

ALGUMAS OBSERVAÇÕES SOBRE AS DIFICULDADES EMOCIONAIS DAS PESSOAS

Wolber de Alvarenga

Vou tentar resumir neste artigo algumas experiências significativas que tenho vivido junto às pessoas com quem trabalho, não só em minha atividade clínica bem como na minha condição de professor: (No trabalho com alunos do curso de graduação em psicologia). Talvez a característica mais marcante e comum nestas atividades seja o contato direto e íntimo que tenho oportunidade de ter com as pessoas em ambas as condições. É sobre essa experiência que gostaria de falar.

Foi a partir desse mundo íntimo e pessoal que formulei algumas das observações que relatarei a seguir. Outras surgiram a partir da observação de mim mesmo, tanto na vida privada como na minha vida profissional. São, portanto, observações puramente subjetivas advindas da minha reflexão sobre mim mesmo e do meu contato com as pessoas.

Para essa descrição usarei alguns conceitos da psicologia com a finalidade apenas de facilitar a minha expressão e não de transmitir uma teoria psicológica validada objetivamente.

As pessoas têm me procurado numa tentativa de encontrar saídas para suas dificuldades na vida. Nas minhas tentativas em ajudá-las, procurando compreender o significado e buscando soluções para aquelas dificuldades, descobri que, dentre elas, por mais variadas que fossem, havia sempre alguns elementos comuns. Assim sendo, quando as pessoas me procuravam para buscar alívio de uma depressão ou para ajudá-las a resolver um problema sexual, uma dificuldade no trabalho ou no estudo, ou mesmo pais aflitos com seus problemas com seus filhos; aprofundávamos mais no significado daquelas dificuldades e alguns elementos surgiam sempre como principais determinantes delas.

É sobre esses elementos que me deterei mais detalhadamente, ousando ver suas origens e a maneira que as pessoas aprendem a lidar com eles.

1 . MAPA X TERRITÓRIO

O conceito de “MAPA” tem sido usado pelos autores da “Semântica Geral” e por alguns psicólogos para expressar um conjunto de crenças valores e concepções que um indivíduo tem acerca de si mesmo e do mundo a sua volta. Como o próprio mapa geográfico ele representa o território pessoal e interpessoal das pessoas. É neste sentido que o usarei aqui.

De modo geral, esse mapa é construído “a priori” pela Família, Escola, Religião e outras instituições, ditando normas de conduta para o indivíduo, normas estas que buscam defender mais os interesses das instituições, suas (crenças e seus valores), que do

próprio indivíduo. Através de recompensas e punições os indivíduos vão sendo modelados para agir de acordo interesses externos ou para segui-los como um modelo que dirige seu comportamento. “O menino educado anda sempre limpo”, “É feio andar sujo”, “O sexo é mau”, “É pecado odiar a seus pais”, “O bom menino é aquele que estuda muito e que obedece a seus pais”, “O homem deve ser sério, honesto, honrado e trabalhador”, “Os pais devem amar a todos os filhos igualmente”, etc, etc. Poderia citar aqui uma infinidade de normas desse tipo que são colocadas para o indivíduo em termos rígidos e absolutos, sob pena de perder o amor de Deus e de seus semelhantes caso desobedeça a qualquer uma delas. Acontece, porém, que o território da experiência pessoal é rico e cheio de nuances, que mudam a cada momento, de acordo com o meio e com os tipos de interações interpessoais que o indivíduo estabelece. Assim sendo, é possível para qualquer indivíduo, sentir ou agir, numa infinidade de momentos, em direção contrária àquelas normas. Ele pode odiar a seus pais com toda força de seu coração e ter uma série de razões para isso. A criancinha pode bem cedo perceber que é muito mais agradável estar suja e poder brincar livremente do que ter de ficar o tempo todo olhando onde pisa, onde se assenta, etc. A mocinha que recebe um carinho mais íntimo de seu namorado pode experimentar, sincera e honestamente, o quanto aquele contato íntimo e afetuosos foi bom e enriquecedor para ela. Enquanto isso, no mapa, essas regiões estão cheias de aviso: “Não faça isso”, “Isso é mau”, “Você ainda vai se dar mal”, “Isso não é próprio de pessoas decentes” etc, etc. De aviso e advertências o mapa está cheio. “Cuidado, é perigoso”, “Se você não fizer assim, eu não gosto mais de você”, “As pessoas não vão gostar de você”. Em outras palavras, você só será aceito ou se realizará, se agir de acordo com o figurino que “nós” criamos para você. O que tenho observado que ocorre daí, é uma luta constante do indivíduo consigo mesmo. É uma tentativa constante do indivíduo encaixar o seu território num mapa pré-fabricado, porque senão ele não será feliz. É uma negação, muitas vezes das experiências altamente significativas em suas vidas porque simplesmente elas não estão de acordo com o mapa. Os indivíduos acabam respeitando muito mais esse modelo do que a si próprios e as suas experiências. E o que é pior..... as vezes, um mapa que já não mais de acordo com o território, ultrapassado, sem questioná-lo, sem duvidar dele. Começam, então, a usar de uma fachada, uma máscara social e fazem por de trás do pano aquilo que gostam e querem, mas, que condenam diante dos outros.

Quando na terapia as pessoas me procuram, cansadas e abatidas por essa luta, elas começam a questionar esse mapa e a reformulá-lo, não de acordo com o território alheio, mas com o seu próprio. Inúmeras são as vezes que essa tarefa é árdua e perigosa para as pessoas. “É duro de admitir isso, mas é a verdade”, se eu aceito isso como natural em mim. O que as pessoas vão dizer? “É isso mesmo que eu sinto, mas isso não é próprio para seres humanos”. “Tá certo, é isso que eu quero, mas, se eu fizer isso, eu corro o risco de perdê-los”. As vezes, a partir de momentos assim, elas começam a questionar: “É tão importante pra mim assim o que elas possam pensar de mim? “Por que não é próprio para seres humanos, se eu sou humano e é isso que sinto? “De que vale a aceitação deles, se o que eles aceitam é somente a fachada e não as minhas coisas mais íntimas e caras?”

Quando as pessoas conseguem num relacionamento interpessoal e íntimo ou mesmo sozinhas, compreender a explorar mais profundamente o significado de suas ações e de seus sentimentos, uma mudança significativa ocorre na conduta delas. Elas passam a ser mais autênticas e reais consigo mesmas e com os outros. Elas

passam a considerar os eventos internos e externos com mais naturalidade e com menos julgamento e, portanto, passam a se aceitar mais e aos outros. Elas se tornam mais livres da luta interna e reformulam seu mapa mais constantemente de acordo consigo próprias e com os outros. Respeitam mais a si mesmas. Ouvem mais e caminham de acordo com suas próprias necessidades, assumindo ou abrindo mão do modelo, quando lhe é mais conveniente um ou outro. Em suma, tornam-se mais livres e capazes de serem elas mesmas.

Vejamos a seguir, outras características do comportamento das pessoas advindas das interações mapa-território.

2 . PROCESSO X RESULTADO

Consideramos aqui o processo como sendo uma série de comportamentos do indivíduo, determinados pela situação imediata assim como por suas crenças, valores e percepções desta mesma situação. Como resultado, consideraremos um objetivo final previamente determinado que se quer alcançar seja ele em termos físicos ou emocionais.

Como vimos anteriormente, uma das características do mapa é o modo como suas regiões são determinadas, em termos rígidos e absolutos. Isto é “TEM QUE SER ASSIM OU SENÃO... uma coisa horrível lhe acontecerá”. A medida que a pessoa vai vivendo, ela própria e as outras pessoas vão estabelecendo metas para ela. “Você tem que ter um curso superior”, “Você tem que se casar”, “Você tem que ter casa própria”, “Você tem que ser fiel a seu esposo”, “Você tem que ser uma boa mãe, uma amiga de seus filhos”, “Você tem que ser um homem exemplar”, “Você tem que ser independente”, etc, etc. Essas metas são todas colocadas “a priori”, sem se levar em conta as condições em que o indivíduo está vivendo ou que vai viver um dia. Ele tem que alcançá-las custe o que custar... E como se sente na maioria das vezes: “Eu sou horrível um fraco, um fracassado, se não conseguir isto”. “Que dirão as pessoas ao me verem assim?”

Acontece, porém, que ao colocar essas metas, o próprio indivíduo está agindo de acordo com um mapa que pode estar representando apenas o território daquele momento. E esse território pode mudar como mudará certamente.

Mudam-se as crenças, mudam-se os valores e as situações.

Durante a vida a pessoa pode descobrir que não é tão importante para ela ter um curso superior, que ela poderia realizar-se muito mais trabalhando meio expediente numa repartição pública, ganhando um mínimo para sua sobrevivência e dedicando a maior parte de seu tempo livre praticando esportes, lendo coisas que realmente lhe interessassem ou fazendo o que bem entendesse no momento.

Uma mulher casada pode perfeitamente descobrir que embora seu marido seja um homem atraente, honesto e competente, ela já não se interessa tanto por ele como antes e que gostaria de se encontrar com outros homens os mesmo com algum, em especial, e que isso poderia tornar a sua vida mais rica e feliz. Ou ainda, uma mãe dedicada pode descobrir que ela gosta mais de um filho que de outro e que isso não a faz nem melhor nem pior como pessoa.

Em todos esses exemplos vemos duas situações distintas: A primeira, o TEM QUE, estabelecido como uma direção de vida e a segunda, a própria direção que o processo de estar vivendo determina. Se a pessoa cumpre fielmente aqueles propósitos estabelecidos, ela ganha em troca, o aplauso e a admiração de muitos, principalmente daqueles que estão em defesa da instituição ou daqueles valores que as instituições determinam. Ela fica bem com os outros, mas, correndo o risco de abrir mão, anular ou negar a sua experiência.

Na segunda situação, a pessoa segue ou se deixa levar simplesmente pelo significado das coisas ou das pessoas para ela no momento e vive livremente o seu processo experiência. A quem atender? Ou melhor, em que referencial pautarei minha conduta? Que direção seguir? No caminho certo e garantindo do meu mapa, ou na incerteza do que experimento a cada momento? “Eu quero paz”, “Eu quero parar de lutar contra mim mesma”, “Eu queria ter mais tranquilidade para concentrar-me nas coisas que faço, mas sempre quando estou fazendo alguma coisa vem um apelo para fazer outra coisa diferente”, “É como se eu estivesse sem lugar”, “É difícil conciliar as duas coisas”, “É difícil abrir mão de um ideal, mesmo quando ele não nos oferece mais aquilo que antes nos fornecia ou parecia fornecer”.

Então, o que geralmente observo nas pessoas e em mim mesmo é uma incapacidade de se arriscar, de tentar um novo tipo de comportamento, mesmo quando aquele velho já não nos é mais adequado. Ou então, uma dificuldade em partir para novos propósitos e abrir mão daqueles antigos quando eles já não nos parecem mais capazes de atender às nossas necessidades, oriundas do nosso desenvolvimento.

As vezes pergunto às pessoas, ou elas próprias se perguntam: “Se você sabe que isso não lhe satisfaz, se isso não o atende mais, por que então você continua procedendo da mesma forma? Ou então: “Se você continua procedendo assim, provavelmente isso deve trazer alguma coisa de bom para você, veja o que é isso”.

Quando a pessoa aprofunda mais, geralmente vem uma resposta do tipo: “Isto me garante que estou agindo corretamente, que eu não corro o risco de errar”.

Então pergunto: “Que há de horrível em errar? - “O que há de horrível é que não serei aceita, se errar, as pessoas poderão criticar-me, poderão falar mal de mim”.

Contínuo: “Vamos tentar ver mais o que há de horrível nisso tudo?” Geralmente vem como resposta: “O que há de horrível é que, se as pessoas não gostarem de mim, eu também não gostarei de mim.

- “Então, no fundo, no fundo, o que você está querendo garantir é que você ficará bem com você”.

- “É, isso mesmo”.

De modo geral, segundo tenho observado, o processo ocorre dessa forma. Pessoas querendo garantir um bem-estar interno através do controle das coisas externas. Trabalhando e se desgastando no sentido de poupar o trabalho e o desgaste que uma suposta dificuldade poderia acarretar. Na dificuldade em conviver com a incerteza, querendo a todo custo garantir uma certeza, mesmo que falsa, para se tranquilizar.

Observo que, a medida que a pessoa se desenvolve e se torna mais hábil em refletir, explorar e compreender o significado de suas ações, aos poucos, ela vai se tornando mais independente dessa garantia e mais capaz de se arriscar e de se aceitar errando, como qualquer ser humano erra. O seu referencial muda e ela passa a contar mais com sua habilidade em resolver problemas e com sua disposição de encará-los do que em tentar evitá-los. Não sei se ela se torna a pessoa mais conveniente ou admirável aos olhos dos outros, mas ela vive mais plenamente. Ela se torna mais inteira e mais real em suas ações. Mais capaz de seguir, reformular ou abrir mão do seu mapa. Ela se torna mais flexível e capaz de se adaptar facilmente às situações novas. “Aceitando mais os fatos, mesmo que eles sejam contrários a seus desejos”.

Em suma, o que tenho observado é que, por trás de quase toda dificuldade emocional, por mais variada que ela seja, está uma luta do indivíduo para manter uma posição, previamente estabelecida como sendo a melhor para ele, mesmo sem considerar as condições em que ele vive no momento ou o significado daquela posição. Uma luta para se sair bem aos olhos dos outros ou para corresponder a uma suposta expectativa que os outros possam ter a seu respeito, negando com isso, seus sentimentos e desejos ou sua própria condição humana, limitada e mutável. Observo também que quanto mais o indivíduo é capaz de assumir diante de si mesmo e dos outros, aquelas suas características, mais plena e criativa se torna sua vida. Mais livre de ameaças e tensões ele se torna.

Ele aprende a dizer: “Pode não ser o melhor, mas é o que tenho e estou sendo”.