e um anos, entrou e foi até a janela, olhou para fora, depois para trás, e em seus olhos havia alguma coisa obsecante ou obsecado. Parecia não tomar consciência de nenhum de nós, tanto nesse momento quanto ao apressar-se e, como uma criança, correr para o comutador de luz perto da porta, ligá-lo e desligá-lo. Daí fugiu para a outra porta, abrindo-a, e ligou e desligou o comutador de luz. Depois foi para a outra porta, onde fez o mesmo. Para trás e para a frente, de uma para a outra, sem fim. Quando o psiquiatra a chamou para “vir e sentar”, ela veio obedientemente — mas alguns segundos depois deu um pulo e foi de um comutador de luz para outro de novo, sempre ligando duas vezes. Quando fazia isso só uma vez, um momento depois voltava e fazia de novo. Quando o psiquiatra a chamou para sair, ela veio e, ao atravessar a porta, disse-lhe, fazendo uma afirmação com uma pergunta: “Não sou uma menina ruim?” Quando me lembro que tive esse pensamento dela, quando era criança, percebo a terrível infelicidade.

Estava “presa em egocentrismo, egoísmo e incapacidade” mas, como VAN DUSEN também diz: “Estas pessoas estão *dolorosa menir* apanhadas num laço...” e “Acho (a minha descrição de seu mundo esquizofrênico) correta a não ser que este mundo é desintegrado e a minha descrição é coerente... Havia lugares fatais de esquecimento (no dele).

Numa carta, VAN DUSEN escreve: “Não sei mais qual é a definição técnica de esquizofrenia. Sem dúvida, inclui uma grande variedade de condições de diferente gravidade. Algumas poderiam ser genéticas ou metabólicas. Para mim, a solução é que o esquizofrênico encontrou um pouco de seu mundo interior subjetivo no mundo exterior — colorindo-o — deformando-o — escondendo, de sua visão, alguns aspectos da realidade. Isto pode levar ou não à dificuldade social. Pode ir de um grau leve até atingir todo o mundo exterior, e este fica doente e perturbado, inundado com o interior não reconhecido”.

Um pouco deste interior é reconhecido por uma mulher jovem quando escreve: “Para mim, a principal indicação de como e onde eu fiquei boba é como e onde tento abobar os outros. Uma coisa eu aprendi. Tenho muito pouca confiança em mim e por isso ajo na defensiva e me ofendo com sugestões e até com ajuda, vendo-os como crítica ou competição. Acho que eu já tive essa intuição brilhante — provavelmente continuarei a tê-la até que a tenha aprendido em mim, bem como na minha cabeça.”

CARL ROGERS escreve numa carta:

O que a palavra esquizofrênico quer dizer para mim? Na medida em que tem algum sentido definido, significa que aqui está uma pessoa extremamente sensível à sua vivência interior e também a relações interpessoais com outros, que foi tão derrotada e traumatizada ao tentar utilizar a sua sensibilidade que se afastou, tanto de sua vivência, como de um contato real com os outros. Além desta noção básica, a palavra esquizofrênico significa também para mim que todos aqueles cujo comportamento se desvia, e que não podem ser facilmente compreendidos, são atirados nessa cesta muito ampla.

Tento conservar o espírito aberto para a possibilidade do que possa haver fatores específicos, genéticos, químicos ou nutricionais que

admitam alguma relação de causa com o comportamento denominado esquizofrênico. Mas até agora não vi provas que me convencessem.

Numa Carta, GENDLIN diz:

Acredito que toda definição de *esquizofrênico* apresentada hoje deve começar estabelecendo que, por enquanto, sabemos muito pouco. É também preciso dizer que pessoas completamente diferentes são hoje denominadas “esquizofrênicas”.

Creio que a esquizofrenia é *a ausência do* (ou grande estreitamento do) processo de interação vivencial sentido do que somos como pessoas e que sentimos como nossos eus concretos. Quando um indivíduo está preso a uma situação de relacionamento doloroso, sem poder abandoná-la, nem sentir e ligar-se suficientemente a ela, fica amortecido e interiormente vazio, e conta que “não é ele”. O processo de sentimento existente em que todos nos apoiamos interiormente fica turvo, pantanoso, precário, ou para, e o conteúdo do sentimento fica imobilizado, congelado, inconfessado, aparentemente estranho, inativo e fixo, em vez de ser um sentimento que funciona fluidamente.

Nego que a psicose seja conteúdo psicótico que existo em todos nós o pode “surgir”. Ao contrário, acredito que esses “conteúdos psicóticos” são de fato uma determinada *maneira* de estar vivo. Experimentos recentes com LSD e outras drogas confirmaram substancialmente este ponto de vista. Parece que não depende do indivíduo (como uma peça embutida de um mecanismo que funciona bem ou mal) sob a influência da droga ter experiências horríveis ou maravilhosas, mas da situação de relacionamento em que está (e sente que está) quando toma a droga. Se a toma numa situação favorável, perto de alguém em quem confia, tem uma experiência maravilhosa. Os primeiros experimentos psicológicos que tentaram pôr à prova o LSD em circunstâncias cuidadosamente puras (o sujeito só, numa sala vazia) provocaram algo muito semelhante à esquizofrenia.

Esta definição da esquizofrenia como uma ausência de determinado tipo de interação sentida (uma ausência e não uma doença ou um conteúdo) tem importantes consequências. Parece que pensamos em nós, não tanto a tratar de algo doente na pessoa, mas a dar a necessária relação pessoal, no contexto da qual alguém pode tornar a viver como uma pessoa.



JOHN SCHLIEN diz: “Quanto à ‘esquizofrenia’, como gostamos de pensar que sabemos o que está errado com esses outros”.

E o que dizer de nós mesmos?

Aos vinte anos meu marido escreveu um soneto:

Ventos do mar nos olhos e cabelos.

As correntes do oceano se retorcem

Nos meus braços, e não deixo sinal

No sorriso do mar ou no sol claro.

As ondas são amigas e as estrelas

Me aceitam sem desprezo ou condições.

Celebro a luz do sol e toda chuva.

O meu amor não rompe essa beleza.

Mas quando estendo as mãos para outras mãos

Meu tato é só veneno e os meus presentes

São pedidos amargos e importunos.

Peso no coração, má fé, perguntas.

Já me cansei de luta e sofrimento.

Voltarei, para amar de novo o mar.

Não o conhecia então, e, de qualquer forma, nesse momento eu tinha dois anos. Vinte anos depois, ele sentia o mar da mesma forma e sentia as pessoas também assim, mas a maneira como vivia com o mar não era, de modo algum, sua maneira de viver com as pessoas.

Quantos de nós conseguimos aceitar as pessoas como aceitamos o mar? Naturalmente, existem sempre aqueles que são suficientemente tolos para querer mudar o mar, que querem mudar também as condições meteorológicas, em vez de viver de acordo com elas. Mas por que tantos nos inclinamos tão fervorosamente para a loucura de mudar as pessoas, para que se ajustem a nós, ao forçá-las a fazer o que desejamos que façam? Será que todas as pessoas sensíveis e humanas são rejeitadas e enviadas para hospitais de doenças mentais? Será que a “doença mental” não é um sinal de *saúde* — de uma pessoa que se recusa a submeter-se a uma sociedade deturpada e desumana? Quem é

mais saudável — o jovem alemão que não tinha conflitos para amontoar pessoas nos fornos ou o que tem um “colapso nervoso” por causa de seu conflito ao ser obrigado a fazer uma coisa com que não concorda?

Não quero nenhuma dessas loucuras. Se pudesse escolher, diria *não* às duas. Quando digo não às duas, tenho de encontrar a minha alternativa.

Quando tomo o rumo de outra pessoa, exijo que outros me acompanhem. Quando tomo o rumo de outra pessoa, deixei-me convencer — isso não veio de mim. Vindo de *fora* como vem, tenho uma imagem do “que é bom”, e então me parece que todos os outros deveriam também seguir esta imagem, e fazer “o que é bom”, “é certo”, “como eu”. Num nível profundo tenho medo, mas não foi o medo que me fez seguir a imagem, mas ter as imagens foi o que me separou de mim; por isso é que tenho medo. Em meu medo, preciso de outros para fazer as mesmas coisas que faço, para me tranquilizar. Quando sigo o meu rumo livremente, o que mais desejo é que cada um siga o *seu* rumo livremente. Quando todos nos movimentarmos livremente, não haverá colisões. Esta liberdade me *parece* caótica somente se eu tiver em minha cabeça um quadro que mostra “como as coisas devem ser”, o que não combina com o que está acontecendo.

Quando em 1934 fui para o Haváí e o trânsito de Honolulu me pareceu louco — totalmente desorganizado — é que era muito diferente da ordem a que eu estava habituada. Eu estava como a meninazinha que tinha o corpo torto de nascença e quando o médico o endireitou ela virou-se para a mãe e disse: “Ele me entortou!” O trânsito de Honolulu me parecia “torto”. Mas à medida que eu andava por lá, a fazer compras em muitos dias diferentes, ainda sem ter descoberto alguma ordem no trânsito, gradativamente tomei consciência de que não havia acidentes — nem sequer pequenas trombadas — e ninguém ficava zangado com ninguém. Percebi então que os motoristas dos carros — principalmente os havaianos, orientais e filipinos “sem educação” — faziam o que fiz: observavam. Havia algumas regras — como guiar do lado direito da rua e parar para pedestres, mas os motoristas passavam inteiramente para o lado esquerdo sempre que era necessário, seja para passar ou para sair do caminho de alguém, e os carros paravam assim que um pedestre descia da calçada para a rua, mesmo que isso

acontecesse no meio do quarteirão. Guiava-se muito de pessoa-para-pessoa, com o reconhecimento das duas partes. Geralmente havia só um momento deste reconhecimento entre motorista e motorista, ou pedestre e motorista, mas havia este momento de consciência do outro, de um ser humano “falando” a outro, e embora eu não conhecesse ninguém, me sentia rodeada por amigos. Quando me familiarizei com isso, guiei como todos os outros. Nunca em minha vida me diverti tanto ao guiar. Era ainda mais divertido que guiar no Sudoeste, onde havia poucas pessoas e todas reparavam em todas quando passavam pela estrada. Em Honolulu não faltavam pessoas e carros, e ainda assim se reparava.

No Havaí, portanto, quando eu estava com trinta e dois anos, houve muitas maneiras pelas quais cheguei ao meu normal, o que pude reconhecer pelo sentimento de bem-estar e felicidade de ter deixado um mundo estranho, e ter voltado para casa pela primeira vez em minha vida. Eu já sentira isso antes com um lugar — a terra, o campo — no Sudoeste, mas nunca com tantas *pessoas*.

Parece-me que o “caos” atual em psicoterapia tem alguma coisa em comum com o “caos” que vi no trânsito de Honolulu. Li diversos livros em que muitos ou diversos psicoterapeutas estavam incluídos, às vezes apresentando isoladamente seus casos, às vezes discutindo juntos casos ou psicoterapia. Existem tantas diferenças e discordâncias entre eles, que quando os li pela primeira vez parecia uma loucura: Será que *ninguém* sabe o que está fazendo? (Se soubessem o que estão fazendo, estariam todos fazendo da mesma maneira — seguindo regras que eu poderia reconhecer.) Gradativamente, em minha mente, dividiram-se em dois grupos: os que seguem alguma Autoridade, copiando-a, e os que se esforçam por encontrar o *seu* caminho, que parece ter um fundamento comum (ou direção) de espontaneidade, de receptividade, de estar em contato comigo e com o que ocorre em mim (o terapeuta) bem como o que ocorre na pessoa que veio em busca de ajuda. Deveríamos viver de outra maneira com as pessoas?

Na medida em que os conheço, estes lutadores individuais têm muita aceitação e respeito uns pelos outros, mesmo quando discordam e embora seus métodos *manifestos* sejam tão diferentes que parecem não ser a mesma coisa. Existe a “terapia-centralizada-no-cliente”, existe a

terapia de “comunicação, existe a terapia pelo ensino de natação, e existem terapeutas que adormecem várias vezes, durante as sessões terapêuticas, como parte da terapia, e quando acordam contam os sonhos para a pessoa que veio buscar ajuda. Existe terapia por “devaneios orientados” e existe a “análise transacional”, que esclarece as pessoas sobre os jogos que jogam umas com as outras e as ajudam a desistir desses jogos. Quando dão certo, essencialmente todos estes métodos obtém uma passagem da desonestidade e competição para a honestidade e cooperação.

Todas as terapias tentam nos libertar daquilo que nos amarra. Mas quando um terapeuta (ou qualquer pessoa) *tenta copiar*, perde a espontaneidade. Inverto o que vi, e de que gostei, e quero repetir a mesma coisa. Com o meu entendimento, recolhi um quadro que estou tentando reproduzir. Agarro-me a este quadro do que penso que “deveria” fazer ou ser. Quanto mais faço isso, mais inflexível me torno, e não pode haver espontaneidade por mais que eu o deseje. O que eu vi no terapeuta (ou outra pessoa) que estou “copiando” é o resultado de um esforço para a espontaneidade e a resposta livre. Estou copiando o *resultado*. Quanto mais eu me agarrar a ele, mais longe fico de meu objetivo. (Meu objetivo não é um alvo, mas minha orientação.) Faltam os acontecimentos que precederam o resultado. O que devia vir em *segundo* lugar, veio em *primeiro*. Então, o que deveria vir primeiro tornou-se impossível.

Para mim, depois é muito fácil me ler erradamente, mesmo quando passei para o caminho certo. Confundo o que aconteceu com o que fiz. Aconteceu por si, através de mim. Mas depois, eu me atribuo o resultado, como por alguma coisa que “eu” fiz. Um jovem terapeuta descreveu uma sessão de terapia desta maneira: “Este rapaz — um jovem de dezenove anos — ria consigo e seus amigos por ficar na praia dia após dia, rindo entre eles, pelo jeito que estavam ‘todos fodidos’ — metidos em homossexualidade, fazendo coisas malucas que não os levavam a parte alguma. Xingavam-se e se ridicularizavam, e ele continuou a fazer isto comigo. Não consegui levá-lo a *sentir* coisa alguma. Ele continuou só rindo, que eram todos uns dopados, inclusive ele. Então comecei também a rir, rindo com ele, pelo fato de ele ser um dopado — aí ele ficou furioso e começou a contar como se sentia de

fato. Então descobriu que o que estava de fato sentindo não era engraçado”. Depois disso, começaram a terapia.

Perguntei ao terapeuta: “Isso foi uma coisa que você imaginou e depois fez, ou aconteceu e depois você compreendeu o sentido e viu por que deu certo?” Pareceu um pouco desconsertado e infeliz durante um momento — como eu me senti muitas vezes quando compreendia que o que eu me atribuía, por ter acontecido através de mim, não fora feito por mim (a não ser no sentido objetivo de que poderia ter sido observado como tendo sido feito por mim). Ele disse que quando isso ocorreu teve surpresa, e depois compreendera por que funcionara daquele jeito. A sua maneira de contar dava a entender que tinha planejado aquilo *antes*.

Eu também faço isto, em parte porque é nosso hábito, mas também porque o outro jeito só é aceitável para poucas pessoas. A Idade da Razão insiste em que planejemos *antes* as coisas, depois as façamos. Qualquer outra maneira pode parecer irrealista. Mas TAUBER E GREEN dizem:

A respeito, existem muitas situações na vivência comum que demonstram ser possível reagir muito mais eficientemente se a consciência não partilhar prematuramente da experiência perceptiva. Existem muitos casos, por exemplo, da capacidade do homem para registrar corretamente a percepção em categorias de espaço e tempo, desde que sejam adiados processos cognitivos conscientes. Com este conhecimento do juízo superior do homem quando utiliza suas capacidades precognitivas para determinadas tarefas, o exército treina os observadores de sua artilharia para utilizar ao máximo suas capacidades. Os observadores precisam sempre anunciar a posição de um tiro o mais depressa possível — deve haver um “atraso zero” entre a observação do tiro e a indicação da localização. Todos os principiantes querem avaliar com o auxílio do julgamento racional, mas a experiência mostrou que existe uma superioridade incontestada de realização quando se interrompe a avaliação racional. O primeiro palpite de lampejo acaba sendo o melhor palpite.<sup>17</sup>

Eu me lembro de ter lido, nas transcrições literais das Conferências sobre Criatividade de Utah, patrocinadas pela *National Science Foundation*, o relatório de um oficial de provas da força aérea que, em

sua pesquisa sobre homens criadores, onde verificou que “aqueles que obtêm a resposta sem saber como as conseguiram são os que preferimos”.

A insistência habitual em imaginar as coisas antes faz com que muitas coisas não sejam feitas porque não as tínhamos imaginado antes. Num seminário de educação, um psicólogo perguntou: “Como é que sabemos tanto e nada *fazemos*?” Um jovem de dezessete anos me disse: “Falam, falam, falam e ninguém *faz* nada. Às vezes penso que vou ficar mesmo maluco”.

Em reação contra isto, muitas pessoas — principalmente jovens, mas isso não se limita a eles — *tentam* fazer “espontaneamente” alguma coisa, mas fracassam. Uma jovem despeja todas as espécies de alimento numa tigela, depois as mistura e enfia no forno, e fica uma coisa horrível. Um jovem declara sua guerra pessoal à “alienação”, convidando outras pessoas para viver com ele e então as coisas não ocorrem como ele pensava. Nenhum destes dois jovens estava em contato com suas vivências, de alimento ou de pessoas. Sua *vivência* de alimento ou pessoas lhes teria mostrado um rumo melhor para a mistura e, também nesse caso, isso teria sido feito mais provisoriamente, um pouco de cada vez, com observação do que ocorre e com correções. O objetivo não é específico, e nesse sentido não existe uma receita. Mas no presente se dispõe de toda a informação do passado. Ainda que eu não tivesse cozinhado antes, eu tinha visto outras pessoas cozinharem e já tomei refeições.

Aos vinte anos, quando fui procurar um emprego de garçoneiro no Arizona, me perguntaram se eu tinha experiência. Disse que sim (para minha surpresa e alegria — eu precisava desesperadamente de um emprego, pois estava com apenas 50 centavos, depois de ter dado a gorjeta ao carregador no trem), que servira nos melhores restaurantes de Nova York. Não mencionei que o meu serviço fora ser servida. Com essa informação do lado do freguês e observando as outras garçonetes nesse restaurante, e reparando nas reações das pessoas que eu servia, projetei-me como uma garçoneiro muito competente e tornei-me ainda melhor. Trabalhei como garçoneiro menos de dois meses, mas antes de sair (para ir trabalhar como editorialista-adjunta) o melhor hotel da cidade me oferecera um emprego. Aqui, estou contando ao contrário,

pois fui em frente e fiz as coisas, e só mais tarde pensei no que tinha acontecido. Não posso me atribuir os méritos por minha “esperteza”. Não posso me sentir orgulhosa, apenas feliz, pelas coisas terem se passado muito bem. Prefiro o sentimento de felicidade — (*Happiness*) palavra que provém de outra: acontecimentos (*happenings*).

Quando eu era jovem e vivia assim, o mundo parecia cheio de acontecimentos. Eu também não tinha experiência de editorialista-adjunta, mas estivera toda a minha vida rodeada por jornais, e escrevia desde que aprendera a fazê-lo, e falava, o que é uma espécie de escrita. Abandonei a escola com dezesseis anos, antes que fosse dissuadida dessa ideia. Quando eu ia a recepções para pessoas famosas, para fazer reportagens, ia como convidada (o sentimento em mim era de convidada) e era uma convidada que falava com as pessoas interessantes e aprendia coisas a seu respeito. Em vez de falar sobre elas, como eu fizera em outras festas, escrevia sobre elas. Também neste caso, a análise veio *depois* da experiência. Não imaginei antes o que *fazer*. Na ocasião, era assim que eu vivia.

Talvez um exemplo gradativo ajude a transmitir minha maneira preferida de viver e de vida, penetrando no que é em grande parte desconhecido, e colhendo outras informações — guias e indícios — pelo caminho. Quando eu tinha 22 anos e trabalhava em “relações públicas” em Nova York, um dia, às cinco horas, meu chefe me disse que havia um ensaio geral no circo, naquela noite, em Madison Square Garden, que começava às oito horas e tinha a entrada proibida. Ele me perguntou se eu achava que conseguiria fazê-lo entrar. Não sei por que respondi que sim. Nunca analisei isso. O que me veia à cabeça é que (1) eu estava acostumada a cumprir suas ordens, sem procurar saber se poderia cumpri-las e (2) era uma coisa que eu nunca tinha feito antes. Meu chefe perguntou se poderia ir também com seu amigo. Pareceu-me que dois não podiam constituir um problema maior, e de novo disse que sim. *Então* tive um pouco de medo de não conseguir o que prometera, mas não quis voltar atrás.

Eu já estivera no circo com uma entrada na mão, e era só o que eu sabia. Sem uma entrada e sem permissão de entrada, a porta da frente não parecia um bom lugar para entrar; por isso fui para a porta dos fundos. Era uma porta comum, do tamanho habitual, no alto de três ou

quatro degraus. No alto estava um porteiro grande. Diversas pessoas chegavam, saltavam os degraus, acenavam para o porteiro e entravam. Eu também poderia fazer isso — mas eu não era *parecida* com aquelas pessoas. Havia uma espécie de maluquice em suas roupas. Fui para o meu apartamento e examinei o que eu tinha. Havia um vestido comprido com retalhos estampados com debrum amarelo, que eu fizera pelo gosto de fazer, e que só usava em casa. Não tinha um chapéu amalucado mas tinha outro, com uma pena, que parecia maluco se posto de trás pra frente.

Voltei a Madison Square Garden com o vestido e o chapéu de trás pra frente, meia hora antes do ensaio, saltei os degraus, acenei para o porteiro e entrei. Até eu estar lá dentro — o que pareceu acontecer muito rapidamente, de maneira que me senti totalmente despreparada para isso — eu não pensava sobre o que faria quando lá chegasse. Antes, eu nunca tinha visto uma coisa assim — amplas estruturas de prateleiras indo até o teto, empilhadas como estantes de biblioteca com passagens entre elas. Nas prateleiras estavam todas as fantásticas vestimentas do circo — como o corpo de cavalo que o palhaço veste. Fiquei perplexa como nunca. Não sabia onde ir. Não havia muita gente e todos iam e vinham muito ocupados. O que não devia fazer era ficar parada; por isso continuei a me movimentar, e desci um dos corredores. Eu devia estar com um olhar muito interrogativo porque um homem parou e me perguntou — de colega para colega — “Quem que você está procurando?”

Disse o único nome que eu sabia: “Sr. Ringling”.

“Está no picadeiro”, disse o homem, e continuou o seu caminho. Embatuei: qual era o caminho do picadeiro? Mas então compreendi que quando ele disse “o picadeiro”, mexera um pouco um ombro como se o apontasse; por isso fui naquela direção, encontrei uma porta, abri-a, passei — e aí estava todo o grande Madison Square Garden que eu conhecia, a não ser pelo fato de as cadeiras estarem vazias e não haver ninguém no picadeiro, além de três homens no centro, e fui ter com eles. Um deles perguntou-me quem eu procurava e eu disse: “Sr. Ringling”. Então outro homem virou-se para mim e supus que fosse o Sr. Ringling. Perguntou-me o que eu queria, e eu lhe disse. Ele: “Como você entrou aqui?” Contei que entrara pela porta dos fundos. Ele:



“Quem consegue passar por aquele *porteiro* pode entrar aqui com todos os amigos que quiser!” e gritou para um homem, para que viesse e abrisse a porta da frente. Fui com ele e só nesse momento comecei a imaginar se não seria uma peça que meu patrão queria me pregar; quem sabe ele imaginava que eu não conseguiria fazer isso, e nem estaria esperando na porta. Mas as grandes portas se abriram e meu chefe estava ali com o amigo. Sentamos num camarote e formamos o público.

Quando não sei o caminho, essa é a única maneira de encontrá-lo — aplicando todas as informações que tenho, me movimentando provisoriamente, passo a passo, *observando* e reagindo ao que quer que aconteça no momento. Imagino que esta deve ter sido a maneira de agir dos pioneiros que venceram.

Gosto desta maneira de viver. Assim este livro foi escrito: não poderia analisá-lo ou esquematizá-lo antes de ele existir. Acho que seus maiores defeitos provêm dos momentos em que tentei orientá-lo.

Parece-me que é a maneira preferida por CARL ROGERS na psicoterapia: entre antes na situação (cada cliente é “novo” — uma nova situação em que se entra) sem um diagnóstico, reaja a indícios tomados no caminho e depois analise o que aconteceu. Se existe um objetivo (“ajudar”) é como meu objetivo no circo: não pensei nele uma só vez até chegar ao Sr. Ringling. Nesse ponto, o objetivo já fora atingido. Para atingi-lo, eu precisava “entrar”. A “entrada” foi conseguida passo a passo, à medida que as coisas aconteciam, sem nunca ter a noção do que viria, “deveria” vir — ou até poderia vir — em seguida.

## **Algumas Lições de um Estudo de Psicoterapia com Esquizofrênicos<sup>18</sup> – Carl R. Rogers**

### *Introdução*

Há alguns anos, comecei a pensar que provavelmente as minhas contribuições ao conhecimento de psicoterapia tinham sido feitas a partir de clientes particulares. Tais contribuições, ainda que modestas e deficientes, foram compensadoras. Mas eu estava ansioso por ampliar as fronteiras deste conhecimento duramente conquistado. Até que ponto nossas teorias e hipóteses seriam válidas no trabalho com grupos mais extremos? Especificamente, eu estava ansioso por comprovar nossas teorias de trabalho terapêutico com indivíduos psicóticos, e com indivíduos inteiramente normais.

### *Duas Teorias Básicas*

Há alguns anos formulei a teoria de que não era o conhecimento profissional específico do terapeuta, nem seu conceito intelectual da terapia (sua “escola de pensamento”), nem suas técnicas, que determinavam sua eficiência. Segundo minha hipótese, o importante era até que ponto tinha determinadas atitudes pessoais na relação. Procurei definir três atitudes que considerei como fundamentais — a qualidade de ser verdadeiro, a autenticidade ou congruência do terapeuta; o grau de compreensão empática do cliente, isto é, o que vivenciou e comunicou; e o grau de atenção positiva incondicional ou de amor não-possessivo que sente pelo cliente.

A apresentação deste ponto de vista teórico estimulou quase imediatamente os pesquisadores a criar recursos pelos quais pudessem ser medidas estas condições de atitude. Completaram-se estudos significativos que indicam que, numa população de pacientes não-internados, os maiores graus destas atitudes estão, na verdade, associadas a resultados de mais êxito na terapia. Isto é verdade, seja quando as medidas destas atitudes se baseiam na percepção que o terapeuta tem de sua presença, ou em avaliações de observadores imparciais, ou na percepção que o cliente tem da relação. A percepção, pelo cliente, da medida de existência destas atitudes, parece ser o meio mais correto de predição do resultado final.

Uma segunda linha de trabalho foi a pesquisa do processo detalhado da terapia, tal como ocorre no cliente ou no paciente. Formulou-se uma teoria do processo terapêutico, baseada na observação clínica, criando-se depois uma *Escala do Processo* que pretendia identificar o tipo de mudança e a qualidade da forma de expressão do cliente, à medida que avança no contínuo de terapia. Essencialmente, a Escala tenta situar num contínuo definido qualquer amostra específica de expressão do cliente. Num extremo, o funcionamento psicológico do indivíduo é rígido, estático, indiferenciado, impessoal. Os conceitos são fixos. Apresenta sentimentos, mas não os reconhece. Está longe da vivência que nele ocorre. É incapaz de estabelecer uma relação. É incapaz de se comunicar. Ele se vê como alguém que não tem problemas ou que não é de maneira alguma responsável pelos problemas existentes. No outro extremo do contínuo, o indivíduo atua de maneira fluida e variável, reage ao funcionamento constantemente mutável que ocorre em seu interior, e reage aos acontecimentos que ocorrem no exterior. Os sentimentos são vivenciados como coisa imediata, são reconhecidos e podem ser apresentados quando isso é adequado. O indivíduo está próximo de sua vivência e nela se apoia ao orientar o seu comportamento. A vivência é interpretada provisoriamente, e novas significações são obtidas em nova vivência. As relações são reais e fluidas. O indivíduo reconhece a sua responsabilidade em muitos de seus problemas.

Começamos a pesquisar a possibilidade de haver uma relação regular e constante entre, de um lado, as condições de atitudes apresentadas pelo terapeuta e, de outra, o processo de terapia e a mudança de personalidade no cliente. E a nossa hipótese é que esta relação se manteria, quer falássemos da terapia com esquizofrênicos ou neuróticos, quer com indivíduos normais.<sup>19</sup>

Quero falar de algumas coisas gerais e clínicas que aprendemos, e depois de alguns resultados objetivos que aparecem estar aparecendo.

#### *A Pequena Probabilidade de Mudança em Nosso Grupo de Esquizofrênicos Internados*

A primeira destas lições foi aprendida gradativamente. É que, quanto à probabilidade de mudança, estamos lidando, provavelmente, com um dos grupos mais difíceis com que já se trabalhou. Estamos lidando com

indivíduos mais ou menos cronicamente psicóticos. Uma grande experiência mostra que é um grupo muito difícil. Estamos lidando com indivíduos cuja posição socioeducacional é, em média, muito baixa. Indivíduos que, quase sem exceção, não desejam conscientemente a psicoterapia, que tendem a ter a ideia de que “falar não adianta” e que não vêm o terapeuta como uma pessoa potencialmente útil. Alguns deles não só não estão motivados, como se opõem ativamente a qualquer tentativa de ajuda. Quando pensamos nestes três fatores reunidos, acredito que a minha afirmação esteja certa: quanto à probabilidade de mudança, é um dos grupos menos promissores já aceitos para psicoterapia.

Diante da baixa probabilidade de mudança em nosso grupo, não podemos deixar de ficar impressionados com outra de nossas lições: muitas vezes fomos capazes de atingir esses indivíduos, trabalhar com eles, e neles provocar alguma mudança. Não vou desenvolver aqui esta afirmação, porque creio que se tornará evidente no restante do material a ser apresentado.

### *O Problema Específico do Cliente sem Motivação*

Uma lição importante que obtivemos foi que a ausência de motivação consciente constitui um problema realmente profundo na psicoterapia. Na verdade, isso não é novidade, mas aprendemos a reconhecer e a formular esta questão, com muito maior clareza e penetração. Existe uma grande diferença entre trabalhar com um cliente motivado conscientemente, seja neurótico ou psicótico, e trabalhar com a pessoa que não tem esse motivo consciente, seja normal, neurótica ou psicótica.

O trabalho com a pessoa que quer ajuda é psicoterapia, tal como é habitualmente definida e compreendida. Não apenas há grande riqueza de experiência neste tipo de relação, mas também um aumento constante de conhecimento empírico a respeito. Acho que sabemos, objetivamente, muita coisa a respeito da psicoterapia deste tipo. Temos um conhecimento objetivo inicial do tipo de indivíduo que tem maiores probabilidades de progredir com ela, do tipo de relação com maior probabilidade de facilitar o aperfeiçoamento, do tipo de mudanças que, em grau mensurável, ocorrem mais frequentemente.

Todavia, para trabalhar com a pessoa que não tem desejo consciente de ajuda, precisamos, creio eu, de outro termo. É um campo em que há relativamente pouco desenvolvimento de teorias ou conceitos. Até muito recentemente não houve terapeutas dispostos a expor publicamente sua maneira de trabalhar com estes indivíduos. Devemos muito a vários terapeutas — FRIEDA FROMM-REICHMAN, JOHN ROSEN, e CARL WHITAKER, entre outros — por sua disposição para demonstrar publicamente e registrar sua maneira de lidar com estes indivíduos, bem como sua maneira de provocar relacionamento onde inicialmente não existia um desejo de relação terapêutica.

A partir de nossa vivência no trabalho com indivíduos esquizofrênicos sem motivação, e um pequeno grupo comparável de indivíduos normais não-motivados, cheguei a uma conclusão que você pode considerar surpreendente. Hoje penso que trabalhar sem motivação consciente do indivíduo é mais difícil que trabalhar com o problema da psicose. Naturalmente, trata-se de uma opinião subjetiva, baseada, em parte, no fato de que geralmente fracassamos na tentativa de formar uma relação facilitadora com “normais” não-motivados, e de baixa posição socioeducacional. Na medida em que os dois elementos são separáveis, creio que a ausência do desejo consciente de ajuda apresenta um maior desafio ao terapeuta que a presença da psicose.

De qualquer maneira, passei a crer que faremos mais progresso nesta área se reconhecermos que tratar da pessoa que não deseja ajuda é uma tarefa nitidamente diferente da psicoterapia, e se construirmos os conceitos, as teorias e as práticas a ela adequados. Não devemos nos desorientar com o fato de que uma relação com um indivíduo desse tipo pode transformar-se em psicoterapia, se ele decidir procurar ajuda.

*Algumas Diferenças Observadas entre os Clientes Esquizofrênicos e os Clínicos.*

Agora, gostaria de me voltar para outra área de observação: as grandes diferenças qualitativas encontradas entre nossos clientes esquizofrênicos e os casos clínicos com que trabalhamos anteriormente.

Uma das lições mais profundas em meu trabalho clínico anterior foi a extraordinária atração exercida no cliente pela satisfação com o conhecimento de si mesmo. Por mais exterior que seja a preocupação

apresentada inicialmente pelo cliente — o problema do comportamento de sua mulher, ou a escolha de um objetivo vocacional — depois de ter sentido as satisfações amargas e doces da exploração do eu, esta se tornará inevitavelmente o centro da terapia. Não verifiquei isto com nossos clientes esquizofrênicos. Mesmo quando estabelecemos uma relação, mesmo quando o indivíduo sente alguma nova faceta de si, e se compreende com um pouco mais de clareza, não prossegue necessariamente por esta linha. Por razões que não estou certo de compreender, ele não se sente, a não ser muito esporadicamente, atraído pela exploração e pela vivência do eu. Ao contrário, como o mostrou GENDLIN, tem maior probabilidade de continuar a exteriorizar seus problemas, recusando-se a reconhecer seus sentimentos. Será que isto é provocado pela natureza da reação esquizofrênica à vida? Será característica principalmente da pessoa em hospitalização crônica? Deve-se ao baixo nível socioeducacional de nosso grupo? Será devido apenas ao fato de pouquíssimos de nossos clientes terem atingido o nível de desenvolvimento interior em que a exploração do eu é satisfatória? Não posso ter certeza.

Depois de escrever essa afirmação há alguns dias, verifico que foi agora modificada por fatos objetivos. Num estudo em que os resultados foram completados apenas algumas horas antes de minha saída de Madison, verificou-se — e isto confirma a minha afirmação — que, em média, os clientes do centro de aconselhamento apresentavam uma profundidade significativamente maior de exploração do eu que nossos clientes esquizofrênicos. Isto baseou-se numa nova medida de exploração intrapessoal, desenvolvida a partir de nossa *Process Scale* e suas derivadas. Verificou-se também, de acordo com a expectativa, que os casos de mais êxito apresentavam, com o tempo, um aumento no grau de exploração do eu, enquanto os casos de menos êxito — tanto de neuróticos quanto de psicóticos — em fase posterior da terapia mostraram, na verdade, *menos* exploração intrapessoal posterior do que inicialmente. Mas o resultado surpreendente foi que os casos esquizofrênicos mais satisfatórios apresentaram o maior aumento em profundidade de autoexploração, do começo para o fim, maior ainda que os casos neuróticos mais produtivos. Isto é, ao mesmo tempo, agradável e surpreendente. Isso significa que, nos esquizofrênicos que mostram progresso marcante em testes objetivos, isso foi precedido

pela expressão espontânea e sensível de material pessoalmente importante, por uma exploração ativa, combativa e destemida do eu. Em termos muito grosseiros, em nossa amostra parece que, quando um esquizofrênico melhora, isso ocorre porque entrou em “terapia”, tal como a compreendemos habitualmente.

Outra observação simples. Nossos esquizofrênicos tendem a ficar quase totalmente quietos, ou a apresentar conversas contínuas (e não muito reveladoras). Verificou-se que a metade de nossos esquizofrênicos, em suas segundas entrevistas, apresentam menos de 1%, ou então mais de 40% de silêncio. Isso é bem diferente do que ocorre com clientes clínicos. Nossos indivíduos esquizofrênicos tendem a afastar-se de uma relação, seja pelo silêncio quase completo — que se estende muitas vezes por diversas entrevistas — seja por um fluxo excessivo de palavras que é igualmente eficiente para impedir um verdadeiro encontro.

### *Terapia como Relação ou Encontro*

Agora quero passar a lições mais pessoais, que nos influenciaram mais profundamente como terapeutas individuais. Talvez a mais profunda destas lições seja uma confirmação e uma extensão do conceito de que a terapia liga-se à *relação*, e tem uma ligação relativamente pequena com técnicas, com teoria ou ideologia. A este respeito, creio que os meus pontos de vista tornaram-se mais e não menos extremados. Acredito que é a *autenticidade* do terapeuta na relação que é o elemento mais importante. Quando o terapeuta é natural e espontâneo, parece mais eficiente. Provavelmente é uma “natureza humana treinada”, como sugeriu um de nossos terapeutas, mas no momento é a reação natural *dessa* pessoa. Assim, nossos terapeutas nitidamente diferentes atingem bons resultados de maneiras muito diferentes. Para um, é mais eficiente um tratamento impaciente, sem-tolices, de pôr-as-cartas-na-mesa, porque num tratamento assim é que ê mais abertamente ele mesmo. Para outro, pode ser um tratamento muito mais suave e mais evidentemente afetuoso, porque *este* terapeuta é assim. Nossa vivência reforçou e ampliou profundamente nosso ponto de vista de que a pessoa que é *abertamente* capaz de ser ela mesma naquele momento, como é capaz de ser nos níveis mais profundos, é o terapeuta eficiente. Talvez nada mais tenha qualquer importância.

### *Lugar da Teoria na Terapia*

Sinto que aprendi de novo o lugar adequado da teoria — ou mais corretamente, a adequada ausência de teoria — na realização da terapia. Quando ouço as gravações de meu trabalho com estes esquizofrênicos, posso observar nitidamente pontos em que o meu comportamento é dirigido por minha teoria de terapia. Quando ouvi uma gravação, por CARL WHITAKER, de uma entrevista com um psicótico e depois a discuti com ele, observei que alguns de seus comentários e perguntas — sobre charutos, por exemplo — eram dirigidos por sua teoria de uma possível homossexualidade no paciente. Quando li os trechos das entrevistas de ROSEN no livro de SCHEFLEN, muitas vezes aparecia sua teoria de rejeição maternal e desejos incestuosos como causas da esquizofrenia. E quando me ouço e ouço esses outros terapeutas, verifico que não estou impressionado pela relação no momento em que estas teorias são evidentes. Desconfio que cada um de nós seria igualmente eficiente se sustentássemos teorias muito diferentes, desde que *acreditássemos* nelas. Eu arriscaria a hipótese de que, no momento imediato do relacionamento, a teoria específica do terapeuta é pouco importante e, se está na consciência do terapeuta naquele momento, é provavelmente *nociva* à terapia. O que estou dizendo é que o encontro existencial é que é importante, e que no momento imediato do relacionamento terapêutico a consciência da teoria não tem um lugar útil. Outra maneira de afirmar isto é que, na medida em que estamos pensando teoricamente na relação, tornamo-nos espectadores e não-participantes — e é como participantes que somos eficientes. Isto não pretende negar o fato de que em alguma outra ocasião possamos achar necessário e compensador desenvolver uma teoria ou várias teorias referentes a nós, a nossos clientes ou pacientes, e ao processo de mudança. Contudo, no momento da relação, estou inclinado a acreditar que essa teoria é pouco importante ou prejudicial. Portanto, se se deve sustentar uma teoria, parece-me que deve ser sustentada provisoriamente, despreocupadamente, flexivelmente, de uma maneira que seja livremente aberta à mudança e possa ser posta de lado no momento do encontro.

### *Novas Maneiras de Ser no Relacionamento*



Quando fomos desafiados pelas dificuldades do trabalho com este grupo de esquizofrênicos, aprendemos novos comportamentos úteis. Como podemos iniciar um relacionamento com esses indivíduos? Um meio que a maioria de nós passou a usar é a expressão, pelo terapeuta, de seus sentimentos imediatos, de maneira a não se impor ao cliente. Com um homem muito silencioso, apresentei sentimentos do seguinte tipo: “Estou muito contente com o nosso silêncio esta manhã. Às vezes, quando não estamos falando, sinto uma espécie de impaciência e quero saber o que está acontecendo, mas esta manhã parece bom estar aqui com você, em silêncio”. Ou com outro cliente: “Sinto que você está zangado comigo. Naturalmente não tenho certeza, porque você não disse. Mas continuo imaginando porque será que você está zangado comigo”. Tais afirmações são apresentadas como devaneios, não como perguntas ou exigências. Podem ser muito mais amplas que estes rápidos exemplos. Tendem a colocar o terapeuta como uma pessoa na relação, sem ameaçar o cliente com exigências. Repetem de diversas maneiras: “Estou aqui. Estou oferecendo um relacionamento. Sou uma pessoa com sentimentos e percepções. Sou sensível a você e ao que quer que você esteja disposto a revelar sobre si mesmo”. Segundo GENDLIN, o terapeuta “pode se aproximar de sua vivência do momento e aí encontrar um reservatório permanente que pode utilizar, e com que pode iniciar, aprofundar e realizar a interação terapêutica, até com uma pessoa sem motivação, silenciosa ou exteriorizada”.

Alguns de nossos terapeutas avançam mais em seu comportamento. Um, especificamente, aproxima-se cada vez mais da associação com a pessoa oculta e não-revelada no esquizofrênico, e “arrebenta” abertamente a concha defensiva. Em seu trabalho existe uma semelhança real com ROSEN ou WHITAKER. Compromete-se sensivelmente e obviamente com a pessoa que está oculta, mas às vezes é muito violenta e sarcasticamente crítico dos sintomas psicóticos, do medo de relacionamento, das defesas e afastamentos. Talvez considere-o eficiente porque, em parte, este tratamento é compatível com ele, como pessoa. Enquanto ouvimos as entrevistas gravadas dos diversos terapeutas de nosso grupo, ampliamos gradativamente o repertório de comportamentos reais para cada um de nós, ao lidar com nossos clientes psicóticos, e inventando lentamente maneiras de facilitar a mudança na pessoa sem motivação.

### *Espera da “Vontade Positiva”*

Existe uma outra lição que, como terapeutas, aprendemos, e é a paciência necessária para evocar o que RANK denominou “vontade positiva”, num indivíduo em quem nunca foi exercitada. Chegamos a compreender que praticamente nenhum dos indivíduos com quem estivemos trabalhando chegou a se afirmar. Nunca, de alguma forma significativa, disseram “Sinto”, “Vivo”, “Tenho um direito de ser”. Ao contrário, foram recebedores passivos das dores, dos golpes e dos acontecimentos da vida. Segundo minha vivência, é preciso muita paciência para esperar pela germinação e pelo florescimento da vontade para dizer “Eu sou, eu mereço ser”. Contudo, sob certos aspectos o fenômeno do crescimento é muito mais excitante por ter estado adormecido por muito tempo.

### *A Trivialidade do Conteúdo Psicótico*

Como muitos de nossos terapeutas trabalhavam com indivíduos não-hospitalizados, é interessante o desenvolvimento de nosso sentimento quanto à significação do conteúdo psicótico em nossos contatos. A maneira mais simples de apresentar nossa atitude atual é dizer que aprendemos como é relativamente sem importância o material psicótico. Isto poderia facilmente ser mal interpretado. A alucinação, a ilusão, a linguagem ou postura excêntricas têm, naturalmente, o seu sentido na dinâmica psicológica do indivíduo esquizofrênico. Mas no relacionamento terapêutico simplesmente forma uma linguagem mais difícil de comunicação. Ao trabalhar com uma criança em ludoterapia, sua linguagem é seu comportamento e, muitas vezes, isto é difícil de compreender. Ou ao trabalhar com um cliente estrangeiro, frases deturpadas e erros de pronúncia tornam mais difícil a compreensão. É o que acontece, ao que nos parece, com o esquizofrênico. Suas incoerências desordenadas, suas ideias paranoides, a audição de vozes, representam apenas uma maneira de se comunicar, frequentemente de difícil compreensão. Mas pensamos que esta diferença é mais de grau que de espécie, e não damos grande importância a ela, nem aplicamos processos especiais quando lidamos com a pessoa que está francamente psicótica na maneira de se exprimir.

### *Algumas Lições Objetivas*

Eu gostaria de mencionar algumas das lições objetivas que parecem surgir de nossa análise. Todavia, eu acentuaria que quase todas estas afirmações são muito provisórias, e podem ser modificadas por novos estudos.

*As “Condições” das Atitudes Terapêuticas*

Ao procurar medir as condições de terapia, tal como existem no terapeuta, achamos possível utilizar três rumos

da percepção. Com o emprego do *Relationship Inventory* (Inventário de Relacionamento), temos uma medida destas atitudes, tal como são percebidas pelo terapeuta e pelo cliente. Com o emprego de juízes não viciados, que ouvem trechos ilê entrevistas, conseguimos obter avaliações quanto à relativa presença dessas condições, medidas por um observador imparcial. Nesta terceira modalidade de mensuração foi difícil obter uma precisão adequada entre juízes, mostrando que para ninguém é fácil ter a certeza, a partir das palavras e do tom da voz do terapeuta, se é autêntico, se se interessa de fato pelo cliente. A precisão é um pouco maior no cálculo do grau e precisão da compreensão empática. Todavia, o importante é que fomos capazes de criar meios para medir atitudes sutis e significativas do terapeuta, a partir de cada um dos três pontos de observação perceptiva: do ponto de vista do terapeuta, do ponto de vista do observador e do ponto de vista do cliente.

Considerando a percepção que o cliente tem destas atitudes, obtemos um resultado interessante. Os esquizofrênicos que percebem mais as condições de atitude de terapia em seu terapeuta, medidas em suas respostas ao *Relationship Inventory*, apresentam um processo de mudança mais significativo, medido pela *Process Scale*, durante as primeiras 30 entrevistas, que os que percebem menos destas atitudes terapêuticas no relacionamento.

Outro resultado preliminar surgiu, a partir das avaliações, pelos juízes, de uma destas qualidades, a empatia correta. Isto está contido num estudo feito por Truax, de oito pacientes esquizofrênicos — quatro deles com progresso em testes psicológicos e quatro com deterioração. As amostras foram tiradas das primeiras vinte e quatro entrevistas com estes pacientes, num total de 385 amostras. Quatro juízes ouviram, independentemente, estas amostras, e avaliaram o grau de empatia correta e sensível do terapeuta. Quando as avaliações foram analisadas, verificou-se que os pacientes que melhoravam recebiam, de maneira coerente, mais empatia sensível que os que não melhoravam.

Nossos resultados com clientes esquizofrênicos confirmam também um resultado anterior com clientes clínicos. Verificamos que os esquizofrênicos que, pela avaliação do MMPI, são menos ajustados e mais psicóticos, e inicialmente percebem menos estas condições

terapêuticas do que os clientes mais ajustados. Portanto, pareceu que a existência percebida destas qualidades na relação é um produto de interação. O cliente profundamente perturbado tem dificuldade para perceber estas atitudes, mesmo quando existem no terapeuta.

#### *A Mensuração do Movimento Terapêutico*

A segunda tarefa importante da pesquisa liga-se à mensuração da mudança ou processo em psicoterapia. É claro que fomos capazes de desenvolver uma medida razoavelmente precisa e sensível do processo, que pode até discriminar as diferenças entre a primeira e a segunda metade das entrevistas terapêuticas. Esta medida baseia-se em indícios objetivamente discerníveis verbais e de voz. Já apresentou resultados significativos quanto a pacientes externos — por exemplo, o resultado inesperado de que os clientes que terão êxito *começam* e acabam num nível mais alto do processo. Esta escala também parece ser aplicável a entrevistas com clientes esquizofrênicos, bem como a clientes clínicos, realização que mal ousávamos esperar.

#### *A Relação entre Condições e Processo*

Deve-se lembrar que nossa hipótese central era que, quanto mais existissem as condições terapêuticas no terapeuta, mais o movimento terapêutico, pelas medidas das *Process Scales*, seria encontrado no cliente esquizofrênico. É cedo demais para dizer se essa hipótese vai ser confirmada. Algumas de nossas análises iniciais tendem a confirmá-la, outras não. Uma prova confirmadora verifica que o grau de mudança nas primeiras trinta entrevistas, medidas pela *Process Scale*, tem uma correlação positiva com a percepção, pelo cliente, das condições terapêuticas no relacionamento. Em outras palavras, neste estudo, o movimento terapêutico ligase à percepção que o cliente tem destas qualidades no relacionamento. Quanto mais percebe, por exemplo, a empatia do terapeuta, maior a mudança terapêutica que apresenta e mais se transforma. Todavia, não foi significativa a maioria das correlações entre as avaliações, pelos juízes, das qualidades do terapeuta e o grau do processo de mudança no cliente.

O máximo que podemos dizer no momento é que um elevado grau das qualidades do terapeuta parece estar associado ao grau de mudança positiva nos testes psicológicos; que o movimento terapêutico, medido pela *Process Scale*, está também associado à mudança positiva nos

testes psicológicos. A afirmação que completaria o triângulo lógico, isto é, que um elevado grau de condições do terapeuta está associado a uma mudança terapêutica marcante, medida pela *Process Scale*, não pode ser feita agora, porque os resultados atuais são ambíguos.

### *Conclusão*

Este foi um relatório pessoal de um grande e arriscado empreendimento que ainda está longe de ser completo. Tentei apenas esboçar o esquema de nosso programa com esquizofrênicos, bem como alguns dos sentidos e mudanças que exigiu de nós, terapeutas. Tentei também sugerir o tipo de resultados que estão aparecendo e continuarão a aparecer em nosso estudo.

Evidentemente, em termos objetivos, não existe uma conclusão possível. Mas, subjetivamente, para mim teve grande significação. O fato de termos sido capazes de chegar a indivíduos esquizofrênicos em sua qualidade de *pessoas*. Sem dúvida, não podemos dizer quais serão os resultados finais e talvez o grau de recuperação social seja reduzido. Mas tem importância pessoal e teórica que tenhamos conseguido ajudar indivíduos retraídos, excêntricos e desamparados, para que se tornem seres humanos.

Penso num homem com quem passei muitas horas, grande parte delas em silêncio. Houve longos períodos em que não tive jeito de saber se o relacionamento tinha ou não algum sentido para ele. O paciente não se comunicava, estava aparentemente indiferente, retraído, incapaz de se exprimir. Lembro de uma hora em que se sentiu completamente inútil, desesperado, com impulsos para o suicídio. Queria fugir, acabar consigo, pois, como murmurava com desespero flagrante: “Não me importa”. Respondi: “Sei que você não se importa consigo, não se importa de todo, mas só quero que você saiba que *eu* me importo.” E então, depois de uma longa pausa, veio uma violenta torrente de soluços profundos, destruidores, arquejantes, que continuaram por quase meia hora. Ele absorvera o sentido de meu sentimento por ele. Era uma prova dramática do que todos nós aprendemos – atrás das cortinas de silêncio e alucinação de uma fala estranha, hostilidade e indiferença, em cada caso existe uma pessoa e, se formos habilidosos e tivermos sorte, podemos atingir essa pessoa, e frequentemente, apenas por rápidos momentos, podemos ter uma relação direta de pessoa-para-

pessoa com ela. Para mim, esse fato parece dizer alguma coisa sobre a natureza da esquizofrenia. Também diz alguma coisa sobre a natureza do homem e sua ânsia e seu medo de um profundo relacionamento humano. Parece dizer que os seres humanos são pessoas, quer os tenhamos rotulado de esquizofrênicos ou de outra coisa. E sei que estes momentos de relacionamento real com estas pessoas reais foram a recompensa essencial de todos que participamos do programa.

## Da Minha Vida XI — Barry Stevens

Chamo de espiritual saber separar o essencial do não-essencial.

Franz Marc

Durante a guerra, no Havaí, recomendava-se às mulheres que não dessem condução aos soldados em licença. Eu resolvera obedecer e não correr riscos. Mas uma dificuldade era que eu guiava muito fora da cidade, onde não havia transportes públicos, havia poucos carros na estrada por causa do racionamento de gasolina e das distâncias muito grandes entre os locais. Se eu deixava um soldado, ele poderia ficar ali esperando durante muito tempo. Estar na vida militar durante uma guerra não é um mal suficiente? Estes homens tinham sido treinados para matar, e logo seriam enviados para mais longe, através do Pacífico, e teriam de fazê-lo. Era uma calamidade suficiente. E se fosse meu filho?

Por mais que eu resolvesse não parar, no último momento o meu pé apertava o freio, como se alguém o estivesse empurrando. Naquela ocasião, eu não sabia que o “alguém” era eu, agindo com minha autoridade e contra a autoridade dos avisos em jornais, do governo militar e de meu marido — uma preferência por ser humana, com um risco para mim mesma. Se eu não cedesse, que valor teria a vida para mim?

Geralmente, eu não tinha medo, mas às vezes o medo aparecia. Uma vez, o soldado que estava à beira do caminho parecia tão rude, o rosto deformado como se tivesse lutado, a boca parecia mesquinha e pronta para outra luta. Ainda assim, era um ser humano e estava ali, só. Como sempre, meu pé apertou o freio e ele entrou no carro. Pensei que talvez se eu falasse muito depressa ele não teria tempo de pensar em outra coisa, e fiquei tagarelando. De repente, ele se sentou no banco e virou-se para mim; tive um momento de medo intenso. Então ele disse: “Diga de novo” e repeti o que tinha dito, no que eu empregara sem querer algumas palavras ha



vaianas. Ele acomodou-se bem no banco com um suspiro e disse: “Eu *adoro* o som dessas palavras havaianas”.

Não acho que fosse um anjo. Acho que provavelmente deve ter feito todas as coisas que pensei que tinha feito. Ainda assim, naquele momento ele *era* um anjo: sua profunda ternura humana e amor do belo se revelaram tão integralmente, eram tão *reais* que ele fazia com que os poetas que eu conhecia parecessem repentinamente cópias falsas de si mesmos, tão afastados do real quanto o homem que viu num borrão do RORSCHACH, onde a maioria das pessoas vê dois homens, “As sombras das silhuetas dos fantasmas de duas marionetes”.

“... em cada caso, existe uma pessoa”.

Nunca achei outra coisa. (Nos poetas também!). Meu amigo esquizofrênico às vezes é violento — bate portas e janelas, caixilhos e tudo. É também astuto — faz isso em lugares em que sabe que não será apanhado pela polícia. Não tem medo da cadeia, mas teme ser enviado para um manicômio, e ter roubada uma parte de sua vida, que lhe é muito cara. Recentemente, um psiquiatra recomendou que ele se internasse numa instituição “mas eu o enganei, dizendo que iria para casa e para o meu psiquiatra de lá”. Às vezes, sua astúcia tem um aspecto feio — quando ele me pede dinheiro “para ir ver Larry”, e não o usa para isso. Então seus olhos parecem vermes contorcidos. Mas que é isso senão uma expressão de como ele se sente consigo, quando pede dinheiro e diz uma mentira para obtê-lo? Viverei com a sua bajulação, fraudes — ou com o que sente com isso, o significado que tem para ele? Outras vezes *é* um anjo alegre — tão jocoso e santo quanto parece.

Que “ele” é ele?

Sempre penso numa noite com ele como perfeita, porque nela nunca existe coisa alguma que eu deseje mudar. Todos tinham ido dormir. Começou a pintar na mesa de jantar. Sentei-me a seu lado. Por alguma razão, fui levada a pegar uma folha de seu papel e a começar também a pintar. As pinturas eram minhas — e diferentes das dele. Eram também diferentes de tudo quanto eu fizera antes. O *jeito* dele ocupar-se da pintura comunicou-se a mim sem palavras, e desde então sempre pensei nele como meu “professor”, embora nunca tentasse ensinar. Ao mesmo tempo, conseguiu de mim alguma coisa que, desde então, considerou como terapia.

“E sei que estes momentos de relacionamento real com estas pessoas reais foram a principal recompensa de todos nós...”

É uma loucura que um psiquiatra possa escrever que: “Nós, psiquiatras, medimos o comportamento de um indivíduo através de comparação com o seu papel ou papéis socialmente determinados (como os vemos) e a partir disso, resolvemos qual é o comportamento incorreto ou aberrante, e até que ponto o é.”

Para mim, isto não é *psico* (alma) terapia, mas manipulação da falsidade. Um amigo meu, psicanalizado cinco vezes, entre 17 e 53 anos de idade me disse: “Cada psiquiatra divide você em pedaços e coloca todos os pedaços em sua mesa. Depois, constrói você de novo, como acha que você fica melhor”. Outro, que foi paciente de um hospital militar psiquiátrico durante dois anos, disse: “A psiquiatria é uma calçadeira para calçar um sapato que não cabe”.

É a maneira antiga (predominante, embora com exceções). A psicoterapia parece-me um dos campos mais movediços (em movimento, e na direção da sensibilidade e da humanidade) de trabalho que temos hoje — em contraste, digamos, com a educação, a filosofia, a medicina e a psicologia acadêmica. Ouvi falar de muitos da “velha guarda” que, nos últimos anos, modificaram a sua visão, e mudaram na direção da psicologia do “ajustamento ao eu” (ou autonomia) e de nenhum que, depois de trabalhar na psicologia do eu, que a tenha deixado pelo “ajustamento à sociedade”. Não sei quantos agora estão trabalhando de uma forma, quantos da outra. Para mim, não é preciso saber isso. Na psicoterapia de hoje, a *direção* me parece ser clara. Uma sobrevivência do passado, quaisquer que sejam os números atuais, ainda não é contemporânea — não reflete *o que ocorre agora*. O processo é o mesmo, seja dentro de uma profissão, seja dentro de mim; quaisquer que sejam as coisas rígidas que ainda tenho do passado, são lamentáveis e delas me arrependo, mas a minha *vida* dirige-se para seu rompimento e para que eu seja mais eu — menos do que me ensinaram, ou contaram ou ouvi tanto, que se tornou parte de mim, e mais de minha observação direta, minha percepção, passada e presente, e que muda para a *minha* direção.

Quando tenho consciência disto em mim, posso reconhecê-lo também nos outros e unir-me ao seu movimento — o que está acontecendo

agora — em vez de me opor ou chocar-me com o que ainda não perderam. Ou, mais precisamente, não deixar que aquilo de que ainda não me livre se choque com aquilo de que ainda não se livraram. Ou, como um psicólogo me disse, quando eu o repreendi suavemente por fazer afirmações que estavam em sua área de competência e não concordavam com o que ele descobrira: “Eu rompi a concha, mas ainda tenho pedaços grudados em meus pés.” Eu pensara em mim como alguém que (em grande parte) saíra do lodo, mas ainda havia sinais disso em meus calcanhares, por mais que eu tentasse limpá-los.

No processo de emergência, fico horrorizada com a crueldade que é uma espécie de assassinato, através da ignorância. É chocante, para mim, ter feito parte desta crueldade e, até certo ponto, ainda faço isso. Inicialmente, isto foi tão terrível para mim, que pareceu intolerável — como uma dor que não passa, até atingir o ponto de explosão. Eu temia esta explosão em mim — completo rompimento — caos. Como poderia viver com esse conhecimento? Pareceu-me que talvez fosse melhor ser ignorante, e tentei desesperadamente ignorar o que eu sabia (que eu estava vendo). “A verdade o libertará, mas antes, o deixará infeliz.” Mas apesar de meu desespero, meus mais fortes esforços naquela direção pareciam-me fracos: eu avançara muito para voltar. Minha própria maré estava me levando.

Que é que eu *poderia fazer*? O que poderia um pequeno eu fazer contra a ignorância maciça de que só recentemente comecei a me libertar? Senti-me como quando fui a Boston e pensei: “Nunca vou ser capaz de mudar Boston”.

Mas sempre existe alguma coisa que posso fazer.

Posso trazer o meu espírito para o presente imediato, e para o domínio em que *posso* ser ativa e agir à vontade. Isto é, permitir-me ser sensível. Aceito as minhas limitações e não tento fazer o que não posso. Tentar fazer o que não posso (no sentido literal) enche-me de frustração, ainda que só esteja tentando imaginar como posso fazê-lo.

Isto, na verdade, é capaz de me paralisar de tal forma que não posso fazer sequer aquilo de que sou capaz.

Quando os Navajos estavam em grande dificuldade em toda a nação (para eles é a nação), o que eu podia fazer parecia tão pouco, tão inteiramente insignificante, que fiquei presa ao “Que é que adianta

fazer *alguma coisa?*” Uma gota d’água numa peneira. Não era exagero. Na realidade, quando o governo apareceu para distribuir alguns milhões de dólares entre os Navajos, isso deu 30 dólares por pessoa — pessoas que precisavam de sapatos, cobertores e alimento, e já tinham dívidas com o comerciante. A alimentação era lamentável. Uma refeição era uma cuia de angu, onde era preciso catar os pequenos pedaços de carne, ainda presos aos ossos do cordeiro, depois de o resto ter sido comido. No frio e duro inverno dormiam em suas cabanas, com apenas uma pele de carneiro entre eles e o chão. Precisam não só enfrentar o inverno, mas também a nós. Tínhamos reduzido seus carneiros para impedir excesso de animais nas pastagens e a neve dizimara os que lhes tínhamos permitido conservar. Tínhamos imposto a eles um mundo absurdo, que para eles não tinha significação. Quando um Navajo pegava uns cavalos em Wild Horse Mesa, o inspetor de marcas do governo negava-se a marcá-los, porque não tinham recibos. E, apesar disso, nunca perderam seu sentido de humor a respeito. Um Navajo, com um reconhecimento totalmente livre de malícia, disse: “Se pudéssemos governar o mundo do homem branco por três dias, que bagunça faríamos nele!” Sucessivos Comissários das Questões Indígenas, cada um com seus valores, impuseram aos Navajos estes valores. Durante a gestão de um comissário, a educação era o mais importante. Durante outra, a saúde. Com um comissário, o mais importante era mandar as crianças para a escola fora da reserva. Com outro, o mais importante era manter as crianças na escola da reserva. Impingiram aos Navajos estes e tantos outros valores variáveis, que quando um de seus jovens voltou da escola de teologia e quis ajudá-los, lhe disseram: “É pena. Gostamos de você, e gostaríamos de fazer o que você diz, mas não temos mais lugar na cabeça.”

O que *eu* poderia fazer? Poderia ser humana. *Realmente* humana.

Como eu me sentiria se pessoas de outra cultura estivessem no poder e insistissem em que era preciso adotar suas maneiras sem discutir, que tudo em que acreditei e pelo que vivi estava errado, e, depois, uma pessoa daquela raça me ouvisse e compreendesse o meu mundo e não interferisse nele?

Eu podia ficar ao lado de um Navajo que não sabia inglês ao mesmo tempo em que eu não sabia Navajo, e partilhar com ele de seu mundo

emocional. Quando fazia isto, tive o sentimento de uma força crescente em mim, e pareceu-me que também nele havia esse aumento.

Podia demorar-me com uma mulher Navajo, cujo bebê fora ferido pela roda de uma carroça. Ela sentava no chão de terra da cabana com o bebê no colo. A coxa estava tão inchada que parecia ser de um porco, e não de um bebê. A ferida estava tão aberta que se podia ver por dentro da carne deformada. A criança sofria em silêncio. A mãe sofria em silêncio. Eu podia me unir a este sofrimento silencioso e participar dele, sem aconselhar — afinal, que conselho poderia dar? De certa forma, essa participação silenciosa diminui a dor. Parece improvável que um bebê pudesse tomar parte nisto e, todavia, quando estamos perturbados, isso não influi no bebê? Então, por que não haveria influência se a mãe e a visitante sentissem esse silêncio em si mesmas?

“E. sei que estes momentos de relacionamento verdadeiro com estas pessoas reais foram a principal recompensa...”

Quando eu estava no hospital, morrendo muito rapidamente — a cada dia em mim sentia muito menos vida — todos os meus triunfos e fracassos pareciam ter-se anulado. O bem e o mal pareciam idênticos. Anulavam-se mutuamente. O que ficava — tudo o que ficava — era a ressonância muda, um sentimento de amor universal, uma espécie de inteligência cantante, também universal, onisciente e imperturbável. Era tudo o que ficava — e era tudo o que eu sempre desejara. Eu estava triste, com lágrimas nos olhos, por tudo aquilo que não vivi.

## Da Minha Vida XII — Barry Stevens

*Se é uma questão que pode ser resolvida pela observação, faça você mesmo a observação. Aristóteles poderia ter evitado o erro de pensar que as mulheres têm menos dentes que os homens com o simples recurso de pedir à Sra. Aristóteles para ficar de boca aberta enquanto contasse. Não fez isso porque pensou que sabia. Pensar que se sabe, quando de fato não se sabe, é um erro fatal a que todos estamos propensos.<sup>20</sup>*

No começo, meu espírito e meu corpo funcionavam facilmente juntos, e eu não via diferença entre um e outro. Não pensava neles como “meus” — para serem usados por mim.

Aos dois anos, havia coisas que eu sabia que não devia fazer: eu seria castigada (não gosto) se as fizesse. Mas não era castigada por fazer o que não me tinham *dito* para não fazer, pois “Como é que uma criança pode saber o que não deve fazer, a menos que lhe digam?” Eram fatos que eu conhecia, à maneira dos dois anos, embora a maneira como eu as expresse agora fosse então impossível para mim.

Uma tarde, minha mãe adormeceu e fiquei explorando o ambiente. Era uma espécie de busca ou esquadrinhamento, até que alguma coisa me atraísse. Andava para o que me chamara e as coisas se combinavam comigo. Havia uma grande bola de barbante numa cadeira da sala de jantar. Da minha posição, próxima ao chão, a mesa da sala de jantar era formada por postes com um teto, no alto. Enrolei o cordão em torno do pilar e fui para o outro — pra trás e pra frente, em volta, em cruzamentos, enquanto eu engatinhava por toda a parte com a bola de barbante, sentindo-me a tecelã e o tecido. Eu estava feliz com os acontecimentos de que fazia parte, sem qualquer pensamento que me separasse, como alguém que fez alguma coisa. Minha concentração era total: não tinha pensamentos *sobre* as coisas. Todos os meus sentidos estavam vivos (alertas, funcionando, sentindo) no momento presente, e recebiam visões, odor, tato, som (pondo o barbante na boca, ou a língua na perna da mesa) e gosto.

Outras vezes “pensei a respeito”, mas eu ainda não estava presa ou confusa pela linguagem, e sabia que esses pensamentos ocorriam em mim, não como alguma coisa que “eu” tivesse feito. Tudo o que

recebi através de todos os meus sentidos movimentava-se em mim como um caleidoscópio, formando um desenho e, depois quando o desenho estava completo desfazia-se e formava um novo arranjo — abandonando algumas peças e introduzindo outras, que tinham sido deixadas de fora — e eu era a observadora interessada dos pensamentos que ocorriam em mim. Uma das boas ocasiões para isto era quando me punham na cama, só, isolada de todos — embora os sons dos outros da família, abafados pelas portas e pela distância, sem interferência, sem exigências, estivessem tranquilizadamente presentes. Eu ficava tranquila e boiava, impelida pela compreensão, até que fosse engolida confortavelmente pelo sono.

Vinte anos depois, tudo isto ainda me acontecia facilmente. Por mais que estivesse perdida em outros mundos, ainda podia encontrar o caminho de volta de mim mesma (aquele em que eu estava mais feliz, e era mais parecido comigo) e para o mesmo tipo de concentração ou reflexão. Quando eu estava com vinte e um anos, lia um livro enquanto fazia tricô, ao mesmo tempo em que outro livro estava sendo lido para mim, recebendo os dois e ainda recebendo todas as visões, odores e sons do que houvesse ali — o ar nevoento da noite, as boias gemendo na baía, a música da voz lendo as palavras para mim, as cores e formas dentro da sala iluminada — e muito consciente de mim, quanto ao que ocorria comigo, como o recebedor vivo, vital e integrador disso tudo — embora o que vim a conhecer como “eu” só era o integrador, porque tudo isto estava acontecendo comigo. Ao mesmo tempo, a reflexão continuava a formar desenhos, em permanente mudança, de tudo o que era recebido, e cada um deles parecia aprofundar a compreensão dos outros.

Mas a pessoa que lia para mim fez objeções ao livro que eu lia com os olhos. Disse que eu não poderia estar ouvindo o que ele estava lendo. Então parei. E o “eu” que parou isso começou a parecer mais “eu”.

Durante muitos anos pareceu-me um desperdício de tempo e vida fazer só uma coisa de cada vez. Quando, aos 15 anos trabalhei para uma senhora da sociedade, lambia os selos e os colocava nos envelopes, enquanto ela me dava instruções. Ela disse que eu não estava prestando atenção ao que dizia. Como na escola.

Com trinta e poucos anos eu perdera tanto o contato com isto, que quando minha filha de dez anos ficou brincando com a bola de gás enquanto eu falava com ela, perguntei (acusadoramente) se ouvira o que eu dissera. Ela parecia muito concentrada nos tapas que dava na bexiga. Ela disse que sim e — enquanto continuava a bater na bexiga — repetiu tudo o que eu dissera. Lembrei a minha experiência e tive vergonha de ter desconfiado. Pelo menos, eu poderia ter sido natural e ter perguntado sinceramente.

O fato de a pessoa ouvir, ou não, enquanto bate numa bexiga, depende de como o faz, o que só pode ser conhecido no interior da pessoa, porque é onde e *como* acontece. Quando eu estava fazendo tricô, lendo e ouvindo a leitura, no fim corrigi naturalmente os erros de pronúncia do leitor. Ficou zangado, dizendo que eu não poderia estar ouvindo, receber o sentido do que lia, se estivesse pensando em erros de pronúncia. Mas eu não estava pensando neles. Apenas ocorriam, como as batidas do relógio. Ele tinha razão ao dizer que o fato de eu fazer isso o incomodava (um fato dele) e estava errado quando insistia que sabia o que estava acontecendo comigo. Quando coisas como estas eram ditas com suficiente frequência, eu ficava confusa a meu respeito.

Para o meu eu atual parece extraordinário, e até inacreditável, que eu pudesse ter feito todas estas coisas de uma vez, quando era jovem, embora eu saiba que é verdade. Mas recentemente li diversas vezes, em livros de psicólogos e psiquiatras a respeito de velhas mulheres na Inglaterra, sem uma educação especial e pouco dinheiro (prefiro estas palavras a “baixa posição socioeconômica”) que ouvem rádio, costuram e conversam ao mesmo tempo, sem perder o fio do qualquer dessas coisas. Quem sabe o que mais não ocorre com elas ao mesmo tempo?

Agora, para mim é muito difícil chegar à serenidade (em mim) onde todas as coisas acontecem. Não o consigo quando os que estão próximos não ficam quietos. Quietos para mim não quer dizer “sem fazer barulho” ou “sentado sossegadamente”, mas com a tranquilidade interior, de maneira que nada é forçado, exagerado ou cheio de intenção — a serenidade do canto dos pássaros ou das vozes dos coiotes que ouço, sem sentido de interrupção. Nada exigem de mim. Às vezes, posso estar assim com outras pessoas. Então nada exijo de mim.



Apenas sou. Sinto o mesmo nas montanhas que são tranquilas e nos oceanos que nunca o são. Cada um à sua maneira é. Isto se associa com alguma coisa em mim, traz à consciência uma profundidade de mim com que estive sem contato. Parece-me que, quando destruimos indiscriminadamente o resto da natureza, como fizemos tantas vezes e ainda o fazemos progressivamente, perdemos o contato com alguma coisa em nós mesmos. Quando estou consciente de mim como parte da natureza — rochas, árvores, pássaros, terra, ar, coiotes, piolhos — sou mais humana e estou mais livre para a atividade humana. Estou libertada em mim.

São o que são: sou o que sou.

Então, a vida é fácil: fico à vontade, repousada de um modo vivamente ativo/passivo. Escrever sobre isso me lembra do seguinte: neste momento, meu velho corpo emperrado está livre. Deixei que saísse de mim. Meu corpo movimenta-se com um sentimento de fluidez. Não existe dor. Tenho o sentimento de alegria que tive quando fui jovem. Estas são as razões para que eu deseje ser jovem novamente. Senão, prefiro estar onde estou, chegando ao outro lado da confusão e voltando de novo à tona. Mas não considero *necessária* a confusão, a não ser no contexto de nosso lugar e tempo — nossa ignorância.

Quando eu era pequena as minhas explorações iam para fora e para dentro de mim, unidas pelo mesmo questionamento. Depois, o meu questionamento voltou-se mais para fora, menos para o que ocorria em mim. Como o questionamento ocorria em minha cabeça, não observei que na maior parte dele eu ficava de fora: como na discussão já mencionada entre meu pai e meu tio Bob sobre dinheiro, que ocorria em minha cabeça, mas nada tinha a ver *comigo*.

Em parte, fiquei confusa pelo seguinte: quando eu me incluía, as pessoas requintadas me reprovavam. Numa discussão de filosofia com um professor, eu lhe disse: “Você quer dizer que se eu fizer isto, então aquilo acontece?” Disse isto para tornar clara a minha compreensão do que ele dissera, para ver se eu entendera e, ao mesmo tempo, para verificar dentro de mim se aquilo estava de acordo comigo. Respondeu-me zangado, e com condescendência: “Você sempre transforma tudo em coisas pessoais!” “Você não consegue discutir abstratamente”.

Isto me aconteceu muitas vezes.

Como eu poderia aceitar ou rejeitar a abstração, se antes não a comprovei comigo mesma?

Mas senti-me ignorante, tola e feminina. E também confusa. Pareceu-me que os professores falavam em algum lugar à sua frente, como os balões das histórias em quadrinhos. Suas palavras pareciam irreais, desenraizadas, incoerentes com eles e, conseqüentemente, sem nada ter com quem quer que fosse.

VAN DUSEN escreve a respeito: “Isto, para mim, é muito significativo. A conversa abstrata não só me parece “adiante do rosto”, mas sequer desta sala ou deste mundo. Como boatos sobre alguma coisa real”.

Mas a única maneira de os professores me aceitarem, a ponto de me permitir falar com eles, era fazer as coisas à sua maneira. Grande parte do que li foi escrito também desta forma, estabelecendo em mim um hábito, embora grande parte daquilo me parecesse absurdo. Vi muitos universitários se sentirem assim quanto ao que tinham que fazer e, no entanto, obrigavam-se a fazê-lo para conseguir a sua licença de trabalho, e saíam acreditando — e levando a sério — aquilo que inicialmente sabiam que era absurdo. Tagarelice e boatos. É o que é.

De uma maneira ou de outra, acho que esse tipo de coisa ocorre para quase todos nós. Ficamos completamente confusos e deformados, e então dizemos que o ser humano é isso. Parece-me que não sabemos e nunca poderemos saber o que é o ser humano — no sentido de “poder ser”. Exatamente como ocorre com uma criança, só podemos vê-la crescer, desdobrando-se como uma flor, sem nunca saber o que virá a ser. “É este bebê em meus braços. Eu o amo. Estou cheia de curiosidade a seu respeito.” À medida que cresce, fico encantada de vê-lo crescer, sob alguns aspectos como todas as crianças, e, em outros, só como ela mesma. Quando o meu primeiro filho era castigado, mesmo suavemente, por fazer alguma coisa que lhe tinham dito para não fazer, não repetia o comportamento. Quando meu segundo filho não seguiu o mesmo modelo, não o compreendi. Olhei para ele e pensei: “Ele é inteligente, e tem olhos honestos, vai se sair bem” — e esperava pela ocasião em que tivesse o domínio de palavras, de forma que pudesse falar-me de si. Quando ele tinha quatro anos, mostrei-lhe sob que

aspecto não o compreendia, e ele (ainda sem conhecer a pontuação) respondeu: “Prefiro fazer o que quero e levar uma surra, a não fazê-lo”. Observar, aguardar, tendo ao mesmo tempo prazer, com o que está acontecendo agora (esta criança) e com aquilo que viveu até agora, com o futuro sempre cheio de interrogações. Quando faço isto com ela, também o faço comigo e com todo o mundo humano — a espécie humana. É como ser novamente uma criança, com todo o futuro à minha frente, através do qual, por minha escolha, encontro o *meu* caminho. Agora escolho isto, — e amanhã? Como posso saber? É possível que se apresente alguma coisa que ainda não vi ou não conheço. Ou pode ter ocorrido uma mudança. Durante trinta anos nada teria sido mais incrível para mim que dez anos depois eu estivesse fazendo um livro com um psicoterapeuta. Mas houve transformação em mim, em alguns psicoterapeutas e na psicoterapia.

Que outras mudanças podem ter ocorrido que não aprendi ainda, e que eu gostaria de encontrar depois de fazer este livro? Às vezes, penso e vejo algumas possibilidades. Ainda não sei o que me acontecerá a seguir. Ainda não chegou a hora. Existe algo que ainda não terminei, e que quero completar antes de prosseguir. Senti isso quando eu estava morrendo muito rapidamente, uns doze anos atrás. Ainda não chegara a hora. Mais tarde poderei explorar mais completamente a morte. Enquanto vivo, é a vida que exploro. Estou também muito certa de que é também a melhor preparação para morrer, quando chegar a hora. Passa-se facilmente de uma para a outra, sem nos agarrarmos ao que devemos abandonar (para a própria felicidade e alívio dos outros). Em toda a vida se dá o mesmo, preciso estar sempre pronta a receber as coisas e a desistir delas, de acordo com a hora.

Estou chegando a uma compreensão de meu conhecimento de que preciso viver com a vida, que é este o problema. Parece-me fútil estudar os problemas dos bebês, de crianças, do primogênito, do caçula, da criança do meio; os problemas do adolescente, da maturidade, do período da menopausa, da geriatria; dos pobres, dos ricos, da classe média, dos grupos minoritários e todos os outros problemas. Se todo esse tempo, energia, inteligência e dinheiro tivessem sido utilizados num estudo do problema do ser humano, todos

os outros teriam sido resolvidos. Existe apenas um problema — um problema muito grande, mas um apenas.

Quando perco o contato com a vida, e a vida e o que ocorre em mim, posso confiar em reconquistá-lo através de meus sonhos, que são bons conselheiros.

Quando eu era pequena, meus sonhos, mesmo quando ficava terrivelmente assustada com eles, eram úteis. Quando agia de acordo com o que me diziam, não os tinha mais.

Quando fui pela primeira vez à escola, as outras crianças me faziam cócegas. Cai no chão e me contorci de desespero. De noite, tive medo de ir dormir, pois temia o que tinha sonhado. Em meu sonho, eu estava deitada no chão duro, numa clareira (não havia calçadas na cidadezinha em que eu vivia) e fora da floresta que me cercava (havia bosques na cidadezinha) passavam velozmente, em fila indiana, uns seis anõezinhos feios (como me pareciam as crianças quando me faziam cócegas). Caminhavam diretamente para o meu corpo. Percebi com horror que se eu fizesse o mínimo de movimento possível seria descoberta e eles se apoderariam de mim, me torturariam e eu não seria capaz de derrubá-los. Por isso, fiquei completamente parada — sem um tremor, como se estivesse morta. Mudaram então de rumo para se balançar ao meu redor, além de minha cabeça, e foram rapidamente para os bosques do outro lado. Quando o último desapareceu nos bosques eu estava salva.

Não lembro de ter feito qualquer ligação consciente entre este sonho frequente que era sempre exatamente o mesmo e as cócegas, mas aprendi que podia chegar a uma imobilidade interior absoluta em minha vida de vigília, quando alguém começava a me fazer cócegas. Então, não sentia nada quando me faziam “cócegas” e as crianças diziam: “É, você não tem graça!” e me deixavam.

Durante muitos anos, em outras emergências, esta imobilidade me foi útil. Quando o choque ameaçou desorganizar-me, pude chegar a uma imobilidade interior imediata e fazer o que precisava ser feito. Mais tarde, perdi o contato com isso, principalmente através de meu forte e convincente marido, que insistia em que eu precisava *pensar primeiro*. Quando me habituei a fazer isso, a única maneira com que ainda podia deter o caos era me imobilizar, sem me desfazer, forçar-me a manter

calmo o meu *exterior*, em vez de chegar a uma imobilidade que *está* em mim, como acho que deve estar em todos nós. Dentro desta imobilidade, *não penso*: os pensamentos me ocorrem se são necessários; senão atuo, sem pensar. Isto é muito melhor do que quando penso antes, ou “tento planejar”.

Quando eu estava doente e não conseguia melhorar, e tinha gastado todo o meu dinheiro, falharam todos os meus esforços para corrigir as duas condições e eu perdera a fé em mim mesma, cheguei de novo, de outra maneira, a esta imobilidade — acordada — e, desde então, ela nunca me abandonou inteiramente. Desta vez, era uma imagem diferente, que eu vira descrita por alguém. Mas a imagem em si não tem importância, nem importa se concorda ou não com a de outra pessoa. Para mim, o importante está no que diz: a sabedoria interior mostrando-me uma coisa que, em meu pânico, eu esquecera.

Para mim, a confiança em meus sonhos é uma coisa bem nova. Meu condicionamento inicial dizia que os sonhos eram uma tolice, para divertir e ser ignorados. Meu condicionamento posterior dizia para desconfiar deles (e de mim mesma) e, então fiz o que uma jovem fez recentemente, ao me contar seus sonhos repetidos: “Existe um monte de esterco com uma joia brilhante luzindo no alto. O sentimento é bom. O esterco não cheira, nem nada. Gosto dele. Sinto-me bem com ele... Suponho que “o que me diz é que não passo de um monte de merda”. Com aquele sentimento *bom*?

Na verdade, esta jovem *ouviu* dizer, em sua família convencional, e pelos seus amigos, que é uma pessoa horrível, por causa de coisas que fez. Fizeram com que se sentisse suja e sórdida (“fedorenta”). Sua opinião própria a seu respeito apresenta-se em seu sonho — o que “devia” ser fedorento e horrível, para ela era agradável.

A minha experiência de sonhos, depois que aprendi a observá-los e aceitá-los, é que são integralmente precisos e honestos, sem enganos, falando a única linguagem que conhecem. Para compreendê-los não preciso torcer o que dizem, mas aceitá-los, mergulhar neles e deixar que me falem.

FRANK BARRON escreve sobre um sonho que teve:

O sonho era de trevas quase totais. Gradativamente, na escuridão discerni figuras nebulosas, quase perdidas de tão nebulosas: primeiro

uma ou duas, depois algumas mais, e então às dezenas, centenas, todas levemente corporificadas. Logo percebi que só as podia ver da cintura para cima, e que da cintura para baixo estavam presas a um lodaçal, um pântano gotejante, que gradativamente as sugava para baixo e para fora da vista. Então vi que cada uma das figuras se agarrava à vida desejada, mão esquerda e mão direita, às mãos de duas outras pessoas no lodaçal. De repente, o sonho transformou-se num pesadelo, pois num instante de reconhecimento e compreensão eu sabia que cada um no lodaçal pensava que com a mão direita agarrava a mão de alguém em terra firme, e com a esquerda, a de alguém que estivesse mais fundo no lodaçal, mas na realidade todos estavam igualmente atolados e cada um tinha a mesma ilusão. Reconheci então, uma após outra, as figuras tênues no sonho; aquelas figuras perdidas eram psicólogos e psiquiatras e, à luz do dia, ligavam-se uns aos outros do mesmo modo que em meu sonho.<sup>21</sup>

A última sentença dá o conhecimento que Frank Barron teve do sonho. Depois, escreve: A situação na psicoterapia (mesmo num viveiro de autoexame, com o auxílio de alguém mais, como naquela época era Berkeley, Califórnia) nunca foi tão ruim. Parece-me que o sonho foi mais certo antes de uma parte dele ter sido rejeitada. O que quer que eu acrescente ou retire do que é dado — acrescentado ou retirado pelo que penso como “eu” — parece reduzir a certeza. Muitos psicólogos e psiquiatras apoiam-se pesadamente numa autoridade ou em outra, sem se valer de si, o que para mim é o próprio pântano. Em parte, isto pode decorrer da noção acadêmica de “dar crédito”, que é uma servidão. Se estou sempre dando crédito a alguém, eu me prendo ao pensamento da outra pessoa, e não tomo consciência de que toda a criação (inclusive a minha) é livre. Ao mesmo tempo, ao dar crédito a alguém, evito a responsabilidade. Qualquer crítica ou descrédito que possam surgir podem ser atribuídos ao outro. Isto é uma ilusão, pois na realidade o que faço com o pensamento de outro torna-se meu. Fica ou cai como *meu*, e é *minha* responsabilidade. O que cada um faz com o que quer que eu tenha escrito é *dele*, não meu, e é sua responsabilidade. Não podem empurrá-lo para mim.

Quanto aos imensos desconhecimentos sobre as pessoas, que parecem estar indicados no sonho de Frank Barron, acho que são reais. Às vezes desejo jogar fora este manuscrito por causa de tudo o que não conheço,

e que os “especialistas” também não conhecem. Lembro de uma ocasião em que insisti com Carl Rogers para que tornasse os seus conhecimentos acessíveis às pessoas em geral, e ele respondeu que não sentia que soubesse alguma coisa que fosse suficientemente provada para tanto. Disse-lhe que esta espera de comprovação é o que sempre adia indefinidamente as coisas; que nunca chegaremos a nada *final*, e parecia ser melhor tornar acessível a todos o que é ou parece ser conhecido, para que os usassem para solucionar as coisas por si mesmos, cada qual à sua maneira, não como um “seguidor” que acredita na autoridade exterior.

Numa carta, Van Dusen fala do sonho de Frank Barron: “Comenta muito bem nosso conhecimento científico seguro. Quanto mais eu o examino, mais duvidoso se torna. Se o pesquisador A acredita numa coisa, obtém resultados experimentais positivos. B, um cético, não pode obter os mesmos resultados. Conclusão: o que encontramos no mundo apoia-se em nossas crenças. Como Wittgenstein. Não é possível conhecer o mundo como ele é, a menos que se tome como mundo o nosso sistema de crenças”.

Werner Heisenberg escreve:

Temos de lembrar que o que observamos não é a natureza em si, mas a natureza exposta a nosso método de indagação.<sup>22</sup>

É uma afirmação profunda e, para alguns, difícil de apreender. Em outro nível, sem dizer a mesma coisa, mas levando a ela, ouvi falar recentemente de algumas pesquisas que, para os cientistas que as estudaram, tinham um plano experimental aparentemente sem falhas. Era um teste de Percepção Extra-Sensorial, com cartas, do tipo Rhine. As pessoas testadas eram separadas em “carneiros” e “bodes”. Os que acreditavam em Percepção Extra-Sensorial tinham um resultado mais alto que o casual. Os que não acreditavam na Percepção Extra-Sensorial tinham um resultado inferior ao casual.

Por que eu deveria *acreditar* em alguma coisa?

Por que eu deveria acreditar em *alguma coisa*?

É preciso acreditar, ou trata-se apenas de um velho conceito que nos tem posto em dificuldades, através da história e em nossas vidas pessoais atuais?

Parece provável que eu vá logo ao Novo México para procurar um lugar que seja bom para o desenvolvimento das pessoas. Sinto-me atraída por isto, e agora parece uma boa ocasião para fazê-lo. Sinto que é “certo” (bem), embora o intelecto não possa ver um sentido nisso. Há alguns dias, pensei: “Na verdade, não acredito que vá encontrá-lo”. Isso fez com que parecesse sem sentido partir. Então organizo o meu interior e chego a outro pensamento. “Também não acredito que não vá encontrá-lo”. Por um momento, os dois juntos pareciam “errados” — deixar-me numa espécie de nada ou em parte alguma, e, naturalmente, supõe-se que esse seja um lugar muito ruim para estar. Mas então verifiquei que gosto dele, compreendi que é um lugar muito bom e confortável (e certo). Não creio nem descreio. Agora estou atraída pelo Novo México e vou verificar se o lugar que quero está lá.

*Este* “lugar nenhum” ou “nada” (descrença) não é de todo horrível. De uma maneira suave mas feliz, ele me entusiasma. Tudo está aberto. Estou curiosa. Com isto, existe abertura a tudo mais que venha, e possa levar à mesma direção, ao que quero. O que quero é conhecido por mim de maneira clara, embora em grande parte não especificada: não posso comunicá-lo a outra pessoa, exatamente como não posso comunicar a outra pessoa qualquer outro impulso criador, até que tenha acontecido — um livro, uma peça, um quadro. *Antes* de existir, tenho de inventar alguma coisa com o meu intelecto (a fim de obter subsídios ou outros arrimos) que não podem ser o que acontecerá, porque isso sempre está além de meu conhecimento ou da minha imaginação. Dá-se o mesmo com um negócio quando é realizado de maneira criativa, pois o criativo não é o *que é* feito, mas *como é* feito — exatamente como é em minha vida. Para “viver com a vida”, preciso viver de maneira criadora. Todas as outras “maneiras de viver” são, de fato, a mesma maneira, embora pareçam muito diferentes. Isso também é verdade da maneira criadora. É isto que torna tão fácil para mim hesitar e ficar confusa. As mesmas palavras referem-se a estas diferentes formas de vivência, segundo o *como* em mim. É o *como* em mim que preciso observar.

Para mim, está muito claro o meu rumo interior neste momento. É quando este rumo interior está mais claro que sou menos capaz de explicar minhas ações a alguém — a menos que estejam próximas de



seu rumo interior; então compreendemos um ao outro e nada precisa ser explicado.

Em primeiro lugar, preciso reunir-me a *mim*. Depois, embora o meu progresso exterior possa parecer extravagante e incompreensível para os outros, é de fato firme para mim. Sem esta centralização *antes*, o “mesmo” tipo de perambulação (como é vista por outros) não é o mesmo. O ímpeto não vem do mesmo lugar.

Quando tenho a abertura que acompanha o rumo interior, os choques ou obstáculos que podem aparecer no caminho não são coisas para ser empurradas para o lado ou atravessadas — ou com direito para me bloquear — mas são coisas pelas quais sou guiada. Quando a minha perspectiva é a de um rio que encontra o seu curso, chego ao meu mar, ou destino. A ideia “Novo México” não é tanto um plano, mas um lugar para começar, ou uma forma de começar o começo. Posso nem chegar lá, se aparecer alguma coisa no caminho. Não estou perdida; meu rumo interior, que só eu posso conhecer, está claro e forte, como quando eu era jovem e sai por minha conta, deixando a família. Não conhecia alguém que tivesse feito o que fiz então, mas não foi *por isso* que o fiz. Surgiu de *minha* vida, de *minha* vivência, e foi também muito agradável para outros, embora não fosse *por isso* que eu fiz. Não foi agradável para meus pais porque achavam que eu “devia” fazer outra coisa, mas, de fato, com o passar do tempo, foi bom também para eles. Nunca me arrependi, sempre o considereei como um período rico, cheio, livre e muito responsável de minha vida.

Mais tarde, fiquei confusa, e perguntei por que a vida, que tinha sido fácil, se tornara tão difícil e cansativa, e tive o sentimento de estar presa, detida ou amarrada — ou opressiva.

Parece-me que esta maneira de viver é também a maneira de procurar e a maneira científica, quando é verdadeiramente exploradora e verdadeiramente científica, e a maneira de aprender (educação) e é esta também a maneira dos bebês antes de saberem alguma coisa, a não ser aquilo que nasceram. “Um adulto é uma criança deteriorada.” (MAX WERTHEIMER).

Se o artigo seguinte for lido sem crença, seja de crença que é acreditar ou a crença que é a descrença, então acho que pode ocorrer alguma coisa em cada leitor, embora não venha a ser a mesma para duas

pessoas. Quando o meu interesse está no que cada pessoa extrai disto ou de qualquer outra viagem feita por si mesma, não fico intimidada por não ter extraído disso o que extrai, não tento forçá-la a ver o *meu* ponto de vista, mas fico encantada pelas diferenças vistas na mesma cena, ao ser percebida em diferentes janelas. Ao mesmo tempo, é nitidamente a mesma cena, e eu — e eles — não nos sentimos isolados e sós.

## **A Profundidade Natural no Homem — Wilson Van Dusen**

*Uma das hipóteses teóricas mais importantes da terapia centralizada no cliente é que, durante a terapia, o conceito do eu é revisto a fim de assimilar vivências básicas, antes recusadas à consciência como ameaçadoras.*

ROGERS E DYMOND (1)

### *Introdução*

Durante muito tempo pareceu-me que na vivência do homem existe uma profundidade natural, pouco conhecida pelo homem social exterior. Divagarei sobre esta profundidade para mostrar, alguns de seus aspectos peculiares, linguagem e perspectiva no mundo exterior. A terapia centralizada no cliente é um meio de permitir o aparecimento de alguns dos sentidos pessoais desta profundidade.

Vou estabelecer o contexto desta divagação. Parece-me que CARL ROGERS penetrou a casa do homem pela porta da ciência, mas foi diretamente para o idiográfico, a vivência única e a descrição do universo de uma pessoa. Tomo a mesma direção, mas entro pela porta do fundo da fenomenologia. Espero que aqueles que observam alguma coisa dos estranhos contornos no homem avaliem a adequação do método centralizado no cliente, que encoraja à luz do dia o aparecimento da singularidade de uma pessoa, como tal, — frequentemente pela primeira vez.

Quando digo que CARL ROGERS entrou pela porta da ciência, quero dizer que trouxe consigo o respeito pelo que pode ser medido e publicamente validado pelos métodos de comunicação da ciência. Um exemplo é o livro de ROGERS E DYMOND (1) sobre a comprovação do método centralizado no cliente. Mas ainda aqui escolheu um dos recursos estatísticos mais idiográficos, a escolha Q. Ele e seus colaboradores apresentaram numerosas correlações saudáveis em contraste com dados patológicos (para cientistas) de sentidos pessoais no panorama variado dos mundos pessoais.

Em meus encontros pessoais com CARL ROGERS e em suas sessões filmadas de psicoterapia, ficou patente que aí está um homem que entra fácil e naturalmente no mundo das outras pessoas, e gosta de sua

companhia, de seus diversos mundos pessoais. De repente, o cliente não está isolado em sua singularidade, mas encontra um companheiro compreensivo em CARL ROGERS. Parece que muitos dos terapeutas não-diretivos ou centralizados no cliente copiaram apenas a concha exterior da obra de CARL ROGERS. Como um exemplo, dois terapeutas não-diretivos, com uma pseudoformação, vieram jantar com minha mulher e comigo. Praticaram com ela a sua arte sutil de refletir tudo de volta. Ela ficou zangada, porque era um jogo artificial, com o qual ficavam livres até de nos encontrar. É extraordinário que a tentativa de imitar um homem que entra facilmente no mundo de outros pudesse ter um resultado tão oposto. Em termos religiosos, isto é conhecido como agir pela lei e não pelo espírito,

Na psicologia e nas ciências afins, existe uma crescente confluência de pessoas que se dirigem para o humanismo, embora respeitando a ciência. ROGERS é um exemplo disso, e o mesmo ocorre com o grupo de existencialistas mal integrados e um tanto diversificados, e os verdadeiros adlerianos. Admito e espero que a confluência seja denominada humanismo. A confluência pode ser tão grande quanto as humanidades. A ciência e o humanismo têm objetivos diferentes, embora possam ser irmãos produtivos. O humanismo pode dar as questões básicas e as especulações básicas do homem, reunidas a dados brutos de vivência humana — descrições fenomenológicas. A ciência da psicologia pode ser consideravelmente enriquecida por estes dados; todavia, o objetivo da ciência está no comunal, comum, com validade consensual — o que é geral ou obedece a leis, e pode ser medido e apresentado coerentemente por métodos a respeito dos quais existe um acordo público. Do lado negativo, a ciência pode ver o humanismo como vago quanto ao método, incoerente e inseguro nos resultados. De outro lado, o humanismo pode ver na ciência um grande monstro, que devora protocolos de testes de 1000 pessoas para vomitar uma ou duas generalidades. A ciência digere o único e o transforma no geralmente válido. O humanismo pode ganhar com os métodos científicos que aumentariam a validade e a precisão da observação, enquanto a ciência pode obter do humanismo a riqueza variada, provocante e cheia de interrogações da experiência individual. Seriam dois lados da mesma moeda.

Entre as duas, existem variantes. A perspectiva da história de caso, principalmente quando traduzida numa Forma Padronizada de História, produz mundos humanos parcialmente digeridos. (“Este é um homem branco, protestante, 32 anos de idade, que cursou o ginásio”.) Está entre o único e o comum. As escolas de psicologia são variantes secretárias. Traduzem o mundo único de um indivíduo numa perspectiva convencional. Por exemplo, os freudianos clássicos descobririam sexo e agressão em qualquer pessoa, e explicariam o comportamento atual pelo desenvolvimento psicosexual. Como as igrejas, estas seitas se comunicam bem com os irmãos, mas olham desconfiado delas para os de outras crenças. A divisão por escolas na psicologia é muito comum, e a qualquer pessoa que esteja ligada a grupos religiosos, parece um fenômeno notavelmente semelhante. Para mim, parece-me que as escolas estão dizendo em grande parte as mesmas coisas, em linguagens diferentes e a partir de diferentes pontos de vista — uma espécie de Babel moderna. Existem tabus entre o campo científico e o humanístico. Para o humanista, é uma séria transgressão procurar qualquer relação científica em suas observações ou opiniões sobre o homem. Isto pode levar a formas civilizadas e modernas de jogo. É uma transgressão menor de tabu para o cientista procurar ser um humanista. Nessa direção são comuns as invasões.

Antes do trabalho da psicologia científica, é preciso encontrar a experiência humana com que a ciência vai lidar. Isto corresponde aos geólogos que pegam pedras e aos paleontólogos que procuram ossos. Geralmente, a experiência humana é contornada ou comprimida numa forma de processamento de dados, ao obter as respostas das pessoas a um protocolo (isto é, “respostas a estas perguntas são uma medida de introversão.”) O protocolo pode exigir respostas a uma série fixa de luzes ou outro equipamento. A pessoa é traduzida num protocolo fixo predeterminado, que então é processado para chegar a algumas afirmações gerais sobre as pessoas. O protocolo é construído para observar determinados aspectos, embora muitos protocolos nem isto façam precisa ou validamente.

A vida do indivíduo, através do tempo, e diferente em diferentes circunstâncias, é o protocolo original completo. Sob esta forma, dificilmente pode ser lido, e muito menos ser processado estatisticamente. Além disso, é um protocolo com sua linguagem única,

com uma perspectiva única. É importante reconhecer de início que a fenomenologia de uma vida individual não é científica, e somente com algum trabalho pode ser processada sob uma forma científica. Compreendo uma vida humana como pré-científica, embora possa fornecer dados para a ciência, tal como as pedras para um geólogo. Comecei certa vez a descrever o mundo de um esquizofrênico<sup>^</sup>). Grande parte de minha descrição consistia de citações do homem, pois em alguns momentos lúcidos captava melhor que qualquer um o que acontecia com ele. Evitei deliberadamente as categorias da história comum de caso. O que era importante para ele, entrou na história. Por exemplo, para ele era importante o sentido das coisas em seus bolsos. Para verificar a validade da descrição de seu mundo, eu só podia perguntar ao próprio sujeito desse mundo esquizofrênico. Achou-a correta, embora seu mundo fosse um mundo aos pedaços e a minha descrição fosse coerente. Faltava-lhe a continuidade de sentido que tomamos como natural. Havia lugares fatais de perdição, em que ele não tinha certeza de quem era, onde estava ou o que tudo significava. Para descrever mais corretamente o seu mundo, eu teria de empregar uma forma poética de linguagem com horríveis lacunas — mais ou menos ao modo do *Ulisses*, de JOYCE. Na ciência, a validade é aquilo com que habitualmente se concorda. No humanismo, a validade é, finalmente, o próprio sujeito. A ciência encontra o comum na variação. A fenomenologia encontra a variedade no comum.

CARL ROGERS combina os dois espíritos, mas, por natureza, está mais próximo do humanismo. Em seu trabalho com indivíduos, aproxima-se mais de um fenomenologista que pode entrar no mundo singular da outra pessoa e dele participar. Suas “leis” são afirmações de aspectos importantes das vidas das pessoas. Alguns cientistas criticam tais afirmações porque é difícil medi-las, processá-las e comprová-las. Mas se o empreendimento do humanismo faz direito o seu trabalho, pode aumentar e enriquecer os dados com que a ciência trabalha. Idealmente, enriqueceria os próprios métodos científicos que, afinal, mudam com o tempo.

### *Uma Aventura de Interiorização*

Estabeleci para mim a tarefa de descrever a natureza interior do homem. Na verdade, eu me descrevo, mas com a expectativa de que

isso tenha alguma generalidade para o mundo dos outros. Uma descrição adequada do assunto exige certa penetração na disposição pessoal, em vez da simulação de ser um cientista objetivo e imparcial. Se eu ficasse imparcial, eu seria semelhante a um pastor fundamentalista que tenta apreender a profundidade de uma celebração tribal africana em termos fundamentalistas. Veremos que até a linguagem e perspectiva do mais íntimo é muito diferente de nossa maneira habitual de pensar. Eu não contestaria quem afirmasse que a linguagem do romancista, do poeta ou do músico se aproxima mais da qualidade da vivência humana que a linguagem dos psicólogos.

Um mapa grosseiro do território pode ajudar a esclarecer isso. É possível distinguir o que é mais exterior no homem como aquilo que é mais ou menos percebido por ele, e está disponível para ele, a partir de um íntimo que se estende disto a aspectos de si muito diferentes de seu eu público. Cada um destes campos pode ser grosseiramente ordenado. O exterior real é o mundo com que mais ou menos concordamos, e supomos que existe apesar de nós. É possível vivenciar as árvores, o céu, as pessoas e todos os “outros”, como se fossem um mundo superordenado para nós. Existe. Menos exteriores são as percepções relativas ao percebido. Por exemplo, vejo esta sala, o meu escritório, como relativos a mim. Um escritório vazio, divorciado de minha presença e uso, seria outra coisa, estranho à contemplação. Aproximadamente neste nível poderia ser incluída a reação de uma pessoa a outra, em que existe consciência das duas como presentes, — por ex., “Suas palavras me surpreendem.” No limite interno do exterior, eu incluiria sensações do corpo. Podem ser como uma coisa possuída e usada. Por exemplo, observo um pequeno enrijecimento aqui e ali, e preciso mudar de posição. É quase como se eu tolerasse o meu corpo como um outro necessário. Nesta região exterior eu também incluiria estados de espírito em que penso no que dizer aos outros, por assim dizer — ajustamentos de minha máscara.

O eu interno (ou, para aceitar a expressão francesa, “l’autre moi”, o outro eu) começa neste limite e se estende a aspectos desorientadores e mesmo desconhecidos de mim. Próximo ao limite do exterior, o outro eu inclui associações espontâneas de pensamento que surgem inesperadamente quando dentro de um contexto social ou sozinho. Dentro disso estão sensações sentidas vagamente, sentimentos,

imagens de uma espécie aparentemente confusa. Existem estados em que é possível despertar a vida interior para que se apresente sozinha. Existem, numa ordem grosseira e na direção do interior, fantasias-impulsivas, percepção interior auto-hipnótica, o estado hipnagógico (o território próximo ao sono ou ao relaxamento) e o sonho enquanto se dorme. Existem também os estados anormais, como as alucinações, percepções alteradas do corpo e do mundo exterior, visões etc.

Todo este eu interior, este território interior, está marcado por uma diferença inconfundível com relação ao eu exterior. A vida do interior surge espontaneamente, apresentando voltas e inversões surpreendentes. O eu exterior é orientado por circunstâncias ou o que procurei fazer e pensar. O limite do interior é atingido quando surgem pensamentos, imagens ou sentimentos espontâneos, talvez ligados à situação exterior imediata, mas ainda assim de uma autonomia surpreendente em sua natureza. A surpresa pode ser pequena, quando se pode ver o laço associativo. Ou pode ser como um sonho, quando a mensagem do interior não é realmente compreensível. Para o eu exterior consciente, o interior, ou “1'autre moi” é marcada por este caráter inexplicável e espontâneo. Existem belas imagens na literatura em que são retratadas as relações entre o interior e o exterior. Por exemplo, na Bíblia existem referências à relação entre o servo e o senhor da casa. Pode ser uma surpresa para o ego, mas, nesta imagem, o ego é o servo e o interior o senhor. O senhor oferece e o servo arranja-se com aquilo que lhe é oferecido, isto é, as fontes interiores oferecem recursos e o exterior é julgado pelo que é feito com eles. Algumas pessoas criadoras fazem um bom uso do interior, e são julgadas favoravelmente por si mesmas e pelo mundo.

Ao entrar no mundo interior, é adequado que a linguagem usada se alargue em imagens e num estilo literário mais livre. Para o ego exterior científico, pode ser adequado dizer: “Percebo uma afeição que se tornou insípida”. Mas dizer “Tudo ficou insípido e sem sentido para mim, como se o mundo fosse um cemitério abandonado” aproxima-se mais de uma representação correta do interior. Como se verá, o interior pensa através de imagens. No íntimo, sentimentos, imagens, pensamentos são um só um processo vivo e variado. Eis um exemplo que ilustra o tema central do interior.



Compreendo (no sentido de conceber, que é uma fraca percepção!) uma imagem, como uma área de luz ao redor de uma área de escuridão com a forma de um olho. Esta é interior e não fabricada, porque surge por si. Seu sentido ou utilização ainda não estão evidentes. Se esqueço a imagem, seu emprego pode ficar permanentemente perdido. Na medida em que invisto na imagem, posso *sentir* gradativamente o seu *sentido*. Ela vem lentamente. Alguma coisa assim como a visão no escuro, mas não a compreendo. O eu pode reagir e rejeitar a ideia como ilógica. A escuridão não pode ver — é uma imaginação tola. Mas no mundo interior, as imagens conceituais crescem lentamente, como uma semente, de quase nada a formas cada vez mais diferenciadas. Vejamos.

Na imagem acima o olho é um ponto negro rodeado de luz. É visto como alguma coisa que contrasta com a luz. É visto. As associações recorrem a uma variedade de cenas, como uma pessoa que parece estúpida à luz da sabedoria de outras. Mas é mais que isso. A ignorância tem por si um sentido fundamental, em contraste com o que não é. De repente, o olho preto contém luz. Isto reflete a ignorância consciente de si mesma. Tenho um estranho sentimento da sabedoria da ignorância, e o olho pisca para mim. Então, de minha ignorância vejo que sou a ignorância consciente de si mesma, cercada de luz, paradoxalmente iluminada, ao mesmo tempo que consciente de minha escuridão. Agora a imagem não é imaginação tola. Posso vê-la como uma representação correta de meu estado naquele momento. Posso ver que não compreendo.

De maneira semelhante, posso girar por meus sentimentos. De novo a linguagem é de imagens. A partir da perspectiva desta disposição, a maneira científica de apresentar questões humanas assemelha-se às vigas nuas de uma casa obrigada a crescer verticalmente, em espaços uniformes, erguida na medida exata, sob comando. A minha disposição corre como a água pelo chão, pelo solo negro, rastejando ao redor das rochas e no fundo de lugares ocultos, vagueando sem fim para o mar, como se estivesse possessa. Se o espírito interior vagueia assim, porque imitá-lo numa imagem dura, pálida e refletida?

Os meus sentimentos se detêm como a água que se acumula lentamente, e se espalha num lugar mais baixo do chão. Torna-se

sufocantemente quente e febril, mas qual é a minha preocupação? Uma preocupação cálida e cega ainda incapaz de se reconhecer — temendo que acabe num vazio inútil, como a água que nada pode trazer à fruição. Nos dedos negros do eu está a preocupação obscura, sua própria criação da pressão. O sentimento muda como se tivesse sido certo designá-lo, permitindo que fosse fiel a si mesmo.

Aí se manifestam fragmentos de imagens. Respeitemos também estas, e vejamos aonde levam. Vejo um queimador de incenso numa igreja (lágrimas ao dizer seu nome), de um velho metal trabalhado a mão, um odor delicado de madeira que enche o espaço com a sua presença. Existem fragmentos de hebraico no pergaminho. O sentido de madeira amorosamente esculpida e de imagens impassíveis voltando-se para mim. O sentido de imobilidade, eternidade; o sentido do santo e do sagrado. Agora a caneta para, pois nesta paz não existem dúvidas e nada a ser feito. É o seu próprio feito.

Dando uns passos para trás e avaliando como ego, eu diria que penetrei em meus sentimentos, inicialmente achando-os casuais e incertos; depois, centralizam gradativamente o interesse e chegam finalmente a um estado pacífico, que é conhecido e bem aceito.

As camadas do eu não estão sempre na mesma sequência? De início, projeta-se a consciência do ego rigidamente construída, que obedece à vontade dos costumes mundanos sorrindo para agradar os fregueses. Atrás disso está o espírito nômade e caprichoso, que fica à vontade em sentimentos obscuros e insinuações. Depois de entrar nesta passagem escura e incerta, num momento se projetam imagens, recordações e grupos de possibilidades. Se a consciência do ego que sorri aos consumidores e obedece os costumes sou eu, então em alguma parte além dos sentimentos surge “l'autre moi” — o outro eu em terra estranha, de mercados e lugares exóticos, onde se intuem línguas estrangeiras e nada é estranho. Como um intermediário, o sentimento fica entre mim e o outro mim. É a indicação do eu mais profundo. Dificilmente posso dizer que meus sentimentos não são o eu, e, no entanto, significam tão pouco de meu modelo direto e seguem tão pouco os meus costumes, que não posso pretender ser seu senhor, mas sim seu escravo. São os intermediários, o mediador entre mim e o outro mim.

A ideia do “l’autre moi”, o outro eu, concede direitos totais e até individualidade ao interior. O outro eu é o que outros denominaram inconsciente. Deve ter sido a consciência do ego que denominou a outra região (in — consciente) como não-igual a ela. Deste preconceito resultou o culto profissional de desfazer o inconsciente que poderia chegar à respeitável condição de ego. A consciência não poderia deixar de ser o guardião e sentir-se mais satisfeita em sua casa? Não poderia ocorrer que o interior fosse o verdadeiro e melhor senhor?

Durante alguns anos examinei o que acontece no estado hipnagógico — o estado entre a vigília e o sono. É um laboratório psicológico pessoal, que pode ser experimentado infundavelmente, sem verbas ou aprovação. As experiências neste estado fizeram mais que qualquer outra coisa para reforçar a minha convicção de que o mundo interior difere de maneira decisiva de nossa consciência habitual. Eu sugeriria que todos os interessados explorassem essa região. Aparentemente, as pessoas variam em seu poder, até para observar as experiências hipnagógicas. A região limita-se com o sono; muitos deslizam para um sonho e adormecem antes de observar qualquer transição. Há necessidade de alguma concentração para pairar próximo ao sono, sem cair neste. Com um exame cuidadoso, logo se evidencia que é preciso atingir um equilíbrio delicado entre a consciência do ego e o aparecimento autônomo do “l’autre moi”. É fácil tentar provocar imagens ou tentar pensar nisso e, assim, bloquear o aparecimento de “l’autre moi”. É possível vaguear durante meses numa região em que temores e preocupações enchem o espírito, e a consciência do ego se aflige com seus problemas. É também possível tranquilizar o espírito, fixando um pensamento ou sensação, até estar relativamente calmo. Então, ao redor da margem do centro da consciência, aparecem imagens espontâneas ou palavras. O aparecimento de palavras ou imagens em primeiro lugar reflete diferenças de personalidade (segundo Jung, tipo intuitivo versus tipo de sensação?). Estes fenômenos de margem frágil são uma penumbra inesperada e delicada que envolve o centro consciente. Observe-se que a consciência do ego precisa ser tranquilizada e sair do caminho para que apareça o hipnagógico. Os esforços de consciência para fazer aparecer as imagens facilmente as bloqueiam. A maior parte da experiência hipnagógica não é lembrada facilmente. É necessário um trabalho

extraordinário para armazená-la. De vez em quando, uma imagem irrompe claramente e pode ser lembrada. Muitas vezes as experiências hipnagógicas estão apenas fora do alcance do que pode ser lembrado, a menos que sejam registradas imediatamente, e essa ação tende a interromper o estado. Às vezes, quando se acorda do sono, as experiências hipnagógicas são relativamente fortes e parecem sonho, desaparecendo à medida que se entra na vigília. É possível prolongar este estado intermediário. É possível permitir que as experiências hipnagógicas se fortaleçam, e é possível lidar com ela sem bloqueá-las. Torna-se então possível lidar com quaisquer imagens ou vozes que apareçam. O meu consiste principalmente de coisas ditas numa voz como a de meus pensamentos. Para muitas pessoas as imagens são mais comuns que vozes (3). O que é dito ou imaginado sempre surge inesperadamente, e geralmente nem é imediatamente compreendido. Esta é uma diferença com relação à consciência do ego. Quando penso em alguma coisa, tenho alguma antecipação para o próximo pensamento, e este parece conhecido e compreendido. O hipnagógico é inesperado, estranho, surpreendente, e sequer está em nossa perspectiva. As minhas primeiras experiências eram frequentemente de apenas uma palavra ou frases curtas, ditas num instante de tempo. A minha reação era prender as palavras, tornando-me consciente demais e atrasando o reaparecimento do hipnagógico. Por exemplo, eu ouvia “escadas” ou “minha classe de artes liberais”. Que eu sabia, Silberer (4) foi o primeiro a observar que estes pensamentos são autossimbólicos. *Autossimbólico* refere-se ao processo mental pelo qual o espírito facilmente forma representações de seu estado. Se se examina o que estava na consciência no momento em que surgiu a imagem hipnagógica, seu sentido fica mais claro. Por exemplo, eu centralizava a minha atenção no que significava subir em pensamentos, e aí apareceu a palavra “escada”. Eu estava pensando sobre a riqueza de imagens, quando ouvi “minha classe de artes liberais.” Pelo menos num nível, o hipnagógico parece formado por imagens espontâneas dos pensamentos ou estados mais íntimos no momento. Não é igual aos sonhos, pois meus sonhos são inteiramente em cenas, e não em palavras.

SILBERER descreve três tipos de experiências hipnagógicas. 1) Material, um pensamento é representado por um quadro (ou, como acima, por

palavras). 2) Fenômeno de esforço funcional, isto é, o esforço para ficar acordado é representado por um quadro. 3) Somático, isto é, uma respiração profunda é vista como uma mesa que se levanta. Alguns exemplos esclarecerão isso. Quando eu devia me levantar, às vezes ouvia o despertador, embora este não tivesse tocado. Certa vez, ao acordar ouvi “Não pense que vou continuar”. Considerei isto como indicação de que o processo interior ia ser interrompido. Certa vez, quando dormi mais do que precisava, ouvi “Bêbado, bêbado”, o que captava o sentimento titubeante que tenho quando durmo demais. Certa vez, enquanto meditava, quase dormindo, ouvi: “Mandei para você a jaqueta gritante. Mandei pelo correio”. A frase não tinha sentido para mim até ser estudada cuidadosamente. Naquela ocasião eu estava sofrendo muito desprezo público que parecia usar uma jaqueta gritante. O desprezo surgiu por causa da simples posse de uma planta que me tinha sido enviada pelo correio. Mas então, quem é o eu que alega ter feito isto? Uma vez, quando, neste estado, ouvia vozes casuais (e não lembradas) ouvi: “Pessoas afogadas no matagal.” O “afogadas” ajustava-se com eu mal ter apreendido o que foi dito e elas estavam invisíveis ou no matagal. Certa vez, concentrei a minha atenção numa dor de cabeça e ouvi: “Não-material, existe uma velha cadela ou bastardo e você não pode ver como é íntimo. Concentre-se na dor. É útil”. Enquanto meditava sobre uma resposta a uma pergunta, apanhei “Não se perca por causa de tostões”, que parecia dizer não se perca em aspectos secundários.

Às vezes, é possível dirigir o processo sem perturbá-lo demais. Certa vez, perguntei quem falava e ouvi “anúncio”. Quando perguntei de novo, ouvi “Edward Connes”, um nome que nada significa para mim. Este é um exemplo de outro processo que ocorre. Às vezes, tomo umas palavras estranhas, como “anzima”, ou um nome como Jenkins. No momento em que a palavra se formou, posso ver que é uma representação exata de meus sentimentos naquele momento. Podemos estar atentos a palavras e sons que aparecem em torno de sentimentos, como se tomassem a forma de sentimentos e os refletissem na forma mais íntima. Talvez o estado hipnagógico, ou semelhante, pudesse permitir um estudo fundamental da própria matriz da linguagem.

Estas experiências têm diversas características. Surgem sem previsão. Em geral, não são compreendidas imediatamente, exatamente como se

de repente se visse uma imagem, ou se outra pessoa dissesse alguma coisa. Quase todas, se não todas, são simbólicas. Quase todas, se não todas, parecem ser uma representação de pensamento ou de sentimentos íntimos. Ocorrem numa espécie de mundo sem tempo, que é agora sem passado ou futuro. Confinam com a memória e geralmente exigem algum trabalho extraordinário para fixar-se na memória. O que é mais importante, sua perspectiva é a realidade íntima-subjetiva do indivíduo naquele momento. *É como se em nosso âmago estivesse um processo que não pudesse deixar de representar-se corretamente.* Estou de acordo com CARL JUNG, quando diz que os sonhos (e agora o hipnagógico) provêm do inconsciente objetivo — objetivo no sentido de verídico e exato, indiferente a quaisquer equívocos que possamos ter de nós mesmos. Todavia “l'autre moi”, embora possa ter muitas identidades como um mito que muda, não tem uma identidade pessoal como eu tenho.

Alguns se surpreenderão com as semelhanças entre esta região de experiência normal e as alucinações de esquizofrênicos. Há semelhanças coerentes e diferenças. As alucinações apresentadas por paciente são muito mais enfáticas ou mais visíveis que a maioria das experiências hipnagógicas. Uma frase dita no hipnagógico normal é tão débil quanto uma noção sussurrada, enquanto quase todas as alucinações auditivas esquizofrênicas são tão altas quanto uma voz falada normal. Muitas vezes, as coisas vistas não se distinguem da realidade. Frequentemente, as alucinações não têm uma identidade fixa ou uma identidade inconstante e fugidia, semelhante ao hipnagógico. As experiências normais são geralmente momentâneas, enquanto as alucinações podem manter-se durante anos. Os dois estados parecem ser diferentes dos sonhos, isto é, uma pessoa atormentada por um conjunto de atormentadores alucinatórios geralmente no sonho não vê sinal deles. As alucinações não são antecipadas, muitas vezes são simbólicas, muitas vezes não são compreendidas e parecem ter a mesma perspectiva, isto é, o íntimo subjetivo da pessoa. Escolhi pacientes que podem distinguir entre si mesmos e as alucinações. Atinjo uma relação com o paciente o com as figuras alucinadas. É então possível discutir diretamente as alucinações, e o paciente revela sua resposta. Desta maneira, é possível fazer um exame psicológico das vozes e do cliente, como entidades separadas. Curiosamente, em testes

psicológicos, as alucinações parecem ser mais doentias que o cliente! As alucinações de um paciente diziam que eram de Washington D.C. e lhe mostravam um sinal U.S. Através do paciente lhes perguntei se eram da cidade Washington, D.C., perto de Virgínia, ou da sede do governo do cliente. Afirmaram que eram da última. Tenho muitas provas, longas demais para citar, de que as alucinações têm esta mesma perspectiva subjetiva interior. Frequentemente o paciente é enganado por elas, porque parece que as alucinações se referem ao mundo real exterior, embora estejam falando do mundo subjetivo da pessoa. As alucinações deste homem sentiam que eram o seu governo. Comentaram, durante vários anos, como ele estava sob o seu poder. Portanto, são de seu Washington D.C.

A minha suspeita é que as alucinações psicóticas e as experiências hipnagógicas estão relacionadas, mas não são idênticas. As alucinações são mais fortes, mais duráveis e têm uma organização mais coerente. Muitas vezes são mais estranhas, e também mais negativas. É possível que sejam um processo diferenciado pela intuição mais pobre do paciente, e pela maior luta contra "l'autre moi". Por exemplo, uma mulher ouvia altas vozes gritando com ela o dia inteiro, e matou uma pessoa, quebrou janelas, etc. Nada aliviava as vozes, e então ajudei-a a enfrentá-las e a lidar com elas. Quando passou a aceitar o que sugeriam, elas silenciaram, tornaram-se menos negativas e finalmente mergulharam em seus pensamentos. Pareceria que a intensidade da maioria das alucinações esquizofrênicas, em contraste com a suave delicadeza das experiências hipnagógicas, é uma função da luta do paciente contra "l'autre moi". Tudo se passa como se as alucinações fossem criadas pela alienação rígida do paciente com relação ao seu outro lado, tornando-o mais agressivo, violento e estranho em seus aspectos. Existem alucinações positivas e de apoio menos comuns, e que são também estranhas e arquetípicas por natureza. Um homem tinha uma ardosa alucinação feminina que era alegre, bem-humorada e muito esperta em questões de símbolos antigos, em marcante contraste com o desinteresse do cliente e sua falta de capacidade em questões de símbolos. Na realidade, esta alucinação feminina foi a pessoa mais bem dotada e sensível que encontrei! As alucinações parecem inferiores ao paciente (mais mesquinhas, mais sexuadas, mais limitadas e atormentadoras) ou superiores, mas, de qualquer maneira, estranhas.

Podem ser superiores ou inferiores porque são os aspectos rejeitados e não utilizados da pessoa.

Um sonho é uma mensagem normal e comum de “l’autre moi”, e com menor interferência da consciência em sua criação, que qualquer dos fenômenos (a não ser alucinações) referidos até aqui. Um exemplo lembrará o leitor de sua linguagem estranha e de sua estranha perspectiva. Ontem à noite, sonhei que via algo saindo de meu peito, acima do coração. Para meu horror, o objeto se mexia, fazendo-me sentir que havia um corpo estranho e vivo em mim. Puxei-o para fora, temendo que houvesse mais deles em mim. Parecia uma criatura antiga, de uma pategada, e, em sua forma, vagante semelhante a uma cobra. Tinha uma cauda palmada como o pé de um pato. Mexia-se e parecia muito antiga.

A princípio, o sonho não queria dizer quase nada. Então me ocorreu: “De meu peito, da região do coração”. Associei isso à redação deste capítulo. Tiro alguma coisa de dentro do coração. Está mais viva do que quero que esteja. Como a cobra, é bela (minha associação com a *minha* cobra — a sua é uma criatura diferente), cadenciada, e todavia mortal em suas possibilidades. O aspecto fatal deste artigo ainda não ficará evidente, mas liga-se ao campo limitado do ego, de ser o servo de um senhor interior. O que arranco de mim é antigo, anterior ao homem. É compreensível que este mundo interior estivesse latente, antes do homem, e talvez, fosse o primeiro mundo conhecido pelo homem. Agita-se e amedronta — este conhecimento antigo que arranco de meu peito; é amedrontador, pois ali existem mais coisas, e que ainda não encontrei e nem compreendi. O sonho reflete meus sentimentos hoje. Estava escrito numa linguagem antiga, que só agora começo a compreender. EMANUEL SWEDENBORG, em meados do século XVIII, denominou adequadamente esta linguagem de representações. Procede da região do espírito que representa infundavelmente, SWEDENBORG parece ter apresentado o estudo mais minucioso já tentado desta linguagem (5,6). Como se vê em seu *Spiritual Diary*, a maior parte de seu trabalho foi feita num estado semelhante ao hipnagógico. Afirma, apoiado em muitas provas, que esta linguagem interior de representações tem, como sua referência, qualidades subjetivas interiores, e é a linguagem de grande parte da Bíblia. Seu material é tão amplo que os estudiosos passaram a vida para compreendê-lo



totalmente. Sob este ângulo, muito do que, na Bíblia, parece obscuro e arcaico, ganha uma grande significação.

### *Consequências de “l’autre moi”*

Existem diferenças relativamente coerentes entre o que pode ser identificado como consciência do ego e “l’autre moi”. O ego antecipa seus atos e parece que os escolhe. Parecem ter um sentido imediato para o ego. Ao contrário, “l’autre moi” parece sem antecipação e surpreendente; a escolha não é evidente. Para o ego é mais ou menos estranho. O que o ego faz tem um sentido imediato para ele. Os atos de “l’autre moi” parecem sem sentido ou dificilmente podem ser traduzidos num sentido prático. A maioria das pessoas no mundo abandona as mensagens de “l’autre moi” como inúteis, sem importância (quantos estudam seus sonhos?), ou até irreais. O sentido para o ego refere-se a coisas do mundo ou refere-se a mim. O sentido de “l’autre moi” existe em si. O ego age numa paisagem temporal, com passado e futuro. Na perspectiva de “l’autre moi” existe a intemporalidade. Tudo é agora. Agora é o alcance total das coisas. O ego tem uma única identidade. Eu sou o Zé da Silva. De “l’autre moi” pode-se dizer que não tem identidade ou tem todas as identidades. As duas coisas parecem idênticas. Embora invisível em si, pode representar-se em todas as coisas. O ego se vê como um agente num mundo real independente. “l’autre moi” é por si seu próprio mundo agente. Na perspectiva do “l’autre moi”, todos os mundos são representação dele. O ego precisa procurar o que é verdade e comprová-lo cuidadosamente. “l’autre moi” representa a verdade, instantaneamente, e sem esforço. Depois de trabalhar anos com os sonhos de pessoas, tenho muito mais respeito pela infalível precisão dos sonhos que pelo que as pessoas dizem a seu respeito. No conjunto, parece que “l’autre moi” é mais sensato que o ego. Existem dois aspectos do outro eu que dificilmente são compreendidos na perspectiva limitada do ego. Para “l’autre moi”, o mundo é representação de si mesmo. Nos sonhos, os amigos podem ser usados como exemplos de nossos traços. O mesmo ocorre com casas, gatos etc. A partir da perspectiva interior, todas as coisas são exemplos de aspectos deste eu maior. Recebi muitos comentários humorísticos de “l’autre moi” quando acordei, quando o mundo era considerado como sua representação. Por exemplo, uma vez ouvi alguém dizer: “aqui está

um mundo (problema no sentido Zen) para você”. No instante seguinte, eu estava acordado e olhando para o problema, o próprio mundo. O mundo real é o problema não resolvido que me é apresentado. “l’autre moi” também emprega o tempo como sua representação. Tudo se passa como se empregasse o tempo, como se usasse a sequência de uma peça para ilustrar o caráter de uma pessoa. Seu objetivo parece ser retratar sua natureza, com uma sequência de tempo, como um recurso para fazer isto. Sua qualidade de transcendência de tempo parece permitir o aparecimento ocasional da precognição. Tudo se passa como se, para ele, o passado, o presente e o futuro fossem um só.

Tudo isto marca diferenças muito substanciais entre uma pessoa na superfície e uma pessoa em profundidade. Poder-se-ia delinear um limite muito adequado entre essas regiões. O ego parece escolher seus pensamentos e atos. “l’autre moi” é dado. O ego compreende seu sentido, mas ‘l’autre moi’ fala uma linguagem simbólica e um tanto estranha. O limite é atravessado quando o ego forma uma fantasia apenas para verificar que a fantasia desenvolve mudanças surpreendentes em sua própria vida, indicando além do pequeno alcance do ego. O esquizofrênico que se aproximou deste limite do outro lado, frequentemente tem dificuldade de o estabelecer. Por exemplo, alguns que se recuperaram de alucinações manifestas, que se apagaram em seus pensamentos ficam então em dúvida (e ficam às vezes tecnicamente delirantes) sobre quais os pensamentos que são seus e quais lhe foram dados por outras forças. Quanto mais examino o processo hipnagógico, em que os pensamentos surgem de si mesmos, menos estou seguro de que exista um limite válido. Os pensamentos que passam por minha cabeça também parecem vir de parte alguma. Não posso apreender ou saber de fato como os meus pensamentos são pensados. É claro que os pensamentos provêm dos sentimentos e se tem pouco a fazer para modelar os sentimentos, que são o apoio original do pensamento e a chave de seu sentido e emprego. O sentimento parece ser a raiz de onde provém o pensamento.

Quando examinado fenomenologicamente, não é difícil destruir a primazia deste agente independente, denominado ego, eu, identidade pessoal ou o que quer que seja. No mundo usual dos fatos não é surpreendente que as palavras possam apresentar-se indefinidamente, como prova de um eu agente que se torna conhecido desta maneira.

Todavia, no cenário interior, o emprego do pensamento não é uma questão simples. Ouço estas palavras que surgem uma a uma, e ouço com menos segurança, as palavras seguintes, e tenho o pressentimento mais despojado de dez ou mais palavras que se antecipam ao que está na consciência naquele momento. A partir da frase na consciência, é possível ir das palavras seguintes bem íntimas, para as que mal estão implícitas. Estou perdido num mar de outros pressentimentos de pensamentos, sentimentos e imagens mais além. Se tomo como minha identidade esta flutuação nesta corrente média de consciência neste ponto, posso considerar como desconhecida e até terrível a corrente do passado e ainda mais a corrente abaixo, do que ainda não houve. Mas por que uma corrente? Como componho estes pensamentos?

No estado hipnagógico, é evidente que o pensamento pode surgir espontaneamente e sozinho. O círculo do pensamento torna-se ainda mais misterioso quando se tenta parar de pensar. Torna-se então evidente que os pensamentos que creditamos à nossa modelagem podem nos tyrannizar e prosseguir em seu trabalho. A tentativa de deter o pensamento desperta um mar de imagens e potencialidades no interior da pessoa. No melhor dos casos, é possível deter esta relação de validade consensual e socialmente dirigida, e com isso despojar os pontos fixos do pensamento. É possível olhar, sob a máscara da comunicação socialmente sancionada, à origem do pensamento, e compreender sua natureza mais essencial e autônoma. Existem diferenças individuais até neste nível. Para alguns, o sentimento se torna imagem; para outros, se torna palavras; para outros, o interior é um drama sem imagens e sem palavras, conhecido antes da palavra ou da imagem. É um processo delicado, o espírito a se observar em ação. Se todo processo interno se diferencia em pensamento, e este pensamento é o ego, então o ego seria a concepção fixa de um processo em mudança. O ego seria um resultado de “l'autre moi”. Acrescentem-se a isto a acumulação da memória e a ligação a um corpo que muda lentamente, e temos o ego. Quanto mais se torna conhecido este apoio essencial do pensamento, menos ele se diferencia do eu agente — a não ser pelo fato de ser mais dotado e mais rico em concepção. O ego é como seu irmão mais pobre, desgarrado da família. A diferença real é que o interior é fundamentalmente de autoapresentação, enquanto o pensamento normal está muito mais separado da ligação e da descrição,

lidando com tudo, menos consigo mesmo. Não sei se o processo interior sempre se conhece como autorrepresentativo, e frequentemente não reconhecemos que, nos vizinhos, criticamos nossos defeitos. Eles nos ferem nos vizinhos porque em nós mesmos estão próximos. Assim também, é pequena a diferença entre estas áreas. Em vez de reduzir as atividades interiores ao pequeno ego, eu preferiria ligar este último às atividades interiores mais ricas, mais livres, mais criadoras e muito precisas.

O ego e “l’autre moi” podem ser vistos como um, ou divididos em dois. Frequentemente o ego esquece as expressões selvagens de seu outro lado. Pior ainda, pode lutar contra elas. Toda psicopatologia parece ter esta natureza. O que não é aceito como verdadeiramente nosso, volta para nos atormentar como um sintoma psíquico ou psicossomático. Torna-se um espinho do lado, um espinho que se torna espinhoso porque é rejeitado. A esquizofrenia é um exemplo da revolução de “l’autre moi”. Concentra força e desce no ego desafortunado, lutando contra ele com alucinações e percepções erradas, de maneira que o ego orgulhoso mal consegue encontrar o mundo real. O esquizofrênico crônico é um quadro triste e cômico de um ego pequeno, afirmando a vitória, enquanto pronuncia o tempo todo as palavras de “l’autre moi”. Um esquizofrênico muito argutamente viu um animal gigantesco vestindo calças como um homem, tendo em seu longo queixo-focinho, um homenzinho que ele balançava sem parar, sem cuspir o homem no mundo nem engoli-lo para a morte. Um monstro assim posso apreciar e respeitar. Era um quadro preciso do estado deste homem — uma vítima infeliz de um monstro. É o resultado final de uma longa estrada do pequeno ego, que não pode encontrar seu outro lado e nem aprender com ele. O servo que pensa ser senhor torna-se mais servil. O servo que partilha da riqueza de seu senhor, goza de paz. O ego é um pequeno segmento do eu, apenas, o eu dos lugares públicos num mundo que em sua maior parte é íntima.

Se o ego e “l’autre moi” são vistos como um, amplia-se a concepção do eu. Apesar do treino extensivo para se exprimir o seu eu numa linguagem, a pessoa precisaria aceitar uma capacidade interior inata e uma predileção para representar o seu estado numa linguagem primitiva e até arcaica. Nesta linguagem mais antiga, imagens

infindáveis do mundo, ou frases da linguagem do mundo são utilizadas para representar fielmente o estado da pessoa.

Aqui está a dificuldade. Posso falar uma linguagem que não me ensinaram, uma linguagem rica, que me revele fielmente, mesmo quando estou relativamente perdido e sou relativamente ignorante? E como posso fazer isto sem esforço? Para fazê-lo, é preciso abandonar a imagem convencional do eu, para permitir que apareça esse eu descuidado e mais sábio. Se eu fosse um primitivo, poderia rezar ao eu interior, procurando sua orientação nos sinais. Mas, como um psicólogo, fico num respeito reverente por sua riqueza e sua sabedoria espontânea. Talvez seja adequado apenas observar, descrever e respeitar o que fica além das fronteiras de um ego em luta. GABRIEL MARCEL (7) descreve um mistério como o que transcende seus dados. De fato, este outro lado de nós transcende os dados que nos deram. A faculdade interior é um espelho simbólico que só pode representar? Esta faculdade merece respeito, já que fica no limiar do que sabemos que somos, e supõe mais do que pode ser compreendido.

Existe muito mais que pode ser dito, e parte disso exige, para sua corporificação, imagens e sonhos. Em primeiro lugar, este eu interior parece ter valores diferentes do ego. O que são estes valores internos não pode ser descrito facilmente, embora pareçam abranger a verdade interior e as utilizações interiores que transcendem os valores comuns do mundo. Sem dúvida, o interior pode ser mais crítico de nós mesmos e de nossos motivos do que tendemos a ser. Lembro de minha alegria ao completar uma obra-prima de tese de doutoramento e depois ver o meu sonho descrevê-lo como um quadro razoável, mas feito de marrons e cinzas pardacentos (o que confesso ser verdade).

É melhor deixar em aberto a questão da natureza real de “l’autre moi”, de maneira que a questão não fique estabelecida e confirmada pela relativa ignorância do ego. Mas para os que desejariam aventurar-se mais, eu chamaria a atenção para os trabalhos extensivos de EMANUEL SWEDENBORG sobre o assunto. Escrevendo em meados de 1700, SWEDENBORG examinou a linguagem de representação (imagens), tanto nele quanto na Bíblia.

As representações não passam de imagens de coisas espirituais nas naturais, e quando as primeiras são corretamente representadas nas

últimas, as duas se correspondem. Contudo, o homem que não sabe o que é o Espiritual, mas só o Natural, é capaz de pensar que estas representações e correspondências derivadas são impossíveis, pois poderia dizer para si mesmo: “Como pode o que é espiritual agir sobre o que é material?” Mas se refletir sobre as coisas que ocorrem nele, a cada momento, pode ser capaz de obter certa noção desses problemas; por exemplo, como a vontade pode agir sobre os músculos do corpo e provocar emoções reais; como o pensamento pode agir sobre os órgãos da fala, movimentando os pulmões, a traqueia, a língua e os lábios, e assim provocar a fala; como as feições podem agir na face e ali apresentar imagens suas, de maneira que o outro, muitas vezes, sabe o que está sendo pensado e sentido. Estes exemplos dão uma ideia do que são... as representações (Arcana Coelestia, parágrafo 4044).

Para SWEDENBORG, o que denominamos “l’autre moi” interior e subjetivo, é o espiritual no homem, com uma faculdade natural para se representar verdadeiramente. Transcende-o e tem correspondente a ele, — em seus termos, o ego ou *proprium*; exatamente como o espiritual do homem transcende as expressões de sua face, mas aqui tem seus correspondentes.

### *O Mundo como Representativo*

Eu gostaria de voltar do subjetivo interior para o mundo das pessoas e das coisas, mas agora preparado com algumas intuições de “l’autre moi”. A minha missão diplomática deve terminar as lutas do ego, a ilha de identidade pessoal, de forma que possa abrir-se para o mundo que é sua representação. A morte do ego é o nascimento de tudo mais.

Em meu trabalho, num hospital de doenças mentais, o destino traz a meu consultório um moço bem maluco, um grego grande e bonito, com cabelos grisalhos. Em voz alta proclama que é preciso fazer alguma coisa para se livrar dos “negros” (que são a própria morte). Estão controlando os espíritos, uma coisa maluca, pois não existe espírito, diz ele. Eles “sexualizam” os meninos (que não existem no hospital) e por esta prática monstruosa controlam outros e poluem a atmosfera. Ele quer a minha ajuda para fazer com que as autoridades daqui os aniquilem. Através dos anos ele descobriu muitas maneiras de controlar em parte suas torturas. Deve haver uma bola de papéis no bolso esquerdo, tampões nos olhos para protegê-lo da radiação dos

olhos dos outros, um trapo molhado no ombro esquerdo, cabelo molhado debaixo do chapéu, alguns lugares desabotoados, e os cordões dos sapatos desamarrados etc. De vez em quando, quando está sob tensão séria desses bastardos, ele me pede para ir à cidade buscar determinada marca de vitaminas não contaminadas, que engole em dois dias. De alguma forma, as vitaminas tiram os gangsters negros do caminho. Meu amigo Joe está sempre zangado e enjoado com a poluição que vê ao redor. As nuvens estão cobertas de perigosa radiação (que tolos os que não podem compreender isto!). Toda folha adoece com crescimento canceroso. Sua cabeça está podre, e eles maltratam horivelmente seu corpo (tenho certeza de que sente isso). Apesar de suas opiniões singulares, Joe impressiona a todos como pessoa inteligente e com percepção social, capaz de ferroadas ardilosas no pessoal do hospital. Uma vez ficou muito feliz ao me vencer num teste de inteligência. Apesar de 17 anos de hospitalização, poderia sair livre para o mundo, se conseguisse não falar de seu crime. Mas Joe continua a lutar por seus direitos e estes continuam a lhe ser negados, exatamente porque ele insiste. Existem uns 880.000 Joes fechados na existência limitada dos hospitais de doenças mentais. Nestes anos de convívio com os doentes, uma coisa ficou clara — quanto mais mentalmente doentes são, mais são presas do egocentrismo, do egoísmo e da inutilidade. Nos hospitais de doentes mentais existem ruínas de pessoas que se vangloriam de sua personalidade, embora o seu mundo seja dominado por influências estranhas. Quanto mais se vangloriam mais fechado é o seu mundo. Para nós, mas não para Joe, fica evidente que o seu mundo doente caminha com ele, pois a doença caminha por onde passa. Ele sustenta que isso só ocorre no hospital, mas quando visitou uma cidade grande, lá continuava a mesma situação monstruosa. Tanto faz dizer que o homem está doente, quanto dizer que seu mundo está doente. Na verdade, os dois são a mesma coisa.

Mas este exemplo está longe do mundo do leitor, porque talvez você não esteja tão maluco. No inter-relacionamento social habitual com os outros, ou na experiência mais intensa da psicoterapia de grupo, existe uma diferença manifesta entre a pessoa que deve explicar e defender seus pontos de vista, e aquela que gosta do ponto de vista dos outros e facilmente o aceita. O primeiro é um chato, uma pessoa difícil, que

desperta cólera ou precisa ser tratada com cuidado. O segundo é mais fácil, uma pessoa mais agradável. Na psicoterapia de grupo frequentemente se vê o especialista vivo ou o leigo que precisa dizer, que precisa estar certo, precisa interpretar o que a outra pessoa quer realmente dizer. Um egoísmo menos desagradável é o que está muito preocupado com o que tem a dizer, como uma coisa será aceita, se é compreendido ou apreciado. Estas pessoas são dolorosamente apanhadas em avaliações dos outros, porque estão muito preocupadas consigo mesmas. Em meu pequeno mundo tornou-se claro para mim que sou útil aos outros na medida em que não estou preocupado com a minha reputação. Senti formarem-se em mim compreensões intuitivas brilhantes quando estava consciente apenas da outra pessoa. Tive também fracassos infelizes quando eu queria provar que era perspicaz. Procuo orgulho em *mim* e, se existe, é melhor que me cale. Tanto na terapia quanto nas relações sociais existe quase uma beleza mística quando o meu eu desaparece e o estilo, sutilezas de meu movimento corporal, a inflexão da voz e os interesses da outra pessoa preenchem todo o espaço. Gostam mais de mim quando não *sou*.

A consciência do ego ou do eu parece uma prensa pequena e desprezível, como um pedaço de alimento atravessado na garganta. Num romance Zen, um sábio monge, diante de uma espada do assassino, admirou as cores do arco-íris que luziam em seu gume. O assassino não o mata por ficar tão evidente que não se trata de um homem comum. O orgulho pessoal — o animal — é muito difícil quando se trabalha como um líder diante de muitas pessoas. Uma vez, diante de um grupo, eu quis superar meu velho mestre, FRITZ PERLS, no trabalho sobre sonho. Felizmente, como ficou claro para todos, eu era extremamente deficiente e ele magistral.

Compreende-se que o egotismo seja inconveniente. Na medida em que sou alguém, eu me separo dos outros. Fico preso a necessidades e deveres, de momento a momento sou avaliado e pesado aos olhos dos outros, uma vítima da opinião (minha e deles), constrangido a apresentar a fisionomia e a roupa de meu melhor lojista. Ficamos presos nos objetivos impostos. “Todos devem tentar vencer, ter um carro grande, uma TV a cores, etc.” O ego ou orgulho é separação e a separação entra em conflito com a maneira de estar *com* os outros. Quando estamos separados, temos um castelo a defender, e existe uma



atitude de guarda. Existe um provérbio chinês que diz que “A porta fechada faz os ladrões”. Aquele que não tem licença de penetrar na pequena célula do eu foge para o mundo (é projetado). “Aqueles monstros que gostariam de começar a guerra no além-mar!” — mas sei que já comecei uma guerra na mesa do café. Às vezes, o lado bom de uma pessoa também é projetado. Por exemplo, quem se maravilha com a inteligência dos outros muitas vezes projeta uma grandeza maior do que a existente nos outros. Os adolescentes (jovens e velhos) são famosos por isto. A vida é uma espécie de amadurecimento a longo prazo, em que se descobre que lá não há maior sabedoria ou estupidez do que aqui.

Existem muitas maneiras pelas quais se cruzam as fronteiras entre o eu e os outros. O amor é uma delas, a amizade, outra. No amor, tudo se passa como se o eu e o ser amado fossem um só, que não pode ser facilmente separado. Toda percepção tranquila (sem ego) é um exemplo desse cruzamento. Observe, ouça, deixe o outro chegar. Aprecie as belas nuances, as disposições, os sentimentos e as preocupações do outro. A morte do eu é o nascimento de tudo o mais. Quando um terapeuta empático está com o paciente, existe pouco sentido do eu. O eu delicado que está presente é principalmente o outro. A ponderação, a mensuração, a preocupação consigo são desfeitas quando nos abrimos à vida da outra pessoa.

Isto pode ser verdade até com coisas materiais. Posso estar envolvido na “jaqueta gritante” de minhas preocupações, ou deixar que as coisas à minha frente falem de sua natureza. Diante de minha janela existe um carvalho. Toda vez que o vejo, ele me diz uma coisa diferente. Hoje, um pica-pau trabalha num lado da árvore que está peneirada de buracos feitos pelo pássaro. Peque, peque, peque — diz ele impaciente. Não completamente. Em outros dias, vejo suas pernas fortes colocadas eternamente numa postura de dança que exprime “assim”, como um símbolo hindu de um sentido infinito. Agora, os galhos pendem sem folhas e dizem “caiam, calmamente”. Que árvore eloquente! Seu tronco maciço desce para o solo e diz: “Sou real para você”. E assim é. Nesta percepção tranquila das coisas, cada uma revela em silêncio alguma coisa, e muda infundavelmente de *nuances* de sentido. Evidentemente, a eloquência da árvore é minha. Ela diz os meus sentidos. Outros veem ali uma outra árvore. Inteligências insensíveis vêm apenas um

carvalho. Na consideração tranquila, coerente, empática e incondicional das coisas, estas se tomam belamente eloquentes quanto à sua natureza e à delas. O mundo percebido e o apercebido é a representação da pessoa. Todo sentido no mundo tem nele a assinatura da pessoa. Desde que se encontre esta natureza mais profunda do mundo, aparece a nossa natureza mais profunda. Um monge Zen espalhava sementes de linho, e um jovem monge indagou qual era a natureza de Buda. O mais sábio respondeu: Três quilos de linho. Isto não é apenas uma figura de linguagem, uma alusão. Se o linho fosse examinado durante longos meses, calmamente, empaticamente, a natureza de Buda gradativamente aparecia e seria compreendida. Peque, peque, peque. Somos impacientes demais para isto.

De fato, estou dizendo que o pequeno eu ou ego enclausurado pode abrir-se interiormente em seus aspectos mais sábios. Ou pode abrir-se exteriormente, até nada ser além de todas as coisas. É possível ser amistoso e apreciar todos os eus que temos! É difícil para o ego desistir de sua pequena cidadela defendida. O ego dúvida da sabedoria de seu aspecto interior — por exemplo, os sonhos e as fantasias. Quanto menos sabe deles, tanto mais deles duvida. O ego tem medo de abrir suas portas para outros. Como poderiam me ferir se conhecessem meus sentimentos reais? E, por que eu deveria lhes prestar tanta atenção? — são insípidos e rotineiros! Os outros são insípidos enquanto desconhecidos. Sempre me surpreendo com o interesse das pessoas quando me abro para compreendê-las. E até as interessantes tomam-se insípidas quando deixo de lhes prestar atenção. Tornam-se novamente insípidas e rotineiras. Acontece o mesmo no mundo material. A principal diferença entre alguém que gosta de arte e um palerma é que o primeiro se abre para apreciar o que está diante dele. Já lhes falei alguma vez da beleza de teias de aranha numa janela suja? Mas essa é uma outra longa história.

O pequeno ego está preocupado com a sua individualidade. Na medida em que é pouco mais que as opiniões refletidas de pais, amigos e sociedade, é pouco mais que uma média, um item comum, barato no mercado. A individualidade mais interessante, como a de uma árvore, está em cada aspecto em que é única, uma de cada tipo, diferente. Pode parecer paradoxal, mas quanto mais um indivíduo permite a expressão de sua unicidade (quanto mais se individualiza no sentido de JUNG)

mais surgem os valores sociais universais (interesse social de ADLER). É a repetida experiência dos psicoterapeutas ver estes valores sociais nucleares surgirem com a expressão mais completa de um potencial da pessoa. O ego pode esquecer os sofrimentos das pessoas que não são rejeitadas por causa da cor de sua pele. O íntimo não pode, pois estas pessoas também são sua representação. Na medida em que o indivíduo se permite ser como é, inclina-se a permitir que outros também o sejam. Isto é apenas outro aspecto da maneira pela qual todos os outros são representações da pessoa. Podemos medir precisamente o que acontece nos profundos recessos do mundo interior de uma pessoa, medindo o que faz com os outros. É mais que um pensamento curioso que os sonhos representem a relação da pessoa com aspectos de seu eu, através de relações com outros nos sonhos. Um não é apenas a imagem do outro. São um só.

A individualidade, no sentido de uma cidadela, defendida no meio de um mar de outras individualidades, dificilmente merece ser conquistada — um obstáculo que é melhor superar. A individualidade tem valor na medida em que significa permitir que todos os aspectos do eu (interior e exterior, sentimentos e outras pessoas) existam e cresçam na riqueza que houver em sua semente. Este eu aberto não é apenas o instrumento ou o capacho de outros. Um colega acabou de me assustar irrompendo em minha porta pela centésima vez. É bom para ele que eu lhe chame a atenção para suas maneiras, para que possamos nos dar bem. Às vezes, parece-me que Deus observa quanto eu distribuo para outros e quanto retenho para mim. É cristão negar nossa parte, pelo menos um pouco (para ficar do lado seguro). É um gênio quem pode ser ainda mais justo que isso — permitir-se apenas igualdade e nada mais, nem menos. O eu aberto é falso se se nega, pois então não está aberto a suas necessidades. Enquanto admiro a singularidade da árvore fora de minha janela, posso também apreciar este eu vigoroso, holandês de meia-idade. O eu aberto avalia-se pelo menos como igual a todos os outros. Isto significa igualmente tão bom quanto qualquer outro, e igualmente mau.

O indivíduo que se esforça dispõe da orientação, tanto das forças externas, quanto das internas. Uma percepção serena da força interior permite que ela se pronuncie, para revelar o que é. Nossos sonhos podem ser lidos. Constituem o último relatório diário de nossa

mercadoria predileta, o nosso eu. Uma vez fiz um longo passeio de carro sozinho, no escuro da noite, e, portanto, passei a trabalhar em meu laboratório portátil — o meu espírito. Se faço relaxamento, que fantasia me chega? É a de uma companhia feminina andando de carro comigo. Como um psicoterapeuta profissional começo a saber dela. A sua fantasia pode levar à sedução no carro escuro, mas não com a minha mulher. Ela era magra, triste, vestida de luto. Pobre mulher. Ouvi sua triste história, como fora maltratada pelo marido até não ter mais alegria de viver. Quando fiquei mais atencioso, ela se alegrou e pareceu estar menos enlutada e até menos magra. Ela realmente gostaria de fazer coisas, mas precisava ser persuadida a sair de sua tristeza. Corremos muitas milhas antes que eu soubesse inteiramente que a meu lado estavam sentados os meus sentimentos, e sentia pela forma como eu (seu marido) os tinha tratado. O interior fala da verdade mais fundamental. Não pode fazer outra coisa.

Abrindo para fora é possível ser orientado por todos os outros, e até pela natureza. A percepção calma da natureza restaura a sanidade de muitos. Na abertura para fora existe um aumento da apreciação de outros. Vê-se o valor de suas diferenças e de sua singularidade. Na medida em que os outros passam a ter vida no mundo da pessoa, existe uma redução de conflito, diferença, oposição. Quais os valores do mundo que me guiarão? Os direitos dos outros e todas as coisas — a regra de ouro.

O mundo, como a representação da pessoa, parece ser um quadro da verdade social e psicológica. Parece ser um quadro ou imagem, uma forma útil de ver as questões sociais. Só um passo adiante entra-se na antiga verdade religiosa. Não é só uma imagem. É um fato. A unicidade de todas as coisas é conhecida pelo “1’autre moi”. É intuída em diversos graus e momentos por todas as pessoas, e mencionada em todas as escrituras (i. é, S. Mateus, 25:40, S. João, 17:21, Romanos, 12:5), e nela está a utilidade da bondade com todos. O ego olha para isto ceticamente. A identidade do eu, por sua escolha, é um campo muito limitado. Além disto, estão todas as coisas que consideram esta identidade como uma de suas imagens!

Existe um belo momento denominado *satori* ou iluminação, dado a alguns, em momentos “estranhos. Neste momento, a Pessoa se vê criar

em todas as coisas, e o mistério da criação fica desfeito. A Pessoa faz isto com o espírito de um jogo sem fim. Empenha-se como todas as coisas, durante todo o tempo, para voltar para casa, onde existe uma paz inalterável. De volta vê que, ao vagar através de toda a criação, não abandonara a casa. Este é o grande eu que é todas as coisas, que fala uma linguagem antiga e atual de símbolos, utilizando tudo para se representar, porque tudo é ela mesma. Desta intuição nasce uma vida religiosa natural, que não vê um aspecto da vida estranho a si mesmo, inclusive todas as religiões, todas as cerimônias, todas as antigas formas de sua expressão. A calma percepção, extasiando-se com o mundo, vê em si a ocorrência de todas as coisas.

O que eu disse aqui me intriga! Será que realmente posso dizer que todas as coisas são minha representação? Isso soa maravilhosamente, mas eu estaria também dizendo que sou mais que apenas uma pessoa, quase um deus. Aquele que mostra desagrado com isto tudo é o ego tolo e isolado, que está longe de ser um deus. Esse aspecto é fundamental. Aquele que interroga, duvida, sente-se separado, é um ego limitado. O que não repara na separação é o outro — a Pessoa entre pessoas.

Todavia, todos os momentos de que falei são momentos em que me encontro representado em todas as coisas. Posso penetrar nas imagens e sentimentos interiores e me encontrar representado bela e exatamente em cenas infinitas. De noite sonho sonhos, cujo sentido se esclarecem quando insisto em descobrir como cada coisa no sonho sou eu mesmo. Outra noite, um vigarista (no meu sonho) me feriu desviando-me para muitas iniciativas dispersas. Ao acordar, peguei-o logo porque eu tinha me permitido ultimamente uma dispersão. O vigarista era eu. Quem foi ferido com isto foi “1’autre moi”, o outro eu. No estado hipnagógico é possível colher representações instantâneas dos pensamentos ou sentimentos mais sutis. O mundo interior parece ser um vasto mar de autorrepresentação.

Mas exteriormente dá-se o mesmo. A pessoa que é doente mental repudia seus aspectos interiores e verifica que estes penetram em seu mundo. Convém que os lados alternados do eu se conheçam mutuamente. A psicoterapia (e a vida) são processos de atravessar fronteiras, para aumentar a extensão de nossa terra. CARL ROGERS

estimula o outro eu a aparecer, presta-lhe atenção, deixa que viva. Este outro eu autônomo é ouvido em silêncio, propala sentimentos, vem visitar-me como um vizinho, modestamente se coloca como fundo de tudo o que o ego ostentador faz. Quando o ego dorme, fala mais claro, e subentende terras além das fronteiras da autoidentidade limitada. Para nós é confortante considerar que nossos pensamentos são dados, a história é dada, a consciência é dada, tudo é dado.

O mistério do eu-tu pode ser desvendado no amor e na amizade, quando dois se tornam um. Ao apreciar a beleza do mundo provamos as coisas do mundo e nelas encontramos as nossas riquezas interiores. Este mundo, o mundo que conheço, é o mundo colorido com meus significados.

Tudo isto se toma mais razoável se o mundo não é mais visto como o mundo abstrato e objetivo do físico — totalmente impessoal e diferente do eu. Aquele mundo é uma construção conceitual adequada à física, mas flagrantemente imprecisa na psicologia das pessoas. O mundo pessoal, o único que cada um de nós conhece, é o mundo pintado nos tons de todos os nossos sentidos pessoais. O mundo se exclui quando durmo. Seu ritmo é mais lento quando estou entediado e se acelera quando me emociono. Meu chefe não é um outro ser objetivo. *Meu* chefe, visto por mim, conhecido por mim, reflete tanto de mim quanto dele. O mundo das pessoas é um mundo *pessoal*.

Para mim, o relâmpago e o trovão são belos. Para você são outra coisa? Onde estão o relâmpago e o trovão objetivos e impessoais? Fazem parte dos “fatos apresentados”, e que não significam muito para uma pessoa. O mundo objetivo impessoal é aquele pelo qual ninguém se interessa! Num sentido profundo é possível saber a qualidade de uma pessoa, pelo mundo que consegue encontrar. Quem encontra um mundo em que o homem é lobo do homem, come também o homem e é comido pelos outros. A pessoa muito boa consegue encontrar bondade nas pessoas. O mundo das pessoas é tão plástico e variado quanto as pessoas que o povoam. O que foi aqui descrito é o mundo das pessoas, aquele em que vivemos. Nele, o que vejo em você é uma imagem de mim mesmo. E o que você vê em mim, é uma imagem sua. É um mundo de espelhos. A existência de *um* mundo é uma ficção inútil e

vaga. Uma ficção — uma concepção de certas pessoas que estão em conflito com sua experiência. Existem muitos mundos encadeados.

É terrível e também uma grande responsabilidade considerar o nosso mundo como a nossa representação. Nesse caso, fico responsável quando este mundo se torna mesquinho e pequeno, zangado ou culpado. Não sou apenas o guarda de meu irmão. Sou o meu irmão.

Existem ocasiões de fusão quando o farfalhar das folhas, ou o canto queixoso dos pássaros é todo o mundo. Este todo é tranquilo, com nada a fazer — sem perguntas — sem procura — tudo num simples som. Nas rochas ou na mobília vejo satisfação imperturbável, permanente com as coisas exatamente como elas são. Nas coisas silenciosas está a nossa mais profunda compreensão.

A profundidade natural do homem é toda a criação. Veja a amplitude que você tem.

#### *Citações*

- (1). ROGERS, C. e DYMOND, R. *Psychotherapy and Personality Change*. Chicago: 1954, p. 418.
- (2). VAN DUSEN, W. “The Phenomenology of a Schizophrenic Existence”. *Journal of Individual Psychology*, 1961, 17, pp. 80-92.
- (3). OSWALD, I. *Sleeping and Waking*. Amsterdã: Elsevier, 1962.
- (4). SILBERER, H. “Report on a Method of Eliciting and Observing Certain Symbolic Hallucination Phenomena”. in D. RAPAPORT. *Organization and Pathology of Thought*. Nova York: Colúmbia University, 1951.
- (5). SWEDENBORG, E. *Arcano Coelestia*. Londres: Swedenborg Society, 1916, vols.
- (6). SWEDENBORG, E. *The Spiritual Diary*. Londres: Speirs, 1902, 5 vols.
- (7). MARCEL, G. *The Philosophy of Existence*. Londres: Harvill, 1948.

## Da Minha Vida XIII – Barry Stevens

*O futuro significaria que existe alguma coisa que vai acontecer, um “destino”. No minuto em que você “vê” um futuro, ao reagir você o mudaria necessariamente, de maneira que não seria o mesmo futuro.*

*Você pode trabalhar em direção ao futuro? Parece-me falso canalizar a sua vida. Na realidade, você trabalha para qualquer direção a partir de 0°, que é onde está agora.*

*Mas “agora” não existe. Você está indo para trás, num furacão, e só pode dizer para onde vai pelos destroços que voam à sua volta. Ou você também voa no furacão, julgando apenas o passado, seja olhando para o vento, ou com ele. Se você “o vê chegar” já o reduziu a um julgamento do passado — pois todos os julgamentos são necessariamente de experiência passada.*

*É melhor não se preocupar com a orientação. Ser apenas. A orientação já existe.*

de um trabalho de semestre, escrito por Jim Fiddes, aluno de segundo ano da escola superior.

O que *eu* quero dizer com “experiência”?

Procuro a palavra no dicionário, para me ajudar a encontrar um caminho. Está lá — *experiência*: viver realmente, através de um ou vários acontecimentos...

Que quero dizer com “real”?

Para mim quer dizer *o que acontece*. Não o que acho que aconteceu, ou acho que pode acontecer, ou penso que está acontecendo. Então todos no mesmo campo daquilo que penso que *deveria* (ou não deveria) acontecer, e que não tem realidade, a não ser como uma ilusão. As ilusões são uma espécie de realidade, mas são muito escorregadias para a vida. Passo melhor sem elas.

Em 1944, meu marido quase me convenceu de que eu estava louca. Eu lera em romances que isto acontecia, e pensava que só pudesse acontecer a uma pessoa de espírito muito fraco, nunca comigo. Mas aconteceu. Noventa e nove por cento de mim acreditavam que eu estava louca, e eu não sabia ao certo se o 1% era de sanidade ou decisão. Agora, não estou certa de que haja muita diferença, mas era como então me parecia.



Isto aconteceu no tempo da guerra no Havaí, em Oahu. Fui visitar um amigo em Maui, porque me parecia que eu tinha de sair daquilo em que estava, antes de enxergar adequadamente e começar a compreender a situação. Aproximadamente uma semana depois de lá chegar, um homem me telefonou e perguntou se poderia vir me ver — o Doutor A., agora Major A. Eu o vi só uma vez, no tempo de paz. Era um amigo íntimo de um médico de Nova York que era muito amigo de meu marido. Não soube nem perguntei como ele sabia que eu estava em Maui. O medo impediu-me. Pensei que meu marido o mandara para me examinar, e que se concordasse com o meu marido, eu poderia ser mandada para um manicômio... Acabo de lembrar que eu tinha medo de que sua resposta pudesse ser evasiva, o que me abalaria ainda mais. Eu me sentia inteiramente gelada, mas disse que sim, que viesse. Houve uma pausa, e então ele disse que gostaria de trazer consigo um Doutor X. Gelei. Pensei: “Vai trazer também um psiquiatra.”

Numa semana em Maui, com amigos que não pareciam me achar esquisita, meus temores começaram a se acalmar um pouco, assim como o mar se acalma depois da tempestade: estavam ainda ali, mas não tão turbulentos. Agora começavam novamente a espumar, levantando outra tempestade. Tive o sentimento de sucumbir, me desintegrar. Tive medo disso na ocasião, e tentei controlar-me com firmeza. Disse que sim, que podia trazer o seu amigo.

Depois de desligar, fiquei refletindo como é possível convencer dois médicos, um dos quais um psiquiatra, de que não se está maluca. Eu queria ir ter com eles quando viessem e dizer “Não estou maluca, vocês sabem,” mas tive medo de que isso pudesse convencê-los de que eu realmente estivesse maluca. Pensei em todas as maneiras de me comportar para convencê-los de minha sanidade, mas para mim todas pareciam muito pouco convincentes, e por isso as repeli. Não parecia haver o que fazer, senão ser como eu seria se estes dois homens não viessem examinar a minha sanidade, mas apenas me ver.

Nosso encontro pareceu satisfatório, mas depois de terem saído comecei a imaginar o veredito. Que teriam pensado de mim? Quando o major me telefonou dizendo que gostaria de vir de novo, pensei que viessem para ter outras provas de minha insanidade. Não tenho certeza

de terem vindo uma terceira vez, ou se só continuei pensando que voltariam, e por isso existe um certo sentimento de que vieram.

Eu não tinha ninguém com quem falar sobre isto, assim como antes não tivera com quem falar sobre mim e meu marido. Quando eu tentava fazê-lo, as pessoas me interrompiam, me cortavam. Só posso imaginar as razões que teriam para fazer isso, mas o fato *aconteceu*. E tudo ficava girando em minha cabeça.

Dois meses mais tarde voltei a Oahu, e o major também fora transferido para Oahu. Ele convidou meu filho e eu para irmos à praia, e aceitamos o convite. Isto aconteceu diversas vezes antes que ficasse claro para mim que ele era apenas um soldado solitário que desejava companhia, sem outro interesse em mim e de modo algum preocupado comigo\* Foi então que pude perguntar: “Qual é a especialidade do Dr. X?” E o major respondeu: “É dentista”.

Os  *fatos* eram poucos e simples. Um homem que eu encontrara uma vez telefonou para mim e pediu para me ver; depois, perguntou se poderia trazer um amigo. Vieram. Era o real, o que eu deveria ter vivido — o que de fato *vivi*. Mas houve *também* toda esta ilusão que ocorria — em minha cabeça, e com que eu *também* estava vivendo — meus pensamentos a respeito. Eu não estava vivendo simplesmente com as coisas, tais como estas eram. Se a realidade depois mostrasse mais que isso, esse era o momento de interagir com ela, enfrentá-la, movimentando-me em qualquer direção a partir de 0°.

Se eu tivesse me convencido de que esses homens *não* estavam examinando a minha sanidade, que apenas vinham me ver, isso também teria sido uma ilusão. Poderia ter ocorrido outra coisa. E por mais confiança que eu me mostrasse em minhas afirmações, o solo em que eu pisava ainda estava tremendo.

Quando elimino as duas ilusões, vivo então só o que é real, e quando o real muda, mudo com ele, reagindo às coisas tais como são. O que acontece *realmente* nunca é tão terrível quanto o que penso a respeito. De onde vem este pensamento? Ouvi falar de um estudo que mostrava que meninas que tinham sido violentadas ficavam traumatizadas de acordo com o que *os pais* pensavam a respeito. Quanto mais terrível parecia aos pais, mais perturbada ficava a criança. De outro lado, quando vivi entre os havaianos, não havia crianças em dificuldade por

causa de “lares desfeitos” porque os havaianos não dão importância a isso. O costume de troca de filhos por afinidade também não foi inteiramente abolido. Quando um adulto que faz uma visita diz “Gosto desta criança, quero levá-la comigo para casa”, isto quer dizer “para viver comigo”, e isto parece ter sido sempre *aceito*. Por que não? Havia uma atração mútua entre *esta* criança e *este* adulto. Os havaianos não tentam “unir a família”, porque todos os havaianos são uma família. Isto criou uma situação social inteiramente diferente e poder-se-ia dizer que não se pode mudar toda a sociedade. Dizemos isso a nosso respeito, mas ao mesmo tempo impomos nossos conceitos a outros e fazemos com que suas sociedades mudem. O que aconteceria se eliminássemos estes conceitos de nós mesmos?

É bondade e “empatia” sofrer por causa de outros? Ou é tão cruel, em seus efeitos sobre os outros, quanto a frieza?

Parece-me necessário ultrapassar as *duas coisas* e chegar a gostar sem perturbação. Lembro de ter feito isto muitas vezes quando jovem — acontecia, apenas. Mas me diziam que eu *devia sofrer*. Às vezes, isto não era verbalizado, mas eu recebia a mensagem da mesma maneira. Fazia com que eu me sentisse incapaz de perceber, indiferente, ignorante, sem sentimentos humanos decentes. Eu *devia ficar* infeliz. Então eu me tornava infeliz, e passava a ver as coisas à sua maneira, não à minha. Depois, outros diziam que eu *não* devia ficar infeliz — “Não seja emotiva!” — e às vezes estas ordens contraditórias me chegavam da mesma pessoa, em momentos diferentes. Supunha-se que eu devesse ser o que a outra pessoa era, com relação a um conjunto específico de circunstâncias. Mas na ocasião, eu não compreendia isto e para mim era muito confuso que quando fazia o que me tinham dito para fazer da última vez, eu fosse censurada e me dissessem que “eu devia ser” de outro jeito.

“É melhor não se preocupar com a orientação. Basta viver.”

“Quanto mais sigo a minha orientação em outras coisas, mais a minha orientação aparece por si mesma”. “A orientação já existe.” Então, meu interesse existia, e havia também desinteresse. Era nenhum e os dois — exatamente como uma luz azul cobre a amarela e a si mesma e cria uma luz branca, ou como a tinta amarela e azul misturadas tornam-se verde, que contém as duas, mas não é nenhuma. Mas *eu* não posso

misturar meu interesse e meu desinteresse. Tenho de lançar fora os dois, e o que resta é o que quero, a minha realidade. Sem ilusões.

Quando me sinto destroçada, presa, amarrada ou empurrada, é bom que me pergunte: “Qual é a ilusão que agora me prende?” A ilusão é o que penso sobre alguma coisa. Os fatos apenas *são*. Sei disto da maneira mais clara, através da reflexão do que acontece em emergências, quando “não há tempo para pensar”. Se pensar nisso estou perdida — ou fico paralisada e nada posso fazer, ou faço a coisa errada. Mas se reajo ao que *é* sem pensar, fica mobilizada toda a minha experiência passada importante para esta circunstância, e atuo com uma extraordinária precisão. *Não a mobilizo*, e dizer que “atuo” é a interpretação objetiva — como é vista pelos outros, ou por mim, vendo-me depois do fato, ou segundo a realidade. Isso é tudo o que significa: sou vista como um objeto. Subjetivamente, não existe “eu”, e as coisas apenas acontecem. Para mim, isso é a *experiência*. Logo que o “eu” volta, existe o *pensamento* — ou quando o pensamento volta, existe o “eu” — e perde-se a vivência.

Às vezes, para mim vale a pena pensar, mas quando estou *consciente* de que exclui a vivência que é a própria vida — amor generoso, interesse e muitos acontecimentos — fico então mais discriminadora. Pergunto-me se este pensamento ocorre antes ou depois do fato. Se antes, é fantasia — como o meu pensamento sobre os Doutores A e X. Se depois, eu me pergunto se serve a algum objetivo útil. Geralmente descubro que apenas serve o ego, garantindo-me a esperteza do “eu”. Não há nada que eu possa *fazer* com isso, a não ser usá-lo para impressionar os outros e a mim mesma. Isto se torna ridículo. É *vida* ficar por aí, impressionando outros e a mim mesmo?

VAN DUSEN escreve: “Pode vir como uma surpresa para o ego, mas nesta imagem o ego é o servo e o íntimo o senhor”. Com o ego=eu, parece-me necessário esclarecer que eu é o mim. “O íntimo” é menos eu? ou *mais*? Quando dei condução aos soldados, apesar dos avisos para não fazer isso, senti que “outra pessoa” tinha posto o meu pé no freio para que pudessem subir. Mas essa “outra pessoa” era muito *eu* — em oposição ao valor que os outros estavam acentuando, e que senti que, como pessoa prática, deveria aceitar. Naquela ocasião este era o meu “íntimo”, porque eu também tinha o “exterior”. Mas quando

deixei que o íntimo aparecesse, também se tornou meu exterior e eu os combinei. Sem divisão. Sem separação. Sem conflito. Eu estava inteira. Ego-eu/ intelecto pararam o carro e depois continuaram a dirigi-lo neste mundo, mas o conhecimento *daquele* mundo indicou quando parar, e quando continuar. O ego é ótimo age como meu motorista.

Parece-me que este meio-eu/ego/intelecto é meu espírito menor ou a menor parte de meu espírito, atrás de minha testa — em que penso como o meu “intelecto”, porque *posso fazer coisas com ele*. O eu-real apenas *é e faz* — age através de mim. Quando isto acontece, não tenho escolha porque *existe* só uma coisa (neste momento) que quero fazer. Sem decisões. Então sinto que vivo dentro de uma espécie de floco de neve, comigo em movimento através do centro, todas as coisas no lugar ao meu redor numa bela disposição. Sem colisões — dentro de mim ou no mundo externo. Sinto-me como um pião suavemente giratório que toca levemente um obstáculo e desliza, sem ferir o vértice ou o obstáculo.

É bom ter alguma compreensão de mim, e do que ocorre em mim.

Posso entrar numa discussão (conflito) no meu intelecto, mas é de fato inteiramente entre outras pessoas. Não tem nada a ver comigo. Posso também entrar numa discussão entre o meu intelecto (outras pessoas em mim) e *mim*. Quando aceito o *eu*, o intelecto torna a cair em seu lugar adequado, pondo em execução os *meus* desejos, idênticos aos do espírito em todos nós.

Penso que a função adequada de meu intelecto e ser prático, permitir que me desvie e faça coisas para mim mesma e para todos nós. O erro aparece quando o meu intelecto toma a primeira decisão, que só pode tomar “praticamente” a serviço dele e do que vê como *seus* bens. O sentido original de “pecado” é “errar o alvo” e parece-me que é assim que erro. Tenho o sentimento de atingir o alvo quando passo pelo centro do desenho de floco de neve — a mosca.

Quando o meu intelecto age a *meu* serviço (que incluí outros) e não *dele*, tudo sai bem — com altos e baixos, mas ainda assim o total é bom sob todos os aspectos. Não desejo fazer algo diferente do que fiz. Sem remorsos. Nem sequer um pequeno e fugitivo remorso, num momento qualquer. O intelecto ou o falso-ego não interferiram *comigo*. Minhas dificuldades são suportáveis — aceitáveis, e não acima do que

posso tolerar. Na realidade, sem me apegar a elas, é bom passar por elas como se, sem elas, faltasse alguma coisa — como as estações, que ocorrem mesmo no Havai.

Sempre tive o desejo de ser submissa, o que não quer dizer que eu o *fosse*. Se eu tivesse sido submissa, não o teria desejado. Mas quando me *obrigava a ser* submissa, sentia dificuldades — como se me aleijasse — e quando eu *não* era submissa, muitas vezes me sentia muito bem por isso — clara e forte — e tudo saía bem. Esta foi outra confusão. Agora, a submissão que eu tanto queria está clara para mim. Não devo permitir que o intelecto-ego me desencaminhe: devo ser submissa até o íntimo mais profundo, e deixar que se espalhe para o exterior. Quando me “tornei” submissa sem esse conhecimento, fazia isso *para os outros*, para o que exigiam de mim. “Eu” *me obriguei a fazer* isso. “Eu” ainda estava me controlando. Quando eu me ouço, ou ouço o eu interior em mim, e deixo que isto apareça, o ego-eu/intelecto se entregaram, *desistiram* do controle. Quanto mais permito que ocorra a submissão certa, tanto mais o eu interior parece ser eu. É uma transição muito difícil — como arrumar o barco ao atravessar as Cataratas do Niágara — e depois de todo o caos e sofrimento, quando “volto a mim” descubro — depois da surpresa inicial — que foi aqui que sempre estive. A minha vida sempre conteve esse conhecimento, mas o meu intelecto-ego não estava consciente disso.

Quando isto acontece, fico “inteira” (sem conflito) que é um jeito bom de ser. “Bom” porque tem todas as qualidades do que é “bom” — paz, amor, alegria e firmeza. Isto não ocorre quando me “sinto bem” triunfante (*hybris*) e este é seguido por um sentimento de “abatimento”, mesmo quando ainda não se transforma em *nemesis*, como finalmente ocorre. Aprendo facilmente quando vivo com o meu interior mais profundo, porque, qualquer que seja o meu interesse, nada pode bloquear a minha aprendizagem — e muitas coisas me interessam porque nisso também não estou bloqueada. Tenho um sentimento de estar fluindo, mudando, crescendo, e tenho consciência do espírito que me empurra — um amor não-possessivo (sem amarras) que os gregos denominavam *agape* e os romanos denominavam *caritas*. Perguntei a um filólogo se conhecia uma palavra equivalente em outra língua e ele respondeu “Não conheço sinônimo numa língua viva”. Para mim, este amor é a própria vida. Quão *vivas* estão estas línguas “vivas” que não

têm uma palavra para isso? Só vemos um tipo de amor porque temos apenas a palavra “amor”? Ou abandonamos as outras palavras porque só vemos um tipo de amor, que é possessivo? Ficamos tão obcecados pela posse (terra, casas, pessoas, coisas, e sempre as compramos de um jeito ou de outro) que este é o único tipo de amor que conhecemos?

Estas perguntas me parecem inúteis. O meu intelecto pode ficar encantado com sua engenhosidade ao dedicar-se a *qualquer* pergunta, abstrata ou referente a meus vizinhos, mas existem algumas perguntas que não podem passar de especulação. Não podem chegar ao conhecimento. O que posso *saber*, olhando para mim e me interrogando, é o meu amor dos vários tipos, o tipo de amor que permanece em mim sem mudança, com uma felicidade perene, que não deve ser procurada em ninguém ou coisa alguma além de mim, embora eu possa sentir isto com outros. O que me liberta para isto é bom. Eu escolho isso. “O sentido de calma, eternidade: o sentido do santo e do sagrado... pois nesta paz não existem dúvidas e nada a fazer. Ela é que se faz.” O fim do desejo, não porque tenha sido reprimido ou suprimido — abandonado — mas por sua satisfação. Encontro a paz dentro de mim. Então, ela flui para fora, levada ao mundo por mim.

Às vezes, ao viver e ao sentir isso, sei que o “fim do desejo” não quer dizer o fim da alegria, mas é a própria alegria. Este conhecimento muitas vezes desliza para o fundo, às vezes se perde atrás de uma nuvem, mas continua ali, e isto suaviza os meus desejos, faz com que eu seja menos definitiva em meus desejos e seja mais capaz de desistir deles ou possa deixar que se transformem. Isto não é um beco sem saída, com coisas que ficam como estão. Estou vivamente consciente do movimento, da mudança e de minha participação. Isto não quer dizer que “Isto é tudo, por isso fique quieta e tome a sua cerveja”. É esta a visão da vida que o meu amigo esquizofrênico temia ser obrigado a aceitar num hospital de doentes mentais e foi isto que me impediu de ir a um psiquiatra, quando senti que precisava desesperadamente de ajuda para encontrar o meu caminho. É também o que me trouxe tantas dificuldades na infância e na adolescência: a batalha entre os “grandes” e mim. É a minha dificuldade agora com muita gente. Chamam de “sobrenatural” (“afaste-se disso!”) o que para mim é natural, tão parte de mim quanto o sangue e os ossos. Parece-me que o que é denominado “sobrenatural” é perigoso apenas quando o

ego se fecha nele para sua elevação, e “eu” me torno Deus — acima de todos os outros — ou tenho algumas revelações só a mim feitas, a meu eu pessoal, que preciso transmitir aos outros, que não podem chegar ao sobrenatural sem mim. Ou, então, posso ficar sozinha em minha situação especial, exigindo que tudo seja feito para mim. Separação — não unidade. Quando todos os outros estão no céu, eu também estarei lá.

Recebi uma carta de uma jovem dizendo que “preciso levar duas vidas, uma para continuar no mundo de todo dia e a outra para ser de fato eu, para estar com os tranquilos, como você, como, bem, não posso agora dar seus nomes, mas com as pessoas com que eu poderia realmente estar num mundo bom para mim. Mas preciso aprender também a viver neste mundo conformado e seguro, pois preciso trabalhar e criar um filho e estar casada com um homem que perturbo. Preciso tentar perturbá-lo menos. Sou muito esquisita, exaustiva demais para os outros. Mas quando estou com você ou com Bev ou quando estou com Barbara ou as montanhas — aí estou de fato feliz e me sinto muito bem.”

Esquisita. Não-convencional. Imprevisível. Mas o criativo é imprevisível. Talvez até Deus seja um pouco surpreso.

Alguns tipos de terapia procuram tornar o homem mais previsível. O comportamento e B. F. SKINNER também fazem isso. Sem dúvida, isto pode ser feito. Os pais e a sociedade têm feito isto durante séculos, com um êxito suficiente para estimular outros movimentos nesta direção — e com fracassos suficientes para permitir que ocorressem algumas mudanças. As técnicas modernas permitem melhorar o resultado para os que desejam controlar outros. Não há dúvida que é possível fazer isto, mas, como diz um jovem: “Uma bala na cabeça também tornaria um homem muito previsível”. A questão é: Quero isto — não só pelos outros, mas por *mim*?

*Não.*

Maurice Termerlin afirma simples e claramente a outra visão do homem, a que me atrai:

Ao contrário dos objetivos científicos, os objetivos da psicoterapia humanística não são nem a previsibilidade e nem o controle. Na verdade, quanto melhor a psicoterapia, menos previsível o indivíduo se



torna, porque a sua rigidez fica reduzida e aumentam a sua espontaneidade e criatividade.<sup>23</sup>

Gosto disso. O “imprevisível” amedronta algumas pessoas. Pensam em violentação, incêndio, assalto armado e assassinato. Mas as pessoas que os praticam são muito rígidas e previsíveis. A repetição de seus atos, de acordo com o mesmo modelo, ajuda muito aos que procuram prendê-los. Fazem repetidamente a mesma coisa, e da mesma maneira. Pode-se confiar nelas.

Escolhi a criatividade. Com isso não quero dizer “as artes”, embora as artes aí possam estar incluídas. A criatividade não é o *que* é feito, mas *como* é feito. Posso pintar um quadro, escrever um livro, fazer um jantar, colher nozes, entregar cartas ou consertar canos intelectualmente — ou posso fazer qualquer destas coisas criativamente ou, nas palavras de CARL ROGERS, com o meu “organismo total”. O grito de muitos jovens é: “Quero me usar *integralmente!*” Ouvi um encanador dizer pensativa e humildemente: “Acho que deve haver alguma coisa errada em nossa educação. Quando estou ajustando dois canos, tudo vai muito melhor quando me aplico integralmente”.

VAN DUSEN escreve sobre “A região cujas fronteiras confinam com o sono”. Ela é também uma parte de mim, uma parte muito preciosa, porque estar mais consciente dela me ajuda a atingir a minha paz. Não sei se as *pessoas* “variam em seu poder, mesmo para observar a experiência hipnagógica” ou se esta força está nas pessoas e se apresenta do acordo com a maneira de viver. *Em mim* o poder varia segundo as minhas circunstâncias exteriores e interiores. Se fico excessivamente cansada (conheço muita gente que só vai para cama quando não aguenta mais ficar acordada), adormeço imediatamente. Se sou acordada por um despertador, ou acordo com a cabeça cheia de coisas para fazer, acordo imediatamente. Se vou para a cama com pensamentos que prosseguem em minha cabeça, e o intelecto tenta imaginar o resultado ou resolver problemas sem ajuda do restante de mim, não adormeço até ficar exausta, e então adormeço tão depressa que não tenho consciência de quando adormeci. Influem também em mim a intranquilidade ou as necessidades dos outros.

As minhas experiências hipnagógicas também variam de acordo com as minhas atividades. Depois de pintar, minhas “visões” são pictóricas,

em cores vivas. Pode haver paisagens ou desenhos que mudam repentinamente, ou pode haver pessoas animais que exprimem alguma coisa que desejo compreender ou saber. Mas tudo me fala em cores, sem palavras. Depois de escrever bastante, acordo só com palavras na cabeça, e tudo é preto, cinza e branco.

Algumas pessoas dizem que “não podem” fazer qualquer dessas coisas. Com isso penso que querem dizer que *não as fazem*. Quando um jovem com cegueira parcial de cores se zangou, porque seu melhor amigo sonhava em cores e ele não, propôs-se conseguir isto. Eu vivia com ele na ocasião, e durante semanas ele contava toda manhã que não conseguira. Mas um dia, contou-me alegremente que acontecera. Perguntei-lhe se as cores eram vivas e definidas e ele respondeu: “São sim! O amarelo era tão amarelo quanto o amarelo e o marrom tão marrom quanto o marrom!”

Como tudo mais que valorizo, preciso ter tempo para isso. Preciso me observar e quando é hora de ir para a cama. Às vezes, preciso me acalmar antes da hora de deitar. E de manhã, preciso saber que até o menor movimento do espírito ou do corpo rompe a minha percepção. Tenho de viver suavemente com meio-sono (meio-vigília), e me permitir apenas observar o que ocorre em mim. Quando faço isto, se estou sonhando na ocasião de acordar, o meu sonho continua e posso, enquanto acordado, continuar sonhando. Quando não faço isto, o que estou sonhando quando acordo pode nunca ter sentido, pois foi interrompido. Não chegar ao fim pode apresentar o *inverso* do que o sonho diz. Uma vez, sonhei que um enorme rolo de papel estava passando diante de meus olhos, como se estivesse sendo enrolado no alto e desenrolado em baixo, de maneira que eu só podia ver a parte que estava agora diante de mim. No rolo estavam escritos todos os tipos de acusações feitas contra mim, e, até certo ponto, aceitas por mim. Senti-me cada vez mais culpada, à medida que as linhas desenrolavam, cada vez mais apertada e cada vez mais infeliz: eu era a criatura que menos prestava neste mundo. Quando acordei, com os olhos ainda fechados, fiquei com o sonho, observando o rolo girar, revelando ainda outras acusações. A última era a seguinte: “E *além disso*: você é uma dona de casa relaxada”. De repente, todas as outras acusações assumiram as suas proporções: eram igualmente absurdas. O que é que minha maneira de tomar conta da casa tem a ver com quem

quer que seja, além de mim e os que vivem comigo? Por que alguém mais desperdiçaria a vida formando uma opinião sobre isso? O que torna isso ainda mais absurdo é que, além da variabilidade de outras pessoas e da maneira de *verem* a minha “casa” (eu fora acusada de ser “muito exigente”, além de “desleixada”) há a nossa variabilidade, ou os lugares em que vivemos, e o de nossas atividades. O *momento em que* outras pessoas vêm a minha casa influi em sua visão dela (e de mim) bem como *quem* a vê — ou: *quem* a vê *quando*. Somente *nós*, os moradores permanentes podemos vê-la “integralmente”. E eu sou a única pessoa que posso *me* conhecer completamente.

Se eu não tivesse deixado este sonho continuar, eu teria vivido com o sentimento de culpa com que eu estava quando acordei, em vez de chegar ao que o sonho me contava.

“Frequentemente as experiências hipnagógicas estau fora do alcance do que pode ser lembrado, a menos que sejam registradas imediatamente, e esta ação tende a perturbar o estado.” Quando estive doente por muito tempo e vivia sozinha, aprendi a “ficar com” o que acontecia, até que visse clara e firmemente o sentimento, de maneira que não tivesse possibilidade de me fugir. Mas quando eu fazia um movimento, sumia — completamente. Até trocar de lado ou mover um braço ou pensar em alguma coisa perturbava. Por certo, isto não é novidade para ninguém, pois todos sabemos que alguma coisa chega às nossas cabeças e, depois, algum movimento ou outra interrupção a rompem e nós a perdemos.

Mas houve alguma outra coisa que me aborreceu ainda mais, quanto a desejar apresentar provas do que pode continuar em mim e que é inteligente, mais inteligente do que o sou habitual mente: quando consigo movimentar o meu corpo sem perder o conhecimento e escrevo algumas anotações — indícios de muito *mais* que esperava que servisse como uma âncora, de maneira que eu pudesse recapturar o resto — perdi o resto. Em si mesmas, as indicações parecem disparatadas — tal como ocorre com uma lista de compras de uma pessoa, lida por outra. Mas as minhas indicações não eram de *coisas* conhecidas, que poderiam facilmente ligar-se umas às outras através de mim: era indicações para ideias, para explicações, para conhecimentos e intuições tão grandes, que quando olhei para elas pensei: “É como

fazer um elefante atravessar uma chaminé. O que sai não parece muito um elefante.” Esta dificuldade é mais “mística” ou “irracional” que o que MICHAEL BALINT escreve sobre a dificuldade comum a todas as descrições de psicoterapia?

A mente é absurdamente multidimensional, enquanto qualquer descrição se limita a uma dimensão. A língua só pode descrever uma sequência de fatos de cada vez; se várias sequências ocorrem simultaneamente, a língua precisa saltar de um lado para outro, entre linhas paralelas, criando dificuldades, se não confusão para o ouvinte. Uma outra complicação quase insuperável é causada pelo fato de que os fatos mentais não só ocorrem simultaneamente, seguindo linhas paralelas, como se influenciam profundamente.<sup>24</sup>

Parece-me que é por isso que o fato de depender da comunicação *verbal* nos cria tanta dificuldade. Nunca posso dizer completamente para você o que ocorre comigo. Quando uso palavras, isto soa (e é) inadequado e pouco convincente. Se continuo a exprimir outras partes do que ocorre em mim, me prolongo tanto, que você se cansa de ouvir. Você quer saber o que está acontecendo *realmente* comigo, como se houvesse apenas uma coisa que pudesse ser real. E eu, consciente do que estava acontecendo comigo, observo agora que isso mudou, e me dou por vencido. E quando o meu organismo total recebe de você, através da comunicação não-verbal ou certa mistura de não-verbal e verbal, que estou mais próxima de saber o que ocorre em você.

Quando estive doente e passei muito tempo observando o que ocorria comigo, tanto em meu corpo quanto em meu espírito (eu poderia ser eu sem um deles?), e tentei escrever a respeito, fiz um esforço grande demais antes de desistir. Preocupada com o meu objetivo, estava tentando forçá-lo, em vez de perguntar se era um objetivo possível. Finalmente, fui obrigada a verificar que a única maneira ao meu alcance seria descrever cada aspecto numa folha separada e transparente, empilhar todas as folhas e segurá-las contra a luz, a fim de que as pessoas olhassem, através delas. Então, veriam apenas confusão. E antes da primeira folha ter sido escrita, alguma coisa nela e em todas as outras já tinha mudado. É tolice ter alguma ideia fixa sobre mim mesma: só posso observar o que está ocorrendo comigo, *agora*.

O fato de meus vastos conhecimentos não poderem ser lembrados conscientemente não os torna menos valiosos para mim. Depois de estar em contato com eles, eu, minha vida, foram influenciadas. Sem eles, as pequenas coisas tornam-se tão grandes, passam a ser o que existe, e nada mais existe. Torno-me um escravo do que “faço” e do que “sei”, quando de fato o que faço é tão importante quanto varrer a cozinha (nem mais, nem menos) e o meu “conhecimento” é tão inconsequente quanto saber a capital do Estado de Illinois e como soletrar erisipela, o que em nada contribui para elevar a minha vida. Só tem utilidade para mim se precisar usá-las e, nesse caso, posso procurar saber. De qualquer maneira, tive de procurar agora erisipela, porque nunca tinha tido a oportunidade de usá-la em 52 anos, desde que ganhei com ela um concurso de ortografia. Foi a única utilidade que teve para mim. Lembro um artigo de CARL ROGERS, em que disse que a única coisa que podia lembrar de um curso da universidade era um professor que disse: “Não seja um maldito carro de munições. Seja um rifle!” Qualquer ligação entre notas e *aprendizagem* é uma ilusão. Existe não só o que “aprendo” para os exames e esqueço, mas também o que não aprendo e com o que, de qualquer forma, tiro boas notas. Eu esquecera disso até a semana passada, quando estava lendo o livro de JOHN HOLT: *How Children Fail (Como as Crianças Fracassam)*. O autor descreve alguns dos truques que as crianças empregam para fazer um professor pensar que aprenderam o que não aprenderam. Lembrei então como eu tinha ódio de gramática inglesa e *não* queria aprender adjetivos, advérbios, particípios, predicados nominativos, como analisar sentenças e todo o resto. A minha inteligência era empregada para fazer o professor pensar que eu aprendera o que não aprendera, para ter boas notas, e isso eu conseguia. Continuo sem saber coisa alguma de gramática. Mas sei *usá-la*. Quando transgriro as regras, isto é feito para obter um resultado que desejo. É o que há de maluco nisso. De fato, *não* sei as regras e, apesar disso, sei quando as transgredi. É o que acontece quando a *aprendizagem ocorre em mim*. Sei as regras sem conhecê-las. Na maior parte do tempo eu as emprego porque me ajudam a exprimir o que quero dizer, mas posso transgredi-las sempre que quiser, para transmitir o que não posso transmitir tão bem de outra maneira.

Os vastos conhecimentos que me atingem nunca me deixam. De certa forma, são ativos em minha vida, embora eu não possa dizer (ainda) como esta atividade ocorreu. Assim como posso apreciar o sentimento de tempo com o tempo que o envolve, ou do espaço, com o espaço que o envolve (sem nada me afogando), também posso estar consciente de conhecimento com o conhecimento que o envolve o me sentir mais livre. Sem isto, sinto-me confinada dentro do que sei, e isso é como me sentir confinada a uma hora ou qualquer outro tempo que penso que tenho, para fazer alguma coisa. Nesse caso, o resto do tempo não existe para mim.

Além de me manter em meu lugar como um pequeno eu e, ao mesmo tempo, uma parte vital de alguma coisa tão grande que “muito” a diminuiria, proporciona-me um sentido de potencialidade humana que nos coloca mais próximos do homem da caverna que daquilo que o homem poderia ser.

No livro de CARL ROGERS *On Becoming a Person (Tornar-se Pessoa)* existe um artigo “A Psicoterapia como uma Concepção de Processo”. Nele, descreve sete fases que, segundo observou, são vividas pelas pessoas quando a psicoterapia é satisfatória. Ao ler a enumeração das fases, pareceu-me que passara por muitas delas no decorrer do crescimento — o processo natural, que não fora bloqueado. A última sentença do resumo diz: “Ele (o cliente) mudou, mas, o que parece mais significativo, tornou-se um processo integrado de mudança”. Gostei disto, mas nunca teve o mesmo impacto em mim que a última afirmação em sua “Escala do Processo de Psicoterapia” — um artigo mimeografado, destinado à utilização por especialistas. Cada fase inclui “Exemplos do Processo”, e estes eram interessantes, mas quando li esta parte da Fase 7, pude ficar alegre.

Esperamos que, com tempo, possamos apresentar exemplos da Fase 7. É provável que estes exemplos provenham da expressão de pessoas notavelmente autorrealizadoras, pois só raramente na psicoterapia chega-se a uma 7.<sup>a</sup> Fase. Para ter uma ideia das qualidades da atividade da Fase 7, exige-se que o avaliador se familiarize integralmente com o exemplo da Fase 6, da qual pode extrapolar alguma coisa a mais.

O meu pensamento foi (felizmente) “Fase oito? Nove? Dez? Treze? Vinte?...” Não se sabe o que o homem pode vir a ser no futuro — ou

mesmo agora. Mas não acho que uma “caixa de Skinner” nos ajude a chegar lá.

Posso ver com alegria o estado atual do homem, quanto as possibilidades, e com tristeza, pelo que é de fato. Posso *escolher*. Mas nenhuma destas escolhas tem sentido para mim, porque *posso* escolher uma ou outra — e passar de uma para a outra, a menos que eu me mantenha em minha escolha. Isso faz com que para mim, toda escolha seja irreal, uma ficção. Isto também ocorreu quando eu estava doente e me dispus a verificar se a minha doença era psicossomática ou somatopsíquica: verifiquei que eu podia decidir por uma ou outra, mas quando afastei a minha decisão, havia as duas. Eu me sinto *real* (e firme, sólida, segura) quando enfrento diretamente o conhecimento, aceitando as duas: “Assim é que é”. Sinto o mesmo com as pessoas consideradas individualmente, quando aceito sua realidade e sua potencialidade, sem que prenda a pessoa a uma delas, o que seria diminuí-la, nem pensar nelas como a outra, o que é ilusão. Sinto-me real quando também me olho desta maneira. Com a aceitação das *duas* realidades, tornam-se uma: minha realidade se suaviza e se dissolve na corrente de minha potencialidade, e essa corrente sou eu. Onde é que eu estava? Não lembro mais. Onde estou? Que importa? Já acabou. Para onde estou indo? Não sei, mas gosto disso.

Uma das maneiras pelas quais eu me atormentei, ao olhar para fora, e não para dentro, foi a seguinte: eu era mais livre que meus amigos. Eu percebia a distância entre nós, e enquanto havia esta distância eu achava que eu estava bem. Não percebi que meus amigos estavam se estreitando, e se a distância continuava a mesma entre nós, eu estava me estreitando tanto quanto eles. A minha “superioridade” era ilusão. De qualquer forma, foi um período estranho de minha vida, porque mesmo que eu tenha permanecido a mesma, isso não teria sido *crescimento*. Eu estabelecera uma noção de “maturidade” que era um ponto final. Não reparara em nada disto, até ficar tão angustiada, presa e infeliz (apesar de muitas felicidades), que fiquei desesperada. Compreendi, então, que eu devia ter acompanhado a *mim mesma* — minha orientação.

O fato de palavras e sons aparecerem em volta de sentimentos e serem ligados a imagens visuais é exemplificado de maneira simples por uma

brincadeira que se faz. Uma pessoa examina dois desenhos aproximadamente assim — a forma exata não tem importância:





Diz-se a ela que um é um *takiti* e o outro um *goluma* (ou qualquer outra dupla semelhante de sons) e pergunta-se qual é o desenho que corresponde a cada palavra. O desenho angular é escolhido como *takiti* e o curvo como *goluma*. Isto é tão coerente que se alguém inverte a leitura, é provável que já conheça a distinção, resolva inverter a leitura ou tenha tão pouca segurança em si, que dá as respostas contrárias ao que realmente pensa.

Falamos de cores como berrantes, severas, fracas ou doces, sem sequer perceber que fazemos isto, e de pessoas como frias, “esquentadas”, brilhantes, sombrias, doces, amargas ou duras. Para os sentidos não há confusão nessa “mistura”, a menos que *eu* misture as coisas. De qualquer maneira, as nossas categorias não estão tão claramente definidas como gostamos de pensar que estejam. Outro dia, no jardim, uma jovem fungou e perguntou: “O que é que está cheirando a cerveja? Eram as rosas. Talvez nem *todas* as rosas cheirem a cerveja, mas *estas* cheiravam — eu escrevera “cheiram”, mas mudei, porque não sei sequer se as rosas deste arbusto cheiram sempre do mesmo jeito. Eu não tinha notado. Ensinam-nos que o paladar e o olfato estão ligados, mas podemos observar por nós mesmos que os outros sentidos também estão ligados. “Sinto o cheiro do roxo” não é uma afirmação ridícula, mas abre possibilidades que tenho ignorado. Não é mais “tola” que “sentir-se blue (triste)”. Quando eu estava doente, notei que as dores “têm” cor, forma, movimento, temperatura e voz. Parece-me que a capacidade para observar pode ser mais uma questão de pretender observar de que de diferenças individuais. Se “esqueço minha dor” (como me dizem para fazer) não posso observá-la. O mesmo ocorre com os sonhos. E com a vivência, em mim, de alguma coisa muito maior que eu. Não posso explorar o que abandono. Como o médico em New Jersey que ficou furioso quando foi descoberta a penicilina, porque as suas culturas de bactérias também eram mortas pelo bolor, e ele as atirava fora, em vez de estudá-las, como o fez ALEXANDRE FLEMING. Não haverá outras coisas que não notamos e que poderiam ser úteis?

Os sons musicais também podem ser descritivos. A. H. MASLOW fala de uma festa em sua casa, em que MAX WERTHEIMER “tocou algumas frases no piano, para descrever cada pessoa presente. Fazia isto muito bem,

porque todos sempre sabiam imediatamente a quem o piano se referia. Por exemplo, fui capaz de adivinhar direito quem ele descrevia, menos num caso, e então observei que todos na sala estavam olhando para mim. Senti que, sem dúvida, havia aqui uma moral sobre o autoconhecimento. Em minha lembrança, é característico que a pessoa descrita não conseguisse perceber, pela música, que era o objeto da descrição”.

Existe aqui uma “moral” ou simples mecânica? Quando olho para fora, não posso me perceber. Quando peço que as pessoas deem o nome dos planetas, é pouco comum que incluam a Terra. Quando me pediram que, para arrumar a mesa do jantar, contasse as pessoas presentes, muitas vezes esqueci de me incluir. Quando não tenho esta preocupação exterior, é muito mais fácil me incluir. Parece-me que, quando me excluo, meu intelecto é que “vê”. Quando o meu organismo total está recebendo, *eu* estou incluída — e então também sei, até certo ponto, que o que quer que ocorra à minha volta é influenciado pelo fato de eu estar presente. Literalmente, nada é o mesmo sem mim. Quanto às pessoas, até os pensamentos em meu espírito influem em minha visão e no que vejo. Acho que foi JAMES JEANS que disse: “O homem não consegue erguer o dedo mínimo sem perturbar todas as estrelas”. Há necessidade de um pensamento para erguer o meu dedo. Por isso, até o meu “inconsciente” participa disso, pois o meu dedo pode ser erguido como uma resposta sem pensamento consciente.

A compreensão destas possibilidades me dá maior hesitação, torna-me mais cautelosa e moderada, e ao mesmo tempo mais tranquilamente insistente em que preciso ter o que é bom para mim, para todos nós. É melhor para mim (para todos nós) abandonar o que me torna poderosa ou explosiva. “Controlar” a minha força, no sentido de ocultá-la, não a elimina. Se não posso apagá-la ou dissolvê-la, de maneira que a minha moderação esteja presente, então é melhor que eu me elimine (não necessariamente para sempre) — por mais que isso se oponha às convenções da sociedade em que vivo. Entre algumas pessoas rotuladas de “esquizofrênicas” e entre os Havaianos, Hopis e Navajos, observei muitas vezes este afastamento antes da ocorrência da cólera ou da explosão. “Se eu ficar, direi o que não quero dizer”. “Se ficar, vai haver dificuldades. Quero ir embora antes que isso aconteça.” Quando eu era jovem aconteceu diversas vezes que me “apaixonei” e gozei de

serenidade e paz. Depois notava a formação de atritos e ia embora, antes que ferissem um de nós. Isso me parecia o melhor. Eu não queria prejudicar o outro ou a mim. Chamaram-me “insensível”, pensei que o era, e fiquei — em prejuízo de todos nós, até dos filhos, o que levou anos para curar, e ainda não foi inteiramente resolvido. A “moral frouxa” e a “irresponsabilidade” (quanto ao trabalho, com empregadores) de havaianos, navajos e hopis parecem-me ter mais sentido, ser mais *humanas*, porque são menos prejudiciais a outros seres humanos e à minha humanidade.

É fácil interpretar mal o fato de “criticarmos nossos vizinhos por nossos erros”. Quando o meu vizinho prende seu cão numa correia curta e assopra fumaça nos seus olhos não gosto disto, mas não é uma coisa que tenha feito ou sequer tenha desejado fazer. Mas quando eu “mantive” alguém assim insistentemente, para lhe dizer o que não queria ouvir, terei feito coisa *diferente*? Não é propriamente o ato, mas o que o ato faz.

Quando eu era pequena e minha mãe dizia mentiras a alguém que vinha bater em nossa porta, eu queria que ela não fizesse isso — na linguagem adulta — a “criticava”. Mas eu ainda não conhecia esta maneira de pensar sobre isso. Não a culpava. Ela era como era. Apenas eu sentia que queria que ela não fizesse isso, pois abria, para mim, um caminho que *eu* não queria seguir, e se ela não tivesse feito o que fez, eu não saberia que havia esse caminho. Até o momento em que me mostraram outra coisa, eu só conhecia a honestidade. Foi um fator muito forte em minha grande identificação com meu pai, o fato de ele ser honesto. Eu gostava disto. Eu me sentia segura. Ele também permitiu que eu fosse honesta com ele — quando eu era pequena. Mais tarde não. Se quero que me digam a verdade, preciso estar disposta a aceitá-la. E se quero ter amor, preciso estar disposta a recebê-lo.

Agora, quando sinto vontade de criticar outras pessoas, frequentemente observo que o que realmente estou sentindo de fato é: “Por favor, não faça isso. É o que não quero fazer e terei facilidade para fazê-lo se você o fizer”. Sem dúvida, isto é verdade no caso da conversa estereotipada sobre questões mundiais, boatos, literatura, anedotas e coisas assim, bem como pessoas que estão sempre planejando e que nunca vivem *agora*. O intelecto/ego de outras pessoas provoca o meu,

e aí eu gosto de mim. Eu gostaria que houvesse uma ordem não-religiosa, para onde eu pudesse ir às vezes, para estar com outros que desejassem provocar as mesmas correções em si mesmos, para me fortalecer ao fazer as minhas.

Todavia, também pode ser simples e diretamente verdade que o que eu critico nos outros pode ser alguma coisa que também faço. Sem dúvida, convém olhar para dentro de mim e verificar — e também perguntar a outros se lhes parece que tenho essa falha. Pode me parecer que só estou “lembrando” outra pessoa (sendo útil), enquanto para os outros pode parecer que estou “sempre censurando”. Posso então compreender melhor como a censura (segundo minha interpretação) de outra pessoa aparece para elas.

Entre os meus amigos, tenho muitos que foram classificados como “esquizofrênicos”. Tenho grande ligação com eles, como a que sentia com meu marido, para quem nunca tive um rótulo, embora suas confusões fossem, sem dúvida, extremadas. Quando nós dois estávamos em grande dificuldade, eu disse um dia: “Bem, de qualquer maneira, *basicamente* nós concordamos”. Ele respondeu, afetuoso e forte: “É. Isso ajuda, não é?”

Este acordo básico, que encontro entre mim e todos os meus amigos “esquizofrênicos” é um conhecimento de que todos os homens são irmãos. Isto leva a dificuldades no mundo “prático”. Meu marido, como médico, tinha dificuldade para mandar contas. Disse angustiadamente: “Se alguém caísse na rua, você faria o que pudesse para ajudá-lo. Você não pensaria em *cobrar*.” Por isso, em muitos lugares, ele era repreendido e ridicularizado. Há muito desejo de ser sensível, de “por nada”, fazer tudo o que é possível pelos outros. É isso o que acontece com o meu amigo muito seriamente perturbado, incapaz de fazer isso frequentemente, e que acha seus problemas “mais interessantes para mim que os de qualquer pessoa.” Quando não pode amar (responder), tenta amar tão desesperadamente que toda a sua vida é sua tentativa e seu fracasso.

Outro de meus amigos que tem este rótulo, e cuja irmã está hospitalizada há duas décadas, tem também a dificuldade “prática”. Tentou comprar carros velhos e consertá-los para vender, mas quando uma pessoa queria comprar um carro, meu amigo perguntava: “Para

que o deseja?” Depois, meu amigo dizia: Você não quer *este* carro” e lhe dizia o tipo de carro que deveria procurar, e que ele não tinha. Detêm-se quando existe uma pedra no caminho. Sai do carro, põe a pedra no lugar, onde não ponha em perigo a vida das pessoas. Acompanha as pessoas discretamente, para ver se chegam bem e facilmente ao seu destino. Elas nem sabem que têm um guardião. Faz estas coisas quando “devia estar correndo para chegar a algum lugar” ou “deveria estar cuidando da família.” Para ele, todas as pessoas são sua família e seus cuidados não podem ficar apenas em casa.

Frequentemente, a maneira de viver desses meus amigos é muito bonita — o eu interior aparece, deixa entrar no mundo a humanidade que excluimos, não porque não gostemos dela, não pensemos que seja um bom jeito de viver, mas porque não é “prática”. Às vezes, o seu amor por todos os outros é visto como uma ameaça à monogamia, embora este amor nada tenha com a idade ou o sexo. Como me escreveu um de meus amigos: “Não se limita à religião certa, à cor certa, ao tamanho certo, ao QI ou ao tipo de pessoa. É o amor de uma criança que nada sabe destas coisas. Na realidade, é engraçado porque não tem sentido que a criança deva amar tanto, e tantos, e tantas vezes e ainda ser de novo capaz de amar”.

E uma coisa engraçada é que, num adulto, isso é muitas vezes visto como “perigoso”. Como pode haver alguma coisa que provoque medo, seja naquele de quem flui o amor, sejam nos que o recebem? Ampliado desta maneira, por que deveria haver medo? Porque o medo — que agora conheço como desejo de posse — não estava em mim, eu não podia compreendê-lo. Eu me sentia completamente inocente e fui acusada de ser culpada. Quando eu era ainda fortemente eu mesma e sabia claramente o que estava acontecendo comigo, isto me parecia tolice. Mas quando continuou, senti dor cada vez maior, e cada vez mais confusão. Às vezes, me diziam que eu *não podia* amar tantas pessoas quantas eu dizia que amava, que eu estava “inventando”, que era “tudo bobagem”. E então comecei a imaginar se *estava* “inventando” — e às vezes pensei que isto devia ser verdade, porque muita gente o dizia.

Ainda mais tarde, isto era visto como “sexo”. Eu dizia ingenuamente: “Não, porque também sinto este amor por mulheres”. Para mim, estava

claro que isto não era “sexo”, mas não era assim que os outros viam. “É melhor tomar cuidado!”

E agora, quando insisto que não é sexo, muitas vezes as pessoas dizem que tenho medo de sexo. Também não é isso.

Nem isto, nem aquilo.

Mas alguma coisa *mais*.

Todavia, quando digo que é *mais*, sou muitas vezes acusada de pensar que tenho alguma coisa de especial, e de que os outros não dispõem.

Também não é isto.

Mas houve um período em que, como todo o mundo, fiquei confusa quanto a isto. Agora que me esclareci de fato, não preciso falar sobre isso — ainda tenho tendência para ocultar o meu amor, pois não quero que os outros me compreendam mal. Quando não permito que o amor flua em mim com sua expressão própria, ele morre um pouco em mim, e eu também morro um pouco — não apenas “emocionalmente”, mas também em meu corpo. Fico mais velha e menos viva. menos viva.

Felizmente, nos últimos anos, tenho me reunido mais frequentemente com pessoas de todas as idades e dos dois sexos que sabem o que é seu amor. Reconhecem o amor em mim. Libertado em nós dois, o amor chega a uma união intensa. Um deles o denomina “A ressonância silenciosa.”

Não sei por que isto está acontecendo agora com uma frequência muito maior do que a anterior, mas acho que se deve ao fato de o tabu sobre o “misticismo” ter sido parcialmente eliminado. Sei que é verdade que todas estas pessoas tiveram experiências consideradas “místicas”, embora só o tenha sabido depois de nos reunirmos, não antes, e pouco se fale a respeito.

Um dia, um médico me telefonou porque estava doente e se sentia solitário. Eu só o encontrara uma vez antes disso. Pelo telefone, falou em acampar nas Sierras com a família. À noite, sentado perto do fogo, ouvindo um urso que se debatia nos galhos, e percebendo integralmente com todos os sentidos os sons noturnos, sentiu-se oprimido pelo verdadeiramente indescritível, o fato de fazer parte da natureza, de todo o universo, com toda a sabedoria que chega a uma pessoa numa ocasião assim. Por isso, quase tudo o que fazemos em

nossas vidas “normais” parecia sem sentido — como contar as penas de um pássaro ou correr para pegar um trem que seria melhor perder.

Às vezes, acho que todos temos este sentimento de futilidade. Não falo do que provém do fracasso, mas dos momentos em que penso no triunfo e pergunto: “O que é que tudo isto significa para mim?” Um sentimento de sua insignificância, do absurdo de tanta coisa necessária para chegar a isso, de outras necessárias para sua manutenção. Perguntei por que se deve manter o triunfo. Quando eu me sinto assim, geralmente me dizem que existe alguma coisa errada comigo — que eu “devia ser feliz.” *Existe* alguma coisa errada comigo, mas não fico “certa” se me convencer de que isso tem sentido, porque isso não é verdade.

Eu disse ao médico: “Com esse conhecimento inicial, tudo o mais vai ficar diferente”.

“É verdade.”

Na ocasião, eu não sabia que isto já acontecera com ele. Continuava como médico, com os mesmos consultórios, os mesmos pacientes e os mesmos compromissos no hospital, mas estava encarando a “medicina” de maneira diferente — de acordo com HIPÓCRATES: “É mais importante saber que tipo de pessoa tem uma doença do que saber que tipo de doença a pessoa tem”. Insiste também em que haja um Departamento de Atendimento das Pessoas nos hospitais e nas escolas de medicina. É uma ideia muito prática, mas, mesmo que isso não fosse verdade, quase todos nós a valorizaríamos.

... Pediram-me para explicar isso.

Supõe-se que seja muito ruim dizer alguma coisa “contra a profissão médica porque então as pessoas perderão a confiança nos médicos, e isso, por sua vez, diminuirá as possibilidades de cura. Mas acho que nós, pacientes, podemos manter a cabeça no lugar — principalmente se vemos que o que criticamos não é só a insensibilidade por parte dos médicos, mas uma incompreensão geral do que significa “atendimento das pessoas”.

Geralmente não me sinto assistida por médicos ou em hospitais. Existe pouca ou nenhuma reação *a mim*. Sou aprovada ou condenada segundo um estereótipo da maneira pela qual um paciente *deve* comportar-se, e

o que digo é aceito ou recusado segundo um estereótipo também. Em sua obra com um grupo de médicos, MICHAEL BALINT verificou que cada médico tem uma ideia própria quanto à forma de comportamento ideal dos pacientes, e tem uma determinação quase de militante do Exército da Salvação para que se *comportem* assim. Verifiquei, por observação e como paciente de vários médicos diferentes, que cada um tinha suas ideias quanto ao meu comportamento ideal, e que, quando eu fazia o que queriam que eu fizesse, eram bons para mim; quando não o fazia ficavam zangados comigo. Como, naquele tempo, eu dependia muito dos médicos, temia que pudessem me mandar embora se eu os desagradasse demais. Por isso, tentei ser o que queriam que eu fosse, o que me pediam. Durante o período de minha doença, quando eu não tinha dinheiro, quando me sentia dependente também sob este aspecto, fiz o mesmo esforço com relação a outros. Nesse processo, fiquei bem neurótica. Parece-me que é uma dessas coisas que perturbam as crianças, de maneira que, nesse momento ou mais tarde, se tornam *problemas*. Existe o medo de serem mandadas embora, de não receber o atendimento de que precisam e que não podem conseguir sozinhas e, portanto, tentam ser e fazer o que delas se exige. Isto atrapalha qualquer um. Portanto, não é *apenas* “falta de amor” — embora a falta de amor sem dúvida entre nisso, pois “eu” só sou amada se me deixo empurrar para um padrão que *me* exclui. Em nenhum sentido sou respeitada, nem sou *atendida*, por mais coisas que se façam “para” mim.

Quando um tratamento médico é prejudicial para mim, posso saber disto *antes* que esteja evidente para os outros, mas devo continuá-lo e, assim, me torno “importuna” e “insensata” se protesto, e “indisciplinada” se recuso. Sou castigada sutil e grosseiramente pela minha desobediência. Sou colocada na posição de precisar lutar quando, para ficar bem, o meu corpo precisa ficar em repouso.

Quando faço perguntas, respondem-me com evasivas. Estas evasivas, supostamente “para meu bem”, e para que não me preocupe, tendem a fazer com que pergunte o que é tão perturbador que não pode ser dito.

Num hospital supõe-se que eu coma tudo o que me dão. Quando como, isso provoca comentários favoráveis. Sou uma boa menina. Quando não como, é comentando desfavoravelmente. Sou uma menina má.



Quando estava no hospital depois do nascimento de um de meus filhos, uma noite tive dor de barriga — e pude ouvir o choro de todos os bebês. Pareceu-me que devia haver alguma coisa ruim na comida que eu comera, e que diante de minhas dores de barriga seria melhor para mim não tomar a primeira refeição — ou, pelo menos, não antes de falar com o médico. Expliquei isto para a moça que trouxe a refeição. Ela saiu e uma enfermeira veio correndo, e expliquei o assunto para ela. Disse que não comeria, até ela chamar o médico. Veio outra enfermeira e tentou conseguir que eu me alimentasse. Pareceu-me que eu estava cercada de enfermeiras que insistiam para que eu comesse, ainda que provavelmente isso não tivesse acontecido muitas vezes. Mas eu estava cansada e era assim que me sentia. Para mim não era bom sentir-me assim, empregando a minha força numa “luta” que era apenas de defesa, quando a minha força deveria estar crescendo em mim.

Finalmente, veio uma enfermeira brandindo os braços e dizendo “Não coma agora!” — como se estivesse dando uma ordem a que eu não obedecera. Falara com o médico.

Em outro hospital, às vezes eu não comia porque o alimento que me traziam não me atraía. Não sabia por que, mas me incomodava. Não era para eu decidir isso sozinha. Meu estômago é que me falava. Seis ou sete semanas mais tarde, o médico soube por que, e pediu muitas desculpas. Esquecera de uma coisa que aparecera nos raios-X. Eu não poderia culpá-lo, porque me contara o que tinha aparecido nos raios-X e eu também o esquecerá, pois no momento estávamos mais preocupados com outra coisa. Ainda não se transformara num problema. Quando se tornou um problema, fui a primeira a saber, pois o problema estava *em mim*.

Este não é o lugar para discorrer sobre todas as outras maneiras pelas quais não me senti respeitada por médicos e enfermeiras. Podem ser enfeixadas na afirmação de que existe pouca ou nenhuma interação. Não me sinto atendida, e quando não me sinto atendida, *não* estou sendo atendida — por mais que alguém possa sentir que está fazendo algo “por” mim. *Eu* não sou consultada.

Ocorre a mesma *coisa* na situação médico/paciente, professor/aluno, pai/criança, governo/índios, assistente social/beneficiados, ou qualquer

outra autoridade/situação escrava.

Supostamente, as coisas são feitas por (para) mim, mas na realidade são feitas *para* (contra) mim. Como estou *liquidada* no espírito das autoridades, que autenticamente querem me ajudar, sou “ingrata” se resisto, e elas se sentem feridas quando não lhes agradeço pelo que fizeram “por mim”.

Mas não me sinto servida, sinto-me excluída.

E na realidade é o que acontece. Não me deram escolha. Não me disseram quais eram as escolhas. Estas foram resolvidas *por* mim.

Nem todos os médicos fazem isto. Posso escolher se quero continuar com um médico fazendo perguntas e vendo o tipo de respostas que consigo, e como ele *me* considera quando faço as perguntas. Se respeita as minhas perguntas (e a mim) e me dá respostas claras, diretas, tenho confiança nele. Qualquer que seja a verdadeira crítica à profissão médica como um todo, confio nele e o respeito. Se fica zangado com as minhas perguntas e as afasta, ou dá respostas evasivas, em minha linguagem não *me* atende. Não aceita o fato de que se estas perguntas não fossem importantes para mim, eu não as teria feito. Não compreende que as respostas claras são necessárias para a minha paz de espírito e do corpo. Numa cidade onde era uma estranha, escolhi uma vez um médico por entre ouvir uma mulher dizer: “Nunca irei de novo ao Dr. X. Sempre diz que não sabe”. Nunca fiz uma escolha melhor. Sabe muito mais que a maioria dos médicos e atende de fato aos pacientes. Tem também um horário cheio e uma longa lista de espera, mesmo que uma ou várias mulheres tenham desistido. Não tem medo de dizer: “A culpa é minha”. Vive com a realidade, inclusive a realidade do amor não-possessivo.

Chega de falar nisso.

Algumas horas depois de conversar pelo telefone com o médico que falou de sua experiência mística nas Sierras, reparei que parecia ser consideravelmente menor a minha dificuldade com o “mundo seguro e conformado”. Sempre que tenho esta aceitação de outro, sinto-me liberada para mim. Não existem imposições “para fazer as coisas”, mas eu me dirijo para elas, como uma parte da ação. Mesmo quando as mesmas coisas são feitas, são feitas de maneira diferente. Não existem “dois mundos” — apenas este. Não estou dividida. O “mundo seguro e

conformado” continua a existir, mas na realidade não o aceito, nem o rejeito. É mais como um ágil contornar de convenções e burocracias. Tenho um sentimento de boa invisibilidade, de não estar sendo realmente observada, a não ser pelos que estão comigo em meu mundo. Talvez isto decorra do fato de eu não reparar nos que poderiam me condenar: sua condenação não entra em meu mundo e nem em mim. Será que a minha condenação dos outros foi eliminada com a condenação de mim mesma? Que importa? Juntas elas vêm e vão.

É este o mundo a que aspiro quando o perdi — não o útero ou o seio materno, mas o *agora*, ativo e vital, vivo e vibrante. Não estou perdida na eternidade, nem no tempo; na inconsciência ou na consciência. Juntam-se em mim. Estou exatamente onde devo estar — um ponto que se move no tempo, contra um fundo de eternidade.

Quando estou neste mundo, o amor não-possessivo está completamente presente — tocando suavemente, mas nunca prendendo alguma coisa. Não preciso fazer correções em mim para chegar a isso como faço, às vezes, em outras ocasiões. Neste mundo, o amor apenas *é*. Você vem em minha direção. Tenho o sentimento de um sorriso. Você me deixa. Continua a mesma felicidade de bailado suave. Às vezes, sinto falta de você. Sinto mesmo. Você surge em meu pensamento, mas não está presente. Mas, ao mesmo tempo, não estou sentindo falta de você, pois você continua comigo. Desejo o seu bom. Não sei o que você está fazendo e nem preciso sabê-lo. O meu desejo é um sentimento sem palavras: “Que tudo esteja bem com você”.

Você está aqui. Isso é bom.

Você não está aqui. O bem-estar continua em mim.

Você está com outra pessoa? Acredito que você esteja feliz.

A minha vida continua, e minha vida sou eu.

Neste nível profundo, estamos juntos e uma distância de dez mil milhas é aí ao lado. Não, não aí ao lado. Aqui mesmo. Não sinto saudade, pois você está comigo e gosto disso. Você não ocupa meus pensamentos, minha vida, mas está comigo como a minha respiração que continua, mantendo em mim a vida. Todos os muitos vocês que eu amo estão juntos em mim sem luta; o mesmo ocorre com os que estão fisicamente

perto de mim. Existe sensibilidade em tudo que faço, e todo o mundo está muito vivo.

Nesses momentos, as relações sexuais não são importantes para mim. Nunca o foram, em qualquer fase de minha vida, quando vivo com toda a criação. Li em dois lugares muito diferentes que os rituais sexuais dos povos mais primitivos tinham a finalidade de estimular o sexo em pessoas que estavam excessivamente felizes para que se importassem com ele. Não estavam cumprindo os seus deveres.

*Agora*, um jovem muito atraente e capaz me diz, com amargura: “O único lugar onde você pode estar perto de alguém é na cama”; uma mulher de seus quarenta anos diz: “O único momento em que estamos juntos é na cama; que tipo de casamento é este?”

Tenho uma carta escrita quarenta anos atrás, por um homem que era famoso e difamado por ser campeão da liberdade sexual, embora seus “seguidores” usassem a liberdade<sup>1</sup> sexual de maneira nada liberal de insistir que todos deveriam entregar-se a ela com frequência: a solução. Embora ao mesmo tempo desdenhassem as panaceias. Estavam presos pelo sexo ou ao sexo — como os terapeutas “não diretivos”, que ficam amarrados por se dirigir à não direção. A carta diz: “Estive *muito* feliz a noite toda. Em alguns sentidos ganhamos ao dominar a paixão — suas transmutações mentais têm uma qualidade maravilhosa”. A expressão é estranha porque quem escreveu isto não era um norte-americano. Escreveu também dentro dos conceitos de seu tempo e, por isso, interpretava sua experiência em função da sublimação freudiana. “Dominar a paixão” soa como falta de espontaneidade e liberdade, mas na realidade fez a sua escolha. Não foi a convenção que ditou a sua escolha, nem uma anticonvenção. Em função de sua vida, havia alguma coisa que ele queria explorar na ocasião. Como acontece muitas vezes quando se explora algo, deparou com alguma coisa que não previra.

Passo para a minha vida quando digo que não falaria de “transmutação mental”, embora eu concordasse com a “qualidade maravilhosa”. Através disto, compreendo alguma coisa da visão religiosa do sexo que, certa vez, me pareceu tão desorientada. Ainda penso assim quando vejo a maneira de apresentá-la. Penso que, quando há erro, é o mesmo erro que o sexo (e outros) que as pessoas fazem: procurar *impor* aos outros o que deve ser voluntário. Tenho de estar *disposta*, como o

estava o homem da carta. Esta parece ser a diferença entre o céu e o inferno. Não estou obrigando ninguém a aceitar a minha opinião sobre isto, mas acho que ela deve ser apresentada ao lado de outras, para que as pessoas escolham por si, de maneira provisória. Fazer dela uma crença ou um dogma nos levaria à mesma dificuldade em que estamos ao chegar pela porta oposta. “Você deve”, “Você não deve”. Ordens conflitivas.

Quero apenas que cada um olhe para dentro de si, de sua experiência, e proponha as suas dúvidas. “E teria muito prazer que você lembrasse de mim como um começo” não “um fim”.

Para mim, não existe apenas a questão de ter ou não relação sexual, mas também, se *houver* esta relação, como ocorreu? Não proponho isto no sentido exterior, e que se dedicam muitos livros. Segui-los é tratar das coisas às avessas. A acentuação é dada ao ato de agradar, agradar o outro. TRIGANT BURROW fala por mim quando escreve que

*O amor é unidade, participação, compreensão. É simples, harmonioso, incondicional. O amor e a vida são uma coisa só. É a vida em sua relação subjetiva. Pelo contrário, a cognição refere-se ao contraste, à demarcação, à distinção. É um parente próximo do orgulho. Em outras palavras, é sinônimo de aquisição, objetivo, cálculo. Portanto, aproxima-se do autointeresse, do desejo, ou seja, da sexualidade (diferenciada da unificação e espontaneidade do sexo).*

Parece-me que chegamos melhor ao sexo quando não há palavras entre nós, de forma que possa estar com o amor que é... sem objeto. É integral, espontânea, livre. A sexualidade tem seu objeto. Sua satisfação que divide. A sexualidade sempre colide com o amor. É o eu, e o amor é precisamente a ignorância do eu<sup>25</sup>.

Então — como posso amá-lo ou você me amar ou eu agradá-lo ou você me agradar? O amor e a felicidade simplesmente estão presentes.

Mas para mim é muito fácil ser apanhada nas convenções, desempenhar um papel em vez de ser apenas eu, sem pensamentos a meu respeito. Mesmo quando desejo estar livre de papéis, mais frequentemente a outra pessoa insisti\* nisso, e não permite a minha liberdade. Às vezes alguém o faz.

PAUL E. LLOYD trabalhava em física até passar pelo que se denomina de um “episódio esquizofrênico” — uma maneira extraordinária de rotular o inferno — e chegou ao outro lado, sabendo o que queria neste mundo, deixando esse desejo entrar no mundo, através dele. Tornou possível a criação do Western Behavioral Sciences Institute, e permitiu que este livro fosse escrito e composto. O apoio que me deu para que o livro pudesse ser escrito provocou dificuldades temporárias, que nenhum de nós queria: ele não queria se sentir como um benfeitor; eu não queria me sentir como uma beneficiária; e no entanto, no caso, em nossas cabeças havia estas noções. Mas como nós dois não as quiséssemos, nós as atiramos fora e as ultrapassamos. Quem deveria ser grato a quem? Ficamos os dois felizes.

Esta liberação foi muito boa para nós e nosso amor estava presente. Então, as noções convencionais das relações de homem/mulher nos perturbaram por algum tempo, embora nada disso durasse muito. Homem/mulher como “amigos” (convencionais) era menos do que queríamos, com a distância mantida cuidadosamente, dizendo “Somos amigos, mas não permitiremos que venhamos a ser mais do que isso”, evitando uma proximidade e uma interação reais. Homem/mulher como “amantes” (convencionais) era menos do que queríamos, com suas exigências de proximidade e sua possessividade. Qualquer dessas relações *exigiria* alguma coisa de nós. Afastamos as duas e chegamos ao que queríamos — ser humano a ser humano. Não pode ser descrito. É ambíguo demais. Nunca existe qualquer certeza a respeito. E nós gostamos disso.

## Da Minha Vida XIV — Barry Stevens

*Seria difícil conceber alguma frase da experiência mental menos representativa da saúde, crescimento e evolução consciente que a “normalidade”.*

*Trigant Burrow<sup>26</sup>*

Dizem-nos que não somos práticos e, em si, essa afirmação não nos perturba muito, mas a maneira de dizer significa que somos irresponsáveis, e isso dói muito. Nosso amor é chamado de “sexo”, e às vezes ficamos confusos com o que nos dizem. E nosso conhecimento de um mundo melhor é chamado “idealismo” ou “misticismo” ou “imaginação”, e quando gostaríamos que as pessoas entrassem em nosso mundo para conhecer suas alegrias, elas têm medo e desejam que cheguemos aos delas. Mas o seu é um mundo que conhecemos e de que não gostamos; o nosso mundo é um mundo que elas não querem explorar.

Queremos um mundo que seja agradável e amistoso, mas elas dizem: “Este mundo é assim” — e continuam a avançar por cima dos outros para “chegar a algum lugar”. Dizem: “Seu problema é que você não tem ambição”. E nos sentimos envergonhados e culpados, e rastejamos para dentro de nós mesmos e nos escondemos.

Dão a entender: “Você é imprestável”. Querendo ser bons, sentimo-nos maus, pois somos imprestáveis. E se houver bastante disto, sem a fermentação do amor e da compreensão, entramos numa espécie de paralisia e nada podemos fazer. Nós nos sentimos muito culpados. Não podemos fazer “o que é certo”.

E se fazemos mesmo estas coisas que estão “certas” e são “boas”, precisamos nos tornar frios para fazê-las; frios e duros, para não escorregar e ser humanos, a fim de que não nos lembremos de nós e conheçamos a dor. “Esqueça!” “Fique atento a seu trabalho.” O que é importante é ficar no alto, para ser respeitado. Mas onde estará o alto se não existe a base, e por que é que algumas pessoas precisam estar em baixo?

Procuro fora, nos outros, o que só posso achar em mim. Quanto menos autorrespeito tenho, mais preciso respeito de outros para tomar o lugar

de meu autorrespeito e o respeito de outros pode ser perdido com muita facilidade. Só num deslize... Por isso, preciso sempre tomar cuidado, ser cautelosa. O mundo é uma selva e me tornei uma fera. Ou ele está me transformando numa fera que cria a selva? Ou, então, o mundo é visto como uma selva e não quero fazer parte dele.

“Fará de você um homem.” Um homem? Ou quer dizer: “Tirá de você o que eu não tenho?” “Do que eu desisti, você também precisa desistir.”

É humano Ser brutal?

Ou é apenas humano cometer um erro?

“O egotismo é evidentemente incômodo. Na medida em que sou Alguém, eu me separo dos outros. Fico preso a necessidades e deveres, de momento a momento sou avaliado e pesado aos olhos dos outros, uma vítima da opinião (minha e deles), constrangido a apresentar a fisionomia e a roupa melhor de meu lojista.” Isto acontece também quando sou Ninguém. Acontece o mesmo se sou olhada do alto ou de baixo (opinião — minha e dos outros). Minha única liberdade está em ser igual — não aos Alguém nem aos Ninguéns, mas igual a todos nós. Não posso sentir-me acima de alguém sem colocar outra pessoa abaixo. Não posso sentir-me abaixo de alguém, sem colocar alguém acima. “Todos os homens são iguais se os encarmos como tais.”

Quando vivo com igualdade, os Ninguéns geralmente gostam de mim, mas os Alguém nem sempre ficam felizes com isso. Não lhes demonstro o devido respeito. Quando eu tinha doze anos, minha mãe contou que a minha professora de primeiro ano dissera: “Não sei o que fazer com sua filha, Sra. Fox. Ela me trata como se ela fosse a maior autoridade da cidade.” Fiquei muito triste quando ouvi isto, porque eu amava e respeitava muito Miss Livingstone, e sentira nitidamente que era igual a mim. Tinha muito que aprender com ela, mas, não obstante, ela era igual a mim. Senti também assim com BERTRAND RUSSELL, quando eu tinha vinte e poucos anos. Ele gostou disso. Para mim, é a democracia. A igualdade aparece na honestidade, e na aceitação de mim como sou. *Sou* diferente quando sou organizadora de imprensa universitária e quando trabalho como cozinheira numa pensão? Para mim, é bom variar assim minha maneira de viver e observar a tolice — que minhas ideias têm mais peso como organizadora que como



cozinheira, embora seja a mesma pessoa, com as mesmas ideias. Para mim, foi bom observar há anos atrás que eu era recebida com deferência pelos funcionários do escritório quando vestia um traje de lã inglesa e estava penteada, e era ignorada por eles quando estava de calça de brim e camisa de flanela, com os cabelos despenteados por causa da viagem no jipe. Nos dois casos, não se encontravam *comigo*. E quem — ou o que — me encontrava?

O eu aberto é falso se se nega, pois então não está aberto a suas necessidades. Seria agradável se não nos confundíssemos tão facilmente. Quando cheguei a identificar a minha necessidade de não obrigar os outros ou a mim mesma, e que precisava “deixar as coisas acontecerem” e tudo estaria bem, eu estava me preocupando tanto em não me impor aos outros (ao olhar para fora) e tão certa de que aquilo de que eu precisava apareceria — e não apareceu. Passou muito tempo até que eu compreendesse que *eu* estava fazendo acontecer o não-acontecimento por não permitir que eu acontecesse, que eu *estava* me forçando. Chegamos a estes conhecimentos em nós e os interpretamos mal, pois vivemos com eles, como eu fiz. “Nada tenho a fazer — tudo virá até mim.” As palavras estão muito bem quando as leio no lugar certo em mim. Eu não devia fazer alguma coisa intencionalmente *para* provocar alguma coisa. Mas se não deixo que meu eu aconteça, *não posso entrar no que acontece*, que é onde os acontecimentos ocorrem. Ainda cometo às vezes este erro, mas agora reparo mais depressa. Quando eu sabia que para mim era certo sair de um lugar, esperava que as circunstâncias ou as pessoas o permitissem — fizessem com que acontecesse. Eu sabia que era certo: portanto, devia acontecer. Então observei que eu esperava que a decisão viesse de fora, *me obrigando*. Nesse ponto, tomei por mim a decisão. Na verdade, já se formara em mim, mas eu não a deixara agir. Quando deixei, então outros acontecimentos ocorreram perto de mim e, de um modo geral, foram muito bons, não só para mim, mas também para outros — sob aspectos que eu não poderia ter calculado.

*A verdadeira tranquilidade quer dizer ficar parada quando chegou o momento para isso, e avançar quando chegou o momento de avançar. Desta maneira, repouso e movimento estão de acordo com as exigências do momento, e então a vida se ilumina.*<sup>27</sup>

O fio da navalha.

O centro do alvo.

Uma linha fina.

Um pequeno ponto.

Tão mais fácil perder que ganhar, cair de um lado ou do outro. E, contudo, parece que sou constituída de um modo que posso fazer isso, a não ser que me livre do que me impede.

Então, “não me apresso” quando não devo me apressar, e permito que os outros também não se apressem. Não os apresso nem me apresso. Como já disse, quando me apresso leva mais tempo e perco a calma. Ou como disse uma jovem: “Sinto que por dentro a 90 milhas, e por fora a 5 milhas por hora”. Quando reduzo a velocidade, a velocidade interna de- cresce e a externa aumenta, até que se combinem. É o meu sentimento subjetivo (Quando uma criança pequena parece estar vadiando e afirma “mas *estou* com pressa”, pode estar dizendo a verdade a seu respeito.) Objetivamente (como sou vista por outros) reduzi a velocidade, posso até parecer “inerte”, mas, embora eu “faça” menos, realizo mais. Estou em harmonia comigo mesma e o que quer que eu faça ocorre facilmente e bem. Não faço tudo o que gostaria de fazer, mas faço tudo o que *posso* (em qualquer momento). Ao me limitar, tenho o sentimento de ser livre. E o que é “livre” além de ter o sentimento de sê-lo, através de meu corpo e de meu espírito, com todo o mundo aberto para mim?

“O tempo reduz a sua velocidade quando estou entediada, e a acelera quando me sinto interessada.” Parece-me que isto só é verdade quando estou no lugar errado, onde há uma coisa ou outra. Existe outro lugar (ou mundo) em que y tempo muda de maneira diferente: não estou entediada. Estou interessada e, todavia, fico surpreendida com o que foi feito, de que um dia comum de trabalho só tenha tido algumas horas. Olho o relógio e me admiro de ver que se passou um tempo tão pequeno. Durante estas poucas horas, o tempo não pareceu ser rápido ou lento. O tempo e eu passamos juntos, portanto, como posso senti-lo em movimento, ou observar a sua velocidade? Nem parou nem fugiu de mim. Só posso estar consciente do tempo quando não vivo integralmente no presente.

“...não mais visto como o mundo objetivo e abstrato do físico — um eu totalmente impessoal diferente do meu eu.”

Penso...

Quando eu estava morrendo rapidamente, conheci dois aspectos de meu corpo. Com os meus olhos, podia ver muito de mim, da maneira habitual, mas esta parecia irreal. Eu *vivia* com um tipo diferente de visão, de uma forma que me era muito desorientadora — nova e estranha, e ao mesmo tempo parecia mais real que a outra visão de mim. Nos dois anos seguintes, para me tranquilizar, procurei uma descrição de uma experiência semelhante, e nada encontrei. Depois, numa revista, encontrei uma descrição das “duas escrivatinhas do físico atômico” — uma, que todos conhecemos, sólida, onde podemos nos sentar; a outra toda de átomos turbilhonantes, com espaço entre eles. Com clareza absoluta, era uma descrição das duas maneiras como eu me “vira”: a habitual, e, a outra, como partículas de um raio de sol. Com as duas vivi durante semanas. Quando tiraram raios-X de meu corpo, isso pareceu absurdo. Qualquer um (pareceu-me) podia ver que nada havia ali me segurando contra a luz e olhando através de mim. Se o médico tivesse entrado no quarto e perguntado “Onde está você?” teria tido mais sentido para mim, do que falar comigo como se pudesse me ver.

Tive o mesmo tipo de experiência quando não estava morrendo. Recebi uma carta da amiga M criticando vivamente o amigo C. Como eu conhecia a vida do amigo C, senti-me ferida por esta falta de compreensão. Quis escrever para M e repreendê-la por repreender C. Mas ao mesmo tempo, eu conhecia bem a vida de M porque ela fizera aquilo e sabia também que C criticaria M da mesma maneira. Assim, por que deveria atacar uma, para defender o outro? E se eu o fizesse, não estaria fazendo *a mesma coisa* — eu mesma fazendo o que me zangara em minha amiga?

Eu *sabia* disto, mas não podia aceitá-lo. Continuava a querer ser dura. Sentia-me dura com M e isto precisava exprimir-se. Mas era completamente irracional e lutei contra isso. A minha atenção não estava em deixar de escrever a carta, mas em tentar tirar esta tolice de mim. Era um conflito interior de tal ordem, que senti que eu compreendia o sentido da “exorcização do demônio”. Eu me sentia tão

amarrada que me parecia que nunca poderia sair daquilo. Aí me libertei — e entrei também numa experiência “mística” do tipo das que sabem que “Sou o meu irmão” (e meu irmão sou eu), e tudo se transformou em átomos dançantes. É como uma espécie de vislumbre, sem fronteiras claras. SIDNEY COHEN diz “O nosso mecanismo visual deve ter se desenvolvido mais com o objetivo de manter o organismo capaz de viver do que com o objetivo de ver as coisas como elas são.” Às vezes vejo as coisas mais próximas do que estão? Se isso ocorre, será uma “alucinação”?

Pareceu-me que, como *tudo* se limitava a esses átomos com espaço entre eles, tudo poderia passar através de tudo mais — que eu poderia atravessar a parede de tijolos fora de minha janela, desde que vivesse integralmente com esses átomos, e não me permitisse ficar abalada pelo meu outro conhecimento da “parede de tijolo” e de “mim”.

Isto me parece tão fantástico quanto para qualquer outra pessoa, mas *foi* a minha vivência — e não a minha imaginação que é outro tipo de vivência. Sou capaz de fantasiar — e às vezes o fiz deliberadamente. Não é a mesma coisa. Posso diferenciar entre as duas coisas, exatamente como diferenciar entre o chá e o café, ou entre o som de um trator e o trinar de um pássaro.

Depois desta vivência, estava livre da ligação. O meu reconhecimento da realidade de minhas duas amigas era como alguma coisa vista e aceita integralmente por mim. sem dúvida, sem agitação — como o fato, de que as duas tinham olhos castanhos. Nada seria necessário nesse caso nada a fazer.

Não compreendo esta experiência dos átomos dançantes, mas *existe* e, quando a aceitei, lembrei-me de outras experiências deste tipo. O meu seletor parece fazer isto: exclui uma experiência e todas as outras do mesmo tipo ficam fechadas, escondidas de mim. Quando a fechadura é quebrada, são também liberadas todas as experiências semelhantes. (Existe outro seletor que não mencionei. Esse é muito mais discriminador. Ou talvez apenas discrimine de maneira diferente. Dos arquivos, seleciona precisamente a experiência ou as experiências passadas que me dirão o que desejo saber — e nada mais.)

Uma das vezes em que tive a experiência dos átomos e da unidade total foi em 1947, quando estava numa longínqua comunidade Navajo, onde

minha amiga era a única habitante não-índia. Ela trabalhava lá, nas muitas funções de que era capaz. Uma destas era de enfermeira, embora não tivesse formação para isso. Um dia, saiu para ajudar, como pudesse, uma mulher navajo que dava à luz seu terceiro filho. Voltou aparentemente abalada, e disse que achava que a mulher poderia entrar em convulsões depois do nascimento do bebê. Telefonou ao médico mais próximo, a setenta e cinco milhas de distância, numa estrada de terra muito ruim. O médico respondeu que nada havia a fazer, além de mantê-la aquecida e esperar.

Juntamos todas as garrafas que encontramos na casa. Então, minha amiga pediu que eu e outra visitante voltássemos com ela. A outra recusou. Pareceu-me que minha amiga precisava de apoio moral e que eu nada tinha a lhe dar. Eu também fiquei abalada ao pensar em tudo o que não sabia, até que ponto era incapaz para o que quer que fosse nesta situação, e meu completo desconhecimento dos navajos, pois acabara de chegar lá. Quis dizer *Não!* Mas como eu poderia abandonar minha amiga que precisava de mim? Disse que sim, e fui.

A mulher navajo estava deitada numa pele de carneiro no chão, diante de uma tenda, onde não havia absolutamente nada. Havia uma sombra feita de galhos diante da tenda. Os outros dois filhos, de cerca de três anos e um ano de idade, estavam sentados no chão, perto dela. A mãe estava sentada a seu lado, tornando a arrumar às vezes os galhos de junípero em volta da cintura da paciente, que deviam ajudá-la a vencer a situação. O marido e o pai da paciente estavam um pouco afastados, de costas para nós.

Os dois homens acenderam o fogo e puseram sobre ele uma tina de água. Quando a água esquentou, enchemos as garrafas e as colocamos em volta da mulher, rodeando-a completamente e pusemos cobertores sobre ela e sobre as garrafas.

Depois, esperamos.

A capacidade de esperar dos índios é tão grande que nada existe capaz de descrevê-la. Aparentemente, não tem fronteiras ou limites. Esta paciência me penetrou. E, então, comecei a sentir a dor que havia em todos os Navajos, que não se exprimia na voz, no rosto ou no gesto. Não a tinha imaginado. Não começou em mim, como ocorre muitas vezes com a minha “empatia”. Veio para mim, foi recebida por mim e

eu a partilhei ternamente. Em toda parte havia esta ternura. De repente, a criança menor começou a se agitar. A de três anos pôs o braço em volta da menor, e a agitação parou.

Quanto tempo ficamos assim, não sei. Os homens conservaram o fogo e a água quente, e quando esfriou a água das garrafas, nós as enchemos de novo.

Por fim, houve uma mudança na paciente. Parecia estar inteiramente aliviada. Mesmo sem saber o que estava acontecendo com ela, agora parecia estar livre.

Minha amiga mandou que os homens pegassem uma cama e algumas outras coisas da escola do governo, colocando-as na tenda. Pediu que os homens colocassem a mulher na cama. Depois, pegou duas panelas de água e dois esfregões. Estendeu-me um deles e começou a lavar o rosto da mulher. Fez um sinal para que eu lavasse suas coxas ensanguentadas. Hesitei. Parecia uma invasão da intimidade da mulher, que não podia falar inglês, para quem eu não podia exprimir meu sentimento, e que eu não sabia como se sentia a meu respeito. Mas aí o meu pensamento parou e a minha parte humana dominou. Lavei-a delicadamente. Olhei em seus olhos e vi tanta confiança de que eu faria o que podia, sem esperar mais que, de certo modo, esta confiança em mim, uma estranha de uma raça que dificultara tanto a vida de seu povo, me dominou. Senti-me renovada. Todas as fronteiras dissolvidas. Havia todos estes átomos dançarinos e essas cores flutuantes com formas vistas apenas de maneira tênue; o amor era o único sentimento que eu tinha ou conhecia. Continuamos a lavá-la, mas não havia sangue, nem carne, apenas movimento. Minha amiga, a mulher Navajo e eu não parecíamos três pessoas, mas uma só, e eu me sentia integral.

“A profundidade natural no homem é a totalidade da criação...”

## O Fim: Um Início

Se este é verdadeiramente “O fim” deste livro, é que nada aconteceu. Se o leitor o levar adiante, aumentando a experiência destas páginas, estará acontecendo alguma coisa.

Existem duas maneiras de levá-lo adiante. Para alguns, isto será vertical — indivíduos que irão “mais adiante” que qualquer um de nós neste livro — mais profundamente em si mesmos. O “mais adiante” horizontal ocorre quando muitos de nós, individualmente, nos aproximamos cada vez mais de ser nós mesmos, e deixamos que outros sejam eles. Isto ajuda a libertar algumas pessoas para o vertical. De qualquer maneira, sem o “mais adiante” horizontal, o vertical não chega a nada. É por isso que o que cada um de nós faz é importante e comparável a todos os outros. Portanto, este livro é dedicado a todos nós — para explorar, exprimir e viver mais totalmente o que é ser humano.

Criança, não sejas criança em *tudo* que fizeres,  
Pois a criança, impaciente e curiosa, rompe o botão,  
E a flor que tanto desejavas ver  
Está para sempre perdida.

Deixa-te também desabrochar,  
Sem que tu mesma te forces ou conduzas.  
Deixa também que a vida te desdobre  
Sem teu esforço ou tua intenção.

Esquece a impaciência, deixa que a curiosidade  
Se volte para o suave desabrochar,  
Essencial para o teu desenvolvimento,  
Pois tu mesma, tua vida e o mundo são uma coisa só.

Se tentares esse suave desenvolvimento,  
O teu florescimento será

Mais do que aquilo que imaginas,  
Mais do que esperas ou desejas.



## A Respeito de Bibliografias

Originalmente, cada um dos artigos especializados deste livro tinha uma bibliografia. Eu as omiti, a não ser no caso do artigo de VAN DUSEN, não publicado em outro lugar. Quem quer que deseje avançar mais nesses temas, pode encontrar bibliografias nas revistas, nos artigos completos, e aqui resumidos. Se alguém não sabe como fazer isso, qualquer bibliotecário pode ajudar. Desta maneira, a pessoa aprenderá, não só como achar este material específico, mas também a encontrar uma série de outras coisas que possa desejar em outras ocasiões. Isso parece melhor que dar, aqui, instruções explícitas para a obtenção de tais artigos.

Acho que todos devem encontrar o que quiserem, mas que não deve se tornar isso tão fácil que o leitor peça muita coisa que não quer, não usa e nem sabe como empregar. Os anunciantes agem numa base diferente, mas estão vendendo alguma coisa. Não é o meu caso.

Quando BERNARD DE VOTO escreveu na *Harper's Magazine* que os Parques Nacionais estavam se arruinando por falta de verbas, que as estradas estavam malconservadas, os bancos, mesas e os banheiros estavam quebrados, eu lhe escrevi, em minha ingenuidade, sugerindo que isso poderia ser *bom*. Quando visitei os Parques Nacionais as estradas eram péssimas, não havia bancos e nem banheiros, mas não havia vandalismo. As pessoas que faziam aquele esforço para chegar a alguma parte, e aguentar os incômodos, gostavam o bastante do lugar para não destruí-lo. Por isso, eu sugeria, é melhor deixar as coisas acabarem e tudo (sob este aspecto) tomaria o seu curso. De Voto respondeu que eu era uma “esnobe espiritual”, exatamente o tipo de pessoa que estava dificultando as coisas para o Serviço de Parques. Não concordo. As pessoas cuidam daquilo de que gostam e, se não gostam dos Parques Nacionais, de qualquer maneira não vão obter muita coisa com eles. É apenas um lugar para onde vão, para depois dizerem que estiveram lá. Acho que todos os que quiserem realmente continuar a pesquisa e a teoria que omiti de alguns destes artigos, encontrarão os artigos e os utilizarão. Nesse caso, não haverá desperdício.

## Algumas Leituras Correlatas

Os livros e artigos seguintes me foram úteis para me compreender e compreender os outros, bem como compreender o problema de ser humano. Alguns deles podem parecer deslocados porque estão em categorias diferentes; na verdade, todos estão inter-relacionados.

No caso dos livros, deixei de lado a informação habitual sobre o editor, e o fato de estar no prelo ou esgotado, porque o mundo editorial é, também, um mundo em mudança. Livros que estão esgotados quando estou escrevendo, podem estar sendo editados quando você ler isto. Livros que estão sendo editados agora podem também ter sido esgotados. Até os editores mudam, como quando um livro encadernado, publicado por um editor, aparece em brochura, na edição de outro. Portanto, toda tentativa para dar informação “completa” pode realmente acabar sendo enganadora — ou uma informação *errada*. Descobri isto examinando cada título desta lista.

No caso dos artigos, incluo informação sobre a revista, pois esta permanece. Os artigos continuam lá, nas mesmas revistas.

Estes trabalhos me ajudaram. Contudo, não considero qualquer destes livros — ou qualquer livro — como necessário.

ALBEE, EDWARD: *The Zoo Story*, Peça teatral.

ARMSTRONG, CHARLOTTE: *A Dram of Poison*. Romance.

AXLINE, VIRGINIA: *Dibs — in Search of Self*. Dramaterapia.

RATES, W. H.: *The Cure of Imperfect Sight by Treatment without Glasses*.

BECKETT, SAMUEL: *Waiting for Godot*. Peça teatral.

BENOIT, HUBERT: *The Supreme Doctrine, Psychological Studies in Zen*.

BERNE, ERIC: *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*. Esclarecimento de padrões de interação interpessoal. Ver principalmente a última parte, “Beyond Games”.

BRIDGMAN, PERCY W.: *The Way Things Are*. Uma avaliação individual da natureza da experiência e do mundo como o homem a conhece. Li o Prefácio e a Introdução mais de doze vezes, e nunca o resto do livro.

BURROW, TRIGANT: *Preconscious Foundations of Human Experience*.

COHEN, SIDNEY: *The Beyond Within: the LSD Story*.

ELIOT, T.S.: *The Cocktail Party*. Peça teatral.

FRANKL, VIKTOR: *From Death Camp to Existentialism*.

FROMM, ERICH: *The Art of Loving*.

GREEN, HANNAH: *I Never Promised You a Rose Garden*. Romance.

HERRIGEL, EUGEN: *Zen in the Art of Archery*.

HESSE, HERMANN: *Siddartha*. Romance.

HOLT, JOHN: *How Children Fail*.

HUXLEY, ALDOUS: *The Art of Seeing*. O método Bates interpretado por Huxley. (Ver também *Bates*) *Doors of Perception*. A experiência da mescalina.

I Ching; *The Book of Changes*. Quebro a minha regra aqui porque os dois volumes da edição Pantheon, traduzidas do chinês por RICHARD WILHELM, para o inglês por CAREY BAYNES, parece-me muito superior às outras edições que vi.

JACKSON, SHIRLEY: *The Bird's Nest* (título da edição encadernada) Romance. *Lizzie* (título da brochura do mesmo livro).

KLEE, JAMES B.: "The Absolute and the Relative". *Darshana International* Moradabad, Índia. Vol. 4, n.º 1 e 2, 1964.

KRISHNAMURTI, J.: *Think on These Things. Education and the Significance of Life Ahead. The First and Last Freedom*. Psicologia/Filosofia.

KUBIE, LAWRENCE, S.: *Neurotic Distortion of the Creative Process*.

MARC, FRANZ: *Watercolors, Drawings, Writings*. Org. por Klaus Lankheit.

MASLOW, A. H.: *Motivation and Personality. Toward a Psychology of Being*.

McKELLAR, PETER: *Imagination and Thinking*.

MORGAN, CHARLES: *The Voyage*. Romance.

MOUSTAKAS, CLARK: *The Self: Explorations in Personal Growth, Creativity and Conformity*.

ORTEGA Y GASSET, JOSE: *The Modern Theme*. Filosofia.

RATNER, HERBERT: *Medicine*, folheto publicado pelo Centro de Estudo das Instituições Democráticas. Caixa 4068, Santa Barbara, Califórnia.

ROGERS, CARL R.: *Client-Centered Therapy. On Becoming a Person*.

SCHACHTEL, ERNEST G.: *Metamorphosis: on the Development of Emotion. Perception, Attention and Memory in the Child*. (As they relate to creativity and psychological health. Ver principalmente o capítulo “Memory and Childhood Amnésia”.)

STEVENS, JOHN O.: “Determinism: Prerequisite for a Meaningful Freedom” *Review of Existential Psychology and Psychiatry*, outono, 1967, Vol. VII, n.º 3.

STURGEON, THEODORE: *More Than Human*. Romance. “The (Widgetl, the IWadget] and Boff” um conto, em *Aliens 4*.

SUZUKI, D. T.: *Studies in Zen*.

SZASZ, THOMAS: *Law. Liberty and Psychiatry*.

TAUBER, (EDWARD S.) e GREEN (MAURICE R.): *Prelogical Ex- perience: an inquiry into dreams and other Creative processes*.

TOLSTOY, LEO: *Twenty-three Tales*. Os seguintes contos: “Three Questions”, “What Men Live By”, “The Three Hermits”, “The Story of Ivan the Fool”, “The Godson”, “Two Old Men”.

WEAVER, WARREN: “The Imperfections of Science”. *American Scientist*, Vol. 45, n.º 1, março, 1961.

WILLIAMS, ROGER: *Biochemical Individuality*.

## Sobre os Autores

*CARL R. ROGERS*

Resident Fellow, Western Behavioral Sciences Institute, La Jolla, Califórnia. Anteriormente, professor de Psicologia e Psiquiatria da Universidade de Wisconsin; professor de Psicologia e organizador e presidente do Counseling Center, da Universidade de Chicago, entre outros cargos profissionais. Antigo presidente da American Association for Applied Psychology, da American Psychological Association, da American Academy of Psychotherapists. Seu último livro é *On Becoming a Person* (Houghton Mifflin, 1961).

“Estive longe de sempre conseguir a verdadeira comunicação — de pessoa para pessoa — mas tentar chegar a isso torna a minha vida uma aventura afetuosa, estimulante, perturbadora, inquietante, satisfatória, enriquecedora e, acima de tudo, que vale a pena.”

*EUGENE T. GENDLIN*

Professor Assistente, Departamento de Filosofia e Psicologia da Universidade de Chicago. Tanto o seu M.A. quanto o seu Ph.D. foram em Filosofia, da Universidade de Chicago. Organizador de *Psychotherapy: Theory, Research and Practice* (Revista), autor de *Experiencing and the Creation of Meaning* (Free Press — Macmillan, Nova York, 1962). Seus artigos reunidos foram traduzidos por T Murase, Tóquio, e publicados (no Japão por Maki), 1966.

“Se eu puder, não permitirei que você (ou eu) torne-me desonesto, insincero, emocionalmente preso ou constrangido, ou artificialmente delicado e educado.”

*JOHN M. SHLIEN*

Antigo professor de Psicologia e Desenvolvimento Humano da Universidade de Chicago; agora professor de Psicologia do Aconselhamento na Universidade de Harvard, Graduate School of Education. Organizador do Volume III, *Research in Psychotherapy*; colaborador de muitos livros e revistas.

“O que dizer? Sinto que, no que se refere à interação humana, todos sabem tudo, e apenas preferimos ignorar ou esquecer. Por isso é tão difícil ensinar a ciência social, As pessoas de que mais gosto são as

que cultivam narcisos do campo e história antiga, que reúnem idealismo e inteligência com força e suavidade raras.”

*WILSON VAN DUSEN*

Psicólogo, chefe do Mendocino State Hospital, Talmage, Califórnia. Professor, Sonoma State College, Califórnia, Doutor pela Universidade de Ottawa, Canadá. A sua tese apresentava uma extensão do espaço — 4 dimensões de Einstein para dimensões mais altas, mostrando que os espaços de 5 a 7 dimensões têm propriedades da mente. Além da Eletrônica e da Teologia, seu principal interesse está em compreender e descrever os estados interiores do homem. Seu trabalho mais recente — sobre as experiências religiosas sob a ação do LSD e captação das experiências alucinatórias de psicóticos — está de acordo com sua tendência especial para áreas negligenciadas da experiência humana.

“Gosto de examinar de perto a natureza e a qualidade da experiência humana — a resposta conhecida, próxima, sempre presente, de suas perguntas implicando tudo porque contém tudo, base de todo sentimento, compensação de toda compreensão, simples para além do conhecimento, nossas próprias vidas.”

*BARRY STEVENS*

Deixou o ginásio em 1918, porque o que queria saber não podia aprender na escola.

## DE PESSOA PARA PESSOA

*Rogers / Stevens*

A 1ª edição esgotou-se em menos de um ano. Saiba por quê:

Seria este um livro inacabado? Um livro que cada leitor deverá reescrever para si próprio com a sua experiência? Deixemos que os próprios autores o descrevam.

No dizer de BARRY STEVENS, “é simples a apresentação do tema principal do livro: a importância de escolhermos sozinhos, sem levar em conta o que alguém nos diga, o que é bom ou mau. Minha opinião sobre a dificuldade para isso está resumida em *Quem Abre as Cortinas*. A única pessoa com a qual o mundo parece decidido a não me deixar viver sou *eu*.”

CARL R. ROGERS: “este é um livro estranho, construído em tomo de sete artigos que partem de uma suposição pouco usual na psicologia atual. A suposição é que o ser humano subjetivo tem uma importância e um valor fundamental: qualquer que seja o nome ou o valor que lhe atribuíam, é, antes de tudo, e mais profundamente, uma pessoa humana. Não é apenas uma máquina, nem só uma coleção de cadeias de estímulo e resposta, nem um objeto, ou uma peça de jogo. Portanto, embora os artigos tratem de uma série de questões e, pelo menos em três casos, de indivíduos denominados ‘anormais’, fundamentalmente todos se referem a pessoas”.

BARRY STEVENS considera cada um destes artigos como uma espécie de oásis na literatura especializada atual e integrou carinhosamente cada um deles num contexto composto por suas associações pessoais ao tema do autor. Não são comentários sobre o artigo. Nem uma resenha. São sentimentos e pensamentos extremamente pessoais desencadeados pelo artigo. Tudo se passa como se um amigo contasse suas numerosas reações em relação a alguma coisa que leu. Você ficaria estimulado a ler a mesma coisa, para ver o que você conseguiria tirar dali. Isso parece um método natural, mas certa mente não é convencional. Simplesmente *não* é a maneira de escrever ou organizar livros. Por esta razão, pensamos que podem ser atraentes para pessoas, pessoas que, como os autores, estão à procura de uma melhor maneira de escolher a vida, para que seja vivida de modo mais compensador. Ficará evidente

que os artigos atraíram uma pessoa, BARRY STEVENS, e que suas reações — às vezes comoventes, às vezes críticas, às vezes profundas — formam a ligação entre os temas.

Se o leitor sentir “Este livro me ajudou a me compreender um pouco melhor, por isso agora compreendo o outro um pouquinho melhor, e até certo ponto fiquei um pouco menos frustrado por nós dois”, a esperança dos autores ter-se-á realizado e a função social da Editora também.

LIVRARIA PIONEIRA EDITORA



Impressão e acabamento

*Imprensa Metodista*



## Notas

[ ← 1 ]

Journal of Abnormal and Social Psychology 1964, Vol. 68, N.º 2, pp 160-167.

[ ← 2 ]

De The Modern Theme, de Jose Ortega y Gasset. Nova York: Harper Torchbook., 1961, p. 61.

[ ← 3 ]

De Conflict and Creativity organizado por Farher & Wilson. Copyright 1963 de McGraw-Hill.  
Inc. Com a autorização de McGraw-Hill Book Co.

[ ← 4 ]

No original Freedom Rider. Esses caminhantes eram jovens que defendiam direitos civis, enfrentando a oposição de comunidades norte- americanas, principalmente no Sul. (N. do T. )

[ ← 5 ]

Harvard Educational Review, Vol. 32. N.º 4. outono, 1962.

[ ← 6 ]

Espero que essa apresentação de uma atitude empática deixe bem claro que não defendo uma técnica rígida de pseudocompreensão, em que o conselheiro “reflita o que o cliente acabou de dizer”. Não foi pequeno o meu horror diante da interpretação de meu método que às vezes surge no ensino e na formação de conselheiros.

[ ← 7 ]

De Concepts of Mental Health and Consultation: Their Application in Public Health and Social Work, de Gerald Caplan. Children's Bureau Publication. 373-1959. U.S.Dept. H.E.W.

[ ← 8 ]

De Between Man and Man, de Martin Buber. Nova York: Beacon Press, 1955, p. 14.



[ ← 9 ]

Reimpresso do Journal of Existential Psychiatry, vol. [V, n.º 14, 1963; Copyright 1963, Libra Publishers, Inc. As primeiras cinco páginas estão aqui resumidas.

[ ← 10 ]

De The way things are, de P. W. Bkidgman Nova York: Viking Press, 1961, p. 1.

[ ← 11 ]

De The Imperfections of Science, de Warren Weaver, American Scientist. V. 49, N.º 1, março de 1961, pp. 107 e 113.

[ ← 12 ]

De Law, Liberty and Psychiatry, Thomas S. Szasz, M. D. 1963, The Macmillan Company, N. York, p. 16.

[ ← 13 ]

Isto é um resumo. Menos da metade do artigo original foi reimpresso aqui. Em duas longas partes que foram omitidas, Shlien descreve sua opinião sobre a situação do psicótico como “uma vida impossível para viver” e discute o autoengano e a autonegação (“A perda completa do eu — de todos os eus — é o terror final que se enfrenta no estado psicótico agudo”). É uma leitura intensa e esclarecedora, aqui omitida só porque tem uma importância menos direta (embora sem dúvida importante) para o tema de Pessoa para Pessoa. O artigo completo está em *Psychotherapy of the Psychoses*, organizado por Arthur Burton, Basic Books, Inc., 1961.

[ ← 14 ]

Para mim, sempre foi irritante ouvir dizer que a terapia centralizada no cliente, por causa de suas técnicas, pode ser considerada passiva ou superficial. Frequentemente é o oposto, embora lhe faltem interpretações ofuscantes e outros segredos ocultos, que despertam a curiosidade. Um colega australiano, com quem discuti certa vez um compromisso especialmente íntimo que eu sentia num caso, disse: “É uma vida por uma vida”. Nunca uma coisa souo tão verdadeira. Principalmente com os psicóticos isto é assim, e refleti, como muitos outros terapeutas, quantas vezes em minha vida eu estaria disposto e capaz de fazer um investimento tão profundo quanto o aparentemente necessário.

[ ← 15 ]

Provavelmente uma deformação: os homens estão numa fábrica de máquinas para serraria e basta uma pequena flexão para confundir them (elas) — (as máquinas) e him (ele).

[ ← 16 ]

De *The Cocktail Party*, Copyright 1950 por T. S. ELJOT. Reproduzido com a permissão de Harcourt, Brace & World, Inc.



[ ← 17 ]

De *Prelogical Experience*, de Edward S. Tauber e Maurice R. Green, Nova York: Basic Books, Inc., 1959, nota da p. 71.

[ ← 18 ]

Resumido de um artigo no Pennsylvania Psychiatric Quarterly, verão, 1962.

[ ← 19 ]

No artigo original segue-se uma descrição do plano e dos métodos de pesquisa de que participaram oito terapeutas e quarenta e oito esquizofrênicos hospitalizados — muitos dos quais considerados crônicos.

[ ← 20 ]

Do *Unpopular Essays* de Bertrand Russell. Simon and Schuster Nova York: 1966, p. 103.

[ ← 21 ]

De *Creativity and Psychological Health*, de FRANK BARRON. *Copyright*, 1963, New Jersey: D. Van Nostrand Company, Inc. Princeton, p. 69.

[ ← 22 ]

De *Physics and Philosophy*, Werner Heisenberg, Harper & Bros., Nova York, 1959, p. 58.

[ ← 23 ]

De “On Choice and Responsibility in a Humanistic Psychotherapy” de Maurice K. Termerlin.  
*J. Humanistic Psychology*, 1963, 3 (1), p. 37.

[ ← 24 ]

De *The Doctor, his Patient and the Illness*, de MICHAEL BALINT. Nova York: International Universities Press, 1957, p. 172.



[ ← 25 ]

De *Preconscious Foundations of Human Experience*, de Trigant Burrow, Nova York: Basic Books, Inc., 1964, p. 30.

[ ← 26 ]

Ibid. p. 44

[ ← 27 ]

Do *I Ching: The Book of Changes*, Richard Wilhelm, tradução para o inglês de Cary F. Baynes. Nova York: Pantheon Books, 1950, p. 214.