

FRONTEIRAS DA DOR

*Psicóloga Raphaella Portella – CPR 08/21795
Graduada em Psicologia pela PUC-PR | 2014
Especialista em Psicologia Analítica pela PUC-PR | 2016
Contato: raapha.port@gmail.com*

INTRODUÇÃO

Todos os dias, em diversos contextos diferentes, o tema da felicidade esta presente. Existem milhares de trabalhos, de escritos e de publicações literárias acerca da felicidade. Atualmente, se esta cercado pela informação de que é preciso ser feliz. Mas e a dor? Quem fala sobre o sofrer? Quem esta disposto a olhar para a dor como algo que faz parte do processo? Essa ausência de atenção sobre o tema pode tornar os indivíduos estranhos e desconhecidos ao sofrimento. Hoje a dor é uma experiência a ser evitada a todo custo em nossa sociedade. Convido cada psicólogo a refletir, se não houve um momento que sentiu o desejo de que o paciente saísse daquela situação dolorosa? Se não aconteceu em algum ponto do processo do seu paciente uma vontade de poder resolver os problemas? Todo psicoterapeuta é humano, e portanto, também é afetado por esse padrão coletivo de que o sofrimento não deveria existir.

É humanamente normal que a primeira resposta egóica a surgir seja a de não querer sofrer, mas esta não pode ser a única. A dor é algo que pertence a natureza humana, e que portanto, precisa ser conhecida, é preciso abrir-se para uma relação com as dores. Falar sobre esse tema é doloroso, pode não agradar ouvir sobre ele, pode remexer com as emoções, até porque, quem nunca sofreu?

A proposta deste trabalho é a trazer esse tema a tona, busca-se com este trabalho trazer questionamentos, e não respostas, com o objetivo de instigar pessoas a pensar e falar sobre a dor, uma proposta de aproximação ao tema da dor, que hoje é tão evitada, de tantas formas diferentes.

A dor é um fenômeno humano que existe desde os primórdios da humanidade, falar sobre este tema é olhar para os mais íntimos sofrimentos do homem ao longo dos tempos. Existe na dor uma profundidade e complexidade que possibilitam tornar o sofrimento uma beleza obscura na vida do homem.

Este trabalho foi criado como uma continuidade da monografia elaborada no curso de especialização em Psicologia Analítica, “O Lugar da Dor no Processo Analítico”, apresentado como conclusão do curso na PUC-PR. Este trabalho tem como objetivo o estudo da dor e suas fronteiras, através da abordagem da Psicologia Analítica.

Neste trabalho o tema será apresentado em quatro partes. Na primeira são abordadas as fronteiras existente entre as próprias dores. Na segunda é sobre a análise como lugar de fronteira entre o coletivo e o individual. Na terceira fala-se sobre a tênue fronteira que há entre a dor que salva e a dor que desestrutura. E por fim, na quarta é explorado a análise como lugar de escuta da dor e a necessidade de haver fronteiras para tal. Na conclusão deste trabalho apresentam-se reflexões e contextualizações deste tema voltados para o futuro, trazendo questões de como este tema pode estar daqui a alguns anos, se continuarmos no ritmo de hoje.

1. Fronteiras entre as próprias dores.

A dor implica sempre o ser como um todo, independentemente da maneira como for expressa na linguagem e, de como ela for vivida pelo sujeito. Por vezes, de tão pungente, a dor chega a “anular” o ser. Neste sentido, conforme REY (2012, p.21), quando a dor é intensa, durável, ou simplesmente crônica, “ela não se limita à parte dolente, mas é o indivíduo em sua unidade que é atingido pela dor, seu caráter que é obscurecido, sua lucidez intelectual que fica amortecida”. Assim, por vezes, torna-se importante diferenciar-se o indivíduo de sua dor.

No entanto, por vezes o indivíduo é tomado por sua dor, e quando questionado sobre qual seria a sua dor, pode não ser tão simples a resposta a ser ouvida. Um ponto, que se tem como exemplo, desta complexidade é a forma de expressão da dor, pois, há pessoas que gritam de dor e outras que o alívio vem justamente do silêncio. De acordo com REY (2012), não há uma maneira correta de se expressar a dor, o que define se esta será expressa externamente e/ou internamente ao sujeito é a própria experiência e o contexto em que ele está inserido.

Ao observar um indivíduo percebe-se que em cada etapa de sua vida, ele estará inserido em um momento diferente que pode mudar sua forma de expressar a dor. Esta forma também pode ser influenciada pelo contexto em

que ele se encontrar, portanto, sua vivência e expressão da dor são únicas, mas sempre podem se modificar no decorrer da vida.

Fica evidente que se este mesmo indivíduo já tiver passado por experiências dolorosas anteriormente ele será afetado por elas em sua forma de expressar a dor, podendo, segundo REY (2012), que suas lembranças dolorosas amplifiquem ou atenuem sua dor, quando relacionadas ao estado psíquico do sujeito no momento que a nova experiência de dor surgir. Para o autor, estes fatores – experiências anteriores e estado psíquico - modificam a percepção e o suportar da dor, tornando, então, a subjetividade uma característica da dor.

Há diferentes formas de sentir a dor, de expressar a dor. Além disto, ao longo da História, o que é dor e suas diferentes nuances também passou por modificações – porém a dor sempre existe e perdura. Dor pode ser vivida como física, como psíquica, dor pode ser sofrimento difuso, dor pode ser aguda, pode ser oriunda de um conflito ou provocar conflitos. Dor pode ser excesso, dor pode ser falta.

Portanto, ao se pensar nas fronteiras existentes entre as próprias dores, é possível observar o quanto é sutil e tênue este limiar, mas essencial. Como psicoterapeuta, por vezes, será preciso diferenciar as dores, uma busca por clarear e limpar o processo doloroso junto ao paciente. Em outros momentos o psicoterapeuta irá mergulhar junto ao paciente na teia de dores que compõem aquele processo e será preciso respeitar que os conteúdos dolorosos fazem parte do indivíduo por inteiro, e portanto separá-los pode inclusive ser desestruturante para a psique do paciente.

Quando fala-se de dores, parte-se do princípio que há uma variedade infinita, no entanto, no dia-a-dia ouve-se com frequência nomes e descrições específicas para cada “tipo” de dor. Não é fácil fazer uma distinção entre os processos dolorosos, a dor de um indivíduo é como o tear de um tecido, possui uma complexa trama que é entrelaçada por diversos elementos.

Independente de qual for o sofrimento, há algo comum a todas as dores, nas palavras de HOLLIS (2015, p.68), enfatiza-se que vivenciar a dor é “convite a consciência”, pois, “o que é constante em meio as inconstâncias são as intimações a individuação”. A dor é fundamental para o amadurecimento da consciência.

“Não é possível tornar-se consciente sem passar por sofrimentos.” (JUNG, 2013f, OC 17, §331).

2. Singularidade x Coletividade: a análise como lugar de fronteira.

Quando se fala sobre o lugar da dor, pode-se questionar: Há um lugar para a dor? Qual o lugar da dor na análise? Quais são as fronteiras que delimitam este lugar? O psicoterapeuta deve se ocupar destas questões, e uma das respostas a que se pode chegar é que as fronteiras são o próprio lugar da dor.

Ao longo dos anos, em vários âmbitos diferente, a dor e o sofrimento vêm sendo estudados. Há um movimento de compreende-las e classifica-las, um olhar voltado para o ser humano como um ser coletivo e que há aspectos intrínsecos que permeiam e caracterizam a vivência como dolorosa. Não se pode negar que o estudo da dor se faz necessário, e que a dor é algo que acompanha o desenvolvimento do homem ao longo da história, não há um só homem que não tenha a experiência da dor.

O autor James Hillman afirma a importância do estudo dos fenômenos sob uma perspectiva externa, trazendo o quanto sem os agrupamentos e classificações não seria possível se acumular conhecimento, e portanto, não se tornaria possível aprender:

“[...] todos os campos de indagação devem encarar os fenômenos do ponto de vista externo. Caso contrário, não poderiam fazer generalizações e não poderia haver termos úteis tais como suicídio e morte. Além disso, pode-se argumentar que não se pode entrar verdadeiramente ‘dentro’ de coisa alguma e que sempre haverá uma ‘brecha’ entre o sujeito e o objeto. Sem agrupamentos e classificações externas, cada ato seria único; não poderíamos fazer previsões, acumular qualquer conhecimento, aprender o que quer que seja.” (HILLMAN, 2011, p.53)

Mas então, se há um aspecto coletivo na dor, o psicoterapeuta esta, por um lado, se relacionando com este. O conhecimento acerca da dor permite que se tenha um suporte, uma base, através do qual pode-se buscar aprimorar, revisar, aprofundar uma perspectiva sobre um fenômeno tão comum a humanidade: o sofrimento. Olhar para a tipificação da dor faz parte da formação do psicoterapeuta, compreender que há um sentido em se nomear as dores e que esta nomenclatura é parte fundamental do estudo da dor.

O nomear das dores, pode ser entendido também, como o momento em que o paciente em terapia, junto ao analista, começa a poder falar sobre si e suas dores, podendo expressá-las mais puramente, permitindo que a alma se mostre. É o momento onde a escuta analítica se torna possível. Roberto GAMBINI (2008, p.133), afirma que no processo de terapia indubitavelmente

ocorre o encontro da alma no indivíduo, e que neste encontro se torna possível olhar para como esta a alma e quais os cuidados que ela irá precisar:

“Segundo vejo, a terapia junguiana, por caminhos mais ou menos tortuosos, mais longos ou não, mais penosos ou não, acaba levando ao encontro da alma – que, é evidente, não está no melhor dos estados. Vamos tentando descobrir em que estado ela está, se silenciada, deturpada, negada, racionalizada, submetida, machucada, doente, ferida. Quando se percebe mais ou menos qual o estado em que se encontra, tem início uma tentativa de ouvi-la.”

Portanto, além da influência do contexto social e cultural onde o indivíduo está inserido, os aspectos internos influenciam a forma de se relacionar com o sofrimento. A dor não é igual para todos. No processo de análise, tanto analista como analisando, buscam nomear e personificar a dor. Há um processo natural de se buscar compreender do que se fala, dar nome as dores é uma etapa do processo e precisa ser vivenciada. No entanto, cada dor é única e individual, a experiência do sofrimento é subjetiva. O que torna, então, a dor singular a cada indivíduo.

A distinção que se faz necessária aqui é de que o fato de haver elementos coletivos não torna as experiências meras classificações, conforme afirma o autor:

“A tipicidade exterior não significa uma similaridade correspondente de experiência. Os ‘alcoólatras’, os ‘delinquentes’, os ‘psicopatas’ não experimentam suas formas típicas de comportamento da mesma maneira. A intencionalidade das ações difere em pessoas diversas.” (HILLMAN, 2011, p.53)

Cada novo paciente, trará novas experiências, e portanto, será um novo trabalho com a dor, não há como se generalizar buscando uma receita única para este manejo. Então, pode-se dizer que para o analista também é necessário um confronto com suas dores, para que a partir disto, se possa formular sua equação pessoal de trabalho frente a dor.

Quando um indivíduo procura a psicoterapia, ele está indo em busca de expressar suas dores, mostrar seu mundo interno ao analista. O que significa que não se trata de apenas encontrar classificações ou categorias de suas dores, e sim, que aquele indivíduo busca por uma escuta de alma:

“Um analista defronta-se com problemas e esses não são meramente atos comportamentais classificáveis ou categorias médicas de doença. São *acima de tudo experiências e sofrimentos, problemas com um ‘lado de dentro’*. A primeira coisa que um paciente quer de um analista é torná-lo consciente de seu sofrimento e atraí-lo para seu mundo de experiência.” (HILLMAN, 2011, p.54)

Um fato interessante é que o foco do processo de análise é a alma, e no entanto, conforme nos relembra HILLMAN (2011, p.54) “ a ‘alma’, entretanto não é um termo científico e aparece muito raramente em psicologia, atualmente”. Isto traz a reflexão do quanto é delicado e complexo o trabalho fronteiriço, pois, se esta lidando com aspectos internos e externos ao sujeito o tempo todo, os quais possuem uma relação entre si, assim como, possuem limites que os diferem e separam, mas ao final, o que realmente esta sendo olhado na análise é o indivíduo como um todo. Falar do trabalho com a dor, é falar do ser por inteiro. Portanto, conforme afirma HILLMAN (2011, p.54), “todos os métodos têm seus limites; precisamos apenas ter em mente o que pertence a quê”.

O trabalho do analista é voltado para alma, e portanto, há uma necessidade de dedicar atenção ao movimento de estar nas fronteiras, pois, há um perigo de se começar a olhar para os indivíduos apenas em categorias, conforme afirma o autor:

“A preocupação de um analista é manter sua conexão com o interior e não perder sua metáfora básica. Senão, ele começa a ver seus pacientes como exemplos de categorias e começa a se ocupar em resolver a delinquência, a psicopatia, a homossexualidade e assim por diante, ao passo que seu chamado é atender a alma dos indivíduos que exibem traços típicos em seu comportamento.”
(HILLMAN, 2011, p.53)

Quando se fala que o lugar da dor são as fronteiras, pode-se compreender que o trabalho do analista acontece nas fronteiras da dor. É um caminhar do coletivo ao individual. É por um lado buscar o aprimoramento científico, olhar para os aspectos externos ao sujeito que podem o estar influenciando. E por outro lado, um olhar através da singularidade daquela psique, é saber que cada alma vivência o sofrimento de um jeito. O trabalho do analista é como uma porta que possibilita a transição entre o que há de coletivo na dor até uma escuta analítica que se dispõe a ouvir a alma de cada indivíduo em sofrimento.

Estar presente nos momentos de sofrimento de outro indivíduo é delicado, como psicoterapeuta é preciso ter consciência que trabalhar nas fronteiras significa percorre-las junto ao paciente. Quando o analista se dispõe a acompanhar o paciente em suas dores, ele estará se dispondo a ouvi-las e acolhe-las. O autor Roberto GAMBINI (2008, p.132), descreve este trabalho do analista de percorrer junto ao paciente os caminhos dolorosos que este possua em sua vida:

“Na jornada terapêutica – e a idéia é que o paciente não vá sozinho, mas acompanhado – às vezes ele vai parar em lugares terríveis, em cima do muro, à beira do abismo, no mundo subterrâneo, no inferno, na loucura, promiscuidade, enclausuramento, ascetismo, superstição, esbanjamento, excesso de simbolização... e o terapeuta vai junto.”

As fronteiras da dor são extremamente tênues, e aceitar que o trabalho de analista é um trabalho de fronteira torna a sensibilidade uma ferramenta do psicoterapeuta. Estar presente nas transições e reconhecimentos dos limites da dor no outro não é uma tarefa fácil, mas se torna possível através da experiência de confronto com seus limites. Saber se relacionar com os opostos é uma etapa da psicoterapia, e como analista, é preciso que se saiba transitar entre ambos junto ao paciente. Se tratando da dor, se torna claro, que nomeá-la pode ser necessário, tanto quanto suporta-la, a psique que sofre não deixa de ser coletiva e individual ao mesmo tempo.

Ao se reconhecer e diferenciar as dores se está olhando: do coletivo ao individual. Ao se ouvir o sofrimento da alma caminhando em sua individuação, se está trabalhando também a alma do mundo: do individual ao coletivo.

Portanto, fica aqui o pensamento do autor Roberto GAMBINI, sobre a importância das dores humanas para a alma do mundo:

“[...] pode haver uma razão mais profunda para que a humanidade atual tenha que sofrer as dores da alma, não porque o ego tenha sido tirânico, mas porque ela só evoluirá trabalhando com essas dores, que segundo esta ótica passam a ter uma finalidade transformadora. As pessoas hoje sentem na alma o que está acontecendo no planeta.” (GAMBINI, 2008, p.135)

3. A dor que transforma x a dor que desestrutura: a tênue fronteira que há entre ambos.

O ser humano é repleto de potencialidades, com as quais se relaciona ao longo da vida. O indivíduo é vários em um só, dialogar com nossas personalidades interiores possibilita que os canais de comunicação entre consciente e inconsciente se mantenham abertos, no entanto, nem sempre os conteúdos que serão vistos e conhecidos pelo consciente serão indolores. O processo de tomada de consciência pode ser doloroso, mas somente quando permite-se que as potencialidades venham a ser vivenciadas é que se caminha para a individuação.

Neste sentido, o autor Robert Johnson, em seu livro *A Chave do Reino Interior*, enfatiza a importância de se vivenciar, mesmo que dolorosamente, a tomada de consciência:

“Cada um de nós esta construindo uma vida, construindo um edifício. Em cada um de nós, o esboço e a estrutura básica estão estabelecidos numa parte profunda do inconsciente. Mas precisamos consultar o inconsciente e cooperar com ele de maneira a realizarmos todo o potencial que está estabelecido em nós. E temos de enfrentar os desafios e as mudanças dolorosas que o processo de crescimento interior sempre traz.”(JOHNSON, 1989, p.16)

Partindo então, da compreensão de que a dor permeia todo o processo de desenvolvimento da consciência, pode-se pensar que ela é uma das potencialidades humanas a ser vivenciada, e portanto, como toda potencialidade ela possui em si uma dualidade – uma fronteira – em seu potencial, “a verdade é que mal se conhece a extensão dessa força criativa ou letal contida em estado potencial no átomo da dor” (GAMBINI, 2008, p.136).

Portanto, há no potencial da dor tanto a possibilidade de transformação do ser quanto de desestruturação. Um dos fatores que influencia em qual dessas possibilidades o sujeito irá enfrentar é o ego, pois, cada individuo se relaciona com a dor de uma forma única e subjetiva, por vezes o ego suporta o processo de transformação através da dor, mas por vezes, o ego se fragiliza ou até mesmo se fragmenta.

E é justamente a conexão ego-Sefl que pode influenciar no suportar ou desestruturar da dor, o que se sabe é que o ego deveria estar em conexão com o inconsciente, mas por vezes, é exatamente o oposto que os seres humanos buscam em suas vidas. Segundo o autor JOHNSON (1989, p.18), ele traz o pensamento de Jung acerca deste movimento de desconexão:

“Jung observou que a maioria das neuroses, o sentimento de fragmentação, o vazio, a falta de significado da vida moderna, resultam do isolamento do ego em relação ao inconsciente. Como seres conscientes, percebemos vagamente que perdemos parte de nós mesmos e sentimos falta de algo que um dia nos pertenceu.”

No mundo de hoje, há uma grande questão quando se fala sobre o confronto com a dor ou a consciência de nossas emoções dolorosas, pois, há um grande movimento para que se busque a desconexão com o mundo interior em prol de não ter de lidar ou se relacionar com aquilo que pode vir a me causar dor. Essa desconexão pode ser vista no quanto é desvalorizado os elementos que nos aproximam de nossa interioridade – sonhos, rituais, imaginação ou experiências religiosas – e, isto representa o movimento de afastamento do mundo interior que vem ocorrendo, o que conseqüentemente é uma fonte de dor. Conforme afirma JOHNSON (1989, p.18):

“[...] nosso isolamento do inconsciente é sinônimo do nosso isolamento da alma, da vida do espírito. [...] E só lhe resta *abrir*

caminho de volta à nossa vida através da neurose, dos conflitos interiores e dos sintomas psicológicos”.

Se tornou difícil para os indivíduos modernos aceitarem a necessidade de suportar seus conflitos interiores, quando olha-se ao redor o que mais se encontra são pessoas que preferem não saber o que acontece dentro de si, para evitar de ter que suportar suas dores. Sobre isso JOHNSON (1989, p.46) enfatiza:

“A maior parte das pessoas não consegue encarar de jeito nenhum os conflitos interiores; elas impõem-se uma forma de unicidade artificial de vida, apegando-se aos preconceitos de seu ego e reprimindo as vozes do inconsciente. Se outras partes de nós mesmos têm valores ou necessidades diferentes, a maioria de nós prefere não saber”.

Os seres humanos são repletos de dualidades, de opostos, os quais muitas vezes estarão em conflito internamente, o que trará dor para aquele indivíduo. No entanto, fugir disto não irá impedir que o inconsciente se expresse, não irá evitar que o conflito exista. Assim como hoje os indivíduos buscam dividir e julgar o mundo que os cerca, tendem a separar em opostos os próprios conteúdos interiores, e por vezes, desconsidera-se uma parte em prol de valorizar a outra. Aquilo que não é aceito torna-se descartável. No entanto, de uma forma ou de outra os conflitos pertencem ao indivíduo e em algum momento precisarão de atenção e integração, a dor irá fazer parte do processo de vida e precisa ser aceita como tal.

No entanto, precisa se refletir que diante deste contexto social o processo de psicoterapia também será afetado. E então é necessário que ocorram reflexões acerca de como lidar com o fato de que os padrões culturais se opõem ao objetivo da psicoterapia. Para HOLLIS (2015), o objetivo da psicoterapia não é acabar com o sofrimento, e sim, passar por ele. Buscando por uma ampliação de consciência, que torne suportável o doloroso conflito de opostos que se faz presente.

“A psicoterapia não é a construção de modelos de acordo com os quais o sofrimento humano é canalizado e rotulado; ele é o exame do sofrimento, a descoberta da densa trama da correspondência entre os eventos externos e internos que constituem cada vida” (SOMBRA, 2015, apud CAROTENUTO, 1992, p.12)

O que se torna possível compreender até aqui é que há também uma possibilidade de se vivenciar a dor como fonte de sentido, como possibilidade de transformação. Porém, há um não sentido na dor. A dor acomete a todos, ela está para além de um sentido único e individual, faz parte da natureza humana e dos mistérios que nela estão presentes. Há um fator na dor

incompreensível pela consciência, sempre se irá encontrar indivíduos questionando a seus deuses de porquê tal sofrimento lhes acometem, ou irá encontrar pessoas revoltadas com seus destinos dolorosos, não há razão na dor.

Entretanto, muitas vezes no contato com o mundo espiritual, na busca por respostas que nunca serão respondidas, os seres humanos aprofundam-se em si mesmo e nos mistérios da alma, e isto, conseqüentemente, os aproxima de uma conexão com si mesmos, levando uma aproximação de um sentido na vida. Por vezes, o sentido nasce do não sentido. Portanto, o ideal é que os homens busquem viver ao máximo ambas as experiências da dor, o encontro de um sentido, a transformação, mas também a aceitação de perguntas sem respostas. Conforme afirma Jung, em *Os Arquétipos e o Inconsciente Coletivo*:

"A vida é ao mesmo tempo significativa e louca. Se não rirmos de um dos aspectos e não especularmos acerca do outro, a vida se torna banal; e sua escala se reduz ao mínimo. Então só existe um sentido pequeno e um não sentido igualmente pequeno." (JUNG, 2013, OC9/1, § 65)

É de extrema relevância que o analista tenha a percepção de que realmente existe um mistério na dor, que a presença de um não sentido é algo permanente em todas as dores humanas. Portanto, para o trabalho com a dor acontecer não é preciso que este mistério desapareça, o terapeuta deve suportar junto ao paciente o processo de vivenciar o não sentido, pois, há significado mesmo na permanência do mistério.

Outro ponto que se pode pensar acerca do quanto a dor pode ser transformação ou desestruturação é o limiar da dor. Há uma diferença nas formas que o indivíduo pode estar vivenciando suas dores, pois, o limiar da dor é subjetivo, e portanto, haverá pessoas que irão suportar passar por suas dores ao longo da vida sem que estas lhe tragam uma grande transformação ou reconstrução de si mesmos. Em contra partida, haverá aqueles que uma única dor, de tão intensa e devastadora, modifica-os para sempre. Com isto, evidencia-se que somente quem passou pelo seu verdadeiro caos sabe o quanto ele pode ser insuportável.

"Para quem viu o caos, não há mais ocultação, mas ele sabe que o chão treme e o que este tremor significa. Ele viu a ordem e a desordem do infinito, ele está a par das leis ilegítimas. Ele tem conhecimento do mar e jamais pode esquecê-lo. Terrível é o caos: dias cheios de chumbo, noites cheias de horror." (JUNG, 2010, p.299)

Um ponto a ser esclarecido acerca do movimento humano de reconhecer sua dor e descrevê-la como insuportável é que há casos em que isto pode ser

visto como um ato de vitimização. O que sob certo aspecto pode ser verdade, pois, alguns indivíduos tendem a manter-se em meio ao sofrimento por estarem de alguma forma tendo um ganho. Por exemplo, há pessoas que em meio a uma doença passam a ganhar mais atenção dos familiares, o que, por vezes, mesmo que inconscientemente, leva o indivíduo a desejar manter-se na dor.

Há uma diferença entre cultivo da dor e cultivo do sofrimento, por um lado este cultivo é a busca da conscientização da dor e o por outro lado cultiva-se no sentido de alimentar as dores sem a consciência, tornar-se unicamente vítimas dos sofrimentos. Portanto, se faz necessária a diferenciação entre o movimento de cultivo da dor como a manutenção do estado doloroso, prendendo-se a este, do cultivo da dor como uma possibilidade de cultivo da alma. Esta distinção é fundamental no trabalho com a dor, pois, o analista deve ser uma ferramenta de cultivo da alma.

A dor é algo que seduz o indivíduo a seus estados de obscuridade, como um “buraco negro”, mas que exige esforço, exige investimento de energia psíquica, para que possa ser uma fase de transformação, e não apenas uma destrutividade da vida sem finalidade nenhuma que não o sofrer da alma. Conforme afirma GAMBINI:

“Portanto, encaro a terapia como um trabalho capaz de tocar um cerne obscuro que nos apavora, e que até preferiríamos ignorar, que é o coração da agonia, porque lá, em seu mais íntimo, pulsa e vibra uma força de renascimento e restauração do que foi destruído e caiu nas trevas da sombra.” (GAMBINI, 2008, p.136)

4. Limites/Fronteiras como proteção: a análise como lugar de escuta da dor.

Compreender que o espaço da psicoterapia também é um lugar para a dor pode parecer que esta sendo afirmado que o cultivo do sofrimento é o objetivo. Mas pelo contrário, a dor é extremamente necessária no processo, os indivíduos em sofrimento olham para conteúdos que antes não olhavam, eles procuram cuidar de si mesmo, buscam por encontrar o que lhes falta, a dor traz uma beleza justamente quando o indivíduo se propõe a se relacionar com ela. Para GAMBINI (2008, p.137):

“ Parece que a alma, ferida, ao mesmo tempo fica forte naquilo que declara; é como se com isso ganhasse não uma legitimidade, mas espaço, acesso para abordar temas que não costumam ser abordados. [...] e por isso se justifica que uma terapia dê valor à dor. Porque poderia ser dito: isso é um viés depressivo da terapia, ou um gostar da dor. O que estou dizendo é exatamente o oposto. É que

essa difícilíssima relação com a própria dor ou com a alheia promove inovações.”

Para HILLMAN (2012) a escuta psicológica é a ferramenta do psicoterapeuta, é preciso dedicar-se a escuta da alma do outro, é através do movimento de receber e suportar o que o outro tem a dizer que o trabalho analítico acontece:

“Recebemos o outro como se fosse música, ouvindo o ritmo e a cadência de suas histórias, suas repetições temáticas e desarmonias. Nessa atitude nos transformamos em mitólogos da psique, ou seja, em estudiosos da narrativa da alma. [...] Se a alma é uma corda que vibra, somente o ouvido poderá revelá-lo. O ouvido é a parte feminina da cabeça. É a consciência oferecendo a máxima atenção com o mínimo de intenção. Recebemos o outro através de nossa parte feminina, concebendo e gestando uma solução nova para o seu problema somente depois de termos sido totalmente penetrados por ele e sentindo seu impacto, deixando-o definir-se em silêncio” (HILLMAN, 2012, p.18).

Há uma escuta da dor, o movimento do analista de questionar e perceber qual o trabalho necessário à psique do indivíduo que passa por momento de sofrimento. O autor HOLLIS (2015, p.71), relembra o que JUNG afirmou acerca da escuta dentro do processo de psicoterapia: que é função do terapeuta “perguntar que tarefa está implícita em cada um desses lugares sombrios”. Para cada indivíduo haverá uma tarefa e um pedido da alma diferente, a função de uma dor é distinta a cada caso.

O psicoterapeuta possui ferramentas que possibilitam vivenciar o processo de sofrimento ao lado do paciente, auxiliando-o nesta jornada, utilizando seus conhecimentos teóricos e oferecendo um suporte psicológico adequado. Portanto, a psicoterapia é o vaso onde a dor pode ser trabalhada e cultivada, resfriada ou acalorada, modificada ou consolidada, suportada ou extravasada.

O autor James Hillman (1989), em seu livro *Entre Vistas*, fala sobre a importância do setting terapêutico. Segundo ele, o tempo de duração da sessão e o ambiente de atendimento – o consultório – são o que tornam aquele momento e espaço “sagrados”, tornam a análise um espaço de escuta da alma, onde somente ali se torna possível que o trabalho analítico aconteça:

“Uma hora tem a ver com morte e seu ritual: você tem que ter aquela hora, aquele enquadramento, uma urna, uma situação que constele a morte: – esta hora estará terminada em cinco minutos – e você tem que ter um ritual porque a psique se move por rituais. [...] o processo ritual de análise é um processo através do tempo, o cozinhar da alma através do tempo, tem que ter uma forma própria e a sala do terapeuta pode ajudar a produzir esta forma.” (HILLMAN, 1989)

Pensar na importância do espaço terapêutico, é refletir sobre as fronteiras que protegem a análise. Como psicoterapeuta, é necessário que se propicie pra psique do paciente um ambiente seguro, com limites, com rituais, que estabeleçam as fronteiras necessárias para se fazer alma.

A psicoterapia é o lugar onde se torna possível ouvir e acolher o sofrimento do paciente, sendo então estas formas de se criar um ambiente “protegido”, onde a psique se manifeste. Mas os cuidados com a dor são por si só é uma tarefa dolorosa, tanto para o paciente quanto para o analista. No entanto, se a análise for dedicada a escuta da “plenitude feliz” do individuo, evitando este momento doloroso, ela estará perdendo a possibilidade da escuta da alma, conforme afirmou GAMBINI (2008, p.134):

“Há sempre uma dor na alma. A proposta é acolhê-la – e isso dói para os dois lados, cada um na sua poltrona – por acreditar que a única maneira de começar a cuidar da alma é lidar com sua dor e não com sua plenitude feliz, porque nesse caso a pessoa não estaria no consultório, mas regozijando-se com a vida. [...] segundo observo, uma vez reconhecida e aceita sua dor, a alma percebe que está sendo acolhida pelos braços dessas duas pessoas. “

E assim se torna possível que aquela alma crie, “a alma no estado de dor gera” (GAMBINI, 2008, p.134). O potencial transformador da dor é justamente o seu potencial de nascimento – ou renascimento –, e pela dor possuir em seu âmago este potencial, não se pode apenas olhar para o sofrimento como algo que se deseja apagar, excluir. Valorizar os momentos dolorosos como criativos e transformadores faz parte da função do analista, mas sempre com um senso de realismo. Pois, seria extremamente romântico afirmar que toda dor é apenas bela, até porque sabemos que por mais que haja beleza na dor e no caos, esta beleza esta justamente na sua obscuridade: o sofrimento. Sobre isso, o autor Roberto GAMBINI afirma:

“Não se deve pensar que o fundo da terapia seja um nível mágico onde a dor estanca. Não sei se algum dia a alma chega a não sentir mais dor. Mas sei, por observação, que de um estado imobilizado ou submetido ela passa a gerar, vai transmutando seu sofrimento em algo que eu poderia denominar modulação da dor. É uma dor que passa a doer sem doer; dói, mas alimenta. Ao mesmo tempo que dói, conforta.” (GAMBINI, 2008, p. 134)

Pode-se perceber que as fronteiras entre a dor como fonte de falta de sentido, ou da dor como transformadora são extremamente tênues, mas por fim, não se pode esquecer da importância de se dar a devida atenção a dor. Que propiciar um espaço com contornos fortalecidos, um lugar de acolhimento, de expressão da dor é uma forma de se permitir dissolver as fronteiras que

delimitam a dor como “positiva” ou “negativa”, e construir uma relação com ambos os potenciais da dor. É permitir que a psique vivencie o potencial de destruição, tanto quanto com o potencial transformador. É preciso que a psique saia de um movimento de aprisionamento para um momento de conexão, como descreve Gambini:

“[...] um estado de dor que vai desabrochando e fazendo surgir modalidades ou sintonias que estavam completamente aprisionadas, e que ao quebrarem o gesso criam beleza, amor, profundidade, poesia, conhecimento, sentido. Já não é mais a mesma dor surda original.” (GAMBINI, 2008, p. 134)

Não se trata de ver a fronteira entre ego e alma como um campo de batalha, a dor não é o lugar onde o ego e a alma se enfrentam em uma louca luta por poder. Muito pelo contrário, o indivíduo precisa de ambos para suportar suas dores. As fronteiras da dor são justamente a ponte que une ambos, que possibilita que juntos trabalhem em favor daquele indivíduo. É evidente que as dores em algum momento podem sim se tornar barreiras na comunicação ego-self, mas não se pode generaliza-las vendo desta única forma. A escuta da dor, por vezes, é justamente a possibilidade de conexão ego-self, é a chance de que um que um diálogo aconteça. Conforme afirma GAMBINI (2008, p.135):

“Hoje, coletivamente, poderíamos sim afirmar que o ego quer ocupar muito espaço, e que não deixa espaço para a alma. Mas minha maneira de abordar e trabalhar essa questão não é eliminando o ego; proponho que ele trabalhe em conjunto, que vire do avesso, que se reveja, se recompreenda, se perceba de um modo tal que possa desenvolver uma capacidade de acolher a dor da alma e chegar a uma integração, não um reforço da cisão.”

Quando se compreende que a conexão consciente – inconsciente é extremamente necessária, pode-se pensar na dor como algo que tem por si só a função de trazer luz a consciência, mas não uma luz solar, mas uma iluminação sombria, lunar. Pois, somente quando o ego abre mão de ser o único a brilhar, é que se pode contemplar a beleza desta outra luz. O autor Gambini enfatiza o quanto a conexão ego-self se faz necessária e o quanto isto pode ser uma abertura para novas possibilidades de escolha para o sujeito.

“É como se a alma que sofreu adquirisse o poder de se iluminar a si mesma, para se revelar. O que ela faz é apenas revelar-se; o resto, é com a gente. Quer dizer: a alma somos nós. Mas quando se revela, é o nosso ego, é a nossa consciência, é o nosso humano, demasiadamente humano que tem a tarefa de fazer alguma coisa com o que foi revelado, ou a revelação se perde. A revelação é dada, ela é um dom. Pois ousar dizer que a origem do dom é a dor.” (GAMBINI, 2008, p.137)

A alma precisa da conexão consciente - inconsciente para poder se expressar, e ao fazer isso, dá a chance para que aquele indivíduo se relacione com suas dores da alma, e assim, ao ouvi-las e acolhe-las, permite que faça escolhas a partir do que agora conhece. “A *terapia é uma escuta*, não exatamente da fala do paciente, mas do *processo transformador da alma doída*, do que esta passará a dizer”. (GAMIBINI, 2008, p.137)

As fronteiras que existem entre ego e self, entre paciente e analista, são muitas, há dois egos que conversam, há dois inconscientes que se encontram, há dois universos que se entre olham, portanto, a conectividade se faz necessária. Somente assim, com os dois indivíduos buscando construir pontes que permitam a alma do paciente transitar e se expor, é que se torna possível a escuta analítica, e conseqüentemente, o trabalho analítico, que como já se pode perceber, tem como base as dores da alma. Vale ressaltar, que não são as expressões egóicas, de razão e intelecto, que se busca ouvir, são realmente as vozes que coabitam aquele indivíduo e que por vezes calamos, justamente por estarem dizendo: dor!

CONCLUSÃO

Vive-se em uma sociedade que instiga, através de comparações, uma busca por ser ou ter sempre mais, nunca é o bastante. O padrão aceitável se tornou inatingível, para tal seria necessário se tornar perfeito, mas somos humanos. O sentimento de falta ronda por entre os indivíduos todos os dias, e isso se expressa através da busca pelo corpo ideal, a dieta perfeita, a pílula mágica, a forma mais rápida e extraordinária de ter dinheiro ilimitado, a saúde blindada... a busca de não ter defeitos, de aniquilar qualquer vulnerabilidade.

A mensagem que se instalou em nossa sociedade é que ser humano, ser quem se é não é o suficiente. Há internamente a cultura uma negação do vulnerável, frágil, imperfeito, que leva a um nível de cobrança extremamente grande. Encontra-se muitos indivíduos que oscilam entre narcisistas com uma dor escondida do medo de perderem seu valor, para complexos de inferioridade com uma dor escondida de não aceitarem e valorizarem quem são.

Hoje em dia é muito fácil encontrar um livro que se dedique a falar como deve-se buscar por felicidade. Há um culto ao ser saudável, não é difícil encontrar alguém que tenha recentemente mudado seus hábitos alimentares para uma dieta mirabolante com o intuito de se enquadrar em padrões sociais, é uma busca com ideais sem limites por uma “perfeição”. “Vivemos numa era eugênica: todos querem ser belos, saudáveis, eternos, bem resolvidos e cheios de técnica”, afirma PONDÉ (2016, p.181).

Há algo que vem sendo desconsiderado em todo este panorama, os indivíduos não se dão conta de que buscar pela perfeição – de forma tão egóica como vem sendo feito – nos leva a um afastamento da alma, ou como chama o filósofo Pondé: a desumanização. De acordo com o autor, “a principal causa da desumanização que enfrentaremos no futuro será aquela em nome do bem e da qualidade de vida”. (PONDÉ, 2016, p.125)

O filósofo Luiz Felipe Pondé, traz em suas reflexões, que na atualidade vivemos uma “vida estética”, onde o prazer é o objetivo de todos:

“A palavra estética, aqui, nada tem a ver com arte, mas sim com sensação (seu sentido originário em grego antigo). Ter uma vida estética é buscar viver sentindo as coisas gostosas da vida: sexo, comida, bebida, viagens, consumo, e coisas assim. Muitos criticarão a vida estética, inclusive o próprio Kierkegaard [...], na medida em que a vida estética fracassaria porque nos levaria ao tédio. Você não acha, em alguma medida, aplicável a quem acredita que viver dependendo do consumo pode levar ao tédio?” (PONDÉ, 2016, p.125)

Segundo a pesquisadora Brené BROWN (2013), para fugir da falta, cultua-se o excesso. Mas o caminho do meio é esquecido ou desvalorizado: o suportar de ser vulnerável e mesmo assim expor-se para a vida, o suportar da falta sem que isso afete o valor-próprio, o suportar de ser quem se é com amor-próprio e aceitação dos limites e limitações.

Longe de isto ser apenas uma crítica, são fatos a serem refletidos, pois, não é possível saber quais as consequências que isto trará para o suportar da dor. Em outras palavras, isso traz a impressão de que não há limites no ser humano quando o assunto é caminhar rumo a “felicidade”. Mesmo que para isso alguns pontos precisem ser deixados de lado.

Em uma publicação atual do historiador Yuval Noah HARARI (2016), em seu livro *HomoDeus: uma breve história do amanhã*, o autor traz para reflexão três temas que se entrelaçam com a dor: a morte, a felicidade e a busca por ser Deus. Nas visão do autor, o homem daqui para frente pode estar caminhando rumo a buscar métodos de não envelhecer, de evitar a morte, de prolongamento da vida, de artifícios – sejam quais forem – para encontrar a felicidade, e por fim, de se igualar as divindades, de redescobrir formas de sermos “perfeitos”.

Evidentemente que estes fatos afetam também o campo da psicoterapia, e então, como lidar com isto na clínica? Este movimento cultural de busca pela eterna felicidade de forma desmedida e inconsciente de suas consequências pode ser visto como contraditório com o objetivo da psicoterapia, pois, de acordo com JUNG, o foco da psicoterapia é o do suportar da dor:

“[...] o objetivo mais nobre da psicoterapia não é colocar o paciente num estado impossível de felicidade, mas sim possibilitar que adquira firmeza e paciência filosóficas para suportar o sofrimento.” (p. 95, OC16/1, § 185)

No trabalho do psicoterapeuta a fronteira entre o sofrimento e alegria estará sempre presente. Conforme descreveu JUNG, os indivíduos tendem a evitar o sofrimento, justamente por seu aspecto desagradável:

“A totalidade, a plenitude da vida exige um equilíbrio entre sofrimento e alegria. Mas como o sofrimento é positivamente desagradável, é natural que se prefira nem conhecer a medida do medo e inquietação para a qual o homem foi criado.” (p. 95, § 185 – prática da psi.)

No entanto, há de se levar em consideração que “[...] a felicidade também esta contaminada, enquanto não se completar a dose de sofrimento.” (JUNG, 2013, OC16/1, p. 95-96, § 185)

Deve-se levar em conta a importância de se trabalhar os momentos de sofrimento, pois é o processo que ocorre durante o trabalho analítico da dor que pode levar ao significado da mesma, e não a busca pela solução do sofrimento como muitas vezes se acredita, conforme afirma JUNG:

“Os grandes problemas da vida nunca são resolvidos de maneira definitiva e total. [...] Parece-me que a significação e a finalidade de um problema não estão na sua solução, mas no fato de trabalharmos incessantemente sobre ele. É somente isto que nos preservará da estupidificação e da petrificação.” (JUNG, 2013, OC8/2, p. 350-351, § 771)

O contexto atual da busca pela perfeição, pela felicidade eterna, vem de encontro com um outro lado – sua complementariedade – a necessidade do suportar da dor. E para aqueles que se permitem o questionar sobre si e sobre o seu momento de vida, isto pode levar o indivíduo a um momento duvidoso. Uma das grandes marcas do trabalho fronteiro da dor, pode ser representado pelo quanto o ser humano pode se sentir em dúvida diante da dor. No entanto, busca-se evitar o inevitável, acredita-se que a dúvida é o inimigo, não se reconhece o potencial que um momento doloroso e duvidoso pode ter na vida. Para JUNG:

“Queremos que nossa vida seja simples, segura e tranquila, e por isto os problemas são tabus. Queremos certezas e não dúvidas; queremos resultados e não experimentos, sem entretanto nos darmos conta de que as certezas só podem surgir através da dúvida, e os resultados através do experimento. Assim, a negação artificial dos problemas não gera a convicção; pelo contrário, para obtermos certeza e clareza precisamos de uma consciência mais ampla e superior.” (JUNG, 2013, OC8/2, p. 344-345, § 751)

A partir deste panorama pode-se levantar algumas questões: onde a dor irá se enquadrar no futuro? Haverá espaço para dialogar sobre a importância das fronteiras da dor em um mundo onde, talvez, não exista finitude? Será possível trabalhar com indivíduos para que busquem consciência sobre si mesmos, para que saiam do “modo automático”, se o mundo que os cerca busca formas de torna-los Deuses? Como a psique dos indivíduos irá se relacionar com seus aspectos sombrios em um mundo que busca aniquilar as vulnerabilidades?

As fronteiras onde a dor se apresenta são tênues, nebulosas, complexas, mas também são valiosas, seguras e firmes. No entanto, nos dias atuais, há um grande número de pessoas convictas de que a extinção da dor é a solução. Para onde isto nos levará? Quais as mudanças na psique que isso pode acarretar? Como serão as relações destas pessoas?

São muitas perguntas sem respostas, quanto mais se refletir sobre a dor, mais doloroso será, mas também, é uma forma de se trazer alma para o mundo. Falar da dor é ir as profundezas da alma do mundo, ultrapassar as fronteiras, e trazer perolas a consciência da humanidade.

Conforme JUNG nos lembra, há uma grande importância no caminhar pelos lados sombrios da dor, e que para conseguir isto é necessário a tomada de consciência dos mesmo:

“Quando temos de lidar com problemas, instintivamente nos recusamos a percorrer um caminho que nos conduz através de obscuridades e indeterminações. Queremos ouvir falar somente de resultados inequívocos e nos esquecemos completamente de os resultados só podem vir depois de atravessarmos a obscuridade. Mas, para penetrar na obscuridade, devemos empregar todo o potencial de iluminação que a consciência nos oferece.” (JUNG, 2013, OC8/2, p. 345, § 752)

REFERÊNCIAS

- BROWN, B. **A Coragem de Ser Imperfeito**. Rio de Janeiro: Sextante, 2013.
- HARARI, Y. N. **Homo Deus: Uma breve história do amanhã**. Trad. Paulo Geiger. São Paulo: Companhia das Letras, 2016.
- HILLMAN, J. **Suicídio e alma**. Trad. Sônia Maria Caiuby Labate. 4. Ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2011.
- HILLMAN, J. **Entre vistas: conversas com Laura Pozzo sobre psicoterapia, biografia, amor, alma, sonhos, trabalho, imaginação e o estado da cultura**. Trad. Lúcia Rosenberg e Gustavo Barcellos. São Paulo: Summus, 1989.
- GAMBINI, R. **A Voz e o Tempo: Reflexões para Jovens Terapeutas**. São Paulo: Ateliê Editorial, 2008.
- JOHNSON, R.A. **Sonhos, Fantasias e imaginação Ativa: A Chave do Reino Interior**. Trad. Dilma Gelli. São Paulo: Mercuryo, 1989.
- HOLLIS, J. **Os pantanais da alma: Nova vida em lugares sombrios**. Trad. Claudia Gerpe Duarte. São Paulo: Paulus, 2015.
- CAROTENUTO, A. **Amar Trair: quase uma apologia da traição**. São Paulo: Paulus, 1997.
- JUNG, C.G. **A natureza da psique**. OC8/2. 7. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2013.
- _____. **A prática da psicoterapia**. OC16/1. 7. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2013a.
- _____. **O espírito na arte e na ciência**. OC17. 7. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2013.
- _____. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. OC9/1. 7. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2013.
- _____. **O livro vermelho**. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2010.
- PONDÉ, L.F. **Filosofias para corajosos**. São Paulo: Planeta, 2016.