O sentido do medo

COMO MEDOS SE INSTALAM
E COMO ELES PODEM SER
TRANSFORMADOS

VERENA KAST

EDITORA VOZES



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Kast, Verena

O sentido do medo : como medos se instalam e como eles podem ser transformados / Verena Kast ; tradução de Markus A. Hediger. – Petrópolis, RJ : Vozes, 2023.

Título original: Vom Sinn der Angst
Bibliografia.
ISBN 9786557138786

1. Angústia 2. Psicologia I. Título.

22-122436 CDD-152.46

Índices para catálogo sistemático:

1. Angústia : Psicologia 152.46

Cibele Maria Dias – Bibliotecária – CRB-8/9427

O sentido do medo

COMO MEDOS SE INSTALAM E COMO ELES PODEM SER TRANSFORMADOS

VERENA KAST

Tradução de Markus A. Hediger

EDITORA VOZES

Petrópolis

© 2007, 20ª edição, Verlag Herder GmbH, Freiburg im Bresgau

Tradução realizada a partir do original em alemão intitulado Vom Sinn der Angst – Wie Ängste sich festsetzen und wie sie sich verwandeln lassen

Direitos de publicação em língua portuguesa – Brasil:
2023, Editora Vozes Ltda.
Rua Frei Luís, 100
25689-900 Petrópolis, RJ
www.vozes.com.br
Brasil

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita da editora.

CONSELHO EDITORIAL

Diretor
Gilberto Gonçalves Garcia

Editores
Aline dos Santos Carneiro
Edrian Josué Pasini
Marilac Loraine Oleniki
Welder Lancieri Marchini

Conselheiros
Elói Dionísio Piva
Francisco Morás
Ludovico Garmus
Teobaldo Heidemann
Volney J. Berkenbrock

Secretário executivo
Leonardo A.R.T. dos Santos

Diagramação: Sheilandre Desenv. Gráfico
Revisão gráfica: Rúbia Campos / Fernando Sergio Olivetti da Rocha
Capa: Érico Lebedenco
Conversão para eBook: SCALT Soluções Editoriais

ISBN 9786557138786 (Brasil)
ISBN 978-3-451-05839-4 (Alemanha)

Este livro foi composto pela Editora Vozes Ltda.

Sumário

Medo e enfrentamento do medo

Introdução

Fantasias de medo – Sua influência sobre a nossa vivência

Gatilhos de medo – Ameaça e risco

Expressão do medo – Como os medos se manifestam

Enfrentamento do medo – Como lidamos com o medo

O campo emocional do medo – E o polo oposto da esperança

A força impulsionadora da angústia

O chamado para o infinito – Kierkegaard

O humor da angústia – Heidegger

Coragem para a angústia – Consequências

Aspectos da angústia

Tensão – Possibilidades de relaxar

Insegurança – Encontrar novas seguranças

Valores ameaçados – Procurar novas certezas

Impotência – Desenvolvimento de competência

Angústia fundamental e vivências de medo reais

A espiral da evitação – Fuga, estratégias de evitação e experiências de correção

Comportamento contrafóbico

Contenção de perigo – Desenvolvimento de angústias secundárias

Práticas mágicas – E seu efeito

Trabalhar a identidade

Medo e raiva – A espiral da violência

Controle da angústia por meio de mecanismos de enfrentamento

As situações de cunhagem para o desenvolvimento de angústia

Distúrbios de ansiedade

Transtornos obsessivo-compulsivos

Estrutura compulsiva

Distúrbios de pânico

Gênese, expressão e desenvolvimento de um distúrbio de pânico

Cardiofobia – Desejos de segurança e separação

A estrutura do caráter fóbico

Medos traumáticos e o transtorno de estresse pós-traumático

Processamento do trauma

Sobre a terapia de transtornos de pânico

Medos relacionais

Medos de perda – E os valores por trás deles

Medo de separação – Agressões ocultas

Medo de proximidade – Dinâmica e saídas

Medo da perda do si-mesmo

Agressão de separação como poder brutal

Agressão de separação como indiferença

Fontes diárias de decepção

Sexualidade – Entre segurança e medo

O medo da intensidade dos sentimentos de amor

O medo da perda de intensidade dos sentimentos de amor

Símbolos da angústia

Sonhos de angústia

Cenários que intensificam a angústia

Símbolos coletivos de angústia

Como lidar com a angústia em sonhos

Pesadelos

Contos de fadas – Guias para sair da angústia

Bravura diante do medo

O que é preciso: serenidade

Agradecimentos

Referências

Medo e enfrentamento do medo

Introdução

O medo é um sentimento que conhecemos muito bem, queiramos admitir isso ou não. Parece ser um ideal implícito que o ser humano deve viver sem medo. É por isso que temos tantas expressões para o medo que ajudam a encobri-lo. Dizemos, por exemplo, que estamos tensos, confusos, nervosos ou ansiosos.

Parece-me muito típico para a nossa forma de lidar com o medo não ousarmos designá-lo diretamente e usarmos outras palavras para ele. Raramente o chamamos pelo seu nome. Assim, porém, torna-se impossível aproveitar a função importante que ele exerce em nossa vida.

A palavra *Angst* (medo, ansiedade em alemão) provém da raiz indo-germânica *angh*; apresenta, portanto, um vínculo com o aperto, a estreiteza, a sensação de sufoco. Normalmente, vinculamos esse "aperto" que sentimos, quando temos medo, à região do peito: não conseguimos respirar bem, o medo aperta também a nossa garganta, como se quisesse nos sufocar. Quando as pessoas não conseguem respirar normalmente, elas dizem que sentem um aperto no peito. Um elemento essencial do medo é que ele nos impede de respirar normalmente. Sentimos isso principalmente depois de passarmos por uma situação de medo, quando conseguimos respirar aliviados, recuperar o fôlego e nossa tranquilidade; e talvez até sintamos uma alegria de viver ou o

orgulho de ter sobrevivido a uma situação perigosa. Então conseguimos respirar livremente.

Normalmente sabemos quais medos temos e conseguimos até distinguir diferentes qualidades desses nossos medos. Constatamos, por exemplo, que ficamos tensos rapidamente e sabemos que essa tensão pode ser transformada em concentração. Esse seria o sentido do nervosismo antes de uma apresentação ou prova. E essa tensão temerosa pode até ser prazerosa. Balint cunhou a expressão "prazer do medo" (Balint, 1956). Ele está se referindo à leve tensão que ainda pode ser prazerosa. No entanto, quanto mais a tensão aumenta, rapidamente o medo pode se tornar desagradável. Quando isso acontece, dizemos que estamos tensos. Temos a sensação de estarmos "bloqueados", restritos, como que amarrados. Essa tensão de medo desagradavelmente perceptível pode se intensificar a ponto de um medo visível ou até mesmo de um pânico. Todos nós conhecemos esses graus diferentes na vivência da emoção do medo, e sabemos também como nos sentimos quando estamos com medo "de verdade". Sentimo-nos desconfortáveis, ameaçados. A situação é assustadora, insuportável; não conseguimos reagir, perdemos totalmente o controle sobre a situação. Muitas vezes ficamos "bobos", ou seja, reagimos de forma tola.

"O medo deixa você estúpido." Não existe outro provérbio mais certeiro do que esse. O medo deixa você estúpido e vice-versa: quando as pessoas agem de forma muito estúpida, deveríamos nos perguntar se elas estão com medo de algo ou se nós mesmos provocamos medo nelas.

Quando sentimos medo, perdemos – pelo menos por um momento – nosso controle sobre a situação, a nossa autoconfiança, sentimo-nos impotentes e tentamos reagir mesmo assim. Facilmente, entramos então num ciclo do medo. Já que temos a impressão de nos tornarmos cada vez mais desajeitados, cada vez mais inibidos em uma situação, ficamos com um medo ainda maior. Isso faz com que nos tornemos ainda mais desajeitados, ainda mais "estúpidos". Esse sentimento pode se intensificar a ponto de nos perdermos totalmente naquela

situação e deixarmos de ser nós mesmos. Normalmente, perdemos também a língua, não conseguimos falar. Isso ocorre especialmente em situações traumáticas; ou seja, em situações em que o ser humano se sente emocional e cognitivamente sobrecarregado. Isto significa: numa situação de medo ocorre uma perda de identidade passageira ou até mesmo uma fragmentação. Normalmente, essa perda de identidade pode ser revertida rapidamente, pois nós (ou a nossa psique) tomamos medidas imediatas contra isso. Medo e enfrentamento do medo (ou pelo menos a tentativa de enfrentamento dele) são quase simultâneos. Sempre que sentimos muito medo fazemos algo contra isso.

O perigo de se perder na situação de medo se evidencia também no fato de assumirmos facilmente uma posição de criança. Até mesmo pessoas que costumam ser autônomas e que se orgulham de sua independência são capazes de, numa situação assim, delegar toda a responsabilidade a outra pessoa: "Faça isso por mim", ou buscam o conselho de pessoas que, possivelmente, sabem muito menos do que elas mesmas. No momento do medo, muitas vezes elas estão dispostas a acatar esse conselho de forma acrítica. Numa situação de medo nós assumimos uma posição de criança e colocamos as pessoas que nos ajudam na posição de autoridades, que então passam a comandar a situação. Vivenciamos isso como uma forma de enfrentamento do medo. Vivenciar o medo não afeta, portanto, somente a nossa identidade, ele afeta também os nossos relacionamentos.

O medo muda nosso relacionamento com o próximo. Ou nos tornamos pessoas que pedem ajuda ou nos retraímos ainda mais. Pois, de um lado, grande parte do medo que levamos conosco, desde a nossa infância ou da nossa vida anterior, provém de relacionamentos nos quais a comunicação foi interrompida. De outro lado, porém, podemos processar e superar o medo também por meio de relacionamentos, porque passamos imediatamente a sentir que somos apoiados pelo próximo. Os relacionamentos geram medo, mas eles também ajudam a enfrentá-lo. Este será um tema com o qual nos ocuparemos bastante.

Fantasias de medo – Sua influência sobre a nossa vivência

O medo muda como nós vivenciamos a nós mesmos. Ele afeta a vivência dos nossos relacionamentos. Quando estamos com medo, temos, além disso, na maioria das vezes, fantasias conscientes ou inconscientes que exercem uma grande influência sobre a vivência do nosso medo. Essas fantasias estão voltadas para um futuro catastrófico mais próximo ou mais distante. Na maioria das vezes, não se trata de fantasias detalhadamente imaginadas; trata-se mais de fragmentos de fantasias. Elas são acompanhadas por reações físicas de medo. Muitas vezes, frases que falamos para nós mesmos, como "não consigo completar um trabalho", "isso é o fim", "não consigo mais fazer algo que desejo tanto", "não passarei na prova", "não consigo mais viver neste mundo, não aguento mais", vêm acompanhadas de imagens, que são percebidas de forma mais ou menos consciente. Aprofundamo-nos nessas imagens e as enriquecemos com imagens adicionais. Por exemplo, quando dizemos "Não consigo terminar este trabalho a tempo", costumamos imaginar uma pessoa que se irrita muito por causa disso. Uma pessoa com uma imaginação mais visual, por exemplo, vê o rosto raivoso ou desdenhoso daquela pessoa. E a fantasia continua: imaginamos como somos demitidos na frente de todos os colegas, como somos expulsos do nosso apartamento e acabamos levando uma vida de mendigo nas ruas, como as pessoas conversam sobre nós etc.

Outra fantasia que exerce um papel importante no medo é a chamada "perda de rosto", como dizem os alemães. Muitas fantasias de medo envolvem a temida perda de nossa autoestima. Imaginamos de modo mais ou menos concreto como nos metemos numa situação em que se torna evidente, isto é, visível para todos, como nós passamos vergonha e como isso é terrível. Imaginamos o que as pessoas dizem, como riram de nós etc. Talvez faria mais sentido permanecer no nível das imagens e imaginar como seria realmente passar por essa situação de vergonha. Será que realmente perderíamos "o rosto", ou será que surgiria um rosto novo, talvez mais autêntico? E como seria esse rosto? Mas numa situação de medo esse tipo de experimento, no nível da

imaginação, não é acessível. Mas quando realmente passamos por uma situação na vida em que perdemos o rosto, percebemos que a experiência não é tão terrível quanto imaginamos. Às vezes, isso pode até trazer um alívio porque nos libera da necessidade de sempre mostrar o rosto perfeito, e percebemos que não morremos quando perdemos o nosso rosto. Mas quando temos medo de perdê-lo, muitos outros temores acompanham esse medo. A sensação de sermos destruídos, a vergonha que sentimos diante disso ou até mesmo a sensação de se perder, de não viver a própria vida, formam o fundamento desse medo e das imagens de medo a ele vinculadas. Na maioria das vezes, portanto, não se trata apenas da pergunta se perderemos a nossa reputação; muitas vezes, ecoa aqui a pergunta se não estamos deixando de viver a própria vida. Fazer essas perguntas a si mesmo faz muito sentido e é algo positivo.

Na maioria das vezes, essas imagens de medo visam ao nosso valor mais alto na vida, e o medo pode aumentar e se transformar em pânico. Quando entramos em pânico, deixamos até de produzir fantasias terríveis sobre o futuro – o futuro simplesmente deixa de existir para nós. Sentimos que não existe futuro para nós, só este presente terrível, que se torna cada vez mais terrível. No fundo, tememos a morte, pois quando estamos mortos o futuro deixa de existir. E nessa situação temos no máximo fantasias de sermos destruídos, devorados, cercados pelo nada.

Essas imagens, essas fantasias do medo costumam ser projetadas e também são delegadas. São imagens de medo em que somos engolidos, sugados, devorados, por exemplo, por um animal. Nós as projetamos sobre pessoas que vivenciamos como "devoradoras", sobre a vida, que conhece a morte etc. Existem também imagens de medo de ser expulso, por exemplo, de ser abandonado numa cesta no meio do mar, talvez até durante uma tempestade. Essas são imagens clássicas de medo, e existe um número infinito de outras imagens semelhantes, que criamos em nossa imaginação e que podem nos mostrar onde nossos medos se encontram.

Gatilhos de medo – Ameaça e risco

Nós temos medo quando esperamos um perigo ou nos encontramos numa situação de perigo. Esse perigo pode vir de fora e ser visível para todas as pessoas – por exemplo, uma catástrofe natural – mas também pode ser um perigo que, na verdade, vem de dentro, mas é ativado externamente, um medo que não é compartilhado por todas as pessoas. Quando, por exemplo, alguém tem muito medo de coelho, a maioria das pessoas concordará que não existe razão para temer esse animal. Coelhos não ameaçam o ser humano. O próprio coelho foge quando vê uma pessoa. Mas quando alguém tem muito medo de cobras peçonhentas, a maioria das pessoas considerará isso uma atitude sensata: cobras peçonhentas podem picar, isso pode ser ameaçador. Mas uma pessoa que tem medo de coelhos não se importa com o que os outros acham disso. E simplesmente porque ela tem medo de coelhos. Esse medo de coelhos está ligado a uma fantasia, talvez também a uma experiência, na qual aparecia um coelho. Existe, portanto, uma conexão com eventos biográficos que geram medo, e agora é preciso descobrir por que o coelho é tão perigoso. É, portanto, muito difícil distinguir entre medos justificados e medos não justificados. Quando atribuímos legitimidade à nossa vida interior, então, no fundo, todos os medos são justificados. Mesmo assim somos obrigados a lidar com eles.

No entanto, um estado de medo não resulta necessariamente de uma ameaça externa ou de um pesadelo. Existem também mudanças no corpo que geram medo. Podemos, por exemplo, entrar em estados de ansiedade e medo porque o médico diagnosticou uma doença orgânica. Não é a doença em si que provoca o medo, mas o fato de termos essa doença, de termos que contar com a possibilidade de certos efeitos, ou simplesmente o fato de não estarmos mais fisicamente "ilesos". Em situações de doença, por exemplo, quando sofremos com uma infecção prolongada, a nossa identidade fica abalada, não nos sentimos competentes ao lidar com a vida, por isso reagimos com mais medo do que normalmente reagiríamos. É especialmente o medo que mostra claramente o quanto os aspectos biológicos, psíquicos e sociais estão entrelaçados e o quanto as diferentes esferas do ser humano se influenciam

reciprocamente. Os medos de origem psíquica exercem uma influência sobre o corpo; este, por sua vez, impacta a psique, e tudo isso se transmite para o ambiente. Existem, porém, também medos cuja origem está no corpo: diferentes processos patológicos no cérebro provocam medos que não se distinguem de crises de ataque com causas psíquicas. E também desordens hormonais e distúrbios no metabolismo podem resultar no desenvolvimento de medos (Strian, 1995, p. 80ss.).

Todos esses medos nos mostram que, de alguma forma, a nossa identidade, o nosso eu e a nossa sobrevivência são ameaçados. E vale também o inverso: em situações de vida nas quais a nossa identidade se diferencia e transforma, por exemplo, em fases de transição de vida, é preciso contar com a presença de mais medo e ansiedade, mas também com uma defesa maior contra o medo.

Expressão do medo – Como os medos se manifestam

O medo também é expressado. Cada pessoa sabe como ele se manifesta nela. Existem pessoas que ficam pálidas quando estão com medo, outras enrubescem. Normalmente, o público consegue detectar o medo na voz do palestrante. Existem pessoas que ficam com uma voz aguda, outras tentam baixar a frequência da voz artificialmente para que o público acredite que elas não estão com medo nem nervosas, mas a própria encarnação da tranquilidade. Depois de falar por um tempo, o palestrante relaxa e sua voz volta à extensão vocal normal, que, dependendo da personalidade, pode ser maior ou menor. Quando falam do medo, muitas pessoas falam de um nó ou de um sapo na garganta; outras tremem no corpo inteiro quando estão com medo, uma expressão da tensão; outras sentem uma dor no estômago, e ainda outras se sentem como se seus joelhos não as suportassem mais. Na maioria das vezes, usamos a expressão física de medo que percebemos em nós mesmos para avaliar o tamanho dele e tomamos uma decisão básica sobre se ainda conseguimos lidar com ele ou se devemos fugir.

Nosso corpo nos informa não só sobre estados de medo e ansiedade atuais. Existem pessoas que sentem medo frequentemente. Podemos reconhecê-las, por exemplo, em sua respiração rápida ou no seu modo de andar, como que amarradas. É possível ver como o medo se manifesta na figura de uma pessoa. O medo que se estende por um período mais longo pode ser visto no corpo, e, evidentemente, o sentimos também no corpo; poderíamos até dizer que o nosso corpo está com medo. Em eventos de medo procuramos alívio o mais rápido possível, já que se trata de uma situação desagradável – uma situação em que corremos perigo de perder o controle sobre nós mesmos, em que não sabemos mais como devemos reagir, em que a reação normal é temporariamente suspensa. De certa forma, o medo assume uma autonomia. Nosso corpo adota uma vida própria que não conseguimos controlar e que não queremos ter. Surgem fantasias desagradáveis que também não conseguimos controlar. Sentimos, portanto, uma perda de identidade em nosso eu e, por isso, a situação deve ser remediada rapidamente.

Enfrentamento do medo – Como lidamos com o medo

O medo é um estado físico. Nosso corpo sente medo, e é ele que nos diz que estamos com medo. Vivenciamos um aumento de excitação desagradável, que chamamos de medo. Medo é, portanto, uma forma de excitação, de excitação desagradável. Sentimos medo quando percebemos uma situação de perigo com a qual não sabemos lidar com nossos mecanismos habituais e que não conseguimos avaliar. Talvez ela seja complexa demais, ambígua demais ou simplesmente não estamos preparados para tal situação. Os maiores medos costumam girar em torno de possíveis perdas, de fracassos, de coisas que são significativas para nós mesmos e que podemos perder. Muitas vezes, o medo expressa uma preocupação com o futuro, com a preocupação de que o futuro possa ser pior do que o presente, de que podemos perder o que temos e que torna a vida atual valiosa. Na maioria das vezes, o medo é um medo de perda, e isso inclui também separação e fracasso – um medo de perda para o qual não

temos uma resposta adequada. Uma perda iminente ou já ocorrida, juntamente com a consciência de não poder reagir, provoca medo. Nesse momento, buscamos imediatamente uma possibilidade de enfrentá-lo. Quando o medo surge, costumamos desenvolver uma estratégia de mecanismos de enfrentamento que são ativados praticamente no instante em que ele surge.

Os mecanismos de enfrentamento mais conhecidos, também chamados de mecanismos de defesa, são, por exemplo, o distanciar-se e o racionalizar. Distanciar-se: quando somos tomados pelo pânico, dizemos a nós mesmos "fique calmo, respire fundo, conte até dez". É um bom truque, pois o medo é físico, o aumento de excitação faz com que nossa respiração acelere, e isso nos excita ainda mais. Respirar fundo nos acalma fisicamente. Isso nos permite distanciar-nos daquilo que nos assusta e então contemplá-lo a partir de certa distância. Muitas vezes, esse mecanismo de defesa do distanciamento é combinado com o mecanismo da racionalização: nós dizemos a nós mesmos que não precisamos ter medo "daquilo", que conseguimos dar conta de alguma forma, e se não conseguirmos sozinhos, certamente existe alguém que consiga "controlar" a situação. Ou nós analisamos cada aspecto do problema a fundo e assim nos distanciamos um pouco do nosso medo. Em situações altamente ameaçadoras é possível separar a própria vivência do medo. Existem pessoas que alegam nunca sentir medo, mas relatam que, em certas situações, seu estômago embrulha ou que sua garganta se fecha. Nesses casos, é só o corpo que sente medo, o eu consciente não o percebe ou não quer percebê-lo. Pessoas que foram expostas a situações altamente traumáticas (p. ex., a tortura) dizem depois que não têm mais medo. A impressão que temos é que elas não estão mais completamente consigo mesmas. É como se esse medo reprimido as tivesse expulsado do núcleo de sua personalidade.

Outra forma do enfrentamento é a projeção. Por exemplo, quando sentimos um medo difuso e nem sabemos por que estamos com medo, costumamos descobrir isso rapidamente. Podemos, por exemplo, explicá-lo com o comportamento de uma pessoa autoritária que pretende nos machucar.

Mostramos assim que o nosso medo é justificado. E isso pode ocorrer de forma ainda muito mais generalizada: as mulheres têm medo porque os homens sempre querem machucá-las, os homens têm medo porque as mulheres sempre querem prejudicá-los. Num primeiro momento, isso é uma projeção que diminui o medo. Essas projeções sempre refletem também certas realidades, mas as realidades ainda não justificam a projeção; é preciso que haja também a defesa contra um medo pessoal, e essa é a vantagem da projeção. A vantagem da projeção é que o medo deixa de ser difuso. Agora sabemos o que gera o nosso medo, e é mais fácil lidar com um medo direcionado. A problemática da projeção consiste no fato de que não enfrentamos o medo em si, de que não buscamos a sua causa também em nós mesmos mas só na outra pessoa, e assim não descobrimos o que o medo está querendo nos dizer.

Outro mecanismo de defesa com o qual tentamos enfrentá-lo é a desvalorização. Por exemplo: temos medo de uma crítica. Temos a impressão de que a crítica nos destruirá, tememos ser considerados incompetentes e sabemos que isso nos deixaria muito envergonhados. Nessa situação desvalorizamos e menosprezamos a pessoa que poderá nos criticar, negando-lhe a competência ou a diferenciação necessária para avaliar o nosso trabalho. Essa crítica não me afetará! A desvalorização é uma defesa muito usada contra o medo; é um bom exercício tentar identificar nossas próprias estratégias de desvalorização e descobrir quantas vezes desvalorizamos algo por medo – não por sermos pessoas maldosas, mas por sermos pessoas medrosas que têm dificuldades de assumir seu medo.

Esses são apenas alguns dos mecanismos de defesa mais comuns que são ativados imediatamente assim que o medo se manifesta, e que ajudam a enfrentar a situação de medo num primeiro momento. Por isso, podem também ser chamados de mecanismos de enfrentamento (Mentzos, 1976, p. 65). Precisamos desses mecanismos, pois não conseguiríamos viver sem eles. Os mecanismos de enfrentamento que utilizamos nos mostram o quanto somos realmente ameaçados. E são justamente esses mecanismos que, quando não são

utilizados apropriadamente, são a causa de todos os transtornos de ansiedade. Ou seja, aquilo que nos ajuda a lidar com o medo no dia a dia pode, quando o usamos frequente e unilateralmente, tornar-se motivo de transtornos de ansiedade, fobias, transtornos obsessivo-compulsivos, fobias orgânicas e, em certo sentido, também de depressões. A pergunta psicológica é, portanto: como podemos usar os mecanismos de defesa e enfrentamento e lidar com eles de tal forma que eles nos ajudem a lidar com o medo de forma sensata, que eles não acabem gerando ainda mais medo, porém menos?

Não existem, no entanto, apenas mecanismos de defesa ou enfrentamento individuais; existem também estratégias de defesa completas como também muitas estratégias de defesa coletivas. Todos nós recorremos a elas e, por isso, não as percebemos como estratégias de defesa. Nos últimos anos temos ouvido e lido relatos frequentes sobre a quantidade de remédios ansiolíticos que é consumida na Suíça e na Alemanha. Afirma-se que o problema do consumo de drogas seria pequeno comparado com os remédios que são tomados para combater a ansiedade. A impressão que temos é que as pessoas são muito ansiosas hoje em dia, mas que também acreditam que não devem ter essa ansiedade. Por isso, combatem o medo e a ansiedade no nível de medicamentos. Isso é possível, pois é o corpo que está com medo, é o corpo que sente ansiedade. Porém, essa forma de enfrentamento do medo também apresenta aspectos extremamente problemáticos. Voltarei a falar sobre isso. Não se trata de simplesmente evitar o medo e a ansiedade, trata-se também de identificar seu sentido para poder aproveitá-los.

A expressão “enfrentamento do medo” evoca imagens de liberdade ou ausência de medo. Isso é uma utopia. Não existe liberdade do medo; este sentimento faz parte do ser humano. Enfrentamento do medo significa “apenas” lidar com ele. No melhor dos casos, podemos evitar que o medo e a ansiedade aumentem. Agora, o medo é uma emoção que conseguimos descrever muito bem. Quando o descrevemos, percebemos que essa emoção já contém muitas abordagens para lidar com ele, onde podemos começar a tratá-

lo sem a necessidade de recorrer a mecanismos de defesa. Ou seja, aqueles pontos em que o medo nos ataca e nos restringe são também os pontos em que podemos começar a lidar com ele. De um lado, fazemos isso no dia a dia o tempo todo inconscientemente ao lidarmos com ele. De outro, fazemos isso também na terapia, pois o trabalho terapêutico é, entre outras coisas, um trabalho com o medo. No trabalho terapêutico lidamos o tempo todo com o medo e a ansiedade. Toda a história de doenças psíquicas pode ser descrita na base do enfrentamento e do não enfrentamento do medo.

O campo emocional do medo – E o polo oposto da esperança

O que vale para as outras emoções vale também para o medo: raramente sentimos apenas medo. Quase sempre estamos lidando com vários campos emocionais. Naturalmente, campos emocionais abrangem também campos linguísticos, pois designamos as emoções com palavras. O campo emocional do medo e da ansiedade inclui tensão, angústia, pânico, terror. Esse campo emocional do medo, porém, tem um alcance muito maior. O campo emocional do medo inclui também tristeza, ira, raiva, agressão. O medo e a raiva resultante, ligados também à hostilidade, são duas emoções intimamente vinculadas. Quando estamos com medo, queremos ou fugir ou atacar. Atacar, porém, é agressão. Existem pessoas que raramente sentem medo, mas frequentemente ficam agressivas. A impressão que passam é que estão sempre irritadas. Passam a imagem de serem muito fortes, mas é possível que por trás dessa irritabilidade se esconda um medo, um medo que é combatido pela raiva. A raiva é uma emoção que nos impulsiona, que altera.

Ao medo pertence também o campo emocional medo-vergonha-culpa. Esse é um campo emocional muito importante e bastante amplo. Do outro lado temos o campo emocional medo-coragem-esperança. O medo pode ser visto como polo oposto à esperança; na verdade, como polo oposto a todas as emoções elevadas que nos tornam vastos (Kast, 1991). O medo nos torna

estreitos, apertados, ele não nos deixa respirar, mas nos dá a sensação de estarmos sendo sufocados, ao contrário da alegria, da inspiração, da esperança. Num primeiro momento essas emoções parecem ser irreconciliáveis com o medo, mas são seus polos opostos. Ambos remetem ao futuro. Quando estamos com medo temos a impressão de não ter nenhum futuro. Não nos sentimos mais apoiados e sustentados, sentimo-nos inseguros nesta vida, ameaçados num nível existencial. Quando temos esperança, esperamos um futuro melhor. Projetamo-nos cheios de confiança sobre um futuro que ainda se apresenta a nós como uma visão encoberta e na qual, mesmo assim, conseguimos acreditar. É quando temos a sensação de sermos sustentados pela vida.

A força impulsionadora da angústia

Abordagens da filosofia existencial

O chamado para o infinito – Kierkegaard

Para a filosofia existencial, desde Kierkegaard, é o medo que é capaz de propulsionar a vida do ser humano, que o obriga a entrar em seu poder-ser [*sein können*].

Voltemos nossa atenção primeiramente para Kierkegaard. Nesse autor, o medo é um tema importante. Em 1844 ele publicou seu livro sobre a angústia (Kierkegaard, 1960 [1844]). Ele faz uma distinção nítida entre angústia e medo. Angústia para ele não é medo que se volta para um objeto concreto, mas a "angústia diante do nada". Segundo ele, a angústia deve ser vista no contexto da existência humana, e a tarefa desta é aproximar o finito do infinito. Existir significa, portanto, sempre estar num processo de devir no terreno, e mesmo assim orientar-se pelo eterno, pelo infinito. Isso significa, porém, que o ser humano sempre vive no inseguro, a angústia é uma companheira constante. A angústia é, porém, também o chamado do infinito ao ser humano finito, ou seja, o chamado do transcendente ao ser humano imanente, e esse chamado o lembra de que ele é um ser de espírito. A angústia – e Kierkegaard fala aqui da angústia sem fundo – liberta o ser humano das ilusões da finitude, das supostas seguranças, e isso lhe dá a possibilidade de liberdade mas também da vivência

da “alegria indizível”, de uma vivência de segurança na existência. Kierkegaard vincula a angústia essencialmente à queda. Na angústia do pecado o ser humano pode vivenciar-se como espírito, e isso significa que ele tem uma conexão com Deus. Para Kierkegaard, o pecado é uma forma responsável do devir de si mesmo. Isso fala também da individuação, pois, no pecado, o ser humano se torna individual – ao contrário de um ser das multidões. Ele é capaz de efetuar uma síntese entre o temporal e o eterno por meio do espírito e, assim, ser um ser humano completo. Para Kierkegaard, um ser humano completo só pode ser um ser humano voltado para Deus.

Por meio da angústia o ser humano descobre também que pecado ele está prestes a cometer ou acabou de cometer. Segundo Kierkegaard, o pecado é uma forma da escolha de si mesmo. A angústia é gerada pelas muitas possibilidades do pecado, mas também pelas muitas possibilidades em si. Na angústia o indivíduo descobriu a possibilidade da liberdade (a mentira da liberdade), e isso significa para ele a liberdade de se decidir em prol de Deus. É isso que Kierkegaard chama de salto de fé (Kierkegaard, 1960 [1844], p. 72). E esse salto de fé está vinculado à “alegria indizível da experiência da graça” (Kierkegaard, 1960 [1844], p. 174). Para ele, isso é o fundamento da vida humana e é daí que sua análise da angústia extrai o seu sentido.

O tratado de Kierkegaard sobre a angústia pretendia ser um escrito de alerta: um alerta contra a perda da angústia, pois quando perdemos o vínculo com ela, perdemos também o vínculo com essa “alegria indizível”, que é descrita em terminologia cristã; nós nos perdemos no mundo da finitude e esquecemos que pertencemos ao mundo da infinitude. No entanto, Kierkegaard parece esquecer que o ser humano também pertence ao mundo da finitude. Esse salto ignora e desvaloriza muitas possibilidades de lidar com a angústia também no aquém. O apoio, por exemplo, que as pessoas podem oferecer umas às outras é totalmente ignorado por ele, tampouco ele contempla as ideias que geram coragem para a angústia, em que o ser humano encontra uma conexão com o eterno dentro de si mesmo – como ocorre, por exemplo, nos místicos (Braun, 1988).

A filosofia existencial acatou a análise da angústia de Kierkegaard, mas não deu continuação à reflexão sobre o tema do salto de fé. Assim, a angústia permanece atolada em sua natureza demoníaca e abismal, pois somente seu aspecto inquietante é contemplado.

O humor da angústia – Heidegger

A filosofia existencial foi a primeira a se convencer da importância de humores e emoções. A psicologia seguiu em seu encalce (Heidegger, 1963 [1927]). Em *Ser e tempo*, Heidegger aborda temas que hoje são objetos da pesquisa de afetos. Ele observou que principalmente o campo dos humores, como um aspecto do termo mais geral da emoção, era negligenciado (Heidegger, 1963 [1927], p. 134). Ele aponta para o fato de que o ser humano sempre vivencia imerso em determinado humor. Nós só nos damos conta disso quando não estamos no nosso humor "normal", quando nos apercebemos num estado de humor que foge ao comum. É justamente o humor que nos mostra o quanto o ser humano está inserido num contexto biológico-psíquico-social. Nosso humor pode ser alterado por um distúrbio físico ou por um bem-estar físico especial. Mas nosso humor pode mudar também por causa de um pensamento que aparece em nossa mente ou por causa de um sonho ou um conflito com outro ser humano – ou até mesmo por causa de uma mudança climática.

Significativa é a afirmação de Heidegger que o *Dasein* sempre já apresenta um humor. Isso estabelece vínculos importantes com a psicologia profunda. O humor determina o nosso estado emocional, e Heidegger considera o estado emocional fundamental (humor) da angústia como essencial para a compreensão do ser humano.

A partir do humor da angústia, Heidegger desenvolveu toda a sua analítica existencial e remeteu todos os outros humores, que o ser humano também pode ter, à angústia. Do ponto de vista da psicologia do desenvolvimento isso não se sustenta, mesmo assim eu acredito que, partindo do estado emocional

do ser humano, ele conseguiu revelar muito sobre a analítica da angústia. O aspecto problemático desse ponto de vista é que ele reduz a alegria a uma mera defesa contra a angústia. Pois quando a angústia é a emoção fundamental e todas as outras emoções decorrem dela, a alegria só pode ser defesa contra a angústia. Isso seria uma defesa contra tudo que é vivo. Eu acredito que a alegria, juntamente com outras emoções elevadas, é uma emoção independente (Emde, 1991, p. 763). É claro que podemos entendê-las também como reação à angústia, e elas interagem de fato com a angústia. No entanto, as emoções elevadas – entre elas também a alegria – são emoções e humores que expressam coisas essencialmente diferentes sobre a natureza do ser humano do que a angústia. Não existe apenas a angústia, existe também a alegria. Não somos apenas jogados no *Dasein*, ele também nos sustenta e carrega. Ernst Bloch assume uma posição oposta quando diz que "a esperança afoga a angústia" (Bloch, 1959, p. 126). A despeito dessa restrição, a abordagem da filosofia existencial de Heidegger à angústia e a reflexão sobre ela são muito importantes.

A dissolução no impessoal ("Man") (*se* faz, *se* pensa, *se* ama no momento etc.) significa que o *Dasein* (o ser humano) foge de seu verdadeiro "poder ser si-mesmo" para um "si-mesmo impessoal" [*Man-Selbst*]. O ser humano foge na presença de algo ameaçador. Para a angústia, porém, a ameaça não está em qualquer lugar. A angústia remete o *Dasein* a seu próprio "poder ser no mundo" verdadeiro. Na angústia, o ser humano é remetido a si mesmo. "A angústia revela no *Dasein* o ser para o poder-ser mais próprio, isto é, o estar livre para a liberdade de escolher e assumir a si mesmo" (Heidegger, 1963 [1927], p. 188). Na angústia, continua Heidegger, sentimo-nos "estranhos" (Heidegger, 1963 [1927], p. 188), isso significa também "não estar em casa". Diante disso, o ser humano recua da "publicidade cotidiana do impessoal" para aquilo que faz, pensa, teme etc. Assim, porém, o *Dasein* correspondente se desfaz, deixamos de ser nós mesmos. A angústia, porém, conduz o ser humano

da entrega ao impessoal de volta para a "autenticidade", para aquilo que ele realmente é e poderia ser.

Se incluirmos na nossa discussão outros filósofos existenciais como Jaspers, mas também do existencialismo francês como Sartre e Camus, constataremos que a filosofia existencial nasceu de um convívio com a angústia, que tem sua raiz no fato de que, já desde o final do século XVIII e principalmente desde as duas guerras mundiais, a humanidade perdeu a fé na razão como princípio sustentador da vida. O mundo se tornou assombroso e ameaçador, a insegurança atraiu o foco da atenção. Esse era o solo da filosofia existencial, que teve seu precursor já em Kierkegaard. O tema dessa filosofia é que o ser humano não deve simplesmente ceder a essa estranheza, mas confrontá-la. E nesse confronto, quando todo apoio externo desaparecer, o ser humano encontra no interior aquele apoio último, que chamamos de "existência" a partir de Kierkegaard. Quando o mundo apoiador desaparece, quando tudo aquilo a que nosso coração se agarra, como dinheiro, reputação, saúde, talentos etc., quando o ser humano passa a viver exclusivamente na estranheza, na insegurança, ele se vê diante do nada. O ser humano colocado diante do nada, porém, não é destruído; ao contrário, nessa situação seu ser-si-mesmo mais próprio se revela a ele. Esse ser-colocado-diante-do-nada, esse ser-retirado-de-todas-as-referências-habituais, é compreendido no sentido de que o ser humano se desprende de sua inautenticidade da vida, da entrega ao impessoal (que equivale a uma entrega ao mundo) e alcança sua origem direta. Quando o ser humano se vê diante do nada, ele se vivencia como ser humano absolutamente individual, como ser humano que, neste momento, não está inserido numa relação, mas como um ser humano que deve se preocupar com sua individuação. Quando ele enfrenta essa angústia, o sentido irrompe.

Nesse contexto, o medo seria uma angústia não autêntica, uma angústia que permanece oculta a si mesma e impede que o ser humano encontre a si mesmo.

Quando penso em estados de angústia de pessoas que realmente têm angústias abismais (sendo que talvez não sejam tanto as angústias que são

abismais, mas que essas pessoas nunca tenham conseguido internalizar um fundamento em sua alma), o resultado não é necessariamente a consciência de um núcleo de um si-mesmo que me sustenta e no qual possa confiar. Existem também pessoas que atravessam a vida "tremendo". Mesmo assim, acredito que esses pensamentos da filosofia existencial são extremamente importantes para o convívio com a angústia. Evidentemente, a filosofia existencial não trata daquilo que nos assusta no dia a dia, mas dessa angústia abismal última. Nós, psicólogos, lidamos mais com a angústia cotidiana, que pode não ser tão grandiosa, mas pode incomodar muito. E: essa angústia exige ação, ação real numa situação difícil.

Coragem para a angústia – Consequências

O que podemos aprender com esta abordagem da filosofia existencial?

Essa abordagem faz uma distinção clara entre angústia e medo. O que ela quer é que desmascaremos o nosso medo para revelarmos a angústia existencial subjacente. Para a psicologia, a angústia é aquela emoção que surge quando a fonte de perigo não pode ser identificada claramente, quando não temos uma atividade direcionada para o enfrentamento do medo. Falamos de medo quando temos medo inequívoco de algo muito específico, quando podemos identificar uma fonte de perigo. O medo sempre contém angústia, e a angústia sempre contém medo.

A ideia é que, quando enfrentamos um medo direcionado, quando sabemos o que nos dá medo, enfrentamos também um pouco da angústia existencial. Por outro lado, a grande angústia se expressa também em cada medo cotidiano. No entanto: quando estamos angustiados, somos capazes de transformar a angústia em um medo. Sentimos uma angústia difusa e então identificamos aquilo que nos dá medo, identificamos, portanto, uma razão concreta para a manifestação da angústia. Quando sabemos o que nos dá medo, torna-se mais fácil lidar com isso. Mas o medo também contém angústia e, por isso, é questionável mantermos essa distinção, ainda mais que, na linguagem popular,

os dois fenômenos, medo e angústia, se confundem há muito tempo. Temos medo de uma guerra, medo de voar etc.

O objetivo da filosofia existencial, porém, é desmascarar o medo e suportar a angústia subjacente, pois esta nos coloca diante de um nada e nos faz vivenciar que não morremos, mas saímos daquela situação com uma sensação de vida mais segura. A angústia fala ao si-mesmo do ser humano, ela se dirige exclusivamente a mim, pois na angústia ninguém pode assumir o meu lugar. Se a angústia pode nos confrontar desse modo com o nada, isso significa também que nós podemos nos renovar totalmente na vivência da angústia: quando nada daquilo que valia até agora continua a valer, quando todos os adornos e adereços que temos na vida são retirados, quando tudo que nos suportava até agora falha, então – assim afirma a filosofia existencial – nós nos deparamos irrefutavelmente com aquilo que realmente nos apoia e sustenta. Essa é a experiência existencial que podemos fazer no convívio com a angústia. No entanto, não podemos simplesmente expor nossos pacientes angustiados a essa experiência. A ideia da filosofia existencial de que o ser humano simplesmente precisa se confrontar com isso não é tão fácil de realizar na prática.

Outra coisa que podemos aprender dessa análise do *Dasein* a partir da angústia é a ideia de que ela nos torna solitários, que a angústia nos remete a nós mesmos, e é uma convocação de nós mesmos, do nosso si-mesmo verdadeiro. Quando somos tomados pela angústia, isso pode nos levar a encontrar uma resposta à pergunta por aquilo que realmente nos sustenta na vida. Por isso precisamos de "coragem para a angústia", essa expressão muito citada de Jaspers. Isso levanta a pergunta produtiva: O que perdemos quando não enfrentamos nossa angústia? Ou quando simplesmente cedemos a ela? E este é provavelmente o grande impulso que essa vertente filosófica nos dá: não podemos simplesmente desviar e fugir da angústia – que sempre nos impede de acessar uma parte da vida; quando suportamos ativamente a angústia, temos a possibilidade de uma vivência de importância do si-mesmo. No dia a dia, isso significa que o ser humano decide moldar o seu *Dasein* com "determinação" e

assim adquire a "autenticidade" dessa existência. Junta-se a isso a ideia dos existencialistas franceses segundo a qual o ser humano deve viver com "envolvimento e empenho", realizar algo neste mundo e assim criar sua própria realidade. Tudo isso são virtudes contra o deixar-se levar pela angústia, contra uma vida determinada por ela. São, porém, também virtudes heroicas. Faltam-lhe outras virtudes, "a coragem confiante em todas as ameaças" (Bollnow, 1979 [1955], p. 43), confiança, esperança, tranquilidade.

Isso significa que não posso acatar dessas reflexões existencialistas a ideia de que a angústia seria a emoção fundamental do ser humano e constituiria a sua essência. A angústia é uma emoção entre outras. Ela revela uma – mesmo que importante – constante antropológica do ser humano: ele está sempre em perigo, está sempre ameaçado, é obrigado a lidar constantemente com ameaças; ao mesmo tempo, essas ameaças constantes o obrigam a um ser si-mesmo mais autêntico, a confiar mais na existência. Mas não existe apenas o enfrentamento da angústia.

Heidegger ensinava que a temporalidade (o ser para a morte) reúne todos os traços individuais de uma vida humana em um todo. Essa temporalidade, defendia ele, é determinada em termos concretos pela preocupação (Heidegger, 1963 [1927], p. 301ss.). Outras formas de voltar a atenção para o futuro – incluo aqui, além da vontade e do desejo que ele menciona, também a esperança como um afeto de expectativa (Bloch) voltado para o futuro – seriam apenas formas derivadas da preocupação. Essa é uma visão muito unilateral, pois o *Dasein* do ser humano é determinado também pela esperança. Muito mais tarde, em 1946, ao interpretar um poema de Hölderlin, Heidegger admite: "A serenidade concede a toda coisa o espaço de ser que lhe cabe segundo a sua espécie". E "a serenidade cura na origem" (Heidegger, 1951). Assim, parece-me sensato permitir que todas as outras emoções, que também existem e que também revelam um aspecto essencial do ser humano, existam ao lado da angústia como emoções igualmente originárias, tais como nojo,

alegria, curiosidade, susto, tristeza, autoestima positiva, autoestima negativa, vergonha e culpa (Kruse, 1991, p. 20).

De onde vem a angústia? Evidentemente, ela tem a ver com o fato de que o ser humano é tão frágil de ser ameaçado porque existe a morte. No entanto, não temos apenas a angústia, temos também a coragem para ela. Não somos apenas mortais, mas, apesar de sermos mortais, podemos efetuar muito, suportar muito, vivenciar muito, mudar muito. Não somos simplesmente vítimas inofensivas da angústia.

E não temos somente a coragem para a angústia, temos também a esperança, a confiança no *Dasein*.

Aspectos da angústia

Quando estudamos a emoção da angústia descobrimos nela própria muitas abordagens que permitem lidar com ela. Por isso, quero voltar minha atenção mais uma vez para a descrição do afeto da angústia[1].

Em termos bem gerais, a angústia é vista como "reação emocional à expectativa de fracassos ou perdas pessoalmente significativos" (Becher, 1980). Isso significa que a angústia se manifesta quando algo que é precioso para nós, que representa um grande valor para nós, é ameaçado. A angústia nos leva a reconhecer aquilo que é precioso para nós, a salvá-lo ou a substituir os valores no centro da nossa escala de valores e da nossa busca por eles. Muitas pessoas reconhecem apenas em face da angústia aquilo que realmente é valioso para elas. Se o autocontrole é um valor importante para nós, uma raiva incontrolável que nos domina por completo pode provocar uma angústia enorme; então podemos ver, por exemplo, na nossa família, como as pessoas com que convivemos nos desqualificam pela nossa falta de autocontrole, fantasiamos a perda da boa autoestima, já nos vemos como indesejáveis. Mas quando o autocontrole não é um valor importante, o ataque de raiva pode ser vivenciado até como algo vivificador.

A angústia é um estado emocional do organismo. O corpo está angustiado. Quando dizemos estou angustiado, na verdade o que queremos dizer é: meu corpo está angustiado. A angústia é um padrão de reação sensato enraizado na biologia. Esse estado emocional do organismo é caracterizado por um aumento

no nível de excitação que é vivenciado como algo pronunciadamente desagradável, que ocorre diante da percepção de uma situação de perigo complexa e ambígua, na qual uma reação apropriada do indivíduo parece impossível. A angústia só se manifesta quando surge a sensação de não existir uma reação adequada. A descrição da angústia como padrão de reação complexo já expressa muitas possibilidades para o enfrentamento dela ou, pelo menos, para lidar com ela. Enfrentar a angústia ajuda psicologicamente a conviver com ela. Enfrentá-la não significa deixar de senti-la, de se livrar completamente dela, pois a angústia faz parte da vida humana. Ela provoca o confronto conosco mesmos, é um sinal de que estamos ameaçados em determinado momento e que devemos fazer algo para resolver a situação.

Aproveitarei os diferentes componentes da angústia para mostrar como podemos lidar psicologicamente com ela e como podemos aproveitá-la de modo produtivo no dia a dia e na terapia.

Tensão – Possibilidades de relaxar

É o corpo que fica angustiado, e essa angústia é percebida como aumento no nível de excitação. Esse aumento no nível de excitação pode nos dar a força que precisamos para fugir ou para liberar forças desconhecidas no confronto com uma pessoa mais forte. Excitação, porém, significa sempre também tensão. Tensão significa também concentração, contanto que não cause uma paralisação. Normalmente, pessoas medrosas são pessoas tensas. Uma pessoa que vive angustiada está sempre em alerta, seus músculos estão sempre tensionados para poder fugir ou atacar a qualquer momento. Lidar com a angústia nesse contexto significa exercitar o relaxamento. Isso pode acontecer com a ajuda de tranquilizadores (benzodiazepinas), de drogas ou de álcool. Álcool é, provavelmente, um dos meios mais conhecidos e problemáticos para lidar com a angústia. Alternativas muito melhores são atividades físicas que nos permitem relaxar com prazer e passar tempo com pessoas em relacionamentos que nos transmitem bem-estar e que permitem relaxar. Devemos incluir aqui

também os métodos de relaxamento que agem a partir do corpo, como, por exemplo, terapia de respiração, meditação e treinamento autógeno, terapia bioenergética, eutonia, terapia de dança etc. No tratamento da angústia, as terapias corporais partem principalmente da tensão.

Insegurança – Encontrar novas seguranças

Como já mencionamos, a angústia se manifesta quando percebemos uma situação de perigo complexa e ambígua. Isso nos enche de insegurança. Quando conseguimos suportar essa insegurança, quando podemos esperar, na maioria das vezes surge uma nova segurança. Encontrar uma nova segurança seria aqui então a abordagem terapêutica, ou a possibilidade de lidar com a angústia no dia a dia. Insegurança gera confusão. Muitas vezes, prezamos altamente a capacidade de não estar confuso, de reconhecer sempre com rapidez a conexão entre as coisas, de recuperar a clareza rapidamente. Mas é justamente isso que também gera muita angústia. Na verdade, é bem normal que, quando nos deparamos com uma situação nova, não saibamos imediatamente como ela deve ser vista, avaliada e resolvida e que fiquemos um pouco confusos. Como se sabe, processos criativos começam com um estado de incerteza e insegurança, em que não encontramos uma solução imediatamente e suportamos a confusão.

A psicologia profunda nos encoraja a suportarmos a incerteza, ela até usa seus métodos para gerar insegurança que, então, deve ser suportada. Visto que essa insegurança está inserida num relacionamento terapêutico, é mais fácil suportá-la. O problema é analisado a partir de ângulos diferentes, a partir de sonhos e fantasias. Como a situação é vista a partir do inconsciente e a partir da consciência? Isso esclarece a situação. Além disso, a psicologia profunda observa que algo se apresenta como inseguro ou confuso quando não ousamos encarar a verdade. Com métodos que levam em consideração o inconsciente, a psicologia profunda tenta descobrir, o que realmente assusta, para então constatar se as situações de angústia são transferidas da infância para a situação

de vida atual e ver se essas situações de angústia provocam uma reação exagerada por ser complexada (Kast, 1994b).

Valores ameaçados – Procurar novas certezas

O fato de uma reação adequada não parecer possível é o que torna a ameaça realmente tangível. Esta está vinculada a impotência e provoca angústia. Em situações de ameaça, buscamos segurança. A sensação de impotência exige ajuda. Normalmente, procuramos pessoas em que podemos confiar, que nos passam a sensação de não ficarem paralisadas em situações semelhantes ou de manterem a calma. Perguntamo-nos quão perigosa a situação que provoca a angústia realmente é. Como podemos afastar o perigo? Qual valor está ameaçado? Quando analisamos nossos temores, ao mesmo tempo em que os levamos muito a sério (e isso acontece numa terapia orientada pela psicologia profunda – mas também em conversas com amigos ou conosco mesmos), muitas vezes, esses temores são relativizados. No entanto, a eficácia é ainda maior quando conseguimos substituir o valor ameaçado por outro valor – quando, por exemplo, um aluno de faculdade, que tem muito medo de não passar numa prova, se lembra de que é mais importante permanecer vivo do que fazer uma boa prova. A angústia provocada pela possível perda da autoestima provoca uma relativização dos valores, e a relativização altera nossa autoimagem. Essas angústias mostram de uma forma especialmente clara que a angústia possui a função de nos confrontar conosco mesmos. No âmbito da autoestima, tememos que lados nossos se tornem visíveis que nós mesmos não queremos admitir, que não se encaixam com a autoimagem que gostaríamos de ter. Nós reprimimos esses lados. Eles são a nossa sombra (Jung, *OC* 9/2, p. 9ss.; Kast, 1990, p. 242ss.).

Quando nos deparamos com situações na vida em que a nossa sombra se torna visível e em que talvez nem poderíamos ser acusados ou condenados por outros, isso provoca angústia em nós. A angústia nos força a nos vermos de modo mais holístico, com nossos lados mais claros e mais escuros. Se

conseguirmos nos aceitar também com os lados que não nos agradam tanto, não corremos mais o perigo de temermos que esses lados se tornem visíveis: nossa angústia diminui. Mas quando um dos nossos valores mais altos é ameaçado, uma substituição de valores não resolve mais a situação. Nesse caso, devemos nos perguntar como podemos lidar com essa perda. Talvez, nessa angústia mais profunda, a vida em si se apresente como novo valor, isto é, o enfrentamento da angústia pode nos levar também a desistir, a renunciar de algo.

Impotência – Desenvolvimento de competência

A ameaça vem acompanhada de um sentimento de total impotência. Tentamos lidar com a impotência de modo a desenvolver uma sensação de competência, a aprender a moldar a nossa vida a despeito da angústia. Muitas vezes, principalmente em situações de vida que vivenciamos como crises, essa impotência nos leva a procurar ajuda. Crises são claramente marcadas pela angústia, parte das crises é provocada justamente pelo fato de a angústia impedir que o tema de desenvolvimento subjacente à crise seja integrado na vida (Kast, 1987). Quando, numa situação de crise, encontramos alguém que consegue aliviar a nossa angústia, podemos voltar a moldar a nossa vida criativamente. Alcançar competência em lidar com a vida a despeito da angústia é um objetivo de todas as formas de terapia. É, porém, a terapia comportamental que volta seu foco mais claramente para esse aspecto: ela desenvolve programas de comportamento contra a angústia em que o paciente, no confronto com ela, exercita e desenvolve competência no seu enfrentamento. Também a psicologia profunda desenvolve essa competência, oferecendo, por exemplo, estratégias de enfrentamento para situações angustiantes na fantasia, onde ela aproveita principalmente a agressão, que está vinculada à angústia, como força positiva – também recorrendo a experiências de angústia que mostram que o paciente já superou sozinho situações de impotência no passado.

Em termos gerais, porém, podemos dizer que, numa situação de impotência, nós nos abrimos para outra pessoa, que é justamente a angústia que nos mostra o quanto dependemos de relacionamentos interpessoais, da confiança e da segurança nesses relacionamentos. Por outro lado, são justamente esses relacionamentos que nos expõem ao perigo da angústia, pois eles também estão sempre ameaçados. Outro perigo consiste no fato de, em situações de angústia, procurarmos pessoas que sabem como resolver algo. Tais pessoas, que representam um sistema rígido em que tudo parece estar regulamentado, em que tudo está claro, oferecem um grande alívio às outras pessoas que se encontram em situações de insegurança. Em vez de avaliar e vivenciar o chamado da angústia a mim mesmo, eu acabo simplesmente acatando sistemas ideológicos. Quanto menos esses sistemas fizerem jus à complexidade da vida, quanto mais simples e compreensível forem e quanto mais forem combinados com chavões e lemas agressivos, mais eles parecem fazer sentido, mais facilmente as pessoas angustiadas caem vítimas desses chavões. A angústia é uma ferramenta excelente para manipular as pessoas, para conquistar sua opinião também no campo político. Quando políticos provocam angústia intencionalmente, como, por exemplo, a xenofobia, eles conseguem vencer eleições. A impotência torna as pessoas suscetíveis à fé em autoridades e suas ideologias.

Angústia fundamental e vivências de medo reais

Cada aspecto da angústia contém em si também a instrução e a possibilidade de lidar com ela. A excitação aponta para o relaxamento, a incerteza remete à certeza, a ameaça nos leva a buscar segurança, a impotência nos faz desenvolver a sensação de competência e a disposição de lidar de forma competente com a vida a despeito da angústia. Em termos gerais, é preciso observar também: quanto mais nós nos desenvolvemos, quanto mais nos desdobramos, quanto mais descobrimos quem realmente somos, mais conseguimos aceitar as nossas angústias e lidar com elas. Quando o paciente é uma pessoa angustiada, muitas

vezes a terapia nem trabalha tanto os estados de angústia ou somente quando estes ameaçam provocar uma crise, mas trabalha para que ele encontre a si mesmo, se desenvolva e aproveite as possibilidades humanas que já existem nele: sobretudo, também, as possibilidades de agir, de mudar, de estabelecer limites, de descobrir as suas possibilidades agressivas (não destrutivas). Trabalhar a identidade é uma precondição importante para poder permitir a angústia. Podemos ser mais ou menos angustiados, e isso tem a ver com o quão coerente é o nosso complexo do eu naquele momento específico, quão firme é a nossa identidade, a nossa vivência de nós mesmos. Portanto, não podemos simplesmente partir do pressuposto de que somos fundamentalmente angustiados ou não. Existem pessoas que, vistas de fora, talvez sejam avaliadas como angustiadas pelo fato de terem um passo tenso ou uma voz baixa, que nos transmitem a sensação de terem muita angústia presa em seu corpo. Em determinadas situações, porém, são justamente essas pessoas que agem com grande coragem. O mesmo vale para o oposto. Pessoas que parecem ser muito corajosas podem se deparar com situações de vida em que se tornam muito medrosas. Mesmo assim, fazemos uma distinção no dia a dia entre pessoas mais angustiadas e pessoas menos angustiadas. Isso tem a ver com o ancoramento na própria identidade, mas também com o estilo de vida: existem famílias cujo estilo de vida é pronunciadamente cauteloso e medroso. Esse estilo de vida nunca é definido como "medroso", mas é vivenciado como um valor alto: tudo é avaliado extensamente antes de uma decisão, nada é feito sem que as consequências sejam avaliadas, sempre que possível, tudo é verificado duas vezes.

A angústia fundamental se refere à angústia como traço ou característica (Trait-Anxiegy; A-trait). Pessoas com uma angústia fundamental elevada veem uma ameaça em tudo, a esperam em todos os lugares a qualquer momento. Normalmente, essa angústia fundamental está vinculada a uma inibição de agressão, isto é, essas pessoas têm dificuldades de se defender, de se decidir, de se opor com um "não". A psicologia distingue a angústia fundamental de

estados de angústia reais (State-Anxiety; A-state). Essa angústia de estado se deve ao fato de certas situações de vida serem temerosas, como, por exemplo, separações, perdas de todos os tipos, doenças, cirurgias, provas, procura de emprego etc. Situações de medo reais são vivenciadas por pessoas com uma alta angústia fundamental como algo mais ameaçador do que por pessoas com uma angústia fundamental mais baixa. Essa distinção entre angústia fundamental e vivência de medo real corresponde, em certo sentido, à distinção entre angústia e medo. A pessoa com uma angústia fundamental tende mais a desenvolver angústias difusas.

A espiral da evitação – Fuga, estratégias de evitação e experiências de correção

Em muitas pessoas, a primeira reação ao medo é a fuga. Pode ser importante fugir. O medo pode sinalizar que nos encontramos num perigo tão grande que só uma fuga pode ajudar. No melhor dos casos, fugimos primeiro para então refletir e trabalhar em si mesmo para que, quando nos depararmos com o mesmo perigo, possamos enfrentar o perigo. Não podemos estar sempre em fuga. Quando escolhemos a fuga ou a evitação como estilo de vida, nunca mais voltamos a estar totalmente conosco mesmos, perdemos o senso das nossas próprias raízes. A própria fuga, porém, nos coloca em situações que também não conseguimos controlar e que, por isso, também provocam angústia. Uma fuga pode ser sensata – também devemos evitar o exagero do heroísmo do confronto –, mas a evitação também pode causar problemas. Essas estratégias de fuga e evitação se tornam problemáticas quando muitas áreas da vida são afetadas. Se fugirmos sempre não poderemos corrigir nenhuma decisão por meio da nossa vivência da angústia.

Normalmente, uma correção na nossa vivência de angústia ocorre mais ou menos assim: uma situação provoca angústia, nós optamos pela coragem para a angústia. O primeiro passo consiste em perceber a angústia. Então surge a pergunta: Devo evitar a situação ou devo enfrentá-la? Dizemos a nós mesmos:

“Seria ridículo se eu não conseguisse isso, todos os outros também conseguem. Não permitirei que esse pouquinho de angústia me derrote”. Imagine o medo antes de uma prova. Se ninguém fizesse a prova por causa do medo que sente, poderíamos enterrar as provas. A maioria das pessoas, portanto, decide enfrentar a situação que provoca angústia, exceto quando a pessoa vê claramente que ela não tem qualquer chance. Normalmente, sabemos avaliar muito bem a nossa possibilidade de lidar com a angústia. E depois sempre ouvimos a declaração estereotípica: nem foi tão ruim quanto imaginei. Depois de passarem na prova, muitos estariam até dispostos a fazer uma segunda prova, dessa vez com menos medo. Essa correção pela experiência é extremamente importante ao longo da vida. Ela faz com que não nos damos mais tanto ao luxo de acumular altos potenciais de angústia, mas que os adequamos à situação real. No entanto, a experiência de correção é importante também no sentido inverso. Existem pessoas que não têm medo de nada. Quando isso acontece, elas se expõem a um perigo enorme, pois elas não sentem quando e onde estão realmente em perigo. Não ter medo suficiente significa sempre viver além das possibilidades, expor-se a situações que deveriam ser evitadas. O objetivo de tais experiências de correção é aprender a ter medo, ou seja, a desenvolver uma coragem saudável. Com o passar do tempo, a pessoa percebe e aprende que ela tende a não sentir medo suficiente.

Quando reagimos quase sempre com estratégias de evitação ou de fuga deixamos de vivenciar essas experiências de correção. No entanto, isso significa justamente na evitação e na fuga que entramos na chamada espiral de evitação: o mundo se torna cada vez mais ameaçador, nosso medo aumenta cada vez mais, somos obrigados a fugir e a nos isolar. Isso não afeta somente a experiência de um sofrimento que vale ser vivido, como custa também muita energia. Existem situações de vida simples em que as pessoas acreditam impedir suas angústias por meio da evitação: por exemplo, procrastinar um telefonema desagradável. Nós dizemos a nós mesmos que devemos esperar até quando tivermos um dia bom. Alguns dias se passam sem que o dia bom venha, e

quase todos os dias nós nos acusamos de não ter feito a ligação, somos obrigados a lutar contra o esquecimento. Assim, desperdiçamos muita energia sempre adiando as coisas. Em algum momento, acabamos fazendo a ligação e nos irritamos conosco mesmos por termos desperdiçado tanta energia. Ou deixamos de fazer o telefonema e passamos a ter a impressão de que somos incapazes de fazer ligações desagradáveis. É possível conviver com isso, afinal de contas podemos também escrever uma carta. Mesmo assim: evitar traz a sensação de ser incompetente, limitado. Isso nos envergonha. Nossa autoestima é afetada, nossa coragem para a angústia diminui ainda mais, evitamos ainda mais... Esses ciclos de evitação podem passar a determinar a vida.

Exemplos de espirais de evitação

Um jovem de 20 anos está prestes a fazer seu exame final como técnico. Ele faltou muito nas aulas da escola técnica, suas notas são ruins e sua reputação é pouco favorável. Ele tem medo de aparecer na escola porque teme que os professores fariam comentários negativos. Então ele falta ainda mais. Este já é o começo de uma espiral de evitação. Naturalmente, ele preparou várias desculpas, isto é, ele trabalha com mecanismos de defesa. Ele menospreza a escola: ele falta às aulas de uma escola ruim com professores ruins, seu curso é ruim e, além disso, a escola nunca ensina o que é preciso para vencer os desafios da vida. Ele jamais admitiria que está com medo. E ele não passa a impressão de uma pessoa medrosa, ele é agressivo. No início, sua estratégia de desvalorização permite que ele fique mais ou menos em paz consigo mesmo, de modo que ele passa até a ter a impressão de ser o único que reage de modo adequado e maduro à situação. Na verdade, ele está com medo da prova e decide não fazê-la com o argumento: ter um diploma técnico corresponderia a um pensamento burguês. Ele manda seu currículo para várias empresas sem ter o diploma. Todas pedem o diploma. Ele declara que o que importa é seu conhecimento. As empresas aceitam a validade da ideia, mas nenhuma o contrata. Às escondidas, aumenta o medo daquilo que ele perdeu. No início,

ele trabalha na firma de um conhecido, mas logo para de trabalhar. Ele sente dores nos músculos cuja causa ninguém consegue descobrir e que também não respondem a nenhuma terapia. Ele também teme que sua namorada possa vir a desprezá-lo. Mas ele não sabe que ele tem esse medo. Conscientemente, ele a ataca e lhe diz que ela é uma CDF por ter feito a prova final. Em seguida, ela recua e se retrai um pouco. Por medo de perdê-la, ele simplesmente deixa de se encontrar com ela para não perdê-la. E assim ele a perde, é claro. De um lado, portanto, ele tem estratégias de evitação, por outro lado ele foge atacando. Ele imagina coisas que ainda nem aconteceram e se retira de todas as relações na vida para que aquilo que ele imagina não aconteça. Ele também é membro num clube esportivo. Parte dos outros jovens de sua idade fizeram a prova. Ele tem medo de ser perguntado pela sua prova, fica imaginando conversas e teme que os outros possam vê-lo como covarde. Assim, ele deixa de frequentar o clube. Ele passa as noites em casa e irrita todo mundo (ele tem irmãos mais novos) porque insiste em assistir ao seu programa de televisão.

Esse exemplo mostra o dano que as estratégias de evitação podem causar na vida dentro de relativamente pouco tempo. Certamente, esse jovem já usou estratégias de evitação antes na vida. Temos aqui uma pessoa que aplicou estratégias de evitação nas áreas da profissão e da amizade, tanto da amizade heterossexual quanto da amizade com homens. É fácil imaginar a restrição que essa fuga eterna significa. Estratégias de evitação têm como resultado uma restrição enorme, e a cena do jovem sentado em frente à televisão com seus irmãos e brigando com eles é simbólica. Poderíamos dizer que ele regrediu para o colo da família de origem. Quando evitamos situações que provocam angústia, essa tendência de retração, essas regressões sempre ocorrem. Elas estão vinculadas a uma falta de autonomia. Muitas vezes, isso é descrito como um retorno para as panelas de sopa da mamãe. Uma descrição mais correta seria que o jovem é dominado pelo complexo de mãe, e essa determinação por esse complexo corresponde às imagens de angústia de ser devorado. Numa terapia familiar, a primeira coisa que esse jovem fez foi informar a terapeuta de que sua

família o devora. Isso pode realmente ser o caso. Seu comportamento de recuo e retração não vem do nada, isso possui uma história. É possível que se trate de uma família em que passos de autonomia, de independência, não eram permitidos ou que não eram bem-vistos. É possível que estejamos lidando com um sistema familiar que foi vivenciado como muito restritivo e limitante. No entanto, esse não é necessariamente o caso. É absolutamente possível que, por meio dessa estratégia de evitação (que naturalmente também tem suas causas), esse jovem gerou esse sentimento de vida.

---

1 Apoio-me principalmente nas observações de Krohne (1976), que completei com alguns comentários meus.

Comportamento contrafóbico

Coragem que não admite o medo

Existe ainda outra forma da evitação, que costuma nos passar a impressão de que ela não é uma evitação, mas justamente o contrário. Trata-se do comportamento contrafóbico. É uma evitação de angústia, mas sem que novas experiências fossem evitadas. Quando uma criança precisa descer para o porão e sente um medo terrível, ela pode cantar, por exemplo. Ou quando o caminho até a escola passa por um bosque escuro e várias crianças percorrem esse trajeto juntas, elas podem fazer muito barulho. Inconscientemente, elas sinalizam assim para qualquer um que possa ter intenções maldosas que elas não têm medo e que são muito corajosas. Chamamos isso de comportamento contrafóbico. Na verdade, estamos com muito medo ou nos encontramos numa situação que provoca muito medo, mas nós nos comportamos como se não tivéssemos medo nenhum. É isso que designa o termo "contrafóbico". De certa forma, nós nos comportamos "contra o medo". Podemos recorrer a essa defesa contrafóbica contra ele de vez em quando, ou podemos transformá-la em um estilo de vida. Provavelmente, o convívio com a angústia resulta em diferentes estilos de vida.

É possível que pessoas com profissões perigosas se comportem de modo contrafóbico. Morgenstern realizou um estudo com pilotos (Strian, 1983, p. 213), que mostra que muitos dos pilotos são pessoas muito medrosas, mas que, mesmo assim, escolheram essa profissão especialmente perigosa. Do ponto de

vista psicodinâmico, essas pessoas passam agora a impressão de que a suposição de serem pessoas medrosas é totalmente errada. Também consigo imaginar que a profissão de terapeuta possa ser escolhida por motivos contrafóbicos. Quando alguém sente muita angústia diante do inconsciente, do incerto e, sobretudo, do incontrolável no ser humano, ou seja, de todas as áreas que sempre de novo nos confrontam com surpresas, é bem possível que alguém queira se tornar terapeuta acreditando estar melhor preparado para lidar com essas surpresas. Alguém pode tornar-se médico por causa de seu grande medo de doenças e da morte. A nossa sociedade parece ter decidido elevar o comportamento contrafóbico a um valor. Assim, esse comportamento é bastante comum. No entanto, esse comportamento contrafóbico corresponde a uma sobrecompensação, e essa sobrecompensação pode ruir a cada momento. Pessoas que desenvolveram um estilo de vida contrafóbico podem então desenvolver angústias repentinas muito intensas. Podem se deparar com uma situação em que se sentem impotentes. Nessa situação, a sobrecompensação não funcionará mais. Então elas reagirão de forma extremamente medrosa, às vezes até com uma fobia. Um piloto de um caça, que passava horas contando das suas proezas no Vietnã, das situações das quais tinha escapado e que realmente passava a impressão de não temer nem mesmo o diabo, desenvolveu uma fobia quando alguém roubou sua carteira em Roma. Depois disso, não conseguiu sair de casa durante meses, ele tinha desenvolvido uma verdadeira fobia de ruas. Ele se sentia extremamente ameaçado e limitado em sua identidade. Desenvolveu um medo que não era adequado à ocorrência em Roma. Por isso, podemos deduzir que aqui uma sobrecompensação do medo por meio do comportamento contrafóbico tinha chegado ao fim. Muitas vezes só conseguimos dizer se uma pessoa é muito corajosa ou se ela teve uma sobrecompensação contrafóbica quando essa sobrecompensação implode. Outro indício é que as pessoas com uma sobrecompensação contrafóbica não aturam pessoas que mostram abertamente que elas são medrosas. Quando encontram uma pessoa medrosa, zombam dela imediatamente. Entre alpinistas

esse comportamento é bem comum. Existem alpinistas contrafóbicos, mas, evidentemente, nem todos os alpinistas são contrafóbicos. Quando os contrafóbicos estão reunidos e alguém manifesta medo, por exemplo, num acampamento nas montanhas, esse medo costuma ser rejeitado com veemência. Os outros zombam, repreendem, apelam à razão. Isso é algo que os contrafóbicos adoram fazer. E a razão pela qual fazem isso é evidente. Para eles, é perigoso quando alguém admite seu medo, pois esse medo poderia ser contagioso. E isso significa para o contrafóbico que ele entra num estado de angústia que ele não pode, de forma alguma, aceitar. Para não entrar nesse estado, o contrafóbico solta palavras como: "Essa lamúria medrosa me dá nos nervos, uma pessoa que tem tanto medo não deveria vir para as montanhas, ninguém deveria se expor a isso". Uma das características que nos permitem reconhecer pessoas corajosas é que elas admitem seu medo e, mesmo assim, enfrentam aquilo que as assusta. Elas reconhecem seu medo, e é justamente isso que não ocorre em compensações contrafóbicas.

Naturalmente, os contrafóbicos fazem muitas experiências novas. Mas essas pessoas correm um risco enorme, pois não reconhecem aquilo que é perigoso para nós. Quando um contrafóbico se depara com uma situação que ele não consegue enfrentar, ele costuma entrar em pânico e uma fobia pode irromper. É isso que nos permite reconhecer a sobrecompensação.

Os contrafóbicos se identificam com uma autoridade que tem tudo sob controle; muitas vezes se identificam com figuras paternas ou até mesmo com um complexo de Deus. Tomando os mecanismos de defesa como ponto de partida, poderíamos dizer que o mecanismo de defesa preferido dessas pessoas é a formação de reação. Formação de reação significa que eu tento fazer e vivenciar o oposto exato daquilo que sinto. Por exemplo: quando odeio uma pessoa, cuidarei dela com o maior carinho e atenção possíveis. No início, trata-se apenas do mecanismo de defesa da multiplicação do oposto. Quando fazemos isso sempre e por muito tempo, isso resulta numa postura. Então falamos de formação de reação, quando pessoas pouco caridosas por natureza

se comportam de forma muito caridosa e disso fazem uma ideologia, querendo obrigar todas as pessoas a serem caridosas. Isso é um problema fundamental da defesa contra o medo. Podemos transformar cada uma dessas posturas de defesa em uma ideologia. E o contrafóbico também transforma a sua defesa em uma ideologia. Ele idealiza a si mesmo como pessoa corajosa que nunca tem medo e que acusa todas as pessoas do medo delas.

Quando uma pessoa contrafóbica interage com outras pessoas, estas se veem facilmente numa posição de vítima. Pois quando alguém é tão destemido, para os outros só resta a posição inferior. A pessoa que apresenta o comportamento contrafóbico se identifica, em relação ao medo, com o agressor e reprime seu próprio papel de vítima. Existem relativamente muitas pessoas que, em alguma fase da vida, se comportaram de modo contrafóbico. Com segurança crescente em sua autoestima, elas podem permitir a angústia, admiti-la e reconhecer posteriormente que elas se comportaram de modo contrafóbico. E é justamente nesse ato de admissão que se revela que o comportamento contrafóbico implica também muita coragem. E também aqui vale: muito raramente as pessoas são exclusivamente contrafóbicas. A pergunta seria então: Em quais situações eu sou contrafóbico, eu me comporto de modo contrafóbico? Além disso, ser contrafóbico só faz sentido numa sociedade em que a angústia é reprimida, em que ela é sinal de fraqueza e em que um comportamento contrafóbico é visto como sinal de força.

Contenção de perigo – Desenvolvimento de angústias secundárias

Uma forma mais consciente da evitação da angústia é a prevenção, a contenção de perigo. Quando nos protegemos, mostramos que prevemos um perigo. Também admitimos que esse perigo gera angústia. A proteção pressupõe que nós antecipamos a angústia, que nós a percebemos e aceitamos. No entanto, proteção sempre significa também que controlamos algo. Controle é um conceito importante no contexto da angústia. Controle sempre significa

delimitar algo, obter uma visão geral. Ou significa subjugar a vida a serviço da segurança.

O que acontece na contenção de perigo? Quando conseguimos controlar algo, não ficamos à sua mercê, somos nós que estabelecemos as regras, ficamos atentos, conseguimos lidar com o perigo. Esse é um lado. O outro é que somos controlados: temos a impressão de estarmos constrangidos, de estarmos sendo observados, de não podermos fazer o que quisermos. A contenção de perigo é praticada pelos seres humanos desde que os seres humanos existem. Perigos são previstos. É claro que pessoas medrosas preveem mais os perigos do que as pessoas mais corajosas. Na maioria das vezes, a reação consiste em estabelecer leis e regras. Esse é um lado. O outro é que tentamos criar possibilidades de enfrentamento, por exemplo, através da ciência e tecnologia.

As leis fazem algo semelhante. Elas aliviam nossa angústia. Sabemos, por exemplo, que é proibido roubar. E já que essa lei existe, não precisamos temer constantemente que algo nos seja roubado. Sabemos que existem pessoas que violam as leis. Mas se suspendêssemos essas leis e cada um fosse obrigado a decidir por si mesmo se ele quer roubar ou não, é bem provável que nosso nível de angústia aumentaria consideravelmente, já que todos nós somos materialistas em algum sentido. Essa lei nos alivia de alguma pressão, e, entre outras coisas, esse é o sentido de uma lei. Mas quando criamos um número cada vez maior de leis, isso também gera mais angústia com o passar do tempo, pois corremos o perigo de violar essas leis. Algumas pessoas me contam que basta verem uma viatura na autoestrada para ficarem com medo de terem cometido algum erro, pois sempre cometemos algum erro. Essa contenção de perigo, essas leis criam uma angústia secundária. Ou seja, deixamos de ter medo daquilo que nos ameaça diretamente e desenvolvemos um medo muito mais abstrato. Um jovem conta que ele tem medo de ser pego pela polícia quando dirige numa rua residencial a 70km por hora. Mas ele não tem medo de atropelar uma criança, o que seria o temor muito mais normal e direto. Podemos descrever essa angústia secundária como “medo da autoridade”. O

importante para nós é que não é mais o medo "correto", não é mais o medo que nos diria que corremos perigo e que representamos um perigo para os outros. Essa angústia secundária é uma angústia "de segunda mão", é uma angústia muito menos existencial. A contenção de perigo diminui também a estimulação da nossa autorresponsabilidade. Obedecer transmite uma autoestima muito pior do que quando agimos por responsabilidade própria. A autoestima positiva que resulta quando agimos de forma eticamente responsável não surge nessa situação. As leis que servem para conter a angústia nos dão certo alívio, mas trazem novas restrições que geram novas angústias. Exigem do ser humano obediência, mas não responsabilidade própria. Esta, porém, permite lidar melhor com a angústia. Isso pode ser aplicado também à educação. Para muitas pessoas, é muito importante que seus filhos sejam obedientes. Talvez, porém, as crianças fariam determinadas coisas muito bem ou até melhor se não tivessem que obedecer, mas pudessem fazê-lo por vontade própria. Com a contenção de perigo, nós nos protegemos da angústia, mas também insinuamos uma segurança que não pode ser alcançada. Ao mesmo tempo, desistimos de incentivar nas pessoas as possibilidades das quais elas precisariam para lidar com ameaças. O mesmo vale para a maneira com a qual lidamos com a ciência e a tecnologia. A medicina, por exemplo, superou inúmeras ameaças representadas por doenças. Mas talvez seja típico que, hoje, temos um medo enorme dos efeitos colaterais dos remédios. Não consigo me livrar da ideia de que tudo que pretende diminuir a angústia acaba gerando muita angústia. Não podemos escapar dela. Podemos lidar com ela de uma forma a nos equipar melhor. Na verdade, muitas vezes, a contenção de perigo gera realmente novas ameaças. Basta pensar em sistemas religiosos que acreditam saber exatamente como a vida funciona. Mas eles vêm acompanhados da angústia da culpa: é o medo da culpa diante da nossa incapacidade de cumprir aquilo que a religião exige. Uma angústia secundária resulta também do medo muito comum de que a nossa vida não é mais tão "saudável" quanto era antigamente. Isso se manifesta, por exemplo, nas

inúmeras dietas que encontramos no mundo. Essas dietas geram a angústia de que aquilo que fazemos sempre é errado. Cada contenção de perigo, que deveria nos proteger, gera uma nova dificuldade que pode nos angustiar. O problema da proteção é que, semelhantemente à angústia, ela nos restringe. Quanto mais angústia tentamos banir por meio da contenção de perigo, mais nos restringimos a nós mesmos. É possível matar-se com um excesso de proteção.

Se for verdade que, hoje em dia, as pessoas são especialmente angustiadas, deveríamos nos perguntar se a angústia diante dessa contenção de perigo também é um dos fatores. A pergunta é se conseguimos nos desligar dessas estruturas de autoridade, que, no fundo, são descendentes das projeções de nossos complexos de pai e mãe (Kast, 1994b, p. 13ss.) ou se elas solidificam ainda mais a nossa posição como filhos. Do ponto de vista intrapsíquico, a contenção de perigo volta a nos colocar sob a influência dos complexos de pai e mãe. A pergunta é se conseguimos nos desligar disso, se conseguimos conviver com mais angústia. Conseguiríamos desistir de supostas seguranças criadas por nós ou falta-nos uma imaginação criativa para nos desligar porque estamos tão entorpecidos e acreditamos que alguém garantirá que nossa vida não se torne perigosa demais? Uma fonte de angústia, por mais estranho que isso possa parecer, é justamente a proteção, mais especificamente a proteção exagerada. A angústia se desenvolve também nos lugares em que nos sentimos seguros, mesmo sabendo que isso não é verdade (Mentzos, 1976).

Por trás da contenção de perigo está o medo de colocar a vida em risco. Os sistemas de regras, leis etc. pretendem nos dizer como podemos viver a vida sem ameaça. É por isso, também, que existem tantas ideologias. A contenção de perigo nos insere na esfera de influência da autoridade. Por trás disso, ainda podemos ver os pais na primeira infância e a fantasia da criança de que os pais podem protegê-la. É a lembrança dessa proteção e, talvez, do desespero da criança quando ela percebe que os pais não são capazes de oferecer proteção total.

Práticas mágicas – E seu efeito

Outra forma da contenção de perigo são as práticas mágicas. Essas práticas transferem a força dos pais, experienciada ou não experienciada, para uma pedra, uma esfera, uma postura etc. As práticas mágicas partem do pressuposto de que existem forças sobrenaturais que exercem um efeito sobre o ser humano e o transformam. Essas forças podem ser incentivadoras, como, por exemplo, na magia branca, ou podem causar danos, como na magia negra. Aquilo que incentiva encoraja, aquilo que causa danos gera angústia. Paracelso acreditava que a magia era capaz de transferir força celestial para o ser humano, e a magia consistia no fato de que essa força era transferida não por meio de uma sequência causal, mas de forma não material. Essa força é transferida para um objeto, uma imagem, uma representação. E então essa força se transfere para o ser humano, o transforma psíquica e energeticamente, quando ele entra em contato com esse objeto, essa imagem, essa representação. Do ponto de vista da psicologia profunda, trata-se muitas vezes de objetos transicionais. Esses são objetos que pertenceram a uma pessoa, que a fizeram sentir-se especialmente protegida, amada, respeitada. Do ponto de vista intrapsíquico, poderíamos dizer também que se trata de algo semelhante a companheiros interiores que nos ajudam. O aspecto positivo é que pessoas que sentem esse tipo de vínculo com um objeto e que acreditam que ele lhes passa uma energia boa são menos afetadas pela angústia e menos suscetíveis a entrar em pânico. Por isso conseguem solucionar seus problemas. Conseguem se centrar, também em conexão com uma força que as transcende, talvez em conexão com uma imagem onírica, um pensamento, um ser superior, uma força abstrata. Conseguem também se identificar ou comunicar com aquilo, por exemplo, por meio da oração. Isso acalma a identidade, e partir daí torna-se mais fácil solucionar problemas. O efeito negativo que parte dessas práticas é que nada funciona sem o talismã, sem amuleto, e que a pessoa se torna dependente. Ela não vê o que precisa ser visto e permite ser representada por uma força abstrata e, no fim das contas, isso não funciona na vida. Na vida, nada e ninguém pode

nos representar. As práticas mágicas e a relação com objetos mágicos são como a relação com objetos transicionais. São objetos que apontam para algo que é mais poderoso, menos frágil do que nós mesmos. E eles nos permitem concentrar-nos na parte poderosa da nossa própria psique, também na inserção numa ordem maior, e isso acalma. Mas quando nos subordinamos, desistimos do ponto de vista do eu crítico, voltamos a ficar presos nas garras da autoridade, de uma autoridade que, nas fantasias, podem adotar qualquer tamanho ou forma terrível.

Trabalhar a identidade

Todas as emoções sempre afetam nossa identidade. De certa forma, elas representam o núcleo do nosso ser si mesmo. Quando falamos de emoções, falamos sempre da autopercepção na "coloração" da respectiva emoção. Nós percebemos a nós mesmos de forma totalmente diferente quando estamos com medo do que quando estamos alegres ou nos sentimos inspirados. Cada emoção diz respeito à vivência de nós mesmos, à nossa identidade.

No caso da angústia, essa vivência própria possui uma "coloração" da diminuição: ela transmite a sensação de restrição e impotência. Temos a sensação de "encolher". A sensação de vida é caracterizada fortemente pelo aperto, isso afeta também a respiração. Sentimos falta de ar e temos a sensação de não termos um lugar neste mundo. Então não há mais muita diferença entre a sensação de estar sendo limitado e de "ser limitado". A angústia afeta tanto a nossa vivência própria que nos sentimos diminuídos e inferiores. Essa diminuição pode ser vivenciada também no nível da vitalidade, podemos nos sentir vitalmente ameaçados, e também no nível da autoestima, a ponto de a perdermos; também no nível da autonomia no sentido de que nos sentimos determinados e definidos por algo que se encontra fora de nós. Confiamos cada vez menos em nós mesmos. Por fim, sentimos que estamos perdendo a vida porque não fazemos o que deveríamos estar fazendo. Quando não nos concedemos mais nenhum espaço e nenhum desejo, isso significa que passamos

a ter a impressão de que só podemos ser aceitáveis para os outros se nos adaptarmos incondicionalmente. Em decorrência disso, sentimo-nos determinados por uma força alheia também nas relações; sentimo-nos diminuídos, perdemos vitalidade. A angústia provoca uma perda de possibilidade de vida, de energia. Isso se contrapõe à autonomia, à sensação de poder moldar a vida, de poder fazer algo na vida. Isso se contrapõe também a uma aceitação da vida natural, que vivenciamos quando sentimos alegria. A angústia afeta, portanto, a nossa identidade. O nosso senso de identidade habitual determina se sentimos mais ou menos angústia.

Como se constitui uma identidade que permite suportar relativamente muita angústia e como se constitui, por outro lado, uma identidade que só consegue suportar pouca angústia?

Analisemos primeiro o tempo das transições de vida. Existem transições de vida normativas, aquelas pelas quais todo ser humano deve passar, por exemplo, a puberdade, a adolescência, o climatério, a transição para a idade avançada etc., mas existem também transições de vida que são situacionais, como doença, separação, paixão, novo parceiro, nenhum parceiro etc.

Fases de transição e suas leis

Fases de transição possuem suas próprias leis: aquilo que, até então, parecia ser válido e confiável, deve de repente ser questionado. Insatisfação se apodera de nós, inicialmente de forma sorrateira, mas depois a inquietação se manifesta cada vez mais na vida. A princípio de forma vaga, começamos a vislumbrar novos objetivos, que se manifestam mais na crítica daquilo que é do que em novas ideias e planos. Mas faz parte das fases de transição também que não queremos abrir mão daquilo que nos é familiar, mesmo que o questionamos e criticamos. Tudo deve mudar, mesmo assim queremos nos agarrar ao que conhecemos. Mas quanto mais nos agarramos a isso, mais devemos questionar aquilo que tanto agarramos. Essa renúncia e o desejo concomitante de querer se agarrar àquilo causa uma tensão psíquica desagradável, que, por vezes,

vivenciamos como crise. Entramos numa crise quando algo novo quer entrar em nossa vida e nós não queremos ou não podemos dar espaço a esse novo (Kast, 1987). Essa tensão se resolve quando nos conscientizamos e conseguimos aceitar que devemos nos despedir de uma fase da nossa vida. Na nossa memória vivificamos a respectiva fase da vida mais uma vez de modo especialmente intenso. E é justamente assim que podemos soltar – quando muitas lembranças se apresentam vividamente à nossa memória e nos mostram que é a vida aprendida que nos representa, que ninguém pode tirar de nós, que pode ser reavivada sempre de novo na memória. E então novas perspectivas surgem em nossa jornada.

Quando não queremos soltar, quando insistimos em manter o estado antigo, nós nos alienamos cada vez mais de nós mesmos ou, algum dia, resignamos porque não podemos impedir o avanço do tempo. Se tentarmos manter essa ilusão, perdemos grande parte da possibilidade de moldar a nossa vida ativamente. A resignação também pode se tornar gatilho para uma despedida consciente.

Fases de transição são fases de instabilidade e estão ligadas a angústia, tensão e autodúvidas. Conflitos que fazem parte habitual da nossa vida, dificuldades com as quais sempre já lutamos, são reativados. Instabilidade e maior exposição aos conflitos se intensificam mutuamente. Assim, não é apenas a respectiva transição na vida com suas exigências típicas que nos dá trabalho, ao mesmo tempo conflitos antigos, velhos temas da vida podem ser reacendidos e, então, processados.

Teoricamente, podemos imaginar que, quando novos temas invadem a vida – eu, juntamente com muitos outros, parto do pressuposto de que o ser humano se desenvolve até a morte –, a identidade entra numa fase de difusão, o complexo do eu é menos coerente do que normalmente, os temas individuais da vida estão menos interconectados (Kast, 1990, p. 67ss.). Isso significa que a defesa habitual não basta mais; em decorrência disso, as emoções são mais perceptíveis, percebemos principalmente a angústia, pois nos encontramos

numa situação que traz muita insegurança, confusão e falta de orientação. A coerência diminuída do complexo do eu permite que conflitos reprimidos ou adormecidos sejam reavivados. Mas também novos temas de desenvolvimento podem se tornar conscientes. A coerência diminuída do complexo do eu significa também que as funções do eu podem ser menos confiáveis do que em circunstâncias normais (p. ex., dificuldades maiores de se concentrar etc.).

Transições de vida são situações de estresse e, portanto, situações de angústia. Sentimo-nos pouco estruturados, pouco autoconfiantes, pouco regrados, pouco controlados. A confusão é grande, mas existe também uma grande proximidade com o inconsciente, as possibilidades de se transformar são muitas.

No entanto, não temos apenas fases de transição na nossa vida, temos também fases de consolidação, nas quais o novo é integrado à vida, nas quais ela se acalma. Nessas fases sentimos menos angústia, somos menos sensíveis, mas também menos disponíveis emocionalmente. Temos algo como uma identidade segura, que nos permite suportar relativamente muita angústia. Faz parte dessa identidade segura também um senso seguro de si mesmo como um ser humano ativo e competente, que possui uma atividade do eu e está apropriadamente desligado dos complexos dos pais, ou seja, que não está preso em estruturas de autoridade em todas as áreas. Faz parte dessa identidade também o conhecimento de que, mesmo quando essa identidade segura se perde – e ela se perde repetidas vezes –, ela pode ser recuperada. O que precisamos é uma confiança em algo como uma "identidade flexível". Ou seja, que podemos ser abertos para mudanças, mas isso significa também que podemos ser abertos para o estranho na nossa própria psique.

No convívio com o estranho, as pessoas criativas exercem uma função modelo. Elas conseguem transformar o fascínio com o estranho em algo próprio, que tem um significado não só para elas. Pessoas criativas não têm, necessariamente, uma identidade melhor do que os outros, mas, possivelmente, estão mais acostumadas a enfrentar problemas de identidade, a estar sempre à procura de sua identidade, a perguntar por ela e não aceitar que ela é fixa para

sempre. Identidade é algo cujo devir dura uma vida inteira, ela não é algo fixo e eternamente imutável. É mais apropriado ao fenômeno da identidade saber que é uma tarefa vitalícia sempre procurar por ela e não entendê-la como algo fixo. Pessoas criativas podem também estar mais acostumadas a trabalhar com divisões do eu, ignorando temporariamente áreas inteiras de sua identidade sem perder a sensação de unidade da pessoa. Elas se sentem atraídas pelo estranho e têm a capacidade de permitir que o estranho as afete e se apodere delas. Sua representação interior do estranho é marcada mais pela curiosidade e pelo interesse do que pela angústia. Então, muitas vezes através de um trabalho árduo, elas expressam esse estranho do seu jeito. Pessoas criativas têm uma vontade forte de moldar seu mundo. Portanto, deveríamos mudar o nosso conceito de identidade: identidade não é algo que temos, é algo que buscamos sempre de novo e que adquirimos especialmente no confronto com o estranho. Trata-se de algo como uma "identidade flexível". Além disso, sentimentos de identidade podem ser vivenciados e assegurados por meio da atividade criativa. Moldar o mundo e a convicção de poder moldar algo são aspectos muito importantes da atividade do eu, um aspecto essencial da identidade. Para que possamos permitir o fascínio, devemos ter a convicção de que podemos moldar de alguma forma aquilo que vivenciamos.

No entanto, identidade não é um assunto somente pessoal. Temos também identidades coletivas, a identidade nacional, por exemplo, uma identidade europeia etc. Dizemos que esse aspecto coletivo da identidade se encontra numa fase de transformação. Quando olhamos para a história, percebemos que essa identidade coletiva como europeu, por exemplo, se encontra em fase de transformação pelo menos desde 1914. A nossa ideia de que, antigamente, houvera uma identidade inabalável, parece ser uma imagem idealizada que projetamos sobre o passado. No entanto, a pergunta pela identidade pessoal se tornou cada vez mais aguda ao longo do século, pois muitas regras e estruturas sustentadoras se tornaram obsoletas. O que contribuiu para isso foi também a diminuição constante da religião institucionalizada. Muito daquilo que

sustentava as pessoas não sustenta mais. Por isso, o indivíduo não consegue mais se reconhecer tanto na identidade coletiva. Por isso, ele é obrigado a procurar sua identidade individual que, agora, deve lhe dar esse sustento. Quando ouvimos o clamor por uma identidade segura e certa, para que não surjam tantos problemas com o estranho e com a violência, não basta concentrar-se na relação mãe-filho. É correto que a relação pai-mãe-filho represente um aspecto importante da formação da identidade, mas existem muitos aspectos da formação da identidade, que nós mesmos podemos determinar. E existe também a identidade coletiva, que nos influencia e que nós podemos influenciar.

Do ponto de vista da identidade, no fundo, não se trata de estarmos sempre na mesma identidade, em que vivenciamos muita angústia; o importante é que consigamos nos deslocar sempre entre fases de transição e fases de consolidação. Naturalmente, isso é muito mais fácil quando estamos cognitivamente convencidos de que ambas as fases são corretas e que ambas são essenciais.

No contexto da identidade segura, devemos perguntar também: O que a angústia quer de mim? Pois não existe apenas a experiência da restrição ou limitação pela angústia, existe também a experiência do desafio, pois toda angústia quer algo do ser humano referente a essa identidade. É uma pergunta produtiva. A angústia quer que eu adquira algo novo na minha vivência própria, na minha autoexpressão, na minha autodeterminação, no meu valor próprio, ela quer que eu ouse algo, que eu arrisque algo? Ou para formular a pergunta de outra forma: O que eu perco quando me rendo à angústia? Qual é o passo de desenvolvimento no contexto da minha identidade que se esconde por trás da minha angústia? No entanto, para que possamos fazer perguntas, é necessário perceber a angústia e, como todos nós sabemos, isso é muito difícil. Devemos dar um nome à angústia. A angústia seria, portanto, um incentivo de desenvolvimento para um ser si mesmo mais autêntico.

Medo e raiva – A espiral da violência

Existe uma relação importante para o convívio humano entre angústia, irritação, raiva e ação hostil, que está vinculada também à vivência da nossa identidade. Viver na expectativa de algum tipo de perda gera angústia. Quando isso acontece, nós nos sentimos refreados em nossa intenção, em nossa atividade e vivenciamos primeiramente impotência. A nossa autoestima é afetada, perdemos por um momento a sensação certa da nossa identidade, o que ocorre é uma difusão de identidade. Essa identidade pode ser restabelecida por uma atividade do eu diferente daquela que acaba de ser afetada, por meio de um ataque. Quanto mais a nossa autoestima é afetada pela impotência, mais provável é que reajamos com agressão ou até mesmo com violência. No fundo, a violência tem suas raízes numa impotência ou angústia desesperadoras. Com a raiva nós nos defendemos contra a angústia. A ação agressiva tenta, portanto, restabelecer um sentimento de identidade segura. Porém, o êxito disso é sempre apenas passageiro, pois posteriormente costumam surgir sentimentos de culpa, e isso pode abalar novamente a vivência de identidade. Ou seja, a espiral de violência que é usada para restabelecer a identidade impede momentaneamente a angústia, mas acaba causando uma angústia cada vez maior que, por sua vez, exige mais violência.

No entanto, vale também: quanto mais projetarmos a nossa agressividade, quanto mais a vermos apenas nos outros, mais angústia sentiremos. Então não podemos recorrer à nossa própria agressão para estabelecer limites e para nos defender e, por outro lado, precisamos continuar contando com a possibilidade de abusos graves. A angústia que sentimos diante do mundo exterior, porém, não tem a ver apenas com o fato de projetarmos nossa própria agressividade, nossa própria vontade de atacar e também a nossa própria destrutividade sobre o mundo exterior. Não há dúvida de que existem forças e grupos destrutivos também no nosso ambiente que não se devem exclusivamente às nossas projeções e que atiçam a angústia em medida considerável, como podemos ver, por exemplo, em nossa reação ao terrorismo. “O terror nos humilha” – esse é o título de um artigo do israelense David Grossmann[2]. Grossmann descreve

como a violência transforma uma sociedade. Ele explica como energia e criatividade imensas são investidas na questão da segurança e como, com referência a "riscos de segurança", direitos fundamentais são restritos. Ele também descreve, como o terror humilha as pessoas, como o sofrimento passa a ser determinado cada vez mais por angústia, sentimentos de insegurança, poder e violência. Sentimentos de raiva e vingança cedem à resignação. Grossmann não embeleza nada, ele mostra principalmente como o terror gera uma atmosfera de violência e de embrutecimento também na nossa alma. Mesmo assim, ele lembra que um ato de terror também pode ser um clamor mesmo que distorcido – por comunicação e entendimento mútuo. Não fechar os olhos, não aceitar – mas, mesmo assim, tentar entrar em contato com as forças destruidoras.

Controle da angústia por meio de mecanismos de enfrentamento

Podemos não só controlar os perigos, podemos não só enfrentar a angústia, como podemos controlá-la também intrapsiquicamente. E isso acontece com os chamados mecanismos de defesa, que podemos chamar também de mecanismos de enfrentamento. Conhecemos inúmeros mecanismos de defesa: por exemplo, o recalque, a intelectualização, a racionalização etc. Todas as escolas psicológicas descrevem esses mecanismos de defesa de forma bastante homogênea. Os mecanismos de defesa são definidos como processos habituais, normalmente inconscientes, como funções do eu com tarefas de proteção e enfrentamento. Eles protegem o eu de confusão, de uma baixa autoestima etc. Emoções não prazerosas – é claro que estamos falando aqui em primeiro lugar da angústia – e os respectivos conflitos, dores e culpa devem ser mantidos distantes da consciência por meio dos mecanismos de defesa, para que possamos preservar um sentimento seguro de nossa identidade, para que não percamos uma autoestima suficientemente boa. Temporariamente, um mecanismo de defesa traz também uma sensação de alívio. Os conflitos são

adiados, não são vivenciados no momento, mas podem ser vivenciados e processados em outro momento com uma distância maior. Um problema, por exemplo, pode ser reprimido e retornar à noite na forma de um sonho. Esse é o ganho primário que obtemos dos mecanismos de defesa. Inicialmente, obtemos um bem-estar relativo ao invés de tortura e ganhamos tempo. O conflito, que também contém um incentivo de desenvolvimento, pode ser processado posteriormente de forma melhor.

Existem pessoas que desenvolveram mecanismos de defesa muito mais diferenciados, nós os chamamos de mecanismos de defesa modulados: elas não se defendem sempre com o mesmo mecanismo de defesa. Existem outras pessoas, que, em essência, dispõem de um único ou de alguns poucos mecanismos de defesa.

Chamamos essas funções de mecanismos porque funcionam como um reflexo e são ativadas como que automaticamente. Hoje diferenciamos entre mecanismos de defesa intrapsíquicos, como, por exemplo, racionalização, intelectualização, recalque, projeção, e mecanismos de defesa psicossociais. Estes são chamados também de mecanismos de defesa interpessoais (Mentzos, 1982, p. 256ss.).

Isso significa que um mecanismo de defesa age não só na própria psique, mas também no relacionamento com outras pessoas. Um exemplo desse mecanismo de defesa psicossocial é a delegação. A agressividade, por exemplo, é facilmente projetada sobre os jovens. Vemos então nos jovens traços da nossa própria agressividade. Mas ela também é delegada aos jovens: os jovens podem e devem então viver a agressividade dos mais velhos. Visto, porém, que nos sentimos rapidamente ameaçados pela agressividade, reagimos com medo diante dos jovens e com medo pelos jovens. Ou seja, os jovens não só são percebidos como agressivos, nós os levamos a agir de forma agressiva. Esse seria o mecanismo de defesa da delegação, que pode ser constatado com frequência também em famílias. Muitas vezes, existe uma criança ou algum outro membro da família que é e deve ser agressivo para viver esse tema representativamente

para os outros. Quando o filho não está mais na família, essa família, que antes nunca teve um problema de agressão – exceto com esse filho –, de repente se transforma numa família com esse tipo de problema.

Além desses mecanismos de defesa, existem ainda os chamados mecanismos de defesa psicossomáticos (Mentzos, 1982, p. 67ss.). É difícil separar nitidamente esses diferentes mecanismos de defesa, pois eles se sobrepõem uns aos outros. Mecanismos de defesa intrapsíquicos, por exemplo, exercem um papel também no relacionamento com pessoas e possuem uma função psicossocial ou interpessoal. Quando esses mecanismos de defesa exercem uma função importante, o corpo também é envolvido. Esse vínculo entre processos intrapsíquicos, interpessoais e físicos se evidencia no fato de que os mecanismos de defesa têm algo a ver com um modelo de conflito. Do ponto de vista intrapsíquico, dois aspectos da personalidade estão em conflito um com o outro. Esses conflitos intrapsíquicos, porém, são, principalmente quando levamos em conta também as teorias da relação de objetos, frequentemente uma expressão de problemas interpessoais. Tudo que nos importa na vida afeta também o corpo. Quando colocamos as emoções no centro do nosso interesse vemos o ser humano com seu mundo interior, com seus relacionamentos com outras pessoas e o ambiente, mas também na relação com seu corpo.

Projeção e medo do escuro

A projeção é um mecanismo de defesa que todos nós conhecemos. Entre outros, ela é responsável pelo fato de um menino desenvolver um medo do escuro. Quando seus irmãos o obrigam a sair da casa no escuro, ele desenvolve imediatamente uma dor de barriga e começa a passar mal. O que aconteceu? Ele era uma criança rebelde e agressiva. Várias vezes já chamaram sua atenção para o fato de que ele é agressivo. Aparentemente, ele tem uma raiva contra os pais e já se comportou de forma bastante hostil em relação a eles, na minha opinião também porque, sendo o caçula de quatro meninos, ainda o tratavam como uma criança pequena. Sua hostilidade tinha uma razão. Ela deveria ter

sinalizado aos pais que ele não é mais tão pequeno. Mas os pais tratavam essa hostilidade, expressão de uma agressão de separação saudável, como algo maligno. Juntou-se a isso que, na época, o pai se ausentava cada vez mais. É possível que, inconscientemente, o garoto tenha conectado as duas coisas. (O pai se ausenta cada vez mais porque eu sou tão mau.) É preciso remediar a situação, por isso o mal deve ser reprimido. A agressão, a maldade, gera medo; por isso a agressão, a hostilidade e o mal devem ser reprimidos. Tudo isso é projetado sobre o mundo exterior noturno. Projeção significa a transferência de conteúdos e emoções desagradáveis para o mundo exterior, que então se torna hostil. Assim o mundo exterior noturno é demonizado. Isso possui uma lógica coerente: nós percebemos o mal também vinculado ao escuro, a pensamentos sombrios e ações ocultas. Para nós, a capacidade de se orientar tem a ver com clareza e claridade. O desafio consiste em conseguir se orientar também no escuro.

A princípio, porém, o escuro é demonizado e projetado para fora, o mal é projetado sobre um poder anônimo e agressivo: sobre gigantes, marcianos ou assassinos. Essa projeção de partes agressivas sobre demônios é algo que conhecemos muito bem em crianças e adultos. Normalmente, as crianças descrevem de maneira bem pictórica que há um crocodilo embaixo de sua cama ou que elas temem ter um crocodilo em sua cama. O crocodilo embaixo da cama é, naturalmente, muito mais próximo da vivência do que um gigante no escuro da noite. Não há como escapar do crocodilo embaixo da cama.

Isso significa que podemos ver o medo do escuro como sintoma de defesa contra hostilidade. Nesse exemplo, a hostilidade teria tido um sentido: era uma forma de desligamento dos pais apropriado à idade para que novos desenvolvimentos pudessem ocorrer.

Por meio da projeção dos sentimentos hostis ocorre um alívio; o garoto pode dizer a si mesmo: “Eu não sou mau. Maus são os demônios que estão à espreita na noite escura”. Mas o alívio não é muito grande, pois agora ele tem medo da noite e de tudo aquilo que pode acontecer na noite. Ele deixa de ter medo de

sua própria agressão, de sua própria maldade, mas agora tem medo da noite. Mas isso gera também uma distorção da percepção quando ele imagina que, lá fora, no escuro da noite, só há gigantes, marcianos e assassinos. É possível, é claro, que figuras sombrias se movimentem pela noite escura, mas não só. Por meio da projeção da agressão, o garoto se sente ameaçado por figuras agressivas. Ele tem uma fobia da noite e também a sensação angustiante de ser perseguido.

O medo do escuro surge quando projetamos coisas sombrias sobre o mundo exterior escuro. Assim o mundo exterior noturno é demonizado. O medo gera demônios, gera monstros, mas, evidentemente, monstros dão medo. Mesmo assim, o medo deixa de ser vivenciado intrapsíquica e difusamente e se transforma em um temor que poderia ser confrontado. Mas quando o medo é grande demais, essas situações não são enfrentadas, mas evitadas; tornamo-nos fóbicos, desenvolvemos um medo de uma situação específica que, quando possível, tentamos evitar. Ao mesmo tempo, ocorre uma dissociação: o indivíduo vivencia a si mesmo como bom e o mundo exterior como mau. O medo do escuro não afeta apenas crianças, trata-se da demonização do desconhecido. Se contemplarmos tudo que demonizamos, perceberemos onde projetamos aspectos que nos assustam. Mas isso ocorre também num nível coletivo. Definimos, por exemplo, o povo de um país inteiro como agressivo, que ele tem intenções más, que nos destruiria assim que tivesse uma chance. Essas são projeções coletivas da nossa sombra sobre outras pessoas. Tais projeções ocorrem também no mundo da política ou em relação a pessoas de opiniões diferentes. Elas resultam num confronto, não num diálogo. O diálogo, porém, nos permitiria restabelecer o contato com esses aspectos dissociados pelo menos por meio da conversa.

Tais projeções inimigas coletivas são cada vez mais difíceis de sustentar porque estamos vivendo numa proximidade cada vez maior. Quando, por exemplo, uma projeção diz respeito aos “árabes”, é quase inevitável que, por meio das nossas viagens, tenhamos contato com pessoas que pertencem aos árabes. Quando interagimos com elas, não podemos sustentar nossas projeções

e então procuraremos outro grupo sobre o qual possamos projetar as nossas hostilidades. Ou simplesmente teremos que ver e aceitar o estranho e escuro em nossa própria psique e confrontá-lo. Assim que paramos de demonizar uns aos outros – e normalmente isso ocorre quando nos conhecemos melhor – não conseguimos mais sustentar essas projeções inimigas que estabilizaram a nossa autoestima.

Projeções hostis visam normalmente também a grupos marginalizados, e eles também são portadores da nossa sombra escura. Na verdade, deveríamos ser gratos a esses grupos porque eles nos permitem regular a nossa sombra às custas deles. Podemos xingar e nos irritar com esses grupos marginalizados. Quando fazemos isso, nós nos aliviamos de um enorme potencial de angústia. Em essência, podemos dizer: aquilo que projetamos sobre o mundo costuma nos confrontar como algo vindo de fora, nos ameaça como algo exterior a nós mesmos e, no mínimo, permanece num contato desafiador conosco. Precisamos nos confrontar com aquilo. Aquilo que nos persegue costuma querer nos alcançar.

É claro que não são somente os impulsos hostis que projetamos sobre o mundo ou outras pessoas. Num relacionamento amoroso, por exemplo, quando um dos dois é oralmente muito exigente, ou seja, quando quer ser mimado, quando quer receber abrigo e segurança em excesso, mas, por causa de alguma convicção, isso não é permitido ou quando o outro não está disposto a corresponder a essas exigências e se irrita com isso, esses desejos não são mais expressados, mas passam a ser projetados. Na maioria das vezes, são projetados justamente sobre o parceiro que os negou, e ele, por sua vez, vivencia o outro como devorador ou excessivamente exigente. Vemos isso, por exemplo, em pessoas com uma estrutura depressiva. Quando projetamos desejos sexuais sobre o mundo exterior, isso pode levar uma pessoa a ponto de dizer, por exemplo: “Não consigo nem atravessar a rua sem que as pessoas me olhem com desejo”. Mas é preciso ter cuidado: naturalmente existem parceiros que são excessivamente exigentes, que nos perseguem, às vezes com mimos, às

vezes com maldades. Existem pessoas que nos fazem ofertas de amor totalmente inesperadas e nem ouvem que não estamos dispostos a aceitá-las. A conclusão inversa, portanto, não se aplica. Quando tenho a impressão de que meu parceiro exige demais de mim, isso não significa que eu mesmo sou exigente demais e que simplesmente estou projetando sobre ele. Quando lidamos com um parceiro que exige demais, sempre é bom perguntar a nós mesmos se isso pode ter a ver também conosco. No entanto, quando estamos convencidos de que o nosso parceiro é exigente demais, sempre encontraremos provas disso. Existe uma afirmação-padrão para a projeção: eu não odeio você, é você que me odeia. E a afirmação decorrente: eu nunca odeio, ou: eu odeio, mas nunca você. Para poder dizer algo assim é preciso encontrar algum ponto de apoio para isso na relação. Visto que indícios de ódio leve, de rejeição podem ser encontrados em qualquer lugar, é fácil encontrá-los. Também uma rejeição, pela razão que for, pode ser interpretada como um efeito de ódio. Procuramos e encontramos um ponto de apoio para a projeção – e então não existe mais nenhuma razão para retirar a projeção. Pois tudo é do jeito que reconhecemos naquela situação. Faria sentido retirar as projeções, pois aquilo que projetamos pertence ao nosso próprio sistema psíquico.

Na situação terapêutica é relativamente fácil lidar com projeções. Quanto mais alguém insiste que seu parceiro é exatamente assim e não diferente disso, mais rapidamente o terapeuta pensará que está lidando com uma projeção. Já que o terapeuta espera encontrar esse mecanismo de defesa na terapia e pode questioná-lo, é possível falar sobre ele. No dia a dia, porém, isso é extremamente difícil. Pois nesse contexto a angústia por trás da projeção não pode ser mencionada. Visto a partir da angústia, a projeção só ajuda temporariamente. Embora a pessoa não tenha mais medo da própria hostilidade, agora ela precisa ter medo do agressor externo, e, no fundo, esse medo é mais difícil de enfrentar do que o medo primário. Torna-se evidente: aquilo que me persegue quer me alcançar, justamente porque, em algum momento, já fez parte de mim. A pergunta é: Como podemos reintegrá-lo?

A projeção é muito importante para a transferência na terapia. Se não tivéssemos projeções, o trabalho terapêutico seria muito mais difícil. Falamos de transferência quando situações da infância ou da vida atual que geram angústia são transferidas para a relação com o analista.

Um analista relativamente amigável, por exemplo, de repente é visto como uma pessoa devoradora e maligna. Pode ocorrer também uma mistura de transferência de autoridade com base nas experiências com os pais e outras figuras de autoridade. Muitas vezes, porém, constelações relacionais inteiras são transferidas. O analista passa a ser uma pessoa má, e o paciente se vê como sua vítima. O analisando tenta convencer o analista de que tudo é realmente terrível. Normalmente, o analisando não está ciente de que ele está projetando; no máximo, isso acontece numa fase bem tardia da terapia. No início da terapia o analisando simplesmente passa a sentir que o analista não é como ele o via originalmente, mas exatamente como eram seus pais, como era seu professor, e se vê emaranhado nas mesmas dificuldades. Naturalmente existem também transferências muito mais bonitas. Anseios também são projetados sobre os analistas, anseios de mães, pais, parceiros, filhos ideais. Mas isso é igualmente distorcido, permanece a experiência de ser obrigado a exercer um papel.

A projeção não é simplesmente algo intrapsíquico, ela também tem um efeito sobre a pessoa com a qual ocorre. E esse é o problema da projeção. Nós reagimos a projeções. Quando alguém produz uma projeção "bonita", isso pode agradar muito num primeiro instante. É agradável quando alguém lhe diz que você é uma pessoa tão inteligente e charmosa, que nunca perde a paciência etc. Mas já que nós conhecemos a nós mesmos, sabemos também que essa não é toda a verdade, e quanto mais a pessoa persistir nessa forma de projeção, mais temos a impressão de que ela não está falando de nós. No entanto, as projeções podem ser tão fortes que nós nos sentimos internamente obrigados a realmente assumir esse papel, que não sabemos mais se ela é uma projeção ou se aquela pessoa não está reanimando justamente esses lados dentro de nós. Projeção tem

a ver com delegação. Na projeção levamos pessoas também a agir de acordo com nossas projeções. Em outra terminologia, isso seria o tema da identificação projetiva, que, porém, pode também ter a ver com a dissociação colusiva de complexos (Kast, 1996, p. 103ss.; 1990, p. 196ss.).

Supraformação de mecanismos de defesa intrapsíquicos, interpessoais e psicossomáticos

Uma mulher, casada há mais de vinte anos, acostumada a fazer tudo com seu parceiro, passa numa agência de viagens e, depois de olhar a vitrine, pensa: "essa viagem para o Quênia, para variar, eu poderia fazê-la sozinha". Então, ela pergunta a si mesma: Que besteira é essa que me passa pela cabeça? E não pensa mais nisso. Só muito mais tarde ela se lembra desse episódio. O que ele significa? Significa que ela tem um desejo de separação. Esse desejo de separação não precisa significar que ela queira se divorciar de seu marido. Desejos de separação ocorrem repetidas vezes em relacionamentos, pois temos a tendência de nos aproximar demais do outro, e então torna-se necessário afastar-nos um pouco, pensar em nós mesmos para podermos ser nós mesmos. Em reação a isso, costumamos nos reaproximar um pouco mais. É extremamente importante em relacionamentos redefinir proximidade e distância sempre de novo, pois é difícil manter proximidade e distância perfeitas durante muito tempo. Ter impulsos de separação é, portanto, algo perfeitamente normal e de forma alguma indica que um relacionamento não é mais viável. Pessoas que reprimem impulsos de separação em si mesmas, ou seja, que tentam se defender contra a angústia, costumam reagir com angústia de separação diante do menor sinal de distanciamento do parceiro. Muitas vezes, essa angústia é combatida por meio de projeções, por exemplo: não sou eu que quer se separar, eu nunca me separo, é o parceiro que quer se separar.

Voltemos para o nosso exemplo. Alguns dias depois, o cônjuge da mulher que tinha passado na agência de viagem respondeu ao pedido dela de discutir algum assunto dizendo que ele estava muito cansado e que preferia ler um

livro. Então ela encenou um drama e disse, entre outras coisas, que ele estava demonstrando um interesse cada vez menor por ela. Evidentemente, ele estaria querendo se separar e deveria assumir isso sem esconder isso dela. Ela foi agressiva, algo incomum para ela, e ele ficou perplexo; ele não estava ciente de nenhum desejo de separação. Mas ela tinha certeza de que ele tinha esse desejo, e o fato de ele querer ler um livro justamente naquela noite era um sinal claro disso aos olhos dela. Entendemos que podem existir noites em que um homem ou uma mulher prefere ler um livro por estar cansado do que discutir sobre algo que pode resultar numa briga. Isso já é um desejo de separação? Certamente é um desejo de delimitação compreensível, talvez seja até um pequeno desejo de separação, mas jamais num sentido tão fundamental.

Nos dias e semanas seguintes a mulher reagiu a essa briga com um comportamento extremo. Ela se agarrava ao marido, preparava suas refeições favoritas, tentava fazer tudo com ele. Isso fez com que ele se sentisse preso, ele teve a sensação de não ter espaço para respirar e saiu algumas vezes com os seus colegas. Ela interpretou isso novamente no sentido de seu medo de que seu marido estava com a intenção de se separar. Mas ela estava determinada a fazer de tudo para impedir a separação. Ele insistia que não estava pensando em separação, que sair com os colegas era um direito humano. O conflito escalou, e os dois pediram uma conversa terapêutica. Ambos ficaram um tanto perplexos quando viram que, num relacionamento de tantos anos, tudo pôde "se transformar em caos" num tempo tão curto.

Do ponto de vista psicodinâmico é fácil explicar o que havia acontecido com ela. Ela percebeu conscientemente um desejo de separação, de uma distância maior ou de um empreendimento próprio. Esse desejo gerou uma angústia e, por isso, ela o reprimiu. É possível também que seu desejo a conscientizou repentinamente de que poderiam existir também outras formas de relacionamentos do que aquela que ela cultivou por tanto tempo com o seu marido. Ela interpretou sua fantasia de delimitação ou independência como fantasia de infidelidade, projetando-a imediatamente sobre o marido. É ele que

não se interessa mais tanto por ela, é ele que entretém fantasias de separação, não ela. E com todo o seu comportamento, ela o provocou a se comportar de acordo com a fantasia de separação dela. No início, ela tem uma percepção distorcida; então *ela reage* como se o marido realmente não se interessasse por ela: ela se agarra a ele. Isso já é um indício de que desejos de separação estão sendo reprimidos, e isso o levou a fugir dela. Na projeção nós fantasiamos, por exemplo, que a outra pessoa pretende se separar. Na delegação nós a levamos a agir de acordo com essas intenções de separação, isto é, a se comportar de tal modo que ela realmente parece entreter intenções de separação. É especialmente na projeção que se evidencia que, muitas vezes, agimos na interação de acordo com aquilo que fantasiamos e que vivenciamos essas fantasias na interação. O aspecto problemático é que a angústia original diante dos desejos de separação, que também são vivenciados como culposos, não pode ser vivenciada nem processada.

Depois de termos identificado todos esses aspectos, a mulher se lembrou da agência de viagens, porque seu marido não parava de se perguntar por que ela tinha começado a acusá-lo de infidelidade justamente naquela noite, pois não havia sido a primeira vez em que ele pedira permissão para ler um livro. A discussão só teria sido adiada para o dia seguinte. E então ela se lembrou da cena na frente da vitrine da agência de viagens. Era uma cena que ela não entendia e que ela precisou aprender a entender, assim como precisou entender que seu desejo de fazer uma viagem sozinha de forma alguma era equivalente a um desejo de encerrar o relacionamento.

Esse exemplo mostra como projeção e delegação se supraformam. Houve também fenômenos secundários psicossomáticos, a mulher desenvolveu crises de tontura. Nesse exemplo, o marido não pretendia abandonar a esposa. Imaginemos, porém, que ele tivesse tido essa intenção, esse sintoma ofereceria outra possibilidade de domar a angústia diante da separação: pois ninguém abandona uma pessoa doente. É o que acreditam muitas pessoas. Vemos aqui

que, num comportamento de defesa, o corpo também participa, pois o ser humano reage como uma unidade biopsicossocial (Von Uexküll, 1986).

Mecanismos de defesa protegem da insegurança, protegem nossa autoestima. Os conflitos são adiados, ou seja, o problema só pode ser resolvido quando o eu estiver disposto a resolvê-lo. Quando tentamos impedir esses mecanismos de defesa em conversas terapêuticas, quando tentamos dizer ao analisando repetidas vezes que ele está recorrendo a um mecanismo de defesa, geramos muita angústia. Quando o eu não consegue suportar essa angústia, pode ocorrer uma descompensação e a pessoa pode ficar totalmente confusa – e, no melhor dos casos, essa confusão pode permitir uma reorientação. Mas a psicologia costuma partir do pressuposto de que uma defesa, quando ocorre, é necessária. E essa é a razão pela qual, por exemplo, na psicologia junguiana, nós "vamos com a defesa": mencionamos a defesa uma vez, mas se o analisando continua a usá-la, aceitamos que a pessoa precisa dessa defesa no momento e que aquilo contra o qual ela se defende é perigoso demais por ora. Quando tentamos confrontar esses mecanismos de defesa, ela é intensificada. Isso corresponde à percepção de que existem certos problemas que só podem ser admitidos após o desenvolvimento de certa força e superioridade. Mas quando o analisando ouve claramente que, neste momento, ele precisa dessa defesa para evitar um problema, ele ainda não tem essa força e superioridade.

O ganho secundário de mecanismos de defesa

Os mecanismos de defesa apresentam ainda um segundo aspecto. Podemos extrair deles um ganho secundário quando transformamos os nossos mecanismos de defesa preferidos em uma ideologia e os idealizamos. Imaginemos, por exemplo, pessoas que, com a ajuda do mecanismo de defesa da racionalização, conseguem dissociar a emoção vinculada a um evento ou que extraem de cada vivência emocional uma "lei" e assim não são afetadas pelos sentimentos.

Quero explicar isso com a ajuda de um exemplo: uma pessoa está enfurecida e diz: "Se você me abandonar, isso me destruirá. E o pior é que eu não posso abandoná-lo porque estou amarrado a você. Você me impede de viver, eu quero ir embora, mas também quero ficar com você". Aqui, uma pessoa expressa de forma muito emocional os sentimentos envolvidos em um relacionamento que ela vivencia de forma muito ambivalente. Se essa pessoa estiver diante de uma pessoa que racionaliza e intelectualiza muito, esta dirá com ares de superioridade: "O que você está expressando é ambivalência e faz parte de uma fase de separação. Isso tem a ver com a crise de aproximação e separação". Uma resposta desse tipo faria com que a outra pessoa se sentisse nem um pouco compreendida. Aquela pessoa, porém, que racionaliza e intelectualiza, pode então idealizar e ideologizar a sua postura e dizer, por exemplo: "É impossível conversar com você, você sempre é tão emocional. Mas eu sou calmo, eu tenho uma visão geral de tudo, consigo ver tudo como é, nunca perco o controle, vejo tudo isso com tranquilidade, e todos sabem que isso é algo bom". Isso seria tanto uma idealização quanto uma ideologização de mecanismos de defesa. O que essa pessoa expressa é que o controle das emoções por meio de determinados mecanismos de defesa, que é representado sobretudo como um valor social, é mais valioso e que o comportamento que resulta disso é melhor. É claro que isso é uma tentativa também de idealizar a si mesmo e seu próprio comportamento. Mas quando esse tipo de ideologia é idealizado, ninguém pensa em perguntar pela angústia e em questionar essa ideologização.

As situações de cunhagem para o desenvolvimento de angústia

Devir do si-mesmo e medo de separação – A fase de separação-individuação

A projeção daquilo que gera angústia mostrou que isso provoca também uma dissociação: o mal, aquilo que assusta, passa a existir no exterior, o "não mal" está no interior – mas está ameaçado. Essa dissociação é encontrada também na

fase de desenvolvimento que Margret Mahler (Mahler, Pine, & Bergman, 1978) descreveu como fase de separação-individuação. Essa fase de desenvolvimento é de extrema importância para a angústia e para o seu desenvolvimento. Trata-se aqui do desligamento da pessoa de referência e do devir do próprio si-mesmo, da relação entre prazer de ser autônomo, que se expressa sobretudo em expansão, e o medo de separação. É um processo de separação importante na nossa vida. Sattler o descreve como primeiro processo de separação, o que certamente não é correto, mas é um processo de separação muito importante, que exemplifica a dinâmica de separação e ligamento. Mahler identifica a fase de separação-individuação entre o 6º e o 36º mês. Esse processo de separação da pessoa de referência e o processo do devir do si-mesmo relacionado a isso exige, portanto, certo tempo.

Nesse contexto, o tema da angústia e seu desenvolvimento é muito importante. Isso foi ressaltado e estudado principalmente por Karl König (1981, p. 26ss.). Essa visão corresponde também aos resultados das pesquisas de emoções mais recentes. De acordo com elas, a emoção do medo surge na segunda metade do primeiro ano de vida (Kruse, 1991, p. 20).

O processo de separação e individuação se divide em diferentes fases. A primeira fase é a chamada fase de diferenciação, que, segundo Mahler e seus colaboradores, ocorre na idade entre 6 e 12 meses e na qual a angústia ainda não é importante, exceto a angústia dos 8 meses (o medo de estranhos), mas que, na verdade, nada tem a ver com desligamento, mas com a decepção da criança de não poder ver a pessoa de referência. Os bebês que, até então, se limitavam ao absorver, passam a tomar algo para si mesmos, eles se tornam expansivos e se apoderam de algo, principalmente por meio da boca. Agora, sua absorção se estende ao mundo. A expansão ocorre inicialmente pela boca, mas também pela mão. Trata-se principalmente da experiência de poder tomar algo para si e não depender mais de alguém que lhe dá algo. Faz parte disso também a crescente capacidade de movimentação motora e a alegria de se movimentar. Essa fase não é, ainda, uma fase de separação, é uma fase de

diferenciação, na qual o bebê experimenta uma gama de novas possibilidades relacionais.

A essa fase de diferenciação segue uma fase de experimentação entre mais ou menos 12 e 17 meses. Durante essa fase, a criança experimenta distanciar-se da pessoa de referência. O tema do ser visto e não ser visto, de olhar e desviar o olhar se torna importante. A pessoa de referência como base segura, à qual a criança pode recorrer sempre, também é muito importante.

Um grande primeiro passo em direção à autonomia é feito, e, assim que surge o tema da autonomia, surge também o tema da angústia. Angústia e autonomia estão diretamente relacionadas uma à outra. Nessa fase de experimentação torna-se visível o início de um desenvolvimento em direção à autonomia. A pessoa de referência é "esquecida" por um momento, a criança sente prazer em desbravar o mundo sozinha, e então a criança volta para a pessoa de referência, pede um abraço e lhe comunica como o mundo é excitante e assustador ao mesmo tempo e que ela acaba de realizar uma proeza heroica. Entre os 18 e 24 meses de idade ocorre, segundo Mahler, uma reaproximação à pessoa de referência e então segue a crise de reaproximação. A fase da reaproximação e da crise gerada por ela é de importância especial, pois podemos constatar um aumento visível de angústia na criança e porque se supõe que aqui ocorre também o início das dissociações (bom – mal). Reaproximação significa que a criança autônoma, que saiu correndo para o mundo, de repente volta para a mãe, não satisfeita, mas insatisfeita e com mais alterações de humor do que antes. Tudo que a criança faz agora deve ser visto pela pessoa de referência, a vivência deve ser compartilhada. Supõe-se que, por meio do amadurecimento emocional, ocorre aqui uma primeira vivência consciente de separação e perda, e que a criança regride ao nível do relacionamento nuclear, isto é, ela quer se assegurar mais uma vez fisicamente que tudo é "como antes" em relação à pessoa de referência. Visto que a fase de reaproximação provoca um excesso de proximidade, mas também uma

regressão a um nível de desenvolvimento anterior, ocorre então novamente um passo de separação.

A divisão em bem e mal é vista como fenômeno secundário dessa primeira vivência consciente de separação e perda. A criança vivencia uma contradição entre seu desejo de autonomia, o desejo de abandonar a pessoa de referência, e o desejo de permanecer com a pessoa de referência. Evidentemente, ela vivencia também que, quando deseja ser autônoma, ela precisa aprender a viver também com fracassos – não raramente, essas excursões para o mundo terminam em situações embaraçosas, das quais a criança precisa ser resgatada – e ela vivencia também que a pessoa de referência pode reagir com irritação ao seu afastamento, isto é, ela se transforma em uma pessoa decepcionada e "má". Quando a criança quer retornar, a pessoa de referência precisa ser boa e se alegrar incondicionalmente para que ela possa voltar a confiar nela. Esse é o dilema no qual a criança se encontra, ou é assim que os psicólogos o imaginam. Visto que, para a criança, a pessoa de referência representa tudo que existe de bom, ela deseja preservar isso para si mesma e não quer abandoná-la. No entanto, do ponto de vista do impulso em direção ao desenvolvimento e à individuação, que exige uma independência e autonomia cada vez maior ao longo da vida, a pessoa de referência precisa também ser vista como "má", para que a criança possa se afastar dela.

Esse dilema se repete sempre de novo em fases de separação posteriores, por exemplo, na adolescência. Assim, uma garota de 12 anos pode passar a dizer repentinamente: "Até a semana passada eu acreditava que minha mãe era uma mulher totalmente amorosa, mas agora descobri que ela é uma bruxa maldosa". A garota que tem uma ligação forte com a mãe projeta a agressão da separação, que ela vivencia como algo "mau", sobre a mãe. Por isso ela consegue se desligar dela agora, pois é permitido separar-se de uma mãe má.

Na fase posterior de separação e individuação surge também a necessidade de desenvolvimento de internalizar uma pessoa de referência boa e má e de vivenciá-la de tal modo que todas as pessoas são boas e más e que devem ser

aceitas como tais – também a própria criança. E isso significa no nível comportamental que ela tem a liberdade de ficar, mas também de ir embora e de voltar. E se as pessoas são boas e más é possível confiar nelas, mesmo quando a criança as abandona. Segundo Mahler, essa experiência – e certeza – deve ser adquirida no segundo e terceiro anos de vida. Segundo Stern, essa integração do bem e do mal já existe na criança desde sempre e a separação em bem e mal só ocorre sob pressão emocional (Stern, 1992, pp. 346-351). Ele vê essa categorização de bem e mal como uma categorização de ordem mais elevada que, no fundo, só se torna possível com a aquisição da linguagem. Isso faz sentido: certamente, um bebê faz experiências prazerosas e não prazerosas desde o início. Portanto, é absolutamente plausível que as pessoas de referência, contanto que cuidem bem da criança, sejam internalizadas, desde o início, como pessoas de referência boas e más na psique da criança. É, porém, também possível que, sob a pressão do tema vital "independência e dependência", realmente ocorra uma dissociação e que, sob essas novas condições, a pessoa de referência "boa-má" deva ser reintegrada. E podemos especificar "bom-mau": nessa fase, "bom" pode significar "seguro"; e "mau", "perigoso ou algo que causa angústia".

O desenvolvimento de independência e a respectiva internalização da pessoa de referência boa-má se mostra no fato de que a ausência da mãe deixa de ser respondida exclusivamente com raiva e irritação. Ela não é mais apenas e simplesmente uma mãe má. Quando a mãe não está presente por um tempo, um símbolo da mãe pode substituí-la temporariamente. Falamos então de um objeto de transição (Winnicott, 1979, p. 10ss.). Muitas vezes, trata-se de um bichinho de pelúcia que simboliza tanto a mãe quanto a relação com a mãe. A mãe deixa de ser aquela que simplesmente abandona a criança, ela deixa der ser apenas má ou apenas boa. Objetos de transição estabilizam, portanto, a vivência da constância do objeto. Mas isso só é possível quando a pessoa de referência é representada de forma realmente viva na psique da criança. Os conceitos psicoterapêuticos postulam que, quando não conseguimos

simbolizar, e quando, intrapsiquicamente, não conseguimos manter viva uma pessoa ou a relação com essa pessoa na fantasia, também não conseguimos sintetizar imagens boas e más. Então somos obrigados a dissociar. Assim, a vida se torna sempre boa ou má, as pessoas são boas ou más, nós mesmos somos bons ou maus. Quando a criança consegue conquistar uma ou várias figuras boas-más como companheiras internas, isso significa que ela sabe que não será abandonada, que ela pode cuidar de si mesma e não depender exclusivamente da pessoa de referência. Ela sabe como pode lidar com ameaças. A integração do bem e do mal, o conhecimento de que a mesma pessoa pode trazer satisfação e consolo, mas também confusão e insegurança, resulta então na chamada constância do objeto. Quando as pessoas de referência impedem que a criança saia para o mundo de forma saudável, ela desenvolverá uma constância de objeto ruim.

Desenvolvimento de autonomia e capacidade relacional – A importância da constância do objeto

O termo "constância de objeto" foi criado por Hartmann (1972). Trata-se de um conceito simples apenas à primeira vista. Hartmann fala de constância de objeto quando uma representação psíquica constante, ou seja, quando uma ideia intrapsíquica constantemente acessível da pessoa de referência, está presente. Isso significa saber constantemente que essa pessoa de referência existe e que, no que diz respeito a ela, os sentimentos principais, que podem ser vivenciados nessa relação, podem ser reproduzidos mesmo quando essa pessoa não está presente. Isso significa também que os principais sentimentos podem ser reproduzidos também quando predomina um sentimento oposto, quando, por exemplo, a criança sente raiva da pessoa de referência. A criança está ciente de que esse não é o sentimento constante, que existem também outros sentimentos.

Essa pessoa de referência estaria, portanto, presente na fantasia – independentemente do estado de necessidade da criança. A pessoa de referência

é vista como pessoa autônoma, não só como figura materna da satisfação de necessidades. A criança alcança essa constância de objeto quando internaliza a imagem materna durante os períodos em que a mãe está presente. Essa internalização é apoiada também pelos chamados objetos de transição. Essa imagem materna boa internalizada ou a imagem boa de uma pessoa de referência garante também que a criança desenvolva a sensação de poder cuidar de si mesma.

Pessoas de referência positivas, pessoas de referência negativas, imagens positivas dessas pessoas de referência, imagens negativas dessas pessoas de referência devem ser vistas num mesmo contexto. Durante o processo de desenvolvimento a criança deve aprender a suportar frustração, deve aprender que existem situações em que ela se sente muito bem, mas que existem também outras situações em que ela sente fome ou em que outra coisa qualquer lhe causa desconforto. Sintetizar as imagens de uma pessoa de referência boa e de uma pessoa de referência má significaria que o eu sabe que existem situações boas, que existem situações ruins. Não perder a lembrança de situações boas em uma situação de vida negativa – e vice-versa – é uma forma de constância do objeto. Constância de objeto significa, portanto, saber também que existem pessoas de referência mesmo quando elas não estão presentes, seja por estarem realmente ausente ou por não se comportarem do jeito que a criança deseja.

Quando temos agressões de separação, nós as projetamos sobre as outras pessoas, e estas passam a ser más ou incômodas. Mas quando existe uma constância de objeto, sabemos que, neste momento, poderíamos destruir aquela pessoa de tanta raiva, mas que também a amamos. Sabemos que cada pessoa é boa e má. Quando perco a pessoa má por um instante, isso não significa uma perda total e não provoca uma angústia excessiva. E vice-versa: quando não temos uma constância de objeto, uma pessoa que não concorda conosco ou que reage de forma negativa provoca a sensação de uma perda total. Isso é importante especialmente em vista do problema da angústia de proximidade e distância.

Quem não consegue produzir uma constância de objeto jamais poderá satisfazer dentro de si mesmo o desejo de ter pessoas de referência, já que essa necessidade está ligada a mães, pais, irmãos ou substitutos reais. Pessoas com grandes problemas de angústia querem ter uma mãe real em sua situação. Quando as lembramos dos lados maternos em si mesmos ou sugerimos que procurem espaços com uma atmosfera maternal ou situações que transmitem a sensação de segurança, ou imagens que surgem na alma e que podem fornecer alguma sensação de segurança, elas não sabem o que fazer com essas sugestões. Tudo deve ser muito concreto e real para elas. A problemática da ausência de uma constância de objeto é, portanto, que o aspecto maternal não pode ser buscado nem encontrado como uma qualidade específica, mas permanece vinculado a uma pessoa maternal concreta e real, podendo, no máximo, ser transferido para uma mulher maternal. Nos homens isso pode ocorrer numa transferência da mãe para a parceira. A parceira deve então ser essa mãe original e é tratada respectivamente, também no sentido de uma satisfação de necessidades.

A pergunta sobre como essas pessoas de referência são internalizadas poderia ser respondida com o conceito das "representações de interação generalizadas", as chamadas RIG (*Representations of Interactions that have been Generalized; RIGs*) de Daniel Stern (1992, p. 143ss.), que pesquisa o desenvolvimento de bebês. Em sua explicação das RIG, Stern parte da "memória episódica" descrita por Tulving (1971, apud Stern, 1992, p. 143ss.). A memória episódica é compreendida como a lembrança de vivências e experiências reais. Esses episódios lembrados podem ser vivências cotidianas completamente banais, como o café da manhã, mas também eventos emocionais importantes, como, por exemplo, a nossa reação à notícia do nascimento de um filho etc. A memória episódica lembra ações, emoções e percepções como unidade indivisível, sendo possível, é claro, voltar o foco para os aspectos individuais, como, por exemplo, a emoção. Quando episódios comparáveis recorrem repetidas vezes – por exemplo, seio, leite, satisfação – esses episódios são

generalizados, isso significa que a criança espera que esse episódio recorrerá também no futuro.

Esse episódio generalizado já não é mais uma lembrança específica: ele "contém múltiplas lembranças específicas. [...] Ele representa uma estrutura do provável desdobramento do evento, que se baseia em expectativas medianas" (Stern, 1992, p. 142). Isso gera também expectativas, é claro, que podem ser frustradas.

Segundo Stern, essas RIG resultam de todas as interações entre o si-mesmo infantil e um "outro significativo". Para ele, elas são unidades básicas da representação do si-mesmo nuclear e transmitem ao bebê a sensação de possuir um si-mesmo nuclear coerente, o que, por sua vez, é o fundamento da vivência de identidade. Quando aspectos individuais dessas RIG são reavivados na lembrança, esses "outros" no sentido de companheiros internos também são evocados. Esses companheiros internos não precisam ser apenas orientadores no enfrentamento do mundo e da angústia, mas essa é uma de suas funções, sobretudo são também uma ajuda para lidar com a excitação. Nos conceitos de Stern, a falta de constância de objeto resultaria se essas RIG fossem principalmente experiências generalizadas de uma pessoa de referência inconfiável. Na psicologia junguiana, falaríamos nesse contexto de um complexo de mãe originalmente negativo (Kast, 1994a, p. 197ss.).

Na psicologia junguiana, complexos são generalizações de experiências relacionais conflituosas, caracterizadas principalmente por um afeto específico. Nessas experiências relacionais sempre existem o "eu e o outro". Existe uma grande semelhança entre as RIG e os complexos, sendo que, no caso dos complexos, normalmente se trata de experiências de vida difíceis. Eles determinam a organização de experiências, que, mais tarde, é transferida para novas situações de vida, principalmente com seus respectivos afetos (Kast, 1990, p. 196ss., 1994a, p. 37ss.).

Complexos são centros de energia construídos em torno de um núcleo de significado afetivo. Cada vivência comparável é interpretada de acordo com o

complexo e o reforça, a emoção que caracteriza esse complexo (Jung, *OC 3*, §§ 77-106; Kast, 1990, p. 44ss.). Em seguida, um número cada vez maior de eventos da vida é vivenciado como complexado. Os complexos designam os pontos no indivíduo mais vulneráveis a crises. Como centros de energia, eles representam a atividade da vida psíquica. De um lado, bloqueiam a vida fazendo com que a pessoa reaja emocionalmente de modo excessivo em estereotípico, de forma não adequada à situação atual. Por meio da defesa contra essa emoção surgem modos estereotípicos de comportamento e vivência. Os complexos contêm, porém, também as sementes de novas possibilidades de vida (Jung, *OC* 8/2, § 210). Hoje em dia, o complexo é visto mais como um resultado de um processo interacional.

Com base na hipótese de desenvolvimento de Jung, o complexo "surge obviamente do choque entre uma necessidade de adaptação e a constituição especial e inadequada do indivíduo" (Jung, *OC* 6, § 991), argumenta-se que essa necessidade de adaptação só pode partir de uma ou mais pessoas de referência, de modo que os nossos complexos reproduzem os padrões relacionais difíceis da nossa infância e vida posterior, juntamente com seus respectivos afetos e modos estereotípicos de comportamento e estratégias de defesa. Por isso os complexos sempre retratam pessoas de referência e o respectivo eu que manteve um relacionamento – na maioria das vezes difícil – com essa pessoa de referência.

A falta de internalizações e, consequentemente, a falta ou fraqueza da constância do objeto têm consequências psicológicas extensas. Isso afeta a confiança em pessoas: entram em jogo aqui conceitos como confiança primordial, desconfiança primordial, e afeta também a confiança em si mesmo, ou seja, a capacidade de confiar na ajuda que vem de dentro. Somos capazes de absorver as imagens criativas do inconsciente, se é que estão presentes de forma perceptível, ou desconfiamos delas? Elas determinam se conseguimos estabelecer um eixo entre *eu* e *si-mesmo*, se temos uma percepção segura da nossa identidade e se podemos entrar num processo de individuação; se

conseguimos ser autônomos e, ao mesmo tempo, manter uma conexão com um si-mesmo bom e mau. Num nível muito mais pragmático, isso tudo afeta também a aceitação de sombras em si mesmo e nos outros. Pois sem constância do objeto vivenciamos tudo como totalmente bom ou totalmente mau. Se formos totalmente maus, somos um nada, sentimo-nos totalmente ameaçados, as pessoas podem fazer tudo conosco. Esse é um estado de extremo desespero e impotência. Todas essas implicações estão ligadas a uma constância do objeto insuficiente ou ausente.

A psicologia parte do ideal de uma total constância do eu e do objeto, e creio que isso seja errado. Sabemos muito bem pela experiência pessoal que, de vez em quando, precisamos vivenciar a pessoa concretamente para que não tenhamos a sensação de perda e não caiamos na tentação de desvalorizar a pessoa que perdemos real ou supostamente, de defini-la como "má" ou de simplesmente esquecê-la. A separação nos deixa inseguros, gera angústia, e a pessoa que se separa é justamente aquela que ameaça a nossa sensação positiva de vida. Por isso ela se torna alvo da nossa projeção do mal. Por exemplo, quando uma pessoa que nós amamos por quinze anos nos abandona, de repente, ela passa a ser só má. Quando alguém nos lembra de que, em algum momento, nós amávamos aquela pessoa, explicamos isso como equívoco do amor. Somente um longo processo de luto nos permite aceitar que essa pessoa foi boa e má e que nós mesmos também não fomos somente bons, mas também bons e maus. O sentido da dissociação e dispor das duas partes da dissociação no nível de desenvolvimento da fase de treinamento seria, portanto, facilitar a busca da criança por autonomia, assim ela poderia se afastar da pessoa de referência e depois voltar para ela. Dessa forma, ela poderia vivenciar dependência e segurança sem o medo de ter que pagar por isso com uma perda de autonomia. E é por isso que essa fase de reaproximação, durante a qual a mãe má de repente volta a ser uma mãe boa, é tão importante. Ela exerce um papel importante também no desenvolvimento de angústia. Para a pessoa de referência, essa situação não é fácil, pois, normalmente, ela fica feliz quando a

criança finalmente se torna um pouco mais independente, e mal ela acaba de ser um pouco mais autônoma, ela volta a se agarrar à saia da mãe e esta precisa lhe dar atenção constante, e a criança agora expressa mais angústia do que antes. Uma boa maneira de lidar com a criança nessa fase é permanecer disponível para ela sem detê-la quando ela voltar a manifestar intenções autônomas. Para que a vida possa ser bem-sucedida, autonomia e relacionamento devem ser possíveis.

Angústia surge nesse conflito entre querer fazer parte, talvez até querer ser parte de outra pessoa, e a necessidade de se separar, de ser independente, de estabelecer limites, ou, em outras palavras: no dilema entre simbiose e individuação. Esses dois aspectos do desenvolvimento da angústia foram reconhecidos também pelos dois representantes da psicologia profunda. O Freud tardio viu como fonte da angústia principalmente as diferentes separações (Freud, 1971 [1926]).

Ele parte da pressuposição de que as pessoas sempre querem fazer parte, querem se ligar e que, por isso, toda angústia provém do fato de que sempre somos forçados a nos separar. No entanto, isso vale não só para relacionamentos, mas também para autoimagens etc. A perda de afeto, a perda de pertença, a perda de confiança porque outras pessoas reagem, por exemplo, com ciúmes, tudo isso pode ser subsumido sob o medo de separação.

Em sua afirmação mais forte sobre a angústia, Jung diz: "A jovem parcela da personalidade que é impedida e retida diante da vida produz medo e transforma-se em medo" (*OC* 5, § 457).

Ele, portanto, foca mais no aspecto da individuação, do tornar-se si-mesmo, do desenvolvimento em direção a uma autonomia maior. Quando a jovem parcela da personalidade, que sempre também vive em nós, não pode viver de modo apropriado à sua idade e é retida, isso gera medo. Jung se concentra mais no medo da perda do si-mesmo; Freud, no medo da perda de amor. Na verdade, porém, ambos os medos são inseparáveis. Medo da perda de amor e medo da perda do si-mesmo são dois lados da mesma moeda. Medo da

separação e medo de não se tornar independente formam uma unidade. Mesmo que a criança sobreviva bem a uma primeira separação na vida, o objetivo nunca é tornar-se apenas independente; as duas coisas devem ter espaço na vida: dependência e independência, ficar e ir embora, obediência e iniciativa própria. Quando as condições são desfavoráveis nessa situação, a criança pode dissociar e ou evitar a independência ou optar pela fuga para a autonomia. Então ela permanece ou forçadamente dependente ou forçadamente independente.

A exploração do mundo: o efeito de pessoas de referência orientadoras

As circunstâncias sob as quais a criança consegue permitir que os dois aspectos, o bem e o mal, da pessoa de referência coexistam e internalizá-los em si mesmo depende essencialmente da capacidade da criança de fantasiar uma pessoa de referência boa e protetora, se a criança teve a chance de ter espaços de transição em que pudesse pôr a sua fantasia à prova. À criatividade da pessoa orientadora na fase de individuação e separação corresponde a uma criança respectivamente orientada. E dependendo de como os dois se orientam juntos, a criança terá uma facilidade maior de experimentar sem medo.

E é disso que partem também as reflexões clinicamente muito importantes de König sobre a relação entre a fase de separação e individuação e os transtornos de angústia (König, 1981, p. 16ss.). O tipo de orientação e os respectivos complexos exercem uma grande influência sobre a dinâmica dos distúrbios de pânico. Nessa fase de separação e individuação o tema é a expansão da criança. As experiências generalizadas que podem ser internalizadas são experiências da pessoa de referência, como ela trata e lida com os impulsos de expansão da criança, a encoraja ou se apega a ela, tentando segurá-la, proibindo tudo ou, resignada, permitindo tudo etc. König usa para isso a expressão “objetos orientadores”. É uma expressão certeira, pois as pessoas de referência orientam a criança entre grandes perigos, aos quais ela é exposta, e a alegria da conquista do mundo. Ao modo como as pessoas de

referência orientaram nessa fase – e, na maioria das vezes, a criança tem várias pessoas de referência – correspondem os nossos companheiros internalizados, que, nesse contexto, também exercem uma função orientadora, ou seja, eles nos ajudam, normalmente de forma inconsciente, a lidar com situações angustiantes e a avaliar corretamente a nossa relação entre expansão e proteção.

A temática fundamental de desenvolvimento que está por trás do desenvolvimento de uma estrutura fóbica se concentra na pergunta: Como é possível tornar-se si mesmo e, mesmo assim, preservar o amor da mãe ou da pessoa de referência? A pessoa de referência que podemos identificar por trás de uma estrutura fóbica ou por trás de uma pessoa com um transtorno de pânico costuma expressar angústia e, por isso, exerce uma influência limitante sem poder oferecer muita estrutura à criança. Tais pessoas transmitem à criança a mensagem de que permanecer com ela é a coisa mais segura, que o mundo é perigoso. Ou ela pouco se interessa pela criança e a deixa sozinha cedo demais. Nas pessoas de referência que têm medo e por isso são limitantes, podemos observar, por exemplo, que elas gostam de resolver tudo para a criança porque temem que a criança não consiga fazer as coisas bem o suficiente, que ela possa se machucar etc. Assim, a criança se torna muito dependente. Ela também cresce com a impressão de que nem adianta esforçar-se, pois a pessoa de referência sempre consegue fazer melhor.

Essas situações de cunhagem podem ser identificadas também muito mais tarde na vida, pois elas se repetem também na vida adulta. Quando uma pessoa de referência continua a fazer tudo para uma "criança" de 18 anos de idade, é muito provável que ela tenha feito isso também com a criança de 2 anos de idade. E nem sempre isso é motivado por medo, as razões podem ser totalmente diferentes.

Uma criança ou um jovem não tem como buscar muitos confrontos com pessoas de referência medrosas, que têm pouca estrutura e que se agarram às poucas estruturas que têm. Essas pessoas de referência projetaram as agressões sobre o mundo, elas internalizaram poucas pessoas de referência e conceitos

relacionais orientadores e, em decorrência disso, quem passa a orientar é o corpo ou o mundo. A mensagem que é transmitida para a criança é, na maioria das vezes: o mundo é perigoso, a vida é perigosa, por isso é melhor ficar em casa, não mudar e não ousar nada. E a consequência disso é, obviamente, que ela não aprende a lidar nem com os próprios impulsos de autonomia nem com as próprias agressões. E mesmo ficando em casa, ela não recebe o apoio suficiente que lhe permitiria lidar com desejos e agressões, o que, mais tarde, lhe ajudaria a se tornar independente. A criança é inibida, e essa inibição pode até ser idealizada. Além disso, nem mesmo esse sacrifício das necessidades de autonomia garante necessariamente o amor da pessoa de referência.

Pessoas de referência pouco orientadoras podem também abandonar a criança precocemente. Isso também gera angústia. Essas pessoas passam a sensação à criança de que ela já é capaz de resolver tudo sozinha, que não deve parar de fazer isso. Para elas, a própria vida e as próprias preocupações já são um fardo suficiente. Essa problemática se evidencia principalmente na fase de separação, na fase de individuação da crise de reaproximação, quando a criança, por volta do 18º mês, vivencia o sentimento da separação, se assusta com sua própria coragem, deseja voltar e se agarrar à saia da mãe. Naturalmente, isso volta a se repetir na vida posterior. Esses movimentos não ocorrem apenas uma única vez. Pessoas que orientam pouco e, ao mesmo tempo, exigem demais podem estar dizendo à criança que, na verdade, a pessoa de referência também foi necessária antes e que, por isso, a criança é capaz de fazer tudo sozinha. Trata-se de pessoas de referência que exigem uma autonomia que a criança não pôde adquirir e que ela nunca pôde desenvolver. Aqui, a agressão latente ou manifesta da pessoa de referência – também as agressões que ela sente em relação à criança – é projetada diretamente sobre a criança. A criança deve ir, a criança deve fazer, embora a criança ainda não possua a segurança suficiente para fazer o que ela deve fazer.

O efeito do comportamento de pessoas de referência pouco orientadoras sobre a vida pode ser visto em dois tipos de cardiofóbicos. O tipo A representa

as pessoas que tendem a se agarrar. Para elas, agarrar-se garante que não ocorre um ataque de pânico. Visto, porém, que precisam urgentemente da pessoa à qual se agarram, elas desenvolvem uma raiva. Mas essa raiva não pode ser expressa porque isso aumentaria o perigo de perder essa pessoa. E a perda provocaria pânico. Assim surge o movimento de agarrar-se ainda mais. Isso resulta na formação de uma reação, a raiva não é vivenciada nem permitida como irritação; ao contrário, o tipo A não se cansa de repetir o quanto ele é grato a essa pessoa.

O tipo B é o chamado contrafóbico. Trata-se de uma pessoa que nos passa a impressão de que ela nem sabe por que ela tem uma cardiofobia. Ela sabe fazer tudo melhor, domina tudo, sempre se esforçou em fazer tudo sozinho na vida e foi bem-sucedida. Não se deve enfraquecer essa pessoa. Quando ela se vivencia como fraca, é possível que ela se descompense como todos os outros contrafóbicos e que os muitos problemas reprimidos e não superados irrompam. Esse tipo consegue resolver muito melhor os seus problemas quando lhe é comunicado que ele é capaz de resolver seus problemas.

O tipo B é o contrafóbico que foi abandonado, aquele que é obrigado a ser independente e forte. Essas pessoas tiveram que criar um si-mesmo ideal de forma muito rápida na fase de separação e individuação. Não tiveram tempo para desenvolver uma constância de objeto suficientemente estável. No que diz respeito à própria memória, o tipo B identificará o início desse desenvolvimento em si mesmo num momento muito mais tardio, naquelas situações em que ele percebeu claramente que ele devia fazer algo totalmente sozinho, embora precisasse urgentemente de ajuda. Mas o tema de estar entregue a si mesmo deve ter exercido um papel desde sempre na sua vida. O desenvolvimento precoce de um si-mesmo ideal – e a insistência nele – tem a ver com o fato de que essas pessoas, por terem sido entregues a si mesmas, tiveram que se assegurar de possuírem possibilidades suficientes para lidar com a vida. Por causa disso, não precisam de outras pessoas. Por isso essas pessoas têm um problema quando questionamos suas próprias possibilidades

superestimadas em decorrência dessa constelação. No caso ideal, elas aproveitam suas possibilidades na vida ao máximo. Esse tipo não precisa, a princípio, de um companheiro e até costuma escolher uma pessoa mais fraca para a qual ele pode ser um companheiro forte. Ele acredita firmemente que precisa fazer tudo sozinho na vida e que consegue fazê-lo. Disso resulta uma sobrecarga constante, que, caso essa postura de vida e esses padrões relacionais não mudem, podem resultar num colapso. Pois não podemos fazer tudo sozinhos neste mundo. O colapso evidencia isso.

Tanto o comportamento de se agarrar das pessoas de referência quanto o libertar excessivo fazem com que a criança desenvolva uma insegurança em relação ao mundo e em relação a si mesma. No primeiro caso, ela vivencia o mundo como um lugar perigoso. As suas competências no convívio com o mundo não são desenvolvidas, mas isso sempre significa também que ela se vivencia como incompetente. No caso da pessoa de referência que concede um excesso de liberdade, a criança desenvolve exigências excessivas em relação à sua própria autonomia, a criança está sempre no limite. Se a criança é muito talentosa, isso não a afetará tanto, caso contrário ela sofrerá muito.

---

2 Publicado pelo jornal suíço *Tages-Anzeiger* de 3 e 4 de agosto de 1996.

Distúrbios de ansiedade

Transtornos obsessivo-compulsivos

Stern e Cobb (apud Strian, 1994, p. 227) descreveram as compulsões mais comuns como compulsões de repetição, controle, limpeza e evitação, bem como de desaceleração compulsiva e precisão exagerada. Todos conhecemos compulsões, quem já não teve que voltar para a cozinha para verificar se o fogão realmente estava desligado?! Os fenômenos patológicos compulsivos caracterizam-se sobretudo pela sua persistência, intensidade e frequência e pela restrição subjetiva associada, bem como pelo caráter estranho à personalidade.

Geralmente conhecidos são a compulsão de limpeza, a compulsão de lavagem, a compulsão de controle ou a compulsão de remoer. Na verdade, tudo que se pode fazer no mundo pode degenerar numa compulsão. A compulsão é definida pelo fato de que somos forçados – de modo absolutamente compulsivo – a fazer ou pensar algo contra a nossa vontade e contra a nossa convicção. Isso é absolutamente compulsório porque, se não o fizéssemos, algo monstruoso aconteceria. Os medos são concretos, muitas vezes são percebidos figurativamente: são receios de prejudicarmos a nós mesmos ou aos outros, de causarmos acidentes e de sermos considerados culpados por isso. Mas também há receios de uma perda de controle, por exemplo, de que possamos matar alguém etc. Tais impulsos compulsivos praticamente nunca se realizam. Se o comportamento compulsivo for reprimido, isso pode resultar em surtos de pânico. O transtorno obsessivo-compulsivo é um transtorno de ansiedade e, entre estes, é o transtorno de controle por excelência. Contudo, as pessoas com

transtorno obsessivo-compulsivo não têm a impressão de que são eficazes em seu controle.

Um exemplo:

Um homem de 22 anos vem ao consultório. Ele diz que tem depressão. Ele não aperta minha mão, só oferece o cotovelo e diz: "Desculpe, tenho um problema". Ele também não abre a porta, mas espera até eu abri-la e diz: "É que tenho um problema". Ele me conta quantos germes se encontram nas mãos das pessoas e principalmente nas minhas, porque dou a mão a tantas pessoas ao longo do dia, e continua a me explicar quantos germes "vivem" nas maçanetas das portas. Tudo isso é muito assustador, ele diz, pois isso pode causar doenças a qualquer momento. Ele diz isso numa voz que revela um nível extraordinário de angústia, até mesmo de pânico. Ele me passa a impressão de que, para ele, o dia a dia representa um perigo de vida. Se ele apertar a mão de alguém ou tocar na maçaneta de uma porta, pode adoecer ou até mesmo morrer. Essa ideia não sai da sua cabeça, ele sempre pensa nisso, outros pensamentos já não têm lugar.

Isso é uma obsessão. Ele conseguia descrever o perigo tão vividamente que, por um momento, cheguei a me perguntar como eu podia tocar em todas as maçanetas, mãos e outras coisas ao longo da minha vida com tanta falta de preocupação.

Obsessões causam ações compulsivas. Uma ação compulsiva é um ritual que tem de ser executado para que não aconteça o que tanto se teme na obsessão. O jovem evita as situações que provocam a angústia, ele tem o hábito de apenas tocar os cotovelos. Essa é uma ação de substituição altamente interessante, especialmente porque é provável que os germes sejam numerosos também nos cotovelos, mas pelo menos ele consegue tocar outras pessoas. Ele sempre tem que esperar até que alguém lhe abra a porta e precisa de muita imaginação para conseguir isso. Com portas automáticas isso não é problema, mas com outras portas ele sempre tem que fingir que perdeu uma chave no chão até que alguém venha abrir a porta e ele possa passar por ela rapidamente. Essa é uma

forma muito cansativa de lidar com o dia a dia. Exige muito tempo, e ele sempre precisa pensar em como lidar com situações que são absolutamente comuns para outras pessoas.

A ação compulsiva mais impressionante é a lavagem de suas mãos. Ele tem que lavar as mãos de acordo com um ritual muito específico, porque se tocasse novamente na torneira no final, ele voltaria à estaca zero. Assim, ele desenvolve rituais complicados, ações compulsivas. Com esses rituais de lavagem o medo é banido por algum tempo, mas apenas por algum tempo. Os rituais compulsivos conduzem geralmente a um ciclo de angústia maior. Quando o jovem lava as suas mãos trinta a cinquenta vezes por dia, logicamente a pele é afetada. A ideia de que os germes podem invadir uma pele danificada com uma facilidade ainda maior é óbvia, o que o obriga a lavar as mãos com uma frequência ainda maior.

A obsessão atormenta e gera angústia. A ação compulsiva, um ritual, representa uma tentativa de banir essa angústia. Isso é feito de forma mágica.

Existe uma fase na infância em que a criança lida com a angústia de forma muito mágica. Ela faz um pacto com Deus, por exemplo: se ela conseguir alcançar a faixa de pedestres antes de ter contado até vinte, ninguém descobrirá que ela roubou chocolate em casa. Essa atuação mágica, que geralmente aparece por volta dos 5 anos de idade e ainda é eficaz nos primeiros anos de escola, é um componente de rituais compulsivos. O que acontece psicodinamicamente?

É evidente que o perigo de infecção não se refere realmente aos germes. O perigo de contágio vem da sujeira em geral e do que as pessoas entendem por sujeira, ou seja, do que projetam sobre a sujeira e do que percebem como sujo em si mesmas. Normalmente, trata-se de fantasias sujas. Por detrás de uma obsessão, no entanto, pode haver um desejo muito concreto de querer ser sujo mais uma vez, de querer voltar a ser a criança pequena que se suja. Do ponto de vista dos mecanismos de defesa, o que ocorre agora é uma formação de reação: primeiro, ocorre uma inversão para o oposto. Como essa inversão para

o oposto se torna uma atitude habitual, isso resulta numa formação de reação. Isso significa: por termos fantasias sujas, somos obrigados a ser particularmente limpos. O que acontece agora é muito interessante. Aquilo que a pessoa quer reprimir continua constantemente presente. A sujeira está constantemente presente na fantasia, como algo a ser combatido.

A fantasia suja não pode ser desfrutada, mas deve ser lavada imediatamente com água – transferida para as mãos. A fantasia estaria, portanto, presente, mas não pode fornecer qualquer energia, pois deve ser combatida imediatamente. As formações de reação são descendentes da dissociação, mais no comportamento do que na experiência. Normalmente, a dissociação ocorre mais na experiência: assim, em vez de admitir o desejo de sujeira, de sexualidade, de agressividade e também de riqueza, a pessoa diz: o que eu procuro é pureza absoluta, pobreza absoluta. O fato de haver uma dissociação também pode ser visto muito facilmente na terapia com pessoas que têm um transtorno obsessivo-compulsivo: na transferência e na contratransferência, esses dois polos da dissociação podem ser experimentados nitidamente. O analista geralmente idealiza e ideologiza a sua defesa. Ele passa a ser a pessoa realmente maravilhosa que tem princípios elevados, que é completamente pura e deseja viver toda a ascese. O analista é facilmente transformado num rebelde, num representante de uma classe de pessoas que não se esforçam tanto pelo bem. O analisando diz coisas como: "Com a sua ideologia (de psicoterapia), onde a sombra tem que ser aceita, você nunca alcançará pessoas que realmente têm ideais elevados". Com isso, está se referindo a si mesmo. A formação da reação é utilizada para banir a angústia. A isso junta-se agora um segundo mecanismo de defesa, o da identificação com o agressor. Psicodinamicamente, podemos imaginar isso como uma batalha na psique dessa pessoa entre uma figura poderosa que exige pureza e uma criança que quer ser infantil, talvez suja, agressiva, lasciva, que deseja sentir prazer com o corpo. A sombra é então essencialmente projetada sobre essa criança; e o superego, sobre a figura que

exige pureza. A pessoa com uma obsessão é normalmente identificada com essa figura que exige o absoluto.

E assim, na situação terapêutica, o analisando pode representar algo como um superego, e o analista assume o papel da criança rebelde. Presume-se que a situação de cunhagem para tais compulsões partiu de pais que exigiam obediência de forma muito dura, que suprimiam a criança de forma muito clara e para quem o controle era extremamente importante. A identificação com o agressor significa que o próprio ego assume agora a posição dessa pessoa de referência com suas exigências duras. Esse atacante seria uma figura interior que exige pureza e o absoluto. Originalmente, trata-se das experiências da pessoa de referência, que, depois, são projetadas sobre uma divindade. Por conseguinte, é fácil transformar essa defesa em uma ideologia. Trata-se, por assim dizer, de uma lei absoluta.

Normalmente, foram os pais que eram muito exigentes. Mas há também o oposto: se os pais não fizerem exigências e tiverem pouca estrutura, as crianças também podem, para compensar, desenvolver uma figura do superego muito dura. Qualquer que seja a gênese, na psique continua a ser travada uma luta entre uma figura que exige uma pureza implacável, que exige incessantemente algo absoluto, e uma criança pequena completamente normal que quer ser suja, curiosa, conquistadora do mundo. Tudo isso significa também que ela quer ser autônoma, quer fazer as suas próprias experiências, ou seja, que ela não quer ser controlável, não quer ser exatamente como os seus pais querem que seja. Mais tarde isso se transforma em sombra, naquilo que contradiz o ideal do ego.

Imagina-se nesse contexto que, na situação de cunhagem, na fase de separação e individuação, se trabalhava com privação de amor, controle, rigor e disciplina numa fase bastante posterior: em outras palavras, trata-se aqui de uma domesticação demasiada precoce, demasiada dura. Essas pessoas de referência duramente exigentes são então internalizadas como companheiros orientadores, mas que não permitem combinar o prazer e o fardo da vida de

uma forma significativa e satisfatória. Também subsiste uma dissociação: aqui a pessoa de referência que orienta com rigor, ali a criança tão difícil de controlar. A expansão e a contenção não podem ser vividas em equilíbrio, a expansão é sacrificada; na melhor das hipóteses, ela é vivida na expansão das compulsões. Hoje em dia, talvez todos nós tendamos a domesticar as crianças cedo demais. Intrapsiquicamente, a luta entre a figura de autoridade e a criança se torna problemática. Agora todos dirão a si mesmos: eu também tenho essa luta; no entanto, não sou compulsivo. É verdade, todos nós conhecemos a luta entre a figura de autoridade e a criança em nós. É algo muito humano. A diferença em relação a uma pessoa com um transtorno obsessivo-compulsivo é que, normalmente, nós não nos identificamos com o agressor o tempo todo. Nós conseguimos alternar entre os dois papéis. Normalmente podemos permitir que o nosso lado infantil irrompa nitidamente de uma vez, e mais tarde, em algum momento, os nossos lados agressores ou de autoridade são novamente ativados dentro de nós. Depois pensamos que talvez seja melhor não nos deixar levar tanto pela criança interior. E depois a criança em nós volta a choramingar, e nós damos mais espaço à criança. Esses movimentos também podem ser observados na literatura psicológica: em 1996 estamos novamente numa fase em que a figura de autoridade está na vantagem, que se concentra em estrutura, em fazer as coisas corretamente. Nos meados dos anos de 1980, tudo podia ser explicado e desculpado com a criança interior. As pessoas chegavam a cancelar uma palestra importante porque a criança interior exigia um tempo de lazer e diversão. Assim, como coletivo, demos muito espaço à criança naquela época, e agora existe um contramovimento coletivo.

Para a pessoa com um transtorno obsessivo-compulsivo, não é possível identificar-se alternadamente com a criança e depois novamente com o adulto. Ela se identifica com o agressor e é obrigada a formar uma reação. E isso, é claro, significa manter a criança sob controle. As consequências do seu agir se tornam extremamente importantes. A figura de autoridade dentro dela lhe dá estrutura, mas uma estrutura excessiva; ela controla e exige muito, ameaçando

punições severas caso a pessoa não cumprir essas exigências. Portanto, a criança, que é coagida e controlada, está em risco. Em uma pessoa com um transtorno obsessivo-compulsivo, a vivacidade, sua capacidade de mudar, sua criatividade, mas também a capacidade de se render ao mundo, talvez até o campo afetivo-emocional como um todo estejam em perigo. Nessa dinâmica reside também a base do sadismo e do masoquismo. Essas pessoas são muito duras consigo mesmas e, muitas vezes, também com os outros. Não é raro terem características ascéticas ou mesmo fanáticas e um ódio ou desprezo profundo por tudo que é imperfeito.

Estrutura compulsiva

Nesse contexto, estrutura se refere à forma predominante de como um eu percebe e molda a vida. Falamos de estrutura compulsiva, estrutura histérica, estrutura depressiva e até mesmo de estrutura esquizoide (Rieman, 1976). Agora, nenhum ser humano apresenta apenas estruturas compulsivas, cada ser humano tem também outros componentes estruturais, em que uma ou outra estrutura simplesmente se destaca como a mais importante. Se alguém tem uma estrutura obsessivo-compulsiva pronunciada, ele pode reagir a eventos críticos da vida com um transtorno obsessivo-compulsivo.

Quando alguém tem uma estrutura compulsiva pronunciada, ele se envolve – e esta é a consequência da situação de cunhagem e do conflito intrapsíquico habitualmente a ela associado – numa atmosfera de controle, lei, contenção e constrição. Essas pessoas podem parecer rígidas, sérias, ocasionalmente sem humor, pedantes, autoritárias, empenhadas num certo perfeccionismo que busca o absoluto. Portanto, adere a elas também uma grande seriedade. Também podemos formular isso de modo inverso: se o absoluto não pode ser experimentado na vida, então as pessoas se tornam obsessivas e tentam, por exemplo, tornar esse absoluto visível e tangível através de ordem, de estruturas ou de restrições. As pessoas com uma estrutura compulsiva pronunciada têm grande dificuldade em tomar decisões, mas também em terminar um trabalho.

Muitas vezes nem sequer começam, porque se um trabalho deve ser perfeito, então nem vale a pena começar, porque nós humanos não somos perfeitos. Por essas razões, as pessoas com uma estrutura compulsiva pronunciada são frequentemente assombradas por mau humor, sobretudo por sentimentos de culpa e justamente por angústia. Quando as encontramos, temos a impressão de que elas sofrem de um estranho fardo de responsabilidade e nos conscientizamos drasticamente de tudo o que é fútil dentro de nós.

Em relação à estrutura compulsiva e ao transtorno obsessivo-compulsivo, fala-se frequentemente de medo anal da sujeira, porque a fase tardia de individuação e separação coincide com a chamada fase anal. O comportamento obsessivo-compulsivo pode ser explicado também sob esse ponto de vista. O medo anal da sujeira significa que a pessoa tem medo de tudo o que sai dela, ela deve reter tudo o que sai dela. E isso faz com que ela controle tudo, ela perde sua espontaneidade e preferiria que tudo fosse esterilizado. Nesse contexto, podemos falar também de avareza e austeridade. O caráter anal é conhecido há décadas como caráter avarento, onde a avareza é causada pela angústia. Mas podemos também contemplar toda a questão do comedimento sob o aspecto deste medo anal da sujeira, quando, por exemplo, a pessoa se contém e evita "falar merda". A avareza e austeridade, contudo, também se expressam na falta de interesse por uma coisa ou na falta de energia para algo. Ter medo de tudo o que sai de si significa também ter medo dos seus próprios interesses, ter medo de se envolver no mundo. O interesse também é uma emoção, nós desenvolvemos interesse quando nos é permitido meter o nariz em tudo quando somos crianças. Se uma criança é conscientizada desde cedo de que não só não lhe é permitido meter o nariz em tudo, mas que só lhe é permitido meter o nariz em pouquíssimas coisas, então o interesse não é estimulado, mas proibido. Isso resulta frequentemente também num problema de trabalho. As pessoas com uma estrutura compulsiva muitas vezes só podem trabalhar bem se tiverem uma garantia de sucesso. Quase nunca conseguem dar algo por vontade própria sem saberem se aquilo será bem-sucedido.

Naturalmente, isso também levanta a questão de como as pessoas com esta estrutura são capazes de dar. Não é só o medo que é controlado, mas também a agressão. Isso significa que as pessoas com uma estrutura compulsiva pronunciada raramente têm uma raiva saudável ou uma fúria libertadora; elas têm ataques de raiva reprimidos.

O mecanismo compulsivo também inclui intelectualização e racionalização, razão pela qual as pessoas com uma estrutura compulsiva podem reagir não com raiva, mas com sarcasmo cínico, ou ocasionalmente são simplesmente os eternos reclamões. E eles reclamam de forma tão habilidosa que os outros nem conseguem se defender. Muitas vezes são simplesmente caracterizados por uma crítica intelectualmente irônica sem emoção. Isso pode se transformar numa mania mesquinha de sempre querer ter razão. Mas irrupções de agressão e destruição são bastante possíveis. Se exercermos constantemente o controle sobre o vivo e dinâmico, se buscarmos constantemente uma suposta segurança, exercermos constantemente esse controle abrangente para evitar o perigo, então certas realidades como tempo, lei e ordem serão claramente supervalorizadas. Essas realidades têm a função de estruturar a vida. E assim as pessoas com uma estrutura compulsiva tentam dar vida à estrutura. Enquanto tiverem tempo, lei e ordem sob seu próprio domínio, elas acreditam que estão a salvo. Mas o irracional não é banido permanentemente. Já vimos em relação aos atos compulsivos que eles são irracionais. Correspondem às fantasias infantis de onipotência. As pessoas com uma estrutura compulsiva pronunciada têm frequentemente um interesse pronunciado em assombramentos e histórias de fantasmas. Fromm diz que essas pessoas são nitidamente necrófilas (Fromm, 1989 [1973], p. 295ss.). Ser necrófilo significa ter mais prazer com os mortos do que com os vivos. O prazer diante daquilo que está morto é também expresso no amor às leis, no amor às teorias, em geral no amor a tudo aquilo que não produz nada de imprevisto. É o amor pelo não vivo. Pois tudo o que está vivo pode trazer surpresas. É claro que todos nós temos esse amor pelo morto. A diferença em relação a alguém com uma estrutura compulsiva

pronunciada é que nós temos, ao mesmo tempo, um amor pelo vivo e que os dois estão em equilíbrio. Assim, uma pessoa com uma estrutura compulsiva pronunciada teme os impulsos vivos da vida, teme o vivo, teme a entrega. A vida amorosa das pessoas com uma estrutura compulsiva pronunciada é descrita também como não emocional, ela deve ser sistematizada, e a parceria funciona sob uma garantia de fidelidade. É assim que a literatura psicológica a descreve – de modo bastante malicioso. Eu mesma tenho notado que, quando trabalho com pessoas com uma estrutura compulsiva relativamente pronunciada, elas falam muito pouco sobre sexualidade prazerosa e a vida amorosa, falam mais sobre segurança na parceria. Ao querer assegurar e segurar a sua vida, incluindo sua vida amorosa, ela congela, torna-se como que morta, perde toda a vida. O preço dessa superação do medo através do controle é a rigidez, a morte. Essas pessoas tentam evitar que a vida tenha consequências imprevistas, que ela tenha quaisquer consequências. Mas isso significa que uma parceria só pode ser sempre a mesma e não tem a possibilidade de desenvolvimento. A nossa sociedade tem bastantes estruturas compulsivas. Na maioria das vezes gostamos de deixar tudo como está, não correr riscos: podemos ser criticados, podemos causar uma catástrofe. O medo do castigo é integrado no sistema quando dizemos a nós mesmos que não nos permitimos nenhum risco desnecessário, que somos a favor da preservação, que não somos a favor da mudança. Mas a melhor maneira de preservar é permitir mudanças razoáveis. Cuidado, previsão *versus* risco e mudança, transitoriedade e seguranças. Cuidado e previsão são certamente avaliados como algo muito mais positivo na nossa sociedade do que risco. Falamos frequentemente de constrangimentos a que somos sujeitos e em relação aos quais somos muito ambivalentes: dizemos, por exemplo, que não há nada que possamos fazer, que somos forçados a fazer isso e aquilo, e não é claro se estamos realmente felizes ou tristes com isso. Ou pensemos nas famosas restrições que nos impedem de pensar mais a fundo, de arriscar algo, de ousar algo. Tal constrangimento significa que não precisamos pensar mais, porque tudo já está claro. O novo,

aquilo que está em fluxo, que traz riscos, traz inquietação e é, portanto, evitado.

Distúrbios de pânico

Ansiedade generalizada

Falamos de ansiedade generalizada quando as pessoas estão nervosas, inquietas, tensas, ou seja, quando são incapazes de relaxar. Isso envolve sentimentos vagos de ansiedade que se apoderam de uma pessoa, mas também um certo medo de expectativa. Essas pessoas estão ansiosamente tensas e apresentam também uma variedade de sintomas físicos de angústia. Elas têm a impressão de que sempre acontecerá o pior e parecem excessivamente ansiosas. Ainda mais frequentemente essa angústia se manifesta em expectativas pessimistas generalizadas. No entanto, a angústia generalizada pode também se manifestar num estado de vigilância temerosa e tensa: as pessoas verificarem constante e ansiosamente o seu ambiente, querendo sempre mantê-lo sob controle, por assim dizer, e assim descartar a possibilidade de algo ruim acontecer. Esse distúrbio se caracteriza por uma angústia excessiva. Mas não ocorrem ataques de pânico.

A ansiedade generalizada não tem de ser um distúrbio de angústia; pode ocorrer repetidamente no decurso da vida. Em crises e tempos de transição, a disposição para a ansiedade generalizada é maior e pode ser experimentada especialmente antes da tomada de decisões para alterar a situação. Só se a ansiedade generalizada persistir e, sobretudo, provocar subjetivamente a sensação de constrição, deficiência ou doença é que falamos de um distúrbio. Na ansiedade generalizada é também evidente que a agressão é projetada sobre o mundo, talvez até mesmo sobre objetos e situações completamente indefinidas, que então, juntamente com sua própria agressão, transmitem a sensação de que a vida está ameaçada. Isso é mais óbvio na vigilância temerosa,

em que a pessoa sempre está à espera de que algo possa acontecer que as afetará.

Ataques e distúrbios de pânico

Ataques de pânico e distúrbios de pânico, antigamente chamados de distúrbios de neuróticos, são comuns. A doença começa geralmente na idade adulta mais jovem. Alega-se frequentemente que as mulheres são particularmente afetadas (Strian, 1995, p. 35). Formulo isso com tanto cuidado porque é possível que exista uma forma específica aos gêneros de lidar com a angústia, que os homens, por exemplo, tendem a se defender contra a angústia, pondo-se em perigo a si próprios e aos outros.

"Os ataques de pânico representam frequentemente a crista de uma onda num 'mar de angústia'", assim escreve Strian (1995, p. 34).

Os ataques de pânico são ataques de angústia aguda completamente imprevisíveis, a pessoa experimenta uma ameaça mortal que não pode ser combatida e que deixa a pessoa indefesa.

Como se apresenta um ataque de ansiedade ou um ataque de pânico? Os sintomas básicos dos ataques de ansiedade são descritos de forma muito semelhante, embora outros sintomas possam ser acrescentados em cada caso. As pessoas não dizem que têm medo; inicialmente é uma experiência psicossomática. O coração começa a bater feito louco, normalmente isso é sentido fortemente na garganta e no peito. Há surtos de suor, tremores em todo o corpo, cãibras, tonturas. Há uma sensação de desmaio, a chamada hiperventilação com respiração muito rápida etc. Os pacientes têm a impressão de que tiveram um ataque cardíaco, porque os ataques cardíacos têm sintomas semelhantes.

É por isso que acionam frequentemente os serviços de emergência. Esses ataques de ansiedade são muito assustadores, também para outras pessoas. É por isso que as pessoas com ataques de ansiedade tentam evitá-los, mas o medo da ansiedade as paralisa ainda mais.

Esses ataques de pânico estão frequentemente ligados a situações em que ocorreram pela primeira vez. Nesse contexto, falamos de fobias. Se o ataque de ansiedade ocorreu pela primeira vez num trem, é muito fácil que a pessoa desenvolva uma fobia de trens. As fobias têm a grande desvantagem de provocarem um comportamento de evitação. Certas situações são evitadas, e quanto mais generalizadas as fobias se tornam, quanto mais múltiplas se tornam, ou seja, quanto mais fobias surgem, mais situações são evitadas. Quando falamos em fobias, não falamos necessariamente em uma patologia. Por exemplo, se alguém sofre de uma aracnofobia, dificilmente classificaríamos isso como uma patologia. Aracnofobia ou fobia de ratos são fobias das quais muitas pessoas sofrem – e que também produzem situações divertidas e cômicas – pelo menos para aqueles que não as têm. Pode-se compreender essas fobias de tal forma que a angústia indefinida se liga a tal fobia, ao medo ou pavor de um objeto, tornando-se assim muito mais acessível do que um medo indefinido, indeterminado. A fobia poderia, portanto, ser uma forma de processamento de uma angústia inicialmente difusa. O medo de ataques de pânico transforma-se então em medo do medo. Assim, é possível que não se vá para a rua por medo do medo, porque o primeiro medo foi vivido precisamente na rua. Há as conhecidas fobias, agorafobia, claustrofobia, a fobia de animais, ansiedade social etc. Há um número extraordinário de fobias (Fromm, 1989[1973], p. 44ss.). Podem existir também receios fóbicos de doenças, de qualquer doença, mas também de doenças específicas. No passado, por exemplo, havia fobia ao câncer, mas hoje em dia uma fobia bastante comum é a fobia de Aids, e é encontrada em pessoas que não pertencem diretamente aos grupos de risco. A fobia a Aids expressa o medo de perder a vida, e é também esse o seu pano de fundo: se vivemos pouco, se estamos sem vida, se temos um medo excessivo das complicações que fazem parte da vida, então isso pode se expressar, por exemplo, na fobia de Aids. O medo da morte é então na realidade uma expressão do medo da vida. Muitas fobias têm esse pano de fundo muito sério: devido a toda atenção que se investe para que nada

de perigoso aconteça, a vida deixa de ser vivida, e isso pode então se manifestar numa fobia.

Os distúrbios de pânico não estão apenas ligados a fobias, mas frequentemente também a depressão, hipocondria ou sintomas obsessivo-compulsivos. As perturbações de ansiedade se desenvolvem normalmente entre os 20 e 40 anos de idade. No entanto, as pessoas que sofrem de distúrbios de ansiedade geralmente procuram uma terapia muito tarde. E, quando o fazem, não falam necessariamente da sua angústia. Muito frequentemente já tentaram curar-se há muito tempo; a tentativa de autocura mais conhecida é o álcool: por exemplo, pessoas que sofrem de uma leve fobia social, que não conseguem falar na frente de outras pessoas, podem dizer que depois de dois copos de álcool já se sentem menos "inibidas". E os dois copos podem então transformar-se em mais.

Gênese, expressão e desenvolvimento de um distúrbio de pânico

Uma mulher tinha 33 anos de idade quando teve o seu primeiro ataque de pânico. Descreveu-se a si própria como discreta antes dessa experiência. Ela diz que tinha sido uma mulher nada problemática. O seu marido disse que era uma "mulher de baixa manutenção", com talentos práticos e boa capacidade de organização, melhor mãe etc. Essa descrição parece um tanto idealista; perguntamo-nos se talvez houvesse algo que ela não queria que fosse visto.

Quando o filho mais novo tinha 9 anos de idade – o casal tem três filhos – a mãe foi chamada para a escola e ouviu, para seu grande espanto, que o seu filho tinha faltado à escola. Isso nunca tinha acontecido com as outras crianças, e nessa família isso era considerado um escândalo. Nessa situação, de repente, sua visão escureceu; ela sentiu tontura, disse que era como se estivesse desmaiando, o seu coração estava acelerado, ela não conseguia respirar, sentia medo e pânico, tinha a sensação de que "o fim do mundo tinha chegado". Ela foi levada a um médico; o ataque de pânico já tinha diminuído. (Os ataques de

pânico têm um pico de ansiedade após alguns minutos e normalmente diminuem após 10 a 20 minutos.) O médico de família examinou-a então à procura de doenças cardíacas. Como continuava a ter ataques de pânico sem que fossem reconhecidos como tais porque as suas palpitações, tonturas e dores no peito eram tão proeminentes, ela procurou várias soluções. Assim, ela teve os seus dentes restaurados, vários médicos foram chamados com sucesso moderado. Após dois anos ela teve a impressão de que tinha realmente de fazer alguma coisa, pois ficava cada vez mais em casa, com medo da ansiedade, medo dos ataques de pânico, que ocorriam de vez em quando em situações muito estranhas e que ela já não conseguia associar a nada. Por exemplo, ela pode estar sentada no ônibus e sofrer um ataque de ansiedade, ou podia estar sentada em frente à televisão à noite e também sofrer um ataque de pânico. Isso não era tão assustador porque havia pessoas à sua volta que podiam ajudar. Mas ela tinha muito medo de sofrer um surto de medo na rua ou no teatro. Tipicamente, o seu círculo de vida foi se estreitando cada vez mais devido ao medo. Em decorrência disso, ela desenvolveu um grande número de comportamentos de evitação. Na verdade, parecia que ela tinha desenvolvido agorafobia, uma claustrofobia, na qual se expressa, em última análise, que não lhe é permitido ocupar qualquer espaço na sua vida, que não lhe é permitido fazer nada. Para as pessoas com distúrbios de ansiedade, o parceiro torna-se muito importante. Ele está lá para oferecer proteção e companhia constantes, geralmente contra a sua vontade. Essa mulher já não podia fazer nada sem o seu parceiro ou outras pessoas que a acompanhassem. Ela tinha desmoronado completamente e se perguntava o que tinha acontecido com aquela mulher independente que ela tinha sido no passado. No seu caso, o medo da ansiedade tinha se generalizado, mas ela não desenvolveu uma ansiedade generalizada. Assim, ela não se tornou demasiadamente ansiosa na vida quotidiana, mesmo quando lidava com os seus filhos, mas desenvolveu essa fobia. Foi então que ela consultou um terapeuta. Numa terapia de psicologia profunda, tornou-se claro rapidamente que ela sempre tinha se adaptado muito na sua vida para evitar

problemas. Assim, ela havia reprimido toda a agressão, agressão de separação, agressão de autoafirmação. Ela sempre quis agradar a todos.

Estamos lidando aqui com uma mulher depressivamente estruturada. E aqui devemos mencionar um mecanismo de defesa que só tem sido descrito nos últimos anos e que eu considero muito importante: é o mecanismo de defesa da submissão projetiva. Pelo que sei, a submissão projetiva foi inicialmente formulada por Ermann (1987, p. 11): a pessoa projeta o eu ideal sobre outra pessoa e tenta submeter-se a esse eu ideal. Na prática, isso significa que imaginamos o que o nosso parceiro quer de nós e depois o fazemos por ele ou ela. Mas, quando constatamos que o parceiro não quer "aquilo", ou não o honra, ficamos profundamente decepcionados. Fazemos essa submissão projetiva a fim de afastar a angústia. Quando projetamos o eu ideal, isso significa em última análise que projetamos as nossas necessidades e desejos sobre o parceiro e os realizamos no relacionamento. Mas isso não é consciente; conscientemente, queremos adaptar-nos e subordinar-nos às necessidades dos nossos parceiros. Reagimos então com a respectiva raiva quando constatamos que as nossas necessidades não correspondem às necessidades do nosso parceiro.

O eu ideal dessa mulher era ser tudo para os outros e nada para si mesma. Ela tentava evitar todos os problemas e, portanto, todas as situações em que poderia ter se sentido "separada", excluída, não pertencente. Quando se evita toda a raiva, evitam-se também os pequenos passos de separação, passos de separação que sabemos serem necessários para chegarmos a nós mesmos. Esse comportamento não nos permite aprender que a agressão de separação não significa necessariamente que uma relação se romperá, mas que a agressão de separação simplesmente torna possível voltar o foco novamente para si mesmos.

A submissão projetiva serve assim para negar a individualidade conflituosa e para afastar os medos de independência, mas também o medo de não ser bom do jeito que sou. Basicamente, delegamos o ser si mesmo para a fantasia. Para

evitar a raiva, essa mulher trivializava muitas coisas. A trivialização também é um mecanismo de defesa. Por exemplo, ela tinha banalizado uma doença grave do seu marido de acordo com o lema: "Doenças são parte da vida, e o pouco trabalho extra não me incomoda nem um pouco". Nesse caso, porém, o problema não era o trabalho extra, mas o medo justificado da morte do seu parceiro. Ela não tinha permitido nem o medo associado a isso e a essa doença nem o medo do futuro.

Mas agora, quando foi chamada para a escola, ela já não tinha mais como banalizar a raiva, nem como adiá-la ou evitá-la. Ela foi confrontada com ela. Ela reagiu com um ataque de pânico, que evoluiu para uma cardiofobia. Como acontece com todos os transtornos de pânico, ela atribuiu ao parceiro um papel importante. Visto que ocorre o medo do medo, a vida da maioria das pessoas com distúrbios de pânico se torna cada vez mais restrita. Por conseguinte, elas passam a depender de uma pessoa que lhes ajude a lidar com esses ataques de ansiedade. Como resultado, agarram-se ao parceiro que se vê obrigado a acompanhá-las. Assim, elas substituem os objetos orientadores da infância que não puderam ser internalizados como companheiros interiores. Esse papel importante como "objetos orientadores" é problemático porque são justamente os transtornos de ansiedade que, psicodinamicamente, têm muito a ver com a repressão de conflitos, especialmente dos conflitos de separação. Quando os pacientes de angústia estão indefesos sem esse parceiro, com quem têm uma relação altamente ambivalente, eles não têm qualquer possibilidade de se separarem dele, já não podem existir sem ele, são dependentes, e isso os enche frequentemente de raiva.

Cardiofobia – Desejos de segurança e separação

A cardiofobia é uma fobia relacionada aos órgãos. A pessoa teme uma parada cardíaca sem que qualquer doença no coração possa ser detectada organicamente. Se nos lembrarmos dos sintomas de um ataque de pânico, é óbvio que o distúrbio de pânico pode estar ligado ao coração, porque apresenta

sintomas semelhantes a um ataque cardíaco. Na cardiofobia, porém, não é tanto o medo de desmaiar que domina, mas o medo de que algo aconteça com o coração, que se possa sofrer uma parada cardíaca ou um ataque cardíaco. Contudo, não é tanto o medo da morte que ocupa o primeiro plano, como se poderia pensar, mas sim o medo de que se possa ficar impotente devido ao ataque, de que se possa perder o controle sobre si mesmo e de que não haja ninguém que possa ajudar.

Isso já lança uma primeira luz sobre as situações de cunhagem em que tais transtornos de ansiedade ocorrem. Assim, o medo é o de ficar impotente, de perder o controle sobre si mesmo e a situação, de estar sozinho e sem ninguém que possa lhe dizer como e o que fazer nessa situação. É um medo de ser dominado pelo caos. Em última análise, é claro, é o medo de morrer.

No caso de uma compulsão, podemos discernir uma pessoa de referência extremamente controladora que diz muito claramente à pessoa para onde ela deve ir, mas em casos de transtornos de pânico, de cardiofobias e fobias em geral, a internalização de pessoas orientadoras ou de pessoas que tenham sido vivenciadas como orientadoras é praticamente ausente. Por isso, as pessoas afetadas ficam à mercê da sua própria ansiedade.

As figuras relacionais das pessoas que desenvolvem distúrbios de pânico costumam ser, elas mesmas, ansiosas e são incapazes de transmitir uma determinação suficientemente forte à criança. Como pais, fornecem pouca estrutura, pouco apoio, e tendem a incluir a criança numa simbiose, a protegê-la em demasia ou a deixá-la sozinha precocemente, de acordo com o lema: "Você consegue". Visto que as pessoas com distúrbios de pânico receberam pouco apoio, pouca orientação, elas procuram "pessoas que orientam"[3], procuram companheiros, procuram conselhos em vez de autonomia.

Exemplo de uma cardiofobia

Um homem de 37 anos de idade é encaminhado pelo seu médico de família. O homem diz que tem tido surtos cardíacos há três anos: "Simplesmente tenho

problemas cardiovasculares". Ele vive em estado de tratamento médico constante e o seu estado se deteriorou rapidamente nos últimos tempos. Quando eu o recebo, ele tem cerca de três crises por semana, anteriormente cerca de uma crise a cada 14 dias. Essa deterioração se deve ao fato de seu quinto (!) médico lhe dizer que não acredita muito nos medicamentos que ele está tomando (betabloqueadores, benzodiazepina). Ele acredita que uma ansiedade está por trás dos seus problemas e que ele deveria consultar um psicoterapeuta. Com isso, o médico de família provocou uma crise. O problema, que já se vem se arrastando há muito tempo, pode agora ser resolvido. O homem vem e diz que está muito feliz por poder me ver. Ele me segura com ambas as mãos ao me saudar e não me larga por um bom tempo. Ao mesmo tempo, pisa no meu pé. Ele nem percebe meu grito de dor e o afastamento do meu pé. Eu o vivencio como alguém que sabe se agarrar muito bem com as mãos e os pés. Esse agarrar-se contrasta com o seu alívio de finalmente ser recebido por alguém que poderá compreendê-lo. As suas ofertas relacionais são contraditórias, ele se agarra e "chuta" ao mesmo tempo.

No início da nossa conversa, ele menciona que não tem motivos para estar doente, que tem uma boa posição na empresa, que é feliz na sua vida privada, que tem um filho de 3 anos de idade. Questionado sobre irritações, ele diz que se irrita como uma pessoa normal. Mas o que mais o irrita são seus colegas do clube esportivo, que dizem que ele é hipocondríaco. Depois descreve os seus ataques cardíacos. Frequentemente, ele tem palpitações cardíacas violentas, seguidas de pressão e sentimentos de ansiedade no seu peito. Está sempre cansado, mesmo quando não sofre um ataque. Durante um ataque, porém, ele tem dificuldade para respirar, transpira e teme que seu coração pare. Como resultado, ele fica cada vez mais agitado, não consegue respirar, e depois é dominado por esse pânico e medo de que ele possa estar sofrendo um ataque cardíaco.

Quando o pergunto, ele confirma que também pensa na morte, mas que, acima de tudo, entra em pânico por causa da possibilidade de ninguém estar

por perto para ajudar. Mas o médico de emergência nunca demora a chegar. Ele acredita que a medicação não tem ajudado tão bem ultimamente, especialmente agora que os ataques frequentes pioraram muito. Ele volta a ser examinado fisicamente, mas nada é encontrado. E então ele diz literalmente: "A minha vida simplesmente não pode continuar assim. Nada me agrada mais, sou um fardo inaceitável para a minha esposa". Um fardo inaceitável, porque ele está fisicamente debilitado, ele já não pode esperar nada de si mesmo, a sua esposa precisa estar sempre atenta, e ela também precisa acompanhá-lo constantemente. O agravamento da sua situação foi desencadeado pela observação do médico de que ele já não acreditava mais que a medicação estava ajudando muito no seu caso. Pergunto a ele o que tinha desencadeado o seu primeiro ataque de pânico há três anos. Ele responde que tinha sido um período estressante no trabalho, um dos colegas tinha sofrido um ataque cardíaco, e então ele acrescenta casualmente: "Sabe, numa empresa tão grande como a nossa, alguém sempre tem um ataque cardíaco".

Quero saber mais sobre o estresse daquele período. Na época, ele competia com um colega muito dinâmico e agressivo. Depois, ele me conta com certo prazer que, entrementes, seu colega fundou a sua própria empresa, que ele é um tipo de pessoa terrivelmente ambicioso, mas que um dia ainda vai "acordar". Assim, a questão da rivalidade pode estar por trás da crise. Eu respondo: "Pode ser difícil impor-se ao lado de uma pessoa tão ambiciosa, suponho que isso o incomodou..." Ele: "Não, não, não foi tão ruim. Era também um desafio". Ocorre-me que deve ter havido outro fator estressante nesse período, porque a sua esposa tinha dado à luz nessa mesma época. Pergunto-lhe então sobre o nascimento da criança e como foi para ele quando a sua mulher teve um filho. Ele responde que ficou muito orgulhoso, ainda mais que era um filho homem. Depois começou a balançar incansavelmente para trás e para a frente na sua cadeira, e eu digo: "É uma grande mudança quando aparece uma criança, mesmo que você esteja feliz". Ele: "A minha mulher queria muito ter um filho". Eu: "A criança é para a sua mulher". Ele: "Sim,

para ela, era absolutamente necessário, eu não queria... sem filhos, eu não sou... egoísta, não mesmo, acho que já há gente suficiente..., mas agora eu já amo muito o meu filho...” Eu: “Às vezes, fazemos algo por outra pessoa, e não é apenas fácil”. Então, ele explode: “Não tive escolha. Ela teria me abandonado”. Eu: “Foi isso que ela disse?” Ele: “Não, mas eu sabia, ela teria me abandonado com certeza”. Eu: “Você realmente estava sob pressão naquela época. A insegurança no trabalho com o colega ambicioso e o medo de que a sua mulher o abandonasse”. Ele: “Sim, eu não teria sobrevivido a isso”. Eu: “A sua mulher é importante para você”. Ele: “Isso é o que mais me irrita, o fato de eu ser tão dependente. Tenho mais medo de perder a minha mulher do que de morrer”.

Nessa conversa, na qual tentei estabilizá-lo em sua autoestima, ao chegar à emoção parcialmente reprimida (Kast, 1987, p. 22ss.), identificamos um conteúdo de angústia muito essencial: o seu grande medo de perder a esposa; ou seja, a ansiedade de separação. O principal problema por trás da crise se torna claro: o medo da dependência da esposa, o medo de ser abandonado por ela. Contudo, ainda não sabemos com certeza se o medo em questão é real ou se é uma submissão projetiva, que é frequentemente encontrada em pessoas que sofrem de ansiedade. O paciente projeta um comportamento que teme, que talvez também deseja, sobre outra pessoa. Ele se submete a esse comportamento sem ter esclarecido se é realmente desejado. Por exemplo, o paciente não só não esclareceu se a sua mulher o deixaria realmente, como nunca abordou essa questão. Simplesmente age como se ela o abandonasse se ele não fizesse o que pensa que ela não quer. Outro problema parece ser o medo de assumir seu próprio ponto de vista. O complexo do eu desse homem não se desligou do complexo da mãe de uma forma apropriada à idade (Kast, 1994a, p. 13ss.). Como resultado, ele apresenta tendências de simbiose significativas e pouca agressão explícita, mas muita agressão dissimulada ou passiva. A propósito, é assim que os cardiofóbicos são repetidamente descritos, por exemplo, por Richter e Beckmann (1969). Eles têm medo de sair do espaço protegido fornecido pela mãe ou pela pessoa sobre a qual projetaram a

pessoa de referência mais importante. Esse paciente tem medo de ser abandonado, mas também tem medo de perder sua reputação (situação na sua empresa), e ao mesmo tempo tem medo da rivalidade. Por isso, não consegue aproveitar sua agressão de modo positivo.

Ele menciona então que, antes dessa história com o coração, ele sentira muito mais angústia do que na situação atual, mais especificamente uma angústia indefinida de não ser capaz de lidar com a vida, não ser capaz de preencher sua posição, não ser capaz de fazer carreira. A sua esposa sempre o confortara e, juntamente com ela, ele tinha a impressão de que as coisas melhoravam. Mas ela também sempre gozava dele, e depois ele diz: "E, em geral, o que me incomodava na minha mulher era que ela tinha sempre algum tipo de tarefa para mim. As tarefas pararam agora, preciso ir com calma e cuidar de mim mesmo".

Também aqui se torna claro como ele evita a agressão. Em vez de esclarecer a questão das "tarefas", em vez de confrontar a sua esposa com o assunto, ela é agora confrontada com o problema do coração. Ele evita a agressão que traria uma separação e sustentaria o ser si mesmo. Ele fantasiava uma ameaça à sua existência caso expressasse a sua agressão. Mas o sintoma que agora surgiu tem uma força imperiosa; o sintoma agora, por sua vez, impõe tarefas à mulher.

Passemos agora para a situação de cunhagem, que é um aspecto importante no desenvolvimento de tal doença. Se os pais são muito controladores, a criança nunca é obrigada a se perguntar o que eles querem dela. A criança só tem duas opções: identificar-se com o agressor ou tornar-se um rebelde. Mas quando as pessoas de referência não orientam o suficiente e são bastante abertas sobre o que realmente esperam da criança, ou se dizem numa fase muito precoce: "Você deve saber por si mesmo o deve fazer", então surge uma grande insegurança. As pessoas que já passaram por tal situação de cunhagem pensam o tempo todo sobre o que é realmente esperado delas: porque é isso que querem fazer, para que agradem, para que não sejam abandonadas. Tanto a

submissão projetiva como a inibição da agressão devem ser vistas nesse contexto.

A terapia com uma pessoa com distúrbios de ansiedade inclui sempre também o processamento ativo de estímulos que provocam angústia. Em relação a isso, existe a frase de Richter: "Aquilo do qual a mãe costumava se ressentir é agora aquilo do qual o coração se ressente". Simplesmente cito essa frase e pergunto a ele se ela se aplica à sua experiência. Ele: "Sim, mamãe sempre quis que eu fosse o melhor". Depois conta como sua mãe ficou triste quando ele não teve as melhores notas da sua turma. Ela não queria saber das notas, ela queria que ele fosse o melhor – pelo menos foi assim que ele o vivenciou. Ao mesmo tempo, porém, a mãe dizia: "Você pode fazer o que quiser, está tudo bem". Ele diz de si mesmo: "Mas eu não sou o melhor, não sou suficientemente proativo, não sei o que preciso fazer para ser o melhor". Em seguida, continua a falar sobre a sua situação na empresa. Os seus colegas são mais proativos e não têm medo de voar. Devido ao seu medo de voar, ele não é capaz de assumir certos trabalhos, e depois diz de si próprio: o seu ponto forte é planejar com calma e desenvolver ideias. Pergunto-lhe se isso não basta. Ele acha que não, e talvez a empresa queira algo completamente diferente dele.

Discutimos sobre como ele poderia esclarecer junto à empresa se o seu desempenho era considerado suficiente. Ele se preparou para essa conversa em conversas imaginárias. Então o destino se adiantou. Um novo funcionário deveria ser nomeado para o conselho de administração, e todos, incluindo ele, se sentaram à mesma mesa. Um dos seus superiores disse muito claramente que ele (o paciente) era responsável pelo planejamento e ideias, que estava fazendo um excelente trabalho, e que a empresa não esperava nada dele, nada além de continuar atuando com sua excelência.

Pedi então que ele tivesse uma conversa com a sua esposa sobre o seu medo de abandono, para que continuasse a se confrontar com conteúdos geradores de angústia. Essa conversa foi muito mais problemática porque a sua esposa lhe disse que era bem possível que ela o deixasse. Uma vez que também lhe tinha

ficado claro através de um sonho que ele tinha muita raiva da sua mulher, agarrando-se a ela e querendo deixá-la ao mesmo tempo, os dois decidiram fazer uma terapia de casais.

Na terapia conseguimos perceber que a sua agressão de separação, que ele experimentava como tão desagradável, servia ao desenvolvimento de autonomia e individualidade, ou seja, ela era indispensável para moldar uma relação. A intervenção de crise com esse homem ocorreu em oito sessões em sequência rápida, seguidas por 15 sessões distribuídas ao longo de um ano. A primeira sessão acalmou o paciente, os ataques tornaram-se menos frequentes, mas ele também ficou menos ansioso com as suas palpitações cardíacas. Aprendeu a enfrentar os temas geradores de angústia, mas só após um longo trabalho preliminar e sempre primeiro só em sua imaginação. O que ocupava o primeiro plano de modo muito claro era o tema da angústia juntamente com o tema do desenvolvimento de dependência e autonomia, mas também o desenvolvimento em direção a uma autoafirmação maior. Na terapia de casal, realizada paralelamente e conduzida por um colega meu, esses temas puderam ser trabalhados na relação.

Tanto nos distúrbios de pânico como na fobia de órgãos, o medo consiste em ficar desamparado. É o medo de que a vida nos atropele descontroladamente. É um medo de perder a nós mesmos, especialmente se realmente rompermos a dependência das pessoas orientadoras, uma dependência que, no fundo, queremos romper. Como existiram poucas instâncias orientadoras na fase de individuação e separação, elas não foram interiorizadas intrapsiquicamente. Essas pessoas orientadoras permanecem na delegação, elas são projetadas. Assim, não podemos experimentar que, embora nos separemos de alguém, não perdemos a nós mesmos; talvez ocorra uma difusão de identidade temporária, mas depois também nos reconquistamos.

O distúrbio de pânico é exatamente o oposto do distúrbio obsessivo-compulsivo. O transtorno obsessivo-compulsivo permite uma identificação com o agressor controlador. A pessoa fóbica, no entanto, se identifica com a

criança medrosa, os agressores se encontram lá fora no mundo. Essa criança medrosa recorre acima de tudo ao mecanismo de defesa da submissão projetiva. Tudo o que tem remotamente a ver com a separação é reprimido, todos os receios de independência são afastados. Isso tem duas consequências principais. Por um lado, há um desejo muito grande de segurança, um desejo muito grande de alguém que orienta, que lhe diz como fazer as coisas, o que fazer. Ao mesmo tempo, porém, surgem desejos de morte agressivos muito estressantes. Os desejos de separação, que são sempre reprimidos, podem eventualmente transformar-se em desejos de morte. Assim, essas pessoas orientadoras são vivenciadas de modo muito ambivalente. Por um lado, os fóbicos se agarram a essas pessoas porque elas se apresentam como garantia de que a situação não está tão ruim, que o ataque de pânico não virá ou, pelo menos, que, caso ocorra, há alguém por perto que possa ajudar. Por outro lado, essa dependência gera na pessoa uma raiva extrema. É uma raiva por causa da grande dependência dessa pessoa, o fóbico precisa dela existencialmente e está à sua mercê. Mas essa raiva não pode ser expressa, caso contrário o fóbico perderia justamente aquela pessoa da qual ele tanto necessita. Como resultado, a raiva é repelida e o fóbico se apega ainda mais. Assim, a formação de reação consiste no apego.

Também aqui se torna evidente que os mecanismos de defesa se sobrepõem intrapsíquica, física e psicossocialmente. Em termos psicossociais, isso é expresso da seguinte forma: o parceiro torna-se de fato o objeto orientador. Ele ou ela é a pessoa que proporciona segurança, e isso pretende evitar a ocorrência de pânico ou pelo menos ajudar a garantir que o ataque de pânico não seja o fim de tudo. Mas isso já resulta num arranjo psicossocial. O respectivo parceiro é muito importante como ajudante, é indispensável. Ele deve estar cada vez mais disponível, especialmente porque esse arranjo psicossocial não resolve o problema.

A estrutura do caráter fóbico

Quando dizemos que as pessoas tendem a ter uma estrutura de carácter fóbico, "estamos falando do que é considerado uma expressão normal da condição humana" (König, 1981, p. 34ss.). Estão, contudo, mais predispostos do que outros a reagir com um distúrbio de pânico no caso de experiências de perda drásticas.

Essas são pessoas que são muito cautelosas, não muito proativas, mas muito confiáveis quando instruídas a fazer algo. Contudo, podem também se sentir bastante confortáveis em posições de gerenciamento; a função profissional também é um tipo de "objeto orientador". A função profissional pode, portanto, assumir o papel de um companheiro interior. Pessoas com uma estrutura fóbica como essa gostam quando sua posição é claramente definida, quando têm um conjunto de deveres aos quais podem seguir. Essas pessoas costumam estar integradas numa família, porque ela também fornece uma estrutura. Estão também ligadas a valores coletivos, pois estes também têm uma função orientadora. A observância dos valores coletivos transmite o conhecimento de como elas devem se comportar. No atual pluralismo de valores, as pessoas com uma estrutura fóbica têm muita dificuldade de saber a que aderir. Para elas, o acompanhamento concreto é ainda mais importante, porque esses acompanhantes orientam: podem ser parceiros, amigos, colegas de trabalho, mas também – de preferência – instituições hierarquicamente estruturadas. As pessoas com uma estrutura de caráter fóbico pronunciada se sentem muito confortáveis nessas instituições. O seu lado agressivo é geralmente suprimido e, por isso, elas não têm muitos problemas com autoridade. No entanto, podem ocorrer irrupções de agressão. No caso dessas pessoas, é o mundo exterior que as controla, uma vez que não puderam internalizar muitas pessoas de referência orientadoras.

Pessoas com uma estrutura fóbica pronunciada também desenvolvem uma desordem de trabalho muito típica. Elas não aprenderam a agir independentemente. Precisar ser independente provoca angústia. A desordem de trabalho consiste, portanto, no fato de essas pessoas terem o impulso de

fazer algo, mas depois são tomadas pelo medo de não serem capazes de fazer aquilo. O medo é então afastado com algum tipo de racionalização. Assim, essas pessoas fazem muitas declarações de intenção sem se aperceberem muito disso. No entanto, elas levam essas declarações de intenção a sério e sofrem quando não conseguem levá-las a cabo, porque o medo as paralisa.

Esses distúrbios de trabalho apresentam uma semelhança com os distúrbios de trabalho de pessoas depressivas. No entanto, enquanto as pessoas com distúrbios de trabalho depressivos têm inibição de impulso, ou seja, não têm qualquer impulso de fazer algo, a pessoa fobicamente estruturada tem um impulso, mas a execução é então evitada. Essas pessoas querem sobretudo fazer alguma coisa, executar algo e ser úteis. Uma pessoa depressiva tem uma orientação perfeccionista e quer sair-se particularmente bem. É verdade que os fóbicos também têm humores depressivos adicionais, e as pessoas depressivas também costumam lidar com muita ansiedade. Ansiedade e efeito depressivo são emoções que ocorrem num campo emocional comum, mas que podem ser distinguidas uma da outra e devem ser distinguidas terapeuticamente. No entanto, os distúrbios de trabalho neuróticos são mais fáceis de influenciar do que os de natureza depressiva. Pessoas com traços neuróticos de ansiedade conseguem trabalhar, por exemplo, se forem observadas, ou seja, se houver alguém que se interesse por elas e lhes mostre que o trabalho é realmente possível. Para um depressivo, porém, isso seria um inferno.

Medos traumáticos e o transtorno de estresse pós-traumático

Os medos traumáticos são medos especiais. Eles excedem em muito os nossos medos diários, mas também os medos de distúrbios de pânico. Medos traumáticos são medos em situações de estresse excessivo, tais como violência, guerra, mas também estupro, abuso sexual, a experiência de doenças potencialmente fatais (p. ex., hemorragias cerebrais, queimaduras de 3º grau), o diagnóstico de uma doença potencialmente fatal como câncer ou Aids, a

morte súbita de um ente querido, a culpa pela morte ou por danos graves sofridos por um ente querido. Essas situações podem desencadear crises, podem representar um acontecimento crítico da vida com um fardo considerável ou podem ter um efeito traumático.

O trauma psicológico é o efeito sobre uma pessoa de experiências extremamente dolorosas que não podem ser processadas devido à sua intensidade e/ou subitaneidade. Os mecanismos normais de autorregulação da psique não são feitos para essas situações, já não funcionam mais. Isso significa que o eu não consegue lidar com a situação, tem dificuldade de perceber a situação adequadamente, já não consegue lidar com os sentimentos de angústia, por exemplo, e está assim totalmente desorientado e desamparado, impotente, esmagado por sentimentos de medo, humilhação, raiva e desespero, numa situação em que seria necessário agir. Essas pessoas são e têm sido ameaçadas em grande medida, são vítimas de violência e destruição num sentido muito amplo. O trauma muda radicalmente a compreensão do eu e do mundo.

O colapso da autorregulação significa que essas pessoas também temem que já não haja nada de bom neste mundo: há uma grande perda de confiança na vida. Tudo aquilo em que se confiava antes parece já não ser válido. É preciso aprender de uma nova forma para compreender outras pessoas e a vida, para continuar a viver apesar do horror.

Processamento do trauma

Existe a possibilidade do processamento do trauma. Primeiro o trauma é negado, depois é gradualmente readmitido na vivência e revivido inúmeras vezes. O mundo da experiência está essencialmente fixado na experiência traumática. Nessa repetição emocional da experiência traumática as partes do eu que foram inicialmente dissociadas pela negação e que pertenciam em parte à pessoa anterior à situação traumática também se tornam novamente

conscientes. No melhor dos casos, a ligação da identidade pós-traumática com a identidade pré-traumática torna-se possível.

O processo de luto pode ser considerado um exemplo de tal processamento de trauma (Kast, 1952), embora nem todas as experiências de perda tenham um efeito traumático.

O processo de luto e a fase de luto

O processo de luto segue um certo padrão. Naturalmente, deve ser lembrado que cada mulher, cada homem sofre de acordo com a sua própria natureza. Aqueles que sempre tiveram dificuldades com separações também terão mais dificuldade em soltar no caso de uma grande perda. Aqueles que quase pulam as fases de separação – também por medo da separação – correm o risco de pular também o processo de luto em caso de perda. Além disso, o processo específico de luto depende também de quem perdemos e de que forma.

Chamo a primeira fase do luto de a fase de não querer admitir a realidade. Quando recebemos a notícia da morte de alguém próximo, pensamos, no início, que isso não pode ser verdade. Mas mesmo quando estamos sentados ao lado do leito da morte, perguntamo-nos depois: "É realmente verdade, não é apenas um sonho?" Nós humanos reagimos às crises com uma grande defesa – não deve ser verdade porque não pode ser verdade. Reagimos com um reflexo de fingir-nos de mortos porque a mudança exige demais de nós. Mas aquilo que nós humanos não admitimos substituímos por fantasias. Isso significa que, inicialmente, nos dissociamos da experiência da perda e a negamos. É por isso que ver o corpo do falecido é importante; ele nos lembra de que a morte realmente ocorreu. Depois começamos a lamentar. Entramos assim na segunda fase do luto, a fase das emoções caóticas que irrompem.

Para o mundo exterior, as pessoas nessa fase parecem ser invadidas por tempestades emocionais; choram, estão zangadas, mostram surtos de angústia, estão geralmente ansiosas, professam amor pelo falecido, querem-no de volta imediatamente, acusam a vida, Deus, os seres humanos. Sofrem de sentimentos

de culpa: agora, de repente, tomam consciência de tudo que deixaram de fazer na sua relação com o falecido, de todos os cuidados que deveriam ter dado a ele. Sob o veredito do "tarde demais", toda a culpa recai sobre o sobrevivente. Os sentimentos de culpa dificilmente podem ser suportados nesse estado de dissolução, procuram-se bodes expiatórios, transfere-se o sentimento de culpa para outras pessoas. Chamo essas emoções de caóticas porque as diferentes emoções, que também se contradizem, são vividas de uma forma confusa. Por exemplo, a raiva contra o falecido, a raiva por ele ter ido embora e um intenso sentimento de amor por ele podem ser experimentados quase simultaneamente e em conjunto. Basicamente, experimenta-se aqui muita ambivalência: o amor e o ódio, que normalmente são absorvidos pelo amor, se dissociam um do outro. O eu está fragmentado.

Essa fase é difícil de suportar; normalmente achamos que conseguimos controlar os nossos sentimentos. Nessa situação, porém, dificilmente conseguimos fazer isso; na verdade, nem devemos tentar isso a qualquer custo. Pois o progresso do processo de luto depende essencialmente de termos ou não conseguido permitir e expressar as diferentes colorações emocionais do luto. É igualmente importante que os sentimentos vivenciados sejam expressos, que sejamos emocionalmente genuínos, ou seja, que não mostremos apenas os sentimentos que pensamos serem aceitos por aqueles que nos rodeiam, mas também que não expressemos sentimentos de pesar que já nem sequer sentimos. Muitas pessoas acham fácil lamentar, chorar, mas acreditam que não lhes é permitido expressar os seus sentimentos de raiva. Claro que não é a culpa do falecido que tenha morrido, mas nós, humanos, reagimos com raiva a um ferimento da nossa autoestima e procuramos algum destinatário para expressá-la. Expressar os sentimentos hostis é essencial porque nos põe em movimento internamente talvez até externamente – e nos torna menos suscetíveis a afundarmos na melancolia. A oportunidade nessa fase de luto é que as pessoas entrem em contato com o seu eu emocional, que se sintam reais e vivas, apesar da dor.

Nessa fase de irrupção de emoções caóticas estamos também fisicamente instáveis: a maioria das pessoas não tem apetite, tem dificuldade de dormir, é mais propensa a infecções do que normalmente. Além disso, as necessidades de conforto através da presença física de outra pessoa, necessidades de ternura e de sexualidade, que podem ser claramente sentidas especialmente nesse estado de luto, podem já não ser satisfeitas. Não choramos apenas mentalmente, choramos como a totalidade de corpo e alma. No entanto, essa fase é também uma expressão da sensação de estar em situação de abandono e solidão, o eu está fragmentado. A perda, contudo, já não pode ser negada; é recontada em muitas variações e experimentada nos sentimentos.

Permitir e expressar as diferentes emoções leva à terceira fase do luto, o trabalho de luto no sentido mais restrito. Chamo essa fase de fase de procurar, encontrar e separar.

Essa fase é normalmente introduzida quando a pessoa em estado de luto diz que não consegue pensar em mais nada a não ser no falecido. Ela acredita que isso é errado, mas não é. Agora é uma questão de ressuscitar na memória a vida que tiveram juntos, por assim dizer. Isso é feito contando histórias da nossa vida em conjunto, descobrindo – também com a ajuda de sonhos – quais dos nossos próprios problemas atribuímos ao nosso parceiro, mas também quais as possibilidades de vida que se concretizaram na nossa vida através do convívio com esse parceiro. O que uma pessoa despertou em nós nos pertence, e não precisamos perder isso, mesmo que a pessoa que manifestou esses lados em nós – os lados bons e os ruins – tenha morrido. Nessas possibilidades de vida, que se tornaram nossas através da convivência com o parceiro, uma pessoa falecida continua a viver através de nós e conosco. Nessa fase, portanto, as projeções e delegações são retiradas e os efeitos da relação sobre o eu podem ser sentidos de forma mais consciente do que em outras situações.

Se inicialmente apenas as boas qualidades são recordadas e essas boas memórias são cultivadas a serviço de uma reaproximação à pessoa falecida, da qual se “sabe” agora que ela está num contexto de referência “diferente” do que

antes, então gradualmente as lembranças menos agradáveis também são despertadas. Ocorre a chamada crise de reaproximação, mais uma vez a serviço do desapego do falecido. Torna-se cada vez mais claro que a vida deve ser vivida sem essa pessoa. Normalmente isso gera angústia e horror, mas também muita preocupação. No final dessa fase, as pessoas vivenciam que elas voltam a ter a coragem de se envolver na vida e, talvez, até em novos relacionamentos.

A fase de uma nova relação com o eu e o mundo:

Os enlutados encontram novamente uma identidade suficientemente estável, o seu próprio eu, desligado da pessoa falecida, havendo assim também a possibilidade de se envolverem novamente com o mundo de uma forma nova.

É possível que permaneça ainda a tarefa de sacrificar a dor; muitas pessoas se sentem desleais se simplesmente voltarem a viver e acreditam que devem ficar com a dor, como um substituto, por assim dizer, para a pessoa falecida. Acreditam então que devem sacrificar o seu recém-despertado interesse pela vida. Essa dor "retida" é uma dor que atormenta, mas que já não inicia novos desenvolvimentos. Muitos sonhos que lidam com a questão da lealdade a uma pessoa falecida transmitem a mensagem: não se deve permanecer leal aos mortos, mas à vida. Esse é o verdadeiro sentido de permanecer leal ao falecido.

Uma vez encerrado o processo de luto – e ele terá de ser repetido muitas vezes, embora de forma cada vez mais abreviada, especialmente quando o sentimento de perda volta a se apoderar de nós, mesmo após anos –, então o enlutado tem uma nova relação consigo mesmo, voltou a ligar a identidade pós-traumática à identidade pré-traumática. Na primeira fase do processo de luto temos a negação do trauma. Contudo, na segunda fase, quando a perda é vivida como um trauma, sentimos muita angústia, pânico e pesadelos dentro das várias emoções que são vividas, as emoções são autorizadas a retornar. Na terceira fase, tanto a experiência da perda como a lembrança da vida pré-traumática são vividas, e através delas, mais uma vez, é vivida uma identidade coerente. Além disso, ocorre um distanciamento do eu relacional e uma volta para o eu individual, e esta é a função específica de um processo de luto. O

retorno para o eu individual também significa que a pessoa em luto se encontrou de novo. Aprendeu que o processo de luto é um processo muito duro, emocionalmente muito exigente, mas que ele não mata e que possui também uma vitalidade quase peculiar.

Com esse conhecimento é possível voltar a viver a vida com um pouco mais de confiança, pois o sobrevivente sabe: se tivermos de pagar o preço pelo apego, o luto no caso de uma perda, podemos superá-lo, mesmo que seja um processo muito doloroso. Aprendemos a soltar. No caso de uma nova perda, no entanto, existe também a prontidão para reagir muito fortemente a ela no início, como se todas as experiências de perda da própria vida ressoassem nela.

Quando conseguimos processar um trauma ou um acontecimento crítico da vida de tal forma que recuperemos uma compreensão razoavelmente confiante de nós mesmos e do mundo, isso representa um grande ganho psicológico. Essas pessoas podem lidar com situações críticas de forma diferente do que antes, mas também adquiriram uma visão daquilo que é importante e daquilo que não é importante na vida.

Devemos observar também aqui: o que representa um acontecimento traumatizante para uma pessoa pode ser um acontecimento apenas crítico e não um trauma para outra pessoa, mesmo que seja difícil. Na área das experiências de perda, as perdas súbitas e surpreendentes parecem ter um efeito mais traumatizante do que as previsíveis, que permitem um tempo de preparação. Alguns conseguem processar o trauma mesmo numa situação de luto traumático, outros não. No contexto do luto, parece que as pessoas que desenvolveram mais claramente a sua própria identidade e não viveram o que seu parceiro lhes prescreveu têm mais facilidade de aceitar a perda.

Mas uma perda não precisa ser vivida como um trauma, e, sim, pode ser vivida como um trauma. Isso também se aplica, por exemplo, ao diagnóstico de uma doença potencialmente fatal. O que é um trauma para uma pessoa é uma crise para outra. Nem todos os traumas têm os mesmos efeitos. O abuso sexual infantil e a tortura são, sem dúvida, traumatizantes; no entanto, as

consequências serão diferentes. Os diferentes tipos de traumas devem ser estudados, e também é importante distinguir entre trauma e crise, por exemplo. Atualmente há uma tendência de classificar todas as dificuldades na vida sob o aspecto da "traumatologia". A vantagem dessa unilateralidade é que ela deixa claro que existem situações de vida extremamente difíceis que não foram causadas, ou seja, não poderiam ter sido evitadas pela vítima se ela tivesse se comportado "melhor". Esse ponto de vista indica claramente que existem situações extremamente estressantes do mundo exterior e que uma pessoa não é simplesmente capaz de resistir a estas tensões.

No trabalho terapêutico devemos olhar atentamente para o que aconteceu a uma pessoa e não perguntar precocemente com o que a "vítima" contribuiu para toda a situação. Contudo, se um excesso de situações críticas for visto sob o aspecto da traumatologia, então esse mesmo aspecto passa a ser negligenciado. As pessoas sentem-se então como vítimas de circunstâncias externas – o que elas sempre são também e perdem a sensação de que as coisas também podem ser evitadas.

No que diz respeito às experiências traumáticas, é necessário observar e descrever: O que aconteceu com a vítima em termos concretos? É preciso uma distinção clara entre a reação imediata da vítima, como a dissociação do medo, experiências de despersonalização, imersão num mundo de fantasia e, na melhor das hipóteses, as consequências a longo prazo, que podem se expressar, por exemplo, numa mudança de personalidade, como o comportamento evasivo, que nos lembra de pessoas com uma estrutura fóbica, ou numa dissociação das emoções etc.

Quando um trauma não pode ser processado – O transtorno de estresse pós-traumático

Quando um trauma não pode ser processado ou quando o trauma é vivido repetidamente em termos reais, como no caso de um abuso sexual que se estende por anos, o eu normalmente tenta separar a terrível experiência por

meio do mecanismo de defesa da dissociação. Ocasionalmente, essas pessoas são também capazes de sair do seu corpo que está passando por uma experiência tão humilhante e escapar para um mundo da fantasia. Dessa forma, dois estados de eu completamente diferentes, na realidade contraditórios, coexistem sem que surja qualquer conflito. Essa experiência é relatada, por exemplo, por moças que foram expostas a abusos sexuais. É na verdade um processo de despersonalização, frequentemente encontrado na experiência de traumas. O eu físico, que, na verdade, é a base da nossa experiência de identidade, é dissociado, e um mundo de fantasia torna-se extremamente importante e sustentador da vida; um mundo de fantasia que, no entanto, não é compartilhado com ninguém. Mas isso também significa que surge uma grande incerteza de identidade. Quem é realmente seu eu? A moça da fantasia que, por exemplo, ao sofrer uma agressão sexual, imagina estar numa montanha distante, cercada de animais protetores e anões que a confortam? Ou a moça que vai à escola como se nada tivesse acontecido? Ou a moça que está sempre ansiosamente atenta aos passos à noite? Essa forma de "lidar" com o trauma, que se dissocia e nega o terror fugindo para a fantasia, permite à moça sobreviver no início e na melhor das hipóteses continuar a conviver com a pessoa que a faz passar por tantas dificuldades, mas também significa que "bom" e "mau" estão separados na vida, que o si-mesmo não pode ser um verdadeiro si-mesmo, que não há um sentido claro de si mesmo e que, portanto, muitas possibilidades de vida podem não ser vividas, que um preço elevado deve ser pago, uma perda de agressão e energia ou mais.

Mas o trauma não termina simplesmente quando termina a situação traumática. Vimos isso nas vítimas do Holocausto, mas também nos soldados do Vietnã e nas vítimas de abuso sexual. Se o trauma não puder ser processado, falamos de transtorno de estresse pós-traumático. Nesse caso, a excitação ansiosa, o medo, a raiva, a insensibilidade, o retorno para a experiência traumática com ataques de pânico ocupam o primeiro plano num primeiro período após a experiência traumática. Os pesadelos também desempenham

um papel importante nesse contexto. Nas fases posteriores, uma atitude resignada pode ser detectada, uma atitude de evasão que pode ter um efeito fóbico. As pessoas com TEPT (Transtorno de Estresse Pós-Traumático) parecem deprimidas e um pouco entorpecidas, descrevem-se como cansadas e sem alegria, têm sentimentos vagos de medo e de culpa, distanciam-se das emoções, afastam-se das relações como se continuassem sendo vítimas dessa experiência traumática isolada (Strian, 1995, p. 92ss.). É como se tivessem internalizado o agressor que as condena a serem vítimas para sempre, que talvez sobrevivam, mas que já não conseguem mais viver. Estamos lidando com uma mudança de personalidade devido a um estresse extraordinário, em que o medo e o pânico e a sua defesa desempenham um papel importante e aparentemente conduzem também a mudanças nas estruturas cerebrais. Strian escreve:

"No TEPT (Transtorno de Estresse Pós-Traumático), portanto, ocorrem sintomas semelhantes a sintomas idênticos devido a experiências extraordinárias (percepção de ameaças) à atividade anormal no próprio lóbulo temporal mediobásico. Essa evidência clínica deixa poucas dúvidas de que, no TEPT, ocorrem de fato mudanças, 'fixações' nas estruturas cerebrais que são importantes para a angústia e a memória" (Strian, 1995, p. 97).

A ansiedade traumática parece afetar todas as angústias.

Os medos traumáticos parecem exceder em muito todos os outros medos que conhecemos. Atualmente, estão em curso estudos em muitos locais para desenvolver formas significativas de terapia para vítimas de trauma (Reddemann, 1995).

Sobre a terapia de transtornos de pânico

O que há de especial na relação entre terapeutas e pacientes de angústia, o que pode ser dito sobre transferência e contratransferência?

Depois de tudo que foi dito, é evidente que o terapeuta se torna um companheiro facilmente. Assim, ele assume rapidamente o papel de uma pessoa de referência superprotetora um pouco ansiosa, que tende a mimar. O

terapeuta costuma ser identificado com a mãe, ocasionalmente também com o pai do complexo de mãe original (Kast, 1994a, p. 89ss.). Pessoas com distúrbios de pânico, por exemplo, podem ser desajeitadas de uma forma especial, de modo que o terapeuta passa a fazer muito mais por elas do que por outros pacientes. Numa descrição de um caso, por exemplo, um analisando estende a mão de forma tão desajeitada para a maçaneta da porta que o analista lhe abre a porta, mesmo que normalmente nunca costume fazer isso. Ou a analista de repente ajuda um paciente a tirar seu casaco, embora nunca o faça em outras situações, e então ela se pergunta por que o faz nesse caso específico. Será que esses terapeutas acreditam que essas pessoas sejam incapazes de fazer até as coisas mais mundanas, ou será que a situação é simplesmente embaraçosa demais para eles a ponto de quererem evitar ter que testemunhá-la? Ou será que o terapeuta é provocado a ser excessivamente prestativo? Os terapeutas relatam unanimemente certa irritação, uma irritação e aborrecimento subliminares quando lidam com pessoas com distúrbios de pânico, mas esses sentimentos não são expressos no início. Se um terapeuta permanecer preso na relação de mãe ansiosa e superprotetora, a terapia não será bem-sucedida. O terapeuta passa a ser apenas um companheiro moderadamente bom, pois, na realidade, a pessoa com distúrbios de pânico precisaria do terapeuta 24 horas por dia. Se ele permanecer nessa relação de mãe ansiosa e superprotetora, as terapias podem se arrastar por anos, e seus analisandos lhe dizem, educada e acidamente, que, infelizmente, não estão fazendo nenhum progresso. No entanto, logo se apressam a dizer que, evidentemente, isso não é culpa do terapeuta, mas do próprio paciente ou da doença. Pessoas com distúrbios de pânico costumam também esconder as suas fobias ou medos generalizados na terapia. Elas podem até falar de uma eventual aracnofobia, mas todas as outras fobias mais debilitantes não são abordadas. Quando a angústia é reprimida, os pais costumam ser idealizados e descritos dessa forma, mas o comportamento dos pais é descrito de forma bastante congruente, ou seja, como o analisando

realmente os vivenciou. Mas a função sufocante desse comportamento não é reconhecida.

Um homem com sintomas de ansiedade pronunciados, por exemplo, descreveu uma vez como sua mãe tinha sido boa: quando ele tinha entre 8 e 15 anos de idade, ela conversava com ele sobre a escola por pelo menos duas horas por dia. Eles "digeriam" o dia juntos. Ele expressou isso de uma forma que dizia: "Veja a mãe maravilhosa que eu tive, e agora ainda tenho esses medos". Ele nem percebia que nem sequer tinha "seu próprio sistema digestivo", mas que precisou da mãe para "digerir" até a puberdade. Quando lhe perguntei se não teria preferido jogar futebol, ele me olhou como se não entendesse a pergunta.

Essas figuras parentais idealizadas são geralmente transferidas para o terapeuta. O componente fortemente agressivo – subliminarmente sente-se a agressão de separação reprimida de longa data, que, na realidade, é uma agressão de desenvolvimento – é expresso, por exemplo, numa torrente de palavras complicadas, ainda mais em longas e complexas explicações, em pedidos de esclarecimento ansiosamente feitos ao terapeuta, em vergonha e assim por diante. O analista sente frequentemente essa raiva subliminar na contratransferência. A expectativa que o paciente de angústia tem em relação ao terapeuta é que ele seja ao mesmo tempo uma boa mãe e um bom pai. Mas na mente de um paciente de angústia, boa mãe, bom pai significa que o terapeuta lhe diga para onde ele deve ir, que ele o acompanhe durante os próximos dias, que são particularmente assustadores para ele naquele momento, que ele lhe diga que decisão ele deve tomar e assim por diante. Um paciente de angústia me disse uma vez: "Se você fosse uma boa mãe, você me ligaria todas as noites para saber como eu estava, você se preocuparia comigo, me daria conselhos, controlaria a minha vida, e eu estaria bem". Esses desejos correspondem à psicodinâmica dos distúrbios de pânico. O desejo da fantasia é ter uma mãe superprotetora, ansiosa, que mima e orienta ao mesmo tempo. E os terapeutas são ocasionalmente tentados a ser tudo isso, porque os pacientes

ansiosos são muitas vezes tão desajeitados e embaraçosos. Por vezes não é apenas o desejo de ajudar que entra em jogo aqui, mas também a impaciência que faz com que o terapeuta ofereça ajuda precipitadamente: o paciente praticamente seduz outras pessoas a brincar um pouco de "criança e mãe". A desvantagem clara para o terapeuta é que ele ou ela se torna cada vez mais constrangido. É óbvio que faz sentido quando o terapeuta atua como uma pessoa razoavelmente orientadora na vida do analisando, ou seja, não sendo nem superprotetor nem rejeitador, dando apoio, mas também permitindo que o analisando desenvolva o seu próprio apoio: em outras palavras, o terapeuta deve oferecer uma orientação suficientemente boa, o que realmente é necessário na fase de individuação e separação.

Como em outras situações terapêuticas, mesmo que de modo muito mais radical, o que o terapeuta deve oferecer é ajuda para a autoajuda. Passo a passo, o analisando deve conseguir enfrentar o medo, enfrentar a ameaça e abandonar o comportamento evasivo, com base na possível confiança no terapeuta. Essa confiança pode crescer se o terapeuta prestar ajuda, mas não se elevar ao estatuto de ajudante completamente indispensável. Se o terapeuta tiver a sensação de ser indispensável ou até tiver medo de ser abandonado ou de abandonar, então ele pode facilmente se encontrar numa situação em que ele permite que seja elevado à posição de mãe exclusivamente boa. Superficialmente, as pessoas com distúrbios de pânico costumam idealizar o terapeuta. Mas, visto que sabemos que elas reprimem a agressão de separação, sabemos também que a agressão é muitas vezes encoberta pela idealização. Isso transmite a sensação de algo falso, de algo em que não se pode confiar, de um mundo um tanto artificial.

As pessoas que sofrem de distúrbios de pânico apresentam com frequência certas peculiaridades em sua fala. Normalmente falam muito e de uma forma bastante desestruturada, ou seja, praticamente sem pontos nem vírgulas. Não é uma torrente de discurso agressivo, mas é muita fala, por vezes até falatório. O discurso é desajeitadamente confuso, mas acima de tudo é complicado. Muitas

vezes, demora uns três a quatro minutos até que o terapeuta consiga identificar do que a pessoa está falando. Penso que esse comportamento peculiar de comunicação também repete uma situação da primeira infância. A pessoa de referência é mantida "presa", ela é obrigada a prestar atenção e a estar atenta para compreender alguma coisa, mas, ao mesmo tempo, é mantida a distância de uma forma muito peculiar. A mãe limitante é mantida a distância, por assim dizer, e, ao mesmo tempo, mantida em estado de atenção. Apego e separação podem ser experimentados ao mesmo tempo. Também não existe o perigo de perder a ligação com essa mãe. Nesse comportamento de fala se expressa o fato de que o paciente pode até estar praticando certo distanciamento: a pessoa de referência não pode desenvolver uma conversa normal nessa situação, a relação normal é imobilizada. Não obstante, o analisando não perde a pessoa de referência. Trata-se da tentativa de formar um acordo entre o máximo de vida própria possível e, ao mesmo tempo, um ambiente totalmente seguro. Para o terapeuta isso significa, por exemplo, que esse comportamento se estende até a porta. Com pessoas que têm muitos problemas de ansiedade, é muito difícil encerrar a sessão a tempo. E mesmo que o terapeuta consiga fazer isso, o paciente diz algo complicado quando já está de saída. É possível que, posteriormente, ele ainda ligue para o terapeuta.

Outras peculiaridades chamam atenção na conversa. As pessoas com distúrbios de pânico frequentemente não terminam as suas frases, e o terapeuta então a completa para elas. Ou elas fazem longas insinuações até o analista responder com uma suposição esclarecedora: "É isso que você está querendo dizer?" Muitas vezes elas trazem seus sonhos para a sessão sem fazer qualquer associação a eles e simplesmente os colocam na mesa. O trabalho interpretativo deve ser feito pelo analista. A responsabilidade que delegam ao analista – e trata-se de uma responsabilidade grande – pode tornar-se uma pedra de tropeço para aqueles terapeutas que gostam de assumir responsabilidade: o terapeuta deve esclarecer, organizar, apontar o caminho.

A verdadeira tarefa do terapeuta, contudo, é dar orientações, ajudar a esclarecer, ajudar a encontrar o caminho. Para tal, é importante lidar com essas peculiaridades linguísticas. O uso da linguagem já é um processo de separação. A criança que fala já está um pouco mais separada das pessoas de referência e pode entrar numa nova relação com elas através da língua. A comunicação já não acontece sem palavras, ela diz algo, esclarece algo. Palavras, porém, também geram conflitos. Por exemplo, quando as frases não são completadas, o que a pessoa com distúrbios de pânico está tentando fazer é evitar ser concreta. O que ela quer é impedir qualquer conflito. Quando o terapeuta entra no seu jogo e completa as frases para ela, nada de mau pode acontecer. No entanto, também não pode acontecer nada de bom.

Essas idiossincrasias linguísticas de pessoas com distúrbios de pânico também revelam uma forma de apego que frequentemente provoca uma contratransferência irritada no terapeuta. Ele percebe o analisando como irritante, pegajoso, incômodo. Essa contratransferência contrasta claramente com o desejo de ser uma "mãe suficientemente boa" para essas pessoas, de poder mimá-las, de encorajá-las a sair para o mundo, a serem elas próprias. Ciente de que ele quer conduzir essas pessoas para a vida, o terapeuta sente uma raiva e uma impaciência subliminares. Nesse contexto, o analista deve ter uma boa constância de objetos, deve ser capaz de aceitar a si mesmo como bom e mau. Ele deve saber que, na contratransferência, essa agressão de separação também faz parte dos sentimentos afetuosos.

E é exatamente este o ponto importante na contratransferência: estão presentes tanto esse afeto, essa vontade de ajudar essa pessoa a lidar com as angústias insuportáveis, como a vontade de se afastar, a raiva. Ambos os sentimentos são justificados e ambos devem ser aceitos. Na contratransferência o terapeuta vivencia como é difícil juntar esses dois lados. E essa é também a tarefa com que uma pessoa com um distúrbio de pânico é confrontada. Além disso, o terapeuta sente também certa pressão de valor por parte dos respectivos pacientes de ansiedade. Uma analisanda me disse certa vez com uma expressão

de espanto: “Como assim, você também é má?” Eu olhei para ela com a mesma expressão de surpresa e perguntei: “Sim, você não sabia disso?” Um aspecto típico da contratransferência é que, por um lado, o terapeuta quer ser mais útil do que realmente é e do que normalmente costuma ser numa relação terapêutica, porque pensa que essas pessoas precisam dessa atitude. Por outro lado, existe uma raiva subjacente, uma impaciência com essa pessoa, em cujo tratamento o terapeuta investe tanta energia: já está na hora de ela assumir um papel e uma postura mais ativa! O que o terapeuta deve desenvolver é uma agressão de separação calorosa. É uma questão de unir os sentimentos calorosos e os sentimentos de desapego e de encorajamento.

No entanto, os analisandos que foram expulsos cedo demais no seu desenvolvimento reagem de forma diferente: eles não aceitam ajuda, querem fazer tudo sozinhos, não querem desenvolver uma dependência. No fundo, acreditam que o terapeuta é desnecessário. Essas pessoas controlam tudo sozinhas; mesmo assim, sofrem. A contratransferência consiste então na reação do terapeuta de retirar seu interesse porque não há nada que ele possa fazer. Ele pode sentir certa sonolência ou desenvolver uma grande irritação (Zwiebel, 1992).

Quando os terapeutas sucumbem à projeção da mãe exclusivamente boa, pouco acontece na terapia. Na verdade, ela está condenada ao fracasso. Os analisandos ficam dependentes, as terapias duram para sempre. O analisando age como um objeto de transição em relação ao qual, no entanto, não ocorre qualquer mudança (cf. Schlierf, 1984) e que é sempre igualmente necessário. O que é necessário, contudo, é uma recusa lenta e amigável com base na confiança. Agora, conseguir isso não é tão fácil assim. Pois é aquilo que Bruno Rutishauser chama de frustração construtiva (Rutishauser, s.d.). Se uma frustração é construtiva ou destrutiva depende em última análise da qualidade da relação entre os participantes. No entanto, a frustração construtiva é necessária para os processos de crescimento e amadurecimento. Há critérios que indicam se uma frustração é construtiva. A base é sempre a relação de

confiança já mencionada. Numa frustração construtiva, essa relação é identificada e designada de forma concisa e clara. Não há meras insinuações, não há mensagens enganosas. São formuladas as condições que devem ser processadas. Naturalmente, isso esclarece também a relação. O frustrador se nega ao analisando, mas não estabelece condições adicionais. Por exemplo, ele não pode dizer: "Eu não ligarei mais para você. Mas não se preocupe com isso". Portanto, não deve haver instruções sobre como lidar com essa recusa claramente nomeada.

A frustração em si não é o objetivo em si, mas o objetivo global é alcançar uma autonomia adequada à idade. No contexto desse objetivo primordial, a frustração é necessária. Como regra, o frustrador também faz uma renúncia, uma contribuição ativa. Na frustração destrutiva, os frustradores geralmente se beneficiam secretamente das suas ações. Na frustração construtiva, a boa intenção e a ação, que é vivenciada como má, são experimentadas simultaneamente. Torna-se muito claro para o analisando que o analista tem sentimentos positivos em relação a ele, que ele gostaria de ser maternal, mas que esse comportamento não serviria ao desenvolvimento necessário e que, portanto, deve ser impedido. Expressar isso de tal forma que o analisando não se ofenda é extraordinariamente difícil. Mas se o terapeuta tiver sucesso, é possível que a pessoa em questão aprenda a desenvolver certa constância de objetos. Para o terapeuta é, portanto, importante suportar a ambivalência na terapia de pessoas com distúrbios de pânico. Por um lado, deve sentir que essas pessoas precisam de uma segurança materna e também de certa dose de orientação. Por outro lado, deve empurrá-las em direção à sua própria autonomia na medida certa.

No processo analítico trata-se então de expressar essa ambivalência, de poder mostrar à pessoa em questão que o terapeuta gosta dela, mas que existe também algo que o irrita, que algo está sendo demais para ele, que ele acredita em mais desenvolvimento. Dessa forma, ele demonstra que é possível separar e utilizar a energia da separação sem pôr em perigo a relação em si. Contudo,

isso é difícil, especialmente porque as pessoas com distúrbios de pânico se sentem rejeitadas muito rapidamente, e os terapeutas, por sentirem que devem ser uma boa mãe, costumam reprimir a raiva por tempo demais e depois se separam de forma excessivamente súbita e com um excesso de violência. Sentem subitamente o poder do medo, o controle que essas pessoas têm sobre o processo terapêutico.

Se determinados sintomas estiverem presentes, eles podem controlar ambos os lados, e a delimitação é então muito frequentemente uma delimitação que se torna excessivamente dura. Por exemplo, quando o terapeuta já não quer mais saber nada do sintoma, e o analisando quer que o sintoma seja tratado apenas pelo clínico geral.

É importante orientar bem ao longo do limite do medo, ou seja, onde a coragem para o medo ainda é possível. É também aqui que a terapia comportamental ou as técnicas de terapia comportamental têm o seu lugar. Por um lado, elas ajudam a relaxar, ou seja, a criar uma situação de segurança. Por outro lado, os momentos causadores de angústia são explorados ao mesmo tempo.

Parece-me particularmente importante construir um companheiro interior durante a terapia. Isso também acontece – se acontecer – através da relação terapêutica e na dinâmica de transferência e contratransferência.

As pessoas com um distúrbio de pânico não podem ser abordadas simplesmente com base em imagens interiores. Uma vez que os companheiros interiores não podem ser experimentados, elas esperam receber indícios e respostas muito concretos e reais. Só quando a constância do objeto é construída – nesse vai e vem entre confiança, frustração construtiva e agressão – é que a imagem do companheiro interior pode ser lentamente desenterrada. Essa figura aparece então com bastante frequência em sonhos, mas no início só se manifesta na transferência, ou seja, ela é transferida de volta para o terapeuta. Isso é um sinal de que agora ele se tornou um companheiro adequado. Seria terapeuticamente errado devolver essas projeções

precocemente. Quando, por exemplo, um analisando sonha que um belo anjo aparece e lhe dá uma dica ou o toma pela mão numa situação de angústia e o analisando se sente muito à vontade, então, ao falar sobre o sonho, é muito provável que ele diga: "Esse anjo é você", referindo-se ao analista. Aqui a idealização entra mais uma vez em jogo, e é então muito difícil devolver esse anjo, por exemplo, às pessoas ansiosas como uma imagem interior, para lhes assinalar que é também uma imagem e uma força eficaz na sua própria psique à qual elas podem recorrer em situações difíceis. Esses companheiros interiores podem aparecer em sonhos como pessoas da vida quotidiana, mas não raro são figuras clássicas de ajuda, como sempre foram descritas na história e cultura humana, como, por exemplo, um anjo.

O companheiro interior é frequentemente abordado cedo nos sonhos. Esses companheiros interiores podem tornar-se cada vez mais uma figura interior que também tem aspectos paternais ou maternais positivos, precisamente o que é necessário na situação do analisando em questão. Também podem ser vivenciados como úteis para lidar com situações de medo, ajudando a determinar a medida certa de expansão e recuo.

O seguinte sonho de uma paciente de angústia, que ela me contou pouco antes de encerrarmos a terapia, é revelador. É um sonho que, na minha opinião, é muito típico e mostra mais uma vez o que é importante no contexto do trabalho com a angústia:

"Estou na sessão de análise, mas ela não se parece com a sua. Você está fazendo uma cara feia e muito desdenhosa." O sonho termina aqui, e agora vem uma nova cena: "Estou sentada debaixo de uma árvore perto da sua casa. Há ali uma mesa. Sobre a mesa debaixo da árvore há maçãs, boas e com minhocas, todas misturadas. Eu como uma maçã, infelizmente tem uma minhoca nela. Eu como em volta da minhoca. Um homem idoso me diz: 'É muito mais agradável aqui do que lá dentro na sala. Olho para ele, não sei se ele tem razão'".

A sonhadora pensa que, no sonho, ela não tem tanta certeza se o homem mais velho tem razão porque pensa que estaria mais protegida dentro da sala. A árvore também oferece proteção, mas não uma proteção tão boa como uma sala. O que agrada à sonhadora são as maçãs. Ela não acha que as minhocas sejam tão ruins, afinal de contas, é possível comer em volta delas. Para mim, isso é um sinal de como o bem e o mal podem estar unidos na experiência do mundo e também na experiência própria. Já não é preciso jogar fora uma maçã só porque ela tem uma minhoca. Foi alcançada uma certa constância de objetos. E aqui também se vê figurativamente o que na realidade se entende por unir objetos bons e maus. O homem mais velho aparece uma e outra vez nos seus sonhos e é uma figura de professor. Ele evoluiu e se tornou claramente um companheiro interior, ele sabe algumas coisas. O que é típico, tanto para a ansiedade como para a situação de desligamento, é que o companheiro interior se torna cada vez mais importante. Eu, a terapeuta, faço uma cara de desdém e de raiva, por isso a analisanda quer ir embora, e estou zangada. Aqui temos a projeção da agressão de separação sobre mim. Já que a mãe está "zangada", então ela tem o direito de me deixar, e o companheiro interior, o professor, também diz que o mundo é bem mais agradável fora da sala de terapia. Há também uma árvore verde e vigorosa, que curiosamente se encontra perto da casa da terapeuta. Assim, a analisanda se afasta gradualmente de mim. A árvore oferece proteção e produz maçãs. Se interpretarmos isso mais simbolicamente, podemos dizer que, como mãe terapêutica, que já abdiquei, estou de cara feia. Lá fora na vida, porém, está a Mãe Natureza, por assim dizer, a mãe arquetípica: é a árvore com as suas maçãs que protege e nutre com as suas maçãs. Talvez as maçãs também nos levem a pensar também em Eros. Recordemos a macieira no paraíso, com uma cobra que talvez seja também uma minhoca – podemos imaginar que o arquétipo da mãe tenha sido evocado pela terapia. Isso deixa claro que, por trás das experiências da mãe boa e má, as experiências arquetípicas devem ser despertadas, experiências que estão presentes em cada ser humano (Kast, 1990, p. 114ss.). O homem mais velho,

como companheiro interior, tenta reavaliar valores. Essa é sempre uma forma de lidar com o medo. Trata-se realmente de segurança *versus* liberdade, o desejo de ter mais espaço, mais espaço para brincar, mais possibilidades de se abrir.

Essa analisanda se afastou aos poucos. Nem sempre isso acontece. As pessoas com distúrbios de pânico podem muitas vezes ser muito desleais depois de terem alcançado certa autonomia. As pessoas que foram tratadas durante muito tempo podem facilmente dizer: "Você sempre fala em autonomia! Agora tenho a sensação de que não preciso mais de você, não voltarei para a próxima sessão". Não há nem tempo para completar e refletir o trabalho terapêutico. A autonomia é, portanto, reclamada de modo um tanto forçado. Se o terapeuta investiu muita energia e não esteve atento a isso, ele pode desenvolver uma grande raiva depois: "Eu investi tanta energia, e qual é o agradecimento? Abandono". Quando realmente falamos ou sentimos essa frase, ouvimos uma frase de pais que talvez também tenham investido muita energia em sua relação com os filhos e, por essa razão, possam ter inibido os passos necessários para o desligamento.

---

3 A expressão "objetos orientadores" foi cunhada por Karl König (1981).

Medos relacionais

Medos de perda – E os valores por trás deles

Relacionamentos ajudam a lidar com os medos. Medo compartilhado é medo dividido. Em pares ou em grupo somos geralmente mais corajosos do que quando estamos sozinhos, e juntos conseguimos pensar em mais formas de escapar da impotência. Mas muitos medos também surgem nos relacionamentos, e eu gostaria de analisar alguns deles mais de perto. Quando surge medo numa relação isso significa que a relação e o que nela pode ser experimentado representa um valor importante que não deve ser perdido sob circunstância alguma. Esses medos relacionais são medos de perda que precisam ser diferenciados. Existem medos de separação e medos de autonomia, medos de proximidade, medos relacionados a ser si mesmo na relação e assim por diante. Depois há o medo da perda de autoestima dentro de uma relação e o medo de perder os sentimentos de amor.

Os medos de separação são medos de ser abandonado, de estar abandonado ou de abandonar. Existe sempre um componente ativo e um componente passivo. Existe a ameaça da solidão, de estar sozinho. Existe a ameaça de uma perda que deve ser lamentada.

Um valor relacional que é vivenciado como ameaçado nesses medos é o valor da duração. Uma relação não deve se romper, deve durar, deve proporcionar segurança e confiança duradouras, para que as pessoas envolvidas possam se envolver e confiar umas nas outras. Nesse contexto, também deve ser contemplado que, quando um relacionamento dura, ele permite criar algo um

com o outro, de modo que, para além da satisfação das necessidades mútuas, algo terceiro possa emergir da relação. O casal quer crescer em conjunto e crescer como unidade. Se esse processo for interrompido, sentimos uma perda, possivelmente até uma perda traumática, uma experiência traumática de perda que deve ser processada (Kast, 1952).

Os medos de proximidade, os medos relacionados ao desenvolvimento da própria autonomia ou também os medos de compromisso parecem, no início, bastante diferentes dos medos de separação e, no entanto, pertencem a um mesmo grupo. São mencionados também os medos de ser infiel a si próprio. Portanto, não se trata do medo de abandonar a outra pessoa, mas do medo de abandonar a si mesmo. Nesse contexto conhecemos o medo de ser "devorado", mas também o medo de devorar o seu parceiro, o medo de ser atropelado, mas também o medo de atropelar o outro. O medo de ser devorado pode chegar até a se transformar em medo de ser "dissolvido". Isso vale especialmente em relação à sexualidade. Se você se entregar completamente a uma pessoa, se você se aproximar dela, se você se fundir sexualmente com ela, então – assim lhe diz o medo – você pode não voltar a ser a pessoa que era. Você pode se perder completamente, querer desistir da sua própria vida, tornar-se um escravo. Na sua maioria, esse tema de perder-se é tratado sob o aspecto de se tornar sexualmente dependente. Esses são medos intensos, medos pela própria existência, medos de ser destruído na própria vida, até mesmo o medo de perder todo o apoio. Os valores relacionais que estão em perigo e que são apontados por esse medo são: numa relação ambos os parceiros podem amar, ter uma relação próxima e íntima na qual se podem dissolver um no outro, ao mesmo tempo em que lhes é permitido permanecer eles mesmos, sem se perder. Esse medo também aborda a questão da proximidade e distância na melhor medida possível.

Dentro das relações existem, além desses medos, os medos relacionados à autoestima, que também são de grande importância. Eles consistem no medo de não ser visto ou de não ver a outra pessoa: não ver a pessoa amada como ela

realmente é, de não amá-la pelo que ela é, de não a considerar suficientemente boa. Ou vice-versa: ter medo de não ser amado pelo que sou, de não ser suficientemente bom, de ter que ser melhor para o parceiro. Aqui as pessoas são confrontadas também com os seus abismos e com a pergunta se elas podem realmente ser amadas com todas as falhas que também fazem parte delas. Muito frequentemente existe o medo de que um julgamento negativo sobre si mesmo seja confirmado pela pessoa amada. Ao mesmo tempo, é claro, existe a esperança de sermos vistos por uma pessoa amada com todos os nossos defeitos e, ainda assim, sermos amados por ele ou por ela. Os valores por trás desse medo são novamente valores relacionais; nesse contexto, a esperança de que, no outro, o seu próprio eu se torne visível, de que a sua própria existência, a sua própria identidade também se torne cada vez mais compreensível através da relação, a esperança de que através de uma relação amorosa com outra pessoa a própria existência se torne mais transparente e amável. Portanto, a palavra bíblica do "conhecer-se" também pertence a este contexto. Conhecer não significa apenas conhecer no sentido sexual, mas no sentido literal da palavra de realmente conhecer a outra pessoa na sua singularidade, a sensação de saber quem a outra pessoa realmente é. Isso inclui também ver não só o lado agradável, mas também o lado abismal. É verdade que o nosso desejo de que uma pessoa nos veja com os nossos lados radiantes e abismais e, no entanto, não se afaste nunca será cumprido totalmente. Pois isso não pode ser realizado por completo. No entanto, continua a ser um valor. Os medos relacionados à autoestima remetem claramente ao aspecto relacional de sermos vistos e respeitados uns pelos outros, e assim tomar consciência e valorizar a nossa identidade através de uma relação.

O medo de perder os sentimentos de amor se expressa, por exemplo, no medo de se tornar indiferente em relação ao outro: o medo de viver com alguém que amamos no passado de tal forma que ele possa ser substituído por quase qualquer outra pessoa, e o medo de que o fascínio emocional e sexual e a inspiração desapareçam e não possam ser novamente encontrados. Essas

emoções de fascínio e inspiração são emoções como todas as outras emoções. Elas vêm e vão; e a esperança, é claro, é que elas também voltem de vez em quando e não desapareçam sempre. Os valores relacionais que estão por trás dessa esperança são um interesse duradouro e estimulante um pelo outro e a realização do anseio pelo amor romântico, o desejo de um longo e intenso fascínio sexual e emocional e de inspiração no amor. Esse anseio pelo amor romântico é repetidamente criticado fortemente por parte dos terapeutas de casal: dizem que devemos desistir desse ideal de amor para podermos resolver melhor os problemas quotidianos e ser mais realistas. É verdade, esse ideal de um amor romântico sobrecarrega a relação. No entanto, querer apenas ser realista e desistir de todas as idealizações também não é uma solução. Pois de alguma forma o céu e a terra devem se encontrar no amor, e um excesso de terra não torna tudo mais fascinante.

Medo de separação – Agressões ocultas

O medo de separação é um medo de ser abandonado ou de ser abandonado de modo fundamental, ou seja, de permanecer sozinho, de perder o parceiro, por exemplo através da morte, ou de ser abandonado numa determinada situação numa relação, de se sentir só dentro de uma relação. Ou alguém vê que a pessoa que ele pensava estar caminhando com ele de repente já não está mais do seu lado: ou ela anda num ritmo mais rápido ou num ritmo mais lento, ou ela se interessa por outras coisas, outras pessoas. Quando isso acontece, também nos sentimos abandonados.

Os medos de separação têm uma base real: afinal de contas não existe apenas o amor, existe também a morte. Mas mesmo que não percamos alguém, o tema da separação surge repetidamente numa relação.

No contexto da situação de cunhagem do medo na fase de separação e individuação salientei que as pessoas se aproximam muito umas das outras repetidamente e isto acontece a serviço do vínculo ou da simbiose. Mas quando a proximidade se torna excessiva surge o apelo à individuação, então as pessoas

se distanciam mais umas das outras, e ocorre a separação. Isso pode se manifestar num interesse menor pelo outro ou, nos casos muito mais dramáticos, um dos dois começa a se interessar por outra pessoa. Assim, o medo de separação tem a ver com a alternância entre simbiose e individuação. Ou, em outras palavras, é importante que, enquanto os dois trabalham para desenvolver uma identidade como casal, cada um cuide também do seu eu individual (Kast, 1964). A importância desse movimento e dessa sintonia psicológica torna-se clara quando comparamos as respectivas reações com experiências concretas de perda e os processos de luto associados (Kast, 1994b, p. 27ss.). Na realização dos processos de luto, torna-se muito claro se uma pessoa já esteve envolvida nesses movimentos no passado. Para aqueles que apenas se preocuparam com a identidade do casal, é extremamente difícil separar-se do falecido e voltar a se concentrar no seu próprio eu – essa é uma das funções do processo de luto. No entanto, aqueles que passaram por esse movimento entre cuidar do eu relacional e cuidar do eu individual (Kast, 1994b, p. 27ss.) uma e outra vez na vida – e, muitas vezes, isso significa também uma "relação um pouco mais difícil", uma relação um pouco mais tempestuosa com mais desenvolvimento de medo – têm uma facilidade maior de passar pelo processo de luto.

Visto que existe um medo de separação excessivo, o apelo à individuação é geralmente disfarçado: o apelo ao desenvolvimento da individualidade, ao desenvolvimento do ser como ser humano independente. É claro que isso não é formulado dessa forma. Pelo contrário, externamente, a pessoa diz que ela não consegue resolver certos problemas sozinha, que ela se sente desamparada e à mercê dos outros e, portanto, precisa absolutamente da outra pessoa. O apego que então se instala possui um fundamento agressivo. O parceiro passa então a ser algo como a mãe de uma criança pequena que acredita precisar absolutamente da mãe. Mas se permanecermos com essa mãe, ficamos cada vez mais medrosos, cada vez mais inseguros. A agressão de separação que levaria à individuação se volta então contra o parceiro. No entanto, isso não acontece

abertamente, mas de forma subliminar, e muitas vezes se manifesta em provocações ou coisas semelhantes. Ocasionalmente, ela se volta também contra a própria pessoa.

Um exemplo:

Uma mulher de 35 anos procura aconselhamento porque está sendo espancada pelo marido. O marido também bate nos filhos. Ela diz que já não suporta mais isso. Seu médico também a recomendou a procurar aconselhamento. O conselheiro sugere que ela se mude para um abrigo para mulheres por algum tempo. Ela reage a essa sugestão com todos os sinais de susto e medo, entra em pânico e retira tudo o que disse. Agora, alega que o que disse não era tudo verdade, que o seu marido é um homem muito bom, que o olho roxo é resultado de uma queda e que não se deve acreditar nela, que ela é uma alcoólatra etc. Em seu pânico, ela tenta idealizar o seu marido e desvalorizar a si mesma. Ela não é uma alcoólatra. Por que ela desvaloriza a si mesma? A sugestão de uma separação temporária causou pânico nela. Ela até chega a dizer: "Não quero me separar, prefiro morrer". Ela não quer ir para um abrigo para mulheres, também não quer uma discussão, quer que alguém ajude a fazer com que o marido não bata mais nela. Mas ela mesma não quer dizer nada. Ela também não quer que o marido saiba que o pedido de ajuda partiu dela. É uma situação sem saída, é claro, uma expressão do crescente medo de separação. No decorrer da conversa, ela revela que nunca ousa discordar do seu marido. Ela nunca lhe diz não – pelo menos não verbalmente, mas o faz sem palavras: ela se recusa sexualmente, não cozinha a comida que ele quer. Mas o homem, por sua vez, também não se atreve a dizer não verbalmente. Ele bate nela quando já não vê outra saída, e bate nas crianças: é a sua forma de dizer "não".

Esse exemplo extremo mostra o que acontece quando duas pessoas não conseguem usar a sua agressão de separação de forma construtiva. Torna-se claro: ambos precisam um do outro, ambos são algo como crianças negligenciadas, ambos precisam de um lar caloroso, da certeza de que o seu

parceiro não os deixará. Mas se a agressão de separação for ignorada, ela pode se tornar uma ameaça à vida.

Medo de proximidade – Dinâmica e saídas

A contraparte do medo de separação é o medo de proximidade (cf. Rohde-Dachser, 1994, p. 47ss.). Quero demonstrar isso com um exemplo.

Um homem de 24 anos diz ter grandes dificuldades com as namoradas, mas que sente uma grande necessidade de ter uma namorada. A sexualidade desempenha aqui um papel menos importante do que a grande necessidade de ser considerado "normal" e também a necessidade de finalmente ter uma pessoa que o compreenda, que também o acompanhe, que esteja ao seu lado e lhe pertença. Para ele, é muito importante pertencer visivelmente a outra pessoa. Esse é o seu desejo, do qual ele está muito consciente. Mas para ele é muito difícil transformá-lo em realidade: no início, ele não sabia como se aproximar de uma mulher. Aprendeu isso com sucesso num curso que ensina a estabelecer contato com outras pessoas. Ele tem bastante sucesso com mulheres jovens. Elas não o acham tão "desagradável" como ele vê a si mesmo. (Ele deve ter uma fantasia de Príncipe Sapo.) Ele chega a ter um segundo ou terceiro encontro com a mesma mulher, mas depois as coisas ficam difíceis. Ele tem um programa na sua cabeça: primeiro deve tornar-se um pouco mais afetuoso, permitir e mostrar um pouco mais de proximidade com as mulheres. Mas quando se torna mais afetuoso, ele perde subitamente o interesse pela mulher em questão. Ele começa a criticá-la interiormente: a saia dessa mulher é comprida demais, a de outra é curta demais, seu cabelo é comprido demais, não é pintado e assim por diante. Sente um desconforto que não consegue explicar e que se expressa em crítica. Às vezes, chega até a sentir nojo, tendo então a impressão de que tem que vomitar. Muito frequentemente, sente-se totalmente repelido fisicamente por essas mulheres e, então, se afasta. Na maioria das vezes, porém, ele nem precisa se afastar por conta própria; suas companheiras sentem que algo se passa nele que as desvaloriza, elas sentem que

o seu interesse diminuiu, que talvez até haja hostilidade. Por isso, elas se distanciam. A certa altura da relação, ele é obviamente dominado por um grande medo, que ele não percebe como tal. Apenas nota que perde o interesse, que se torna agressivo, que sente desconforto físico e até nojo, sente repulsa física. Quando as mulheres se afastam, ele começa a fantasiar novamente sobre o tipo de mulher que realmente gostaria de ter. Na fantasia, essa mulher é sempre muito diferente da que acabou de ter. Por vezes, são mulheres com quem ele já namorou antes, outras vezes são mulheres do tipo Maria, outras vezes são mulheres do tipo cigano. Tenta então conquistar uma nova mulher, mas a mesma experiência se repete. Ele sofre com isso e não compreende o que realmente se passa dentro dele. É evidente que, quando a proximidade se torna possível e é tematizada, ele se sente ameaçado. Provavelmente, teme que a sua identidade está ameaçada e então projeta uma figura devoradora sobre a possível parceira. Quando lhe pergunto o que seria tão perigoso se ele se aproximasse de uma mulher agora, responde que não teria mais tempo livre, não teria mais liberdade, as mulheres poderiam sugar seu sangue, roubar-lhe o dinheiro e a potência sexual. É claro que ele não diz tudo isso de uma só vez, mas é o resultado de uma conversa muito longa. Em conjunto com o medo de não ser suficiente, esse medo de ser devorado significa que ele perderia toda a sua identidade e vitalidade, mas sobretudo a sua autonomia. Uma perda abrangente de potência é fantasiada numa situação que poderia levar a um ganho de potência. Essa perda de potência é fantasiosa porque a experiência da proximidade aparentemente ativa imagens de um monstro devorador no inconsciente.

É importante ver essas imagens no contexto do medo e não simplesmente projetá-las sobre pessoas reais (Rohde-Dachser, 1991, p. 137ss.). Por conseguinte, é inadmissível pensar que esse jovem encontrou parceiras que só se interessam pelo seu dinheiro, seu sangue e sua sexualidade; pelo contrário, um medo profundo relacionado à perda de potência num sentido amplo é reativado aqui e projetado sobre as mulheres. Até mesmo a explicação de que

um homem estaria mais uma vez projetando a sua mãe devoradora sobre sua parceira já remete excessivamente a uma pessoa concreta. Essas imagens de ser devorado são imagens de medo, não são imagens reais nem de figuras parentais nem de parceiras reais. São fantasmas infantis, nascidos do medo e da agressão. As verdadeiras mães nunca foram assim, isso é projetado sobre elas porque é o medo da criança de que a individualização pudesse ser impedida. Talvez tenha um pouco a ver com a experiência pessoal da própria mãe, mas grande parte disso é de natureza arquetípica. Tem a ver com o desejo de independência e o medo da independência em geral, que é inerente a todo ser humano.

Conhecemos os tipos de figuras devoradoras dos contos de fadas, dos mitos e também dos mitos mais recentes; sempre foram e ainda são elementos da nossa imaginação. Nos romances de ficção científica, por exemplo, há naves espaciais devoradoras, buracos negros que sugam as pessoas e assim por diante. Esse motivo vai muito além da experiência pessoal numa determinada situação de vida. Por conseguinte, penso também que ele não deve simplesmente ser projetado sobre as pessoas como características, mas que são imagens psicológicas que aparecem com uma certa regularidade quando a identidade é ameaçada em sua luta pela autonomia.

Quando o paciente pinta ou retrata essas imagens, é notório que muito raramente ele desenha ou pinta pessoas inteiras, mas frequentemente apenas uma boca com dentes, por exemplo. Portanto, nunca se trata de uma pessoa inteira ou da experiência de uma pessoa inteira, mas apenas de uma parte de uma pessoa, de um objeto parcial. Essa é outra razão pela qual não se pode simplesmente equacionar essas figuras devoradoras com a mãe, mas no máximo com uma função da pessoa de referência original: como uma imagem de que ela já não satisfaz a necessidade oral; por exemplo, de que, em vez de continuar a alimentar, agora ela morde.

A razão pela qual esses medos de proximidade são sentidos é, muito provavelmente, o fato de o paciente ter trabalhado muito pouco o ser si-mesmo no decurso do desenvolvimento, de ter havido muito pouca individuação, e de

a “proximidade” significar também o perigo de perder novamente a pouca independência, o pouco de si mesmo que se conquistou. Essas terríveis imagens de ameaça de ser devorado são agora projetadas sobre parceiros ou mesmo sobre possíveis parceiros. Mesmo sem a presença de um verdadeiro parceiro amoroso, as pessoas podem explicar a si próprias por que não procuram a proximidade: se uma pessoa aparecesse, elas correriam imediatamente o risco de serem destruídas ou devoradas. Muitas vezes, inconscientemente, têm imagens terríveis na sua imaginação do que as pessoas poderiam fazer com elas.

Essas imagens sempre seguem determinada tipologia. Há uma figura devoradora e avassaladora, uma figura destrutiva, e há uma vítima. A ideia dessas imagens é geralmente clara, mas quando são discutidas e analisadas, elas se perdem em indefinição e vagueza. Perguntei ao homem com medo de proximidade se ele tinha uma imagem das suas namoradas no momento em que perde o interesse, e se ele também se podia ver nela. Ele então contou que, em tais momentos, chega a ter algo parecido com alucinações. O rosto da mulher fica sempre muito mais pálido do que antes, o seu cabelo geralmente escurece. Descobre nesse momento também que as suas parceiras têm dentes caninos pontiagudos e que os olhos das mulheres se tornam ocos. Quando lhe pergunto se ele consegue ver também o rosto verdadeiro da sua namorada, não só esse rosto da fantasia, ele diz que consegue com algum esforço. Ele próprio tem então a sensação de se tornar muito pequeno, enfeitiçado, paralisado, como se estivesse num limiar e não soubesse se devia entrar ou sair. São precisamente esses momentos de hesitação que ele experimenta como particularmente perigosos. Em seguida ele passa a sentir aquele nojo com a sensação de ter que vomitar, e então ele se retira. Essas imagens mostram o que acontece com esse medo de proximidade. A namorada é subitamente percebida de uma forma completamente distorcida, e apenas no seu rosto: como um vampiro com um rosto branco, presas pontiagudas e olhos ocos, lembrando assim muito claramente a morte. A história do jovem faz lembrar uma situação infantil de desligamento. Na história do desligamento na infância, a imagem

do limiar desempenha frequentemente um papel importante, e os problemas que se têm com as crianças pequenas ocorrem muito frequentemente nas soleiras das portas. Esse é um lugar altamente simbólico, que marca a transição de dentro para fora. Eu disse ao jovem: "Você reage como se sua namorada fosse uma vampira que quer sugar você porque há muito tempo que ela não prova sangue. Mas além disso, precisamos também ver o rosto verdadeiro da sua namorada". Na minha opinião, faz pouco sentido tentar interpretações baseadas na história individual que diriam, por exemplo: "A sua mãe tem..." ou "Na sua fase de individuação do seu desligamento, isso e aquilo não correu bem..." Faz mais sentido explicar para a pessoa ansiosa que as imagens interiores se sobrepõem à percepção concreta, e que essas imagens fantasmagóricas, imagens de medo da infância, distorcem a percepção. Desde que as pessoas em questão ainda possam ver o verdadeiro rosto, há também a possibilidade de se distanciar das imagens de medo. Essas imagens de fantasmas da infância são extremamente comuns. São frequentemente retratadas verbalmente. De repente, fala-se de uma mulher como bruxa, aparecem as devoradoras de homens e os dragões. O conto de fadas retrata essa figura muito claramente nos príncipes animais e nas princesas animais. Tanto no homem como na mulher, porém, essas imagens indutoras de medo do monstro devorador são essencialmente projetadas sobre o parceiro amoroso, e alguns problemas na batalha dos sexos parecem ter algo a ver com essas imagens. São, em última análise, imagens que resultam do fato de não nos atrevermos a viver as nossas necessidades de autonomia, de não termos afirmado ou ousado afirmar suficientemente a nossa individuação.

O medo de separação é também medo de compromisso, e o medo de compromisso é também medo de separação. Se não ousarmos tomar as medidas necessárias para a separação, então o medo da proximidade torna-se grande demais, de modo que temos de projetar esses fantasmas temíveis da infância sobre o nosso parceiro. Nos contos de fadas temos de suportar essas imagens do monstro e, ao mesmo tempo, saber sempre que, à noite ou, às

vezes, durante o dia, o monstro é um príncipe ou princesa muito bonito. As mulheres do conto de fadas vivem com esses monstros, os homens vivem com as princesas na pele do porco, e assim por diante. Ambos sabem muito bem que essa não é toda a verdade, que também há algo mais por trás das aparências (Kast, 1992b). Por vezes conseguem ver o belo príncipe à noite, por vezes adivinham a bela princesa debaixo da pele de porco por intuição. Isso também pode ser utilizado terapeuticamente em situações de medo de proximidade, perguntando ao paciente se existe realmente apenas essa percepção distorcida ou se ele também vê o rosto verdadeiro da namorada. É claro que raramente alguém fantasia um vampiro com tanta nitidez. Normalmente, o medo da proximidade é muito menos dramático; de repente, um homem que foi a um encontro cheio de alegria diz: "Durante a noite, de repente, ela me pareceu totalmente desinteressante, totalmente feia. Antes, ela era tão radiante e, de repente, era uma mulher totalmente sem graça". É claro que ouvimos a mesma coisa das mulheres sobre os homens. Por exemplo, elas descobrem subitamente que ele tem um cheiro corporal repugnante, ou que seu jeito de se exibir se torna insuportável para elas. Afinal de contas, tudo isso pode corresponder à realidade e não precisa necessariamente ser uma manifestação de medo de proximidade. Mas sempre que algo muda tão rapidamente, quando algo que antes era tão bom passa a ser repentinamente ruim, quando algo que fascinava de repente causa nojo, então é possível que o medo da proximidade esteja desempenhando um papel nisso.

Essas imagens de medo e terror, esses fantasmas da infância, devem agora também ser vistos num nível subjetivo, ou seja, como partes de nós mesmos. Essa visão do sujeito remete à teoria junguiana de que cada imagem que projetamos sobre outra pessoa é também uma imagem na nossa própria psique (Jung, *OC* 6, § 892). Uma imagem corresponde sempre às emoções, aos padrões de comportamento e às possibilidades criativas de nós mesmos. Se dissermos apenas que uma imagem se insere entre a pessoa amada e nós, então isso explica por que ficamos com medo e também nos explica mais uma vez

que se trata do medo de perder a nossa independência. Mas ainda não explica por que as pessoas que têm medo de proximidade e que, por isso, têm o medo constante de serem devoradas, são elas mesmas muito frequentemente devoradoras. O nível do sujeito explica isso. Talvez eu tenha descrito o desejo do homem por um relacionamento de forma um tanto fria no início. Ele não tem apenas um desejo por um relacionamento, mas uma avidez por um relacionamento. Ele é dominado pela sensação de que finalmente algum relacionamento deve dar certo. Está convencido de que todos os outros são casados e têm filhos aos 24 anos e que ele é o único que ainda não tem uma relação estável. Portanto, nada no mundo é mais importante agora do que finalmente ter uma relação estável.

O que é visto como imagens fantasmagóricas são também aspectos da própria pessoa em questão. E intrapsiquicamente, esses aspectos também se expressam de uma forma distorcida. Essas imagens fantasmagóricas não correspondem simplesmente à personalidade que fantasia essas imagens. Em relação ao homem, cujo medo de proximidade descrevemos acima, isso significa que ele não é simplesmente uma pessoa completamente vampírica e gananciosa, mas apenas que também tem lados gananciosos. Também a um nível subjetivo, é necessário desembaraçar essa percepção para que se tenha a possibilidade de lidar com ela. Pensemos no vampiro que ele viu: de cara branca, os olhos ocos e as presas pontiagudas. Assim, isso seria também uma imagem dele mesmo. Ele próprio pode abordar as pessoas de uma forma tão vampírica, também ele pode sugar os outros, por assim dizer. Portanto, aquilo que ele teme é, na verdade, algo que ele deveria temer também em si mesmo. E visto dessa forma, o medo de proximidade teria um significado profundo, porque o medo de proximidade faria com que ele mesmo não caísse vítima desses lados gananciosos, vampíricos e sugadores.

O medo de proximidade não é, portanto, apenas o medo de se fundir e desistir do seu próprio complexo de ego, da sua própria identidade. O medo de

proximidade é também o medo de devorar a outra pessoa, de se apropriar dela, de dominá-la.

O sadismo também deve ser visto sob o aspecto de identificação com essas imagens fantasmagóricas. O sadismo descreve a possibilidade de estar perto de uma pessoa sem realmente se fundir com ela. O sadismo é então precisamente a possibilidade de experimentar uma grande proximidade e, ao mesmo tempo, preservar os próprios limites (Kast, 1984b, p. 85ss.). Ao nos identificarmos com essas imagens ou figuras parciais perigosas interiores, a agressão de separação necessária para a individuação é transformada numa agressão de dominação. Aquilo que necessitamos para consolidar os nossos limites, para que também possamos render-nos e dar-nos ao luxo de perder os nossos limites, se transforma em uma invasão. Essa é provavelmente também a razão pela qual o poder e a impotência, a dominação, desempenham um papel tão importante nas nossas relações. Vistas dessa forma, essas relações de poder e impotência significariam na realidade que ambos têm muito medo de proximidade. Tal receio talvez esteja presente precisamente porque não é claro que também lhes seja permitido se separar e que tenham de se separar de vez em quando.

Existem formas de sair desse medo de proximidade? A palavra-chave é "desdistorcer": não só as imagens devoradoras que alguém projeta sobre a outra pessoa, não só as suspeitas ou preconceitos – o lado confiante também deve ser percebido. É uma questão de "desdistorcer" a visão de si mesmo: ver o lado da dominação em si mesmo e nos outros, mas também o lado da relação amorosa. Isso significa: ninguém é sempre ganancioso, mas todos têm também outros lados. Isso significa também que, numa situação em que uma pessoa se percebe como muito desintegrada e se vivencia como terrivelmente apegada ou dominadora, ela se lembre que não era assim antes. Ou que se lembre de relacionamentos em que ela era afetuosa e menos devoradora. Tal forma de equilíbrio evitaria que perdêssemos a nossa autoestima. É sempre necessário ver também isto: essa vontade de dominar e invadir, essa vontade de manipular o

outro, nada mais é do que o medo de se entregar e de possivelmente se perder no processo ou, através da perda, de se tornar outra pessoa, de se transformar.

Além de se "desdistorcer" em todos os níveis, é importante que tenhamos conhecimento desse processo. Além disso, do ponto de vista do desenvolvimento, é importante satisfazer as exigências da individuação de uma forma adequada à idade, aceitar os nossos próprios movimentos e distanciar-nos dos complexos parentais de uma forma adequada à idade (Kast, 1994a, p. 13ss.). Cognitivamente, também precisamos perceber que a proximidade e a distância não são grandezas fixas, mas são sempre concebidas para serem corrigidas numa relação. Por isso devemos sempre perguntar se a proximidade é ou não adequada para nós agora. Essa não é uma questão que costuma ser resolvida com o intelecto, mas com sentimento e intuição. Muitas vezes o corpo também ajuda na solução. Dificilmente conseguimos suportar a presença física de uma pessoa, temos a impressão de não termos espaço suficiente para nós mesmos, de não conseguirmos respirar. Em tal situação, tomamos medidas concretas para nos distanciar, vamos passear etc. Se aparecerem imagens distorcidas do parceiro, é provável que haja proximidade excessiva e que se tenha ignorado a sua própria individualização.

A proximidade e a distância devem ser sempre redefinidas na conversa entre os dois, porque sempre que nos aproximamos isso pode desencadear medos de separação no parceiro.

Quando verbalizamos que precisamos negociar novamente proximidade e distância, somos capazes de lidar muito melhor com isso. Em casos difíceis, será necessária uma psicoterapia, que se concentrará em lidar com as fases de desligamento e separação.

O medo de proximidade e o medo da distância são muito semelhantes. Quando tememos que uma pessoa possa se afastar tanto a ponto de correrrmos o risco de perdê-la, então esse medo está também ligado ao fato de temermos que possam surgir imagens distorcidas, ou seja, tememos pensamentos e sentimentos negativos. O fenômeno é bastante comum no dia a dia. Uma

pessoa se afasta dos seus relacionamentos e deixa de aparecer. Ela recusa convites, está sempre ocupada com outras coisas – e de repente seus amigos começam a ver os lados negativos da pessoa em questão. Quando os amigos estão juntos, de repente começam a falar sobre como essa pessoa mudou, e normalmente é mencionado algo que não seja particularmente positivo: por exemplo, os amigos falam que ela engordou, como sua pele está flácida etc. O aspecto físico torna-se então objeto de condenação. A partir do físico, os comentários negativos passam então para o lado psicológico e social. As pessoas ausentes encorajam as nossas projeções de agressão. O mesmo se aplica quando um parceiro está mais "ausente" do que o habitual dentro da relação, porque o cuidado com o eu passou a ocupar o primeiro plano. Os pensamentos maus sobre as pessoas ausentes que nos preocupam são fáceis de compreender a partir da situação de cunhagem da criança. A ausência de pessoas de referência nos expõe ao mundo perigoso e às nossas fantasias maléficas, por isso elas são más. Depois, quando essas pessoas "distantes" reaparecem, ficamos geralmente surpreendidos com o quão simpáticas elas são na realidade.

Esse fenômeno, porém, não tem apenas a ver com o fato de as nossas imagens agressivas serem despertadas por uma pessoa ausente, mas também com o fato de essas pessoas afetarem a nossa autoestima ao não quererem ter mais nada a ver conosco. O fenômeno de que as relações são ambivalentes é, naturalmente, algo bastante normal. Sabemos que, no início de um caso amoroso, a maioria das pessoas tem uma fase de grande idealização: estamos convencidos de que encontramos uma pessoa maravilhosa, e por isso nós mesmos somos maravilhosos. Isso nem sempre é necessariamente uma simples projeção. O início de um amor reaviva muitos lados na outra pessoa que só podem ser reavivados pelo amor. Também nos permite mostrar uns aos outros a forma como realmente poderíamos ser (Kast, 1984b, p. 19). Infelizmente, nem sempre é o que acontece. Muito frequentemente essa visão é obscurecida pela visão, pelos olhos de outras pessoas. Se apresentarmos essa pessoa dos sonhos cedo demais a outras pessoas, elas poderão dizer: "Já reparou que...?",

“Você não percebeu que...” E se olharmos para essa pessoa ideal mesmo uma vez com os olhos fantasiosos dos pais ou das crianças, descobrimos subitamente a sombra, e a sombra de uma forma muito ampla. Vê-se tudo o que não é tão perfeito. E se não fugirmos – porque muitas pessoas fogem a essa altura e pensam que cometeram um erro – descobriremos que esse fascínio inicial volta muito frequentemente, e com o tempo descobriremos que ambos são verdadeiros: encontramos uma pessoa maravilhosa, mas ele ou ela também tem uma sombra considerável. Existem essas imagens ideais, mas existem também as sombras. Na relação, o contato com os aspectos radiantes da personalidade e com os lados sombrios se alterna. Isso causa uma ambivalência, o que normalmente é muito desagradável para nós, porque a ambivalência nos lembra da perda iminente. Se pudéssemos encontrar uma pessoa apenas maravilhosa nunca teríamos que pensar em separação. Mas como as pessoas também têm qualidades negativas, o fantasma da separação está sempre presente. Essa ambivalência nas relações faz parte da realidade relacional. Essa ambivalência tem um significado profundo: por um lado, evita que sejamos engolidos pela relação, permite que assim preservemos o nosso próprio eu numa relação. Por outro lado, nos lembra de que podemos permitir que sejamos absorvidos na relação, que também podemos perder os nossos limites, que podemos nos entregar. É precisamente essa ambivalência que está a serviço da entrega e da individuação. Se agora reprimirmos essa ambivalência, e isso significa sempre que reprimimos a agressão de separação, então a relação é muito mais perigosa para nós. Por um lado, entramos numa simbiose que nos rouba a nossa autonomia. Por outro lado, se essa correção de proximidade e distância não estiver presente, corremos o risco de nos separarmos abruptamente certo dia. Esse aspecto duplo do problema de proximidade e distância desempenha um papel importante em todos os medos de perda em relacionamentos.

Medo da perda do si-mesmo

Existe um medo de perda clássico, que se refere à perda da autoestima e do valor próprio.

Um exemplo:

Uma mulher em terapia de casal diz a seu marido: “Você não me conhece, não me vê e não me ouve. E eu simplesmente me sinto um nada, e isso não pode continuar assim”.

Ela não se sente conhecida, não se sente “reconhecida”, não ouvida, não vista. Ela se sente um nada, então sente o medo desesperador de aniquilação por causa de seu senso de autoestima que está sob ataque. Se seu marido não a percebe, então ela obviamente se percebe como uma mulher sem valor.

Outro exemplo:

Um homem diz à esposa: “Eu te amo como a mãe de meus filhos...”, e algumas frases depois: “Não é mais a grande paixão, mas ainda é muito aconchegante em sua presença”.

Ela fica cada vez mais pálida ao longo da sua fala e diz: “Se você continuar falando assim por muito mais tempo, terei que matar ou a mim ou a você”.

Ela se torna altamente agressiva, pois não se sente amada em virtude de si mesma. Ele realmente quer dizer algo amoroso para ela, mas ela ouve que ele só a ama como a mãe de seus filhos e que ela apenas o deixa confortável, que, portanto, ela funciona maravilhosamente no nível de provedora. Ela tem claramente a sensação de que não é amada como pessoa, mas só como provedora que fornece conforto. Isso desencadeia uma crise de autoestima e, consequentemente, uma agressão. Ou ela tem que se matar – uma expressão de querer evitar o colapso da autoestima (Kast, 1987, p. 66ss.) ou tem que matar o marido.

Outro exemplo:

Um homem diz: “Já sei que tenho que me esforçar muito”, e dirigindo-se para a sua esposa: “Você merece um homem muito melhor”. E depois, totalmente infeliz, acrescenta: “Mas eu já sei que não sou suficiente para você, você me deixará, e então eu não serei nada”.

Aqui vemos uma visão depressiva, a sensação de não estar nada bem consigo mesmo, combinada com a visão de que ele não está se esforçando o suficiente e que, se ele fosse abandonado, ele não seria mais nada.

A partir desses exemplos, por mais diferentes que sejam, percebemos que se trata sempre do valor próprio. Torna-se claro que a relação deve trazer reconhecimento, apreciação e aceitação. Portanto, aqui o amor não existe para que um ajude o outro a viver a vida de forma mais intensa. Ao contrário, esses exemplos tratam principalmente do amor que garante a autoestima, ele deve assegurar a pessoa em sua identidade como uma pessoa amável. Aqui, a razão de ser deve ser fornecida pelo Tu, por um Tu que finalmente vê o eu e que é empático e solidário com este eu. O desejo por trás disso é, é claro, ter alguém que vê completamente, ouve completamente, entende completamente. Na verdade, é o desejo de ver e aceitar a si mesmo como um ser humano inteiro, e como não podemos fazer isso nós mesmos, pelo menos queremos que isso seja espelhado pela resposta amorosa do Tu como um ser humano inteiro.

Para isso, porém, esse "Tu" deve ser simpático. Deve ouvir, ver e, naturalmente, acima de tudo, ver e ouvir aquilo que o eu quer secretamente que seja ouvido e visto. Acima de tudo, porém, os lados bom e ruim devem ser vistos. Se uma pessoa não se sente completamente vista pela outra, ela se sente abandonada, e esse sentimento de abandono é combinado com um sentimento de indignidade, de não valor, de não existir. Essa expectativa de ser amorosamente espelhado por um Tu emana naturalmente da experiência do amor. Pois em uma experiência de amor estamos interessados na pessoa que amamos, voltamos a atenção para ela. Se alguém começa a se interessar por nós, isso nos dá um significado, ou seja, nos tornamos significativos, somos destacados de todas as outras pessoas através desse interesse amoroso. É por isso que sempre nos perguntamos como é que essa pessoa em particular está interessada em nós dessa forma singular. Esse interesse nos diferencia de todas as outras pessoas. Se a isso acrescentarmos a tendência à idealização, se uma pessoa não só está interessada em nós, mas também está preparada para ver os

aspectos mais belos de nós nas cores mais belas, então isso nos dá uma boa sensação de autoestima, a sensação de sermos justificados. Temos então a certeza de que nossa existência é significativa e importante. Isso acontece em todas as relações amorosas. No entanto, há pessoas que precisam desse aumento de valor próprio ou da garantia de valor próprio muito mais do que outras. Para pessoas que são razoavelmente equilibradas em sua regulamentação da autoestima, que confiam em si mesmas até certo ponto, que conseguem lidar com as ofensas de tal forma que não sejam destruídas por elas, que sabem que podem mudar, que podem se separar de outras pessoas mas que também podem se envolver, para essas pessoas a aceitação por outras pessoas é importante, mas se ela não acontecer isso não é o fim do mundo. Elas também conseguem conceder a si mesmas sua autoestima ou gerá-la novamente com certas fantasias ou atividades. Entretanto, se as pessoas são muito inseguras em relação a si mesmas, elas se tornam claramente dependentes da aceitação dos outros. A outra pessoa os assegura de sua autoestima e assim lhes garante uma liberdade de angústia muito maior do que normalmente têm. Essas pessoas são muito fáceis de manipular. Quando o parceiro deixa de dar tanta atenção a essas pessoas em uma relação amorosa, se ele demonstra menos interesse e as "vê" menos, então essas pessoas se tornam muito inseguras em sua autoestima. O medo que sempre afeta nosso valor próprio afeta de forma central o sentimento de não ser digno. A disposição para um desenvolvimento geral do medo é correspondentemente muito maior.

Muitas pessoas reagem a esse sentimento de indignidade com uma depressão. Quando as pessoas nos oferecem proteção e nós perdemos essas pessoas, reagimos com distúrbios de pânico. Mas se uma pessoa nos garantiu o valor próprio e nós perdemos essa pessoa, ou se fantasiamos perdê-la, então reagimos com depressão. A confiança nessa boa autoestima que tem sido estimulada pela relação é destruída. A confiança nesse bom si-mesmo só foi estimulada de fora, ainda não passou realmente por crises e não foi internalizada. Se a autoestima dessas pessoas deixa de ser confirmada por outra pessoa, elas se sentem

totalmente feias. Portanto, elas não só são confrontadas com suas sombras, mas se sentem completamente ofuscadas, sentem-se indignas. As pessoas que querem ser vistas e apoiadas acima de tudo em sua autoestima em um relacionamento têm um sistema de autoestima instável e, portanto, são muito dependentes do exterior. Naturalmente, elas também são muito afetadas por ofensas de pessoas que supostamente devem garantir seu valor próprio. Agora, as ofensas são inevitáveis nos relacionamentos. Mesmo que não queiramos ofender intencionalmente, ofendemos mesmo quando não queremos.

Uma das principais ofensas é demonstrar menos interesse pelo parceiro, ou até mesmo desinteresse. De um lado, é preciso observar aqui que o interesse mútuo diminui com a familiaridade. Se esse interesse diminuir, simplesmente porque os parceiros passam a saber mais um do outro ou porque não podem contar as mesmas histórias sempre de novo, então isso pode ser experimentado como uma rejeição por alguém com uma autoestima instável. Normalmente também não contribuem com tanto material interessante da vida atual que poderia trazer uma nova excitação. Então cada um leva cada distanciamento para o lado pessoal, o que afeta o valor próprio. Pode tratar-se, por exemplo, de um distanciamento factual: o parceiro diz que ele não está disponível agora, que precisa terminar um trabalho. Tal comunicação não é vista pelo que é, mas o fato de uma pessoa se voltar para outra coisa também significa que ela se afasta de você, e isso significa que você não vale nada, não é suficientemente interessante.

A situação de cunhagem para esse medo de perder o senso de autoestima ocorre muito cedo. Acredita-se que, durante os primeiros seis meses de vida, a empatia e o interesse pela criança devem estar presentes para que ela se sinta bem e se desenvolva bem. As experiências repetidas de não conseguir acalmar adequadamente a excitação e agitação da criança, ou seja, quando a criança não é vista e ouvida o suficiente, podem enfraquecer a confiança primordial, a razão para uma autoestima suficientemente estável. Essas experiências difíceis da criança podem ter muitas razões diferentes: talvez tenham a ver com o fato de

que os pais estão muito preocupados consigo mesmos, os irmãos também podem ter algo a ver com isso, mas também é possível que a comunicação entre a criança e a pessoa de referência seja difícil desde o início, que a criança não consiga se fazer entender. Pode ter a ver com o fato de que as condições de vida da pessoa no relacionamento são tão estressantes que ela é incapaz de demonstrar empatia ou que já está usando a criança como uma garantia para provar que ela mesma tem o direito de existir, que a criança é usada como um objeto próprio. Nessa fase dos primeiros seis meses deveríamos então supor uma instabilidade básica para o convívio confiante com o mundo se a empatia necessária com a criança não estiver presente e se a criança não vivenciar suficientemente que ela é um eu amável. Mostrar alegria também desempenha um papel importante nesse contexto. A alegria por parte dos que estão no relacionamento, por sua vez, evoca alegria na criança. A psicóloga de desenvolvimento Malatesta menciona que uma capacidade de compromisso firme – e isso inclui um senso de autoestima suficientemente estável – é significativamente influenciada pelo quanto a alegria é vivenciada no primeiro ano de vida (Malatesta, 1990).

As crianças que não experimentaram o interesse, a alegria e a atenção das pessoas de referência – o que também permitiu que estados emocionais difíceis pudessem ser superados –, ou que experimentaram muito pouca empatia, trarão consigo uma disposição para buscar essas atitudes de relacionamento das quais foram privadas. No entanto, terão pouca confiança em si mesmas e temerão poder perdê-la novamente. Uma estrutura depressiva se desenvolve facilmente a partir dessa situação de cunhagem de falta de afeto. A criança tenta obedecer aos mandamentos e proibições estabelecidos pelos pais a fim de obter amor ou interesse, aquilo que ela realmente necessita. Portanto, ela sempre se perguntará o que as outras pessoas realmente querem dela, o que mais ela pode fazer por elas para que ela obtenha a atenção que precisa. Quando não é bem-sucedida, então ela fantasia com exigências cada vez maiores, mas isso significa que intrapsiquicamente ela integra um superego

muito duro e exigente. A frase decisiva passa a ser: “Se eu fosse suficientemente boa, eu já seria amada. Portanto, se eles não me amam, então eu não sou suficientemente boa”. Temos aqui uma conexão muito clara com um complexo de mãe originalmente negativo (Kast, 1994a, p. 197ss.). Dessa dinâmica surge uma estratégia de superação: as pessoas deprimidas e curadas trazem grandes conquistas e esperam que, com essas conquistas, obtenham o amor de que necessitam. Com grandes conquistas é possível obter reconhecimento, mas não amor. Isso também se aplica às realizações na área de relacionamentos. Na melhor das hipóteses, essas conquistas conseguem enriquecer a relação, mas não geram amor, porque o amor é, afinal de contas, algo emocionalmente espontâneo. A agressão de separação, que faz parte do nosso desenvolvimento, está presente, mas não deve ser permitida. Ela se volta contra a própria pessoa na medida em que ela não pensa bem de si mesma, se desvaloriza e se sente culpada. As imagens de horror da infância que descrevi no problema de proximidade e distância são, em geral, facilmente projetadas sobre nós mesmos e nós nos identificamos com elas. É por isso que essas pessoas são tão sombrias quando seu valor próprio deixa de ser confirmado de fora. É por isso que elas se veem como monstros tão terríveis. Há muita agressão associada a essas imagens de horror. Se uma pessoa com essa história entra em um relacionamento e ela é amada, então ela sente, no início, um grande alívio: finalmente alguém me vê completamente, finalmente alguém me entende, finalmente eu sou alguém. Isso pode ter um efeito tremendamente fortalecedor e transformador, que também pode levar a uma autoestima segura irreversível, que realmente permanece e também sobrevive à diminuição de interesse de modo que essa pessoa consiga demonstrar um interesse maior por si mesma. Isso acontece no melhor dos casos. Porém mais frequentemente acontece que, também nessa nova relação, alguma vez ou outra não somos vistos, não somos ouvidos ou não nos sentimos vistos ou ouvidos. Então, a situação da primeira infância se repete. Tal situação desencadeia pânico, não apenas medo. Os velhos mecanismos de defesa são mobilizados e, muitas vezes, tentamos evitar

esse medo fundamental de não ter o direito de existir, por exemplo, através de conquistas no relacionamento. Essas conquistas no relacionamento podem se mostrar, entre outras coisas, de tal forma que uma pessoa faz muito pelo bem do parceiro, na esperança de que ela seja vista, amada e apreciada. Secretamente, porém, essas pessoas dizem a si mesmas que o outro se aproveitou delas. Isso geralmente é combinado com reprovações a si mesmos: elas não são suficientemente boas, ou seu desempenho não é suficientemente bom. Elas passam então a ter sentimentos de culpa. Essa sensação de ser uma pessoa má toma conta delas. Elas reagem a isso ou com retirada ou, com menor frequência, com acusações latentes. O medo da separação em pessoas para as quais o relacionamento garante a autoestima é o medo de se sentir indigno novamente, de ter que se condenar da forma como pensa ter sido condenado pelas ordens ou proibições dos pais. Além disso, a agressão de separação não é permitida. Em seguida, essa agressão se expressa num ciclo de poder e impotência ou mesmo num conluio sadomasoquista. O que era, a princípio, um conluio narcisista no qual ambos confirmam a autoestima um do outro, onde ambos dizem um para o outro: "Eu acho você bom, e por isso você é bom. E porque eu acho que você é bom, eu também posso achar que eu sou bom, e porque você acha que sou bom, você também pode achar que é bom" (Willi, 1975). Esse conluio narcisista torna-se, então, uma história de poder, ou mais precisamente: uma história de poder e impotência. Ou então toda a história é completamente esvaziada, o amor se entrega à indiferença, e ainda assim não há libertação.

Agressão de separação como poder brutal

A mulher é oito anos mais nova do que seu marido. Ela o conheceu quando tinha 26 anos de idade e o descreveu da seguinte forma:

"Finalmente alguém olhou para mim, eu era uma mulher qualquer antes. A primeira vez que realmente olhamos nos olhos um do outro tudo estava claro". Para ela, foi amor à primeira vista. Ela continuou dizendo: "Ele me reconheceu

até o âmago do meu ser... Eu me senti tão bem. Eu, logo eu, essa pessoa tão pouco notável, tão feia, fui escolhida por este homem bonito que tantas mulheres desejam".

Esse foi seu sentimento inicial.

Ele disse: "Finalmente alguém me viu por inteiro... Mesmo na minha necessidade de ter muitas relações eroticamente estimulantes com outras pessoas. Ela não tinha medo desse meu lado".

Ambos descrevem seu amor como amor romântico, ambos se sentiram como se tivessem renascido. Havia um entendimento secreto entre os dois. A posição dela poderia ser formulada assim: "Você pode fazer o que quiser, desde que me veja". A posição dele: "Você deve me aceitar do jeito que sou, isto é, com minhas aventuras, minhas relações, então eu prometo ver você também".

No início de seu relacionamento ela não viu essas relações externas, embora ele as tenha declarado imediatamente. No decorrer do relacionamento ela não pôde mais fechar os olhos para isso, ficou com raiva e o repreendeu. Ele reagiu retirando-se e disse que ela não tinha cumprido sua promessa, pois afinal ela havia começado a amá-lo mesmo sabendo que ele precisava dessas relações eróticas estimulantes. E ele decidiu puni-la dando menos atenção a ela. Ela sentiu que suas reprovações não tinham o efeito desejado, então ela aceitou seus relacionamentos eróticos extraconjugais, dizendo a si mesma que, em qualquer caso, ele sempre voltava para ela, que pelo menos ela era a pessoa mais importante para ele, que, afinal de contas, ele tinha se casado com ela. Ela estava dissociando a raiva, a decepção. Para ele isso significava que, embora ela não tivesse cumprido sua promessa no início, agora ela havia mudado de ideia e o estava mimando novamente, admirando-o, cuidando das feridas que lhe haviam sido infligidas no mundo exterior. Do ponto de vista da mulher, a situação era esta: ela dissociou a agressão de separação. A fim de manter essa dissociação, ela precisa idealizar a situação atual dizendo a si mesma que ela é mais importante do que as outras. É difícil manter isso durante um longo período de tempo, e ela não tem sucesso. Acima de tudo, ela também não

consegue controlar o ciúme e – por ter uma estrutura predominantemente depressiva – volta as críticas e a raiva dissociada primeiro contra si mesma, dizendo a si mesma que ela não é uma mulher de verdade, que ela desperdiçou a vida, que ela fez tudo errado. Ela fica deprimida e depois procura terapia aos 42 anos de idade. Essa afirmação "eu desperdicei a vida" significa provavelmente que ela sente que perdeu a chance de ser ela mesma. É difícil responder à afirmação de que ela não é uma mulher de verdade. É evidente que ela não concorda consigo mesma, nem mesmo com sua condição de mulher. Ela se deixou restringir por seu marido, ela também se tornou inautêntica ao dissociar sua raiva, suas exigências justificadas, seu ciúme. A raiva reprimida agora se expressa numa retirada total. Essa mulher deprimida diz com voz deprimida, na qual, porém, se manifesta uma dureza evidente: "Não lhe darei mais nada, nunca mais lhe darei nada, mas também não lhe darei liberdade". A crítica contra ela mesma era uma tentativa de não ter que criticar seu marido para que ela não corresse o risco de perdê-lo. No entanto, quanto mais tempo a mulher se voltava contra si mesma, mais seu marido se afastava dela. Essa crítica contra si mesma tem um efeito contrário, porque ninguém gosta de estar com alguém que se critica constantemente. Especialmente se também for óbvio que ela mesma é a causa dessa autodestruição, sem que isso realmente fosse tematizado. Assim, embora a mulher não criticasse mais, mas sofresse silenciosamente, ele se ausentou cada vez mais e se viu obrigado a confirmar sua autoestima por meio de seus casos amorosos. Cada vez mais frenética e desesperadamente ele parecia procurar novas relações, esse "despertar da primavera" em relacionamentos. O fato de ele ter completado 50 anos pode ter piorado a situação. Entretanto, ele não estava pensando em separação e ficou completamente surpreso com o que sua esposa lhe disse: ela não lhe daria mais nada, mas também não o libertaria.

Ela se sente como uma vítima estúpida e explorada, mas também cúmplice de seu destino. Ela sente que perdeu algo. Ele se sente traído por ela, no sentido de que ainda pensa que seu acordo original, que nunca foi expresso

explicitamente, ainda se aplica. Pois ele tinha acreditado que ela o tinha aceitado com sua sombra.

A história desse casal é um exemplo de como um conluio originalmente narcisista cai num ciclo sadomasoquista. A raiva é dissociada por medo de não obter mais a validação da boa autoestima. A agressão é então voltada contra si mesmo, seguida de autodúvida ou depressão. O parceiro é silenciosamente acusado de ser um agressor. Essa mulher dissociou sua sombra, sobretudo o ciúme, a raiva, o poder. Mas isso significou que o brilho em seus olhos se tornava cada vez mais artificial quando seu marido voltava para casa, e isso, por sua vez, fez com que ele se retirasse e ficasse com raiva. Ela atribuiu sombras a ele e, quando ele se retirou, ele confirmou a ela que seu interesse por ela realmente tinha diminuído. Ela recebe cada vez menos afirmação, e isso desencadeia o medo de aniquilação. Agora ela usa a agressão de separação: ela não lhe dará mais nada, mas também não o libertará. Ela se vinga. A agressão de separação muitas vezes se torna uma força brutal se não for usada no momento certo; ela deve ser incluída na relação, caso contrário um dia haverá apenas o "ou você ou eu" em vez do "você e eu". As duas pessoas negligenciaram sua individuação, cada uma delas fez uma terapia individual de psicologia profunda e não se separaram.

Agressão de separação como indiferença

Outra forma de reação ao medo de perder a própria autoestima através do comportamento de um parceiro é a indiferença. Na indiferença também há vítimas e agressores. Vamos assumir mais uma vez que o amor também está essencialmente ligado ao fato de que nos interessamos um pelo outro, que temos um interesse vivo um pelo outro. Interesse significa que queremos entrar em diálogo com uma pessoa, que a outra pessoa, mas também o que resulta do encontro com ela, é importante para nós. No entanto, nem todo interesse é amor. Há pessoas que se interessam mais pelo próximo do que outras. O interesse existencial profundamente vivenciado que faz parte do amor se apaga

se não surgir algo terceiro no relacionamento e através do relacionamento. Em um relacionamento, algo novo deve surgir, não pode ser sempre apenas uma questão de acharmos um ao outro interessante, mas é também uma questão de saber quais coisas interessantes podemos fazer juntos. Biologicamente, as crianças são um produto natural de um relacionamento, embora as crianças nem sempre sejam algo que temos em comum. No sentido dessa terceira coisa, porém, essas crianças devem ser vivenciadas como algo que temos em comum: uma alegria comum, uma responsabilidade comum. Mas podemos também ter interesses comuns que cultivamos juntos. Eles se tornam ainda mais importantes quando as crianças se tornam independentes.

O que significa indiferença? Indiferença é o oposto de interesse. Quando somos indiferentes em relação a uma pessoa, ela não nos toca mais. O que ele ou ela faz é irrelevante, sem sentido. Não temos raiva da pessoa que nos é indiferente, não temos mais nenhum desejo por ela, não faz diferença se essa pessoa está presente ou não, não nos importamos mais com o que ela faz ou não faz. A indiferença é algo nitidamente morto. É mais do que não prestar atenção a alguém. Quando não prestamos atenção a alguém, pelo menos fazemos um esforço de "cortá-la" ativamente: ser indiferente significa que uma pessoa não pode mais nos alcançar de forma alguma e que não queremos alcançar nem ser alcançados por essa pessoa. Nesse sentido, a indiferença é uma armadura que leva a pessoa indiferente, mas também seu parceiro, a um grande isolamento. A pessoa indiferente torna-se assim intocável, inatacável. Quando nos tornamos indiferentes, nada nos afeta mais, nada mais pode nos prejudicar, nada mais pode nos oprimir. Perdemos o que nos é precioso, mas também deixamos de ter medo. O mal é que as pessoas declaram a indiferença como uma necessidade, por exemplo, quando dizem: "Ao me blindar assim, consigo pelo menos sobreviver". Isso significa que, para sobreviver, é preciso ser um vivo-morto. Isso é um tanto absurdo.

Naturalmente, isso levanta também a pergunta sobre por que alguém se torna tão indiferente? A indiferença é uma consequência dos danos causados à

autoestima por alguém que temos em alta estima. A agressão, a agressão de separação e o interesse pela outra pessoa são retirados dessa pessoa e usados para nossa própria armadura, a armadura da indiferença. A indiferença como falta de interesse é uma forma de retirada depressiva. Essa retirada silenciosa, muitas vezes não articulada, desvaloriza enormemente a outra pessoa sem que isso seja expresso. Mas também desvaloriza a nós mesmos. A outra pessoa é desvalorizada porque ela não desperta mais o nosso interesse, e desvaloriza a nós mesmos porque deixamos de ser um ser humano em relação à outra pessoa. O Tu não é mais um Tu, o eu não é mais realmente um eu. Pois imagino esse eu em um relacionamento com um Tu, o eu é apenas um eu e está vazio. É, por assim dizer, uma retirada para o autismo. Não há mais nenhuma relação real, nenhuma interação. Já que nos tornamos inalcançáveis para outras pessoas, essa indiferença também é sádica. Vimos que o problema da depressão consiste na perda do seu próprio ser si mesmo, porque tememos equivocadamente que não seremos amados como pessoa com um eu próprio. A indiferença é agora uma forma pervertida de ser si mesmo. Embora a indiferença force a pessoa a ser ela mesma, ser ela mesma normalmente envolve uma troca com o mundo exterior. Aqui, basicamente, apenas uma casca oca é blindada e delimitada. A razão para isso é um medo extremo de uma perda definitiva de autoestima, é também um medo extremo da perda visível de um relacionamento. Portanto, a pessoa desiste de tudo desde o início e mantém as aparências. Na minha opinião, a diferença com os casais sadomasoquistas é que as pessoas indiferentes são ainda mais desesperadas, têm sentimentos ainda maiores de indignidade, experimentaram ainda mais ferimentos.

A indiferença é a vingança absoluta e mais forte em um relacionamento que originalmente tratava de confirmar a autoestima. Se apenas um dos dois é indiferente, então o outro parceiro começa a lutar e tenta reavivar emocionalmente as lembranças originais. No entanto, isso é precisamente o que não funciona com a indiferença. A indiferença não tem desejo nem se lembra de nada. Há vários contos de fadas sobre o príncipe animal ou o noivo

animal (Kast, 1992b, p. 15ss.), e nesses contos de fadas o príncipe muitas vezes cai nas mãos de uma bruxa. A mulher que viveu com ele antes está procurando o noivo que agora está com a bruxa e quer se casar com a filha da bruxa. Ela então compra uma noite com seu amante com objetos que obteve durante suas buscas. Mas ele recebeu uma poção de sono e não a escuta. Ela então chora e lhe conta no maior desespero o que aconteceu com ela, sacode o homem e diz:

"Ouça por uma vez. Ouça!"

Ele, por sua vez, não se mexe, é intocável e simplesmente continua dormindo. Nesse conto de fadas, o imenso desespero da mulher é expresso em face dessa indiferença adormecida. O problema só é resolvido quando esse príncipe adormecido finalmente percebe que algo não é como costumava ser. Normalmente um servo – que representa um lado dele que não é tão indiferente – lhe diz que algo não está certo. Ao trazer de volta a lembrança emocional de sua amada, ele se torna tocável, a indiferença é suspensa e um relacionamento pode se desenvolver novamente.

O conto de fadas mostra a maneira pela qual, nas relações em que apenas um dos parceiros se tornou indiferente, é possível reaproximar-se dos sentimentos afetuosos e interessados. No entanto, permanece extraordinariamente difícil porque não se trata mais simplesmente de dizer um ao outro o quanto era bonito quando se viram pela primeira vez. Ao contrário, trata-se também de ver o quanto eles se machucam e como é terrível que continuem a se machucar. Quando ambos estão presos na indiferença, ocasionalmente nos perguntamos por que eles permanecem juntos. Há razões para isso. Uma delas é que uma ruptura significaria, é claro, um insulto adicional, a pessoa passaria vergonha na frente do mundo. A autoestima de uma pessoa seria ainda mais prejudicada. A segunda razão reside na própria natureza da indiferença: se alguém já é tão indiferente, então não importa realmente onde ele permaneça adormecido – e, afinal de contas, o lar comum está organizado.

Na indiferença se expressa uma forma muito abismal e perigosa de autoestima decepcionada. É uma situação em que nada move uma pessoa, nada

toca uma pessoa, e sem ser afetada e intocada, essa pessoa acredita que ainda pode lidar com a vida. A única questão é se isso ainda é vida. A fase de indiferença nas relações é muitas vezes precedida por uma fase de luta. Uma fase de luta na qual o desespero não é ouvido, mas visto apenas que aqui, mais uma vez, alguém pensa que se trata de opressão. O que não se ouve, porém, é o grito por trás dessa luta: "Olhe para mim! Olhe para mim!"

O tema da depressão, mas também o tema da estrutura depressiva, é ser si mesmo; a necessidade do ser humano de, apesar de todos os desejos de relacionamento e afeto, também ter que ser si mesmo, de ter que se aceitar com todas as sombras que também existem. A indiferença parece-me ser uma forma de perversão de ser si mesmo. Tenta-se blindar o que se considera ser o próprio si-mesmo e, ao fazê-lo, já não está mais no relacionamento, mas normalmente também sem nenhuma emoção, sem nenhum sentimento.

A afirmação da autoestima através da relação é primeiramente estimulada pela natureza do amor. Mas ela também é, ao mesmo tempo, ameaçada pela natureza do amor, porque, por exemplo, o interesse por uma pessoa diminui quando o casal se conhece há mais tempo, porque simplesmente não há tanta terra inexplorada. Em vez deste interesse, algo terceiro costuma ocupar seu lugar: confiança, segurança, mas também o que o casal pode criar junto, experiências compartilhadas que sempre abrem novos territórios. O casal também pode ter filhos, que podem ser biológicos no sentido de crianças concretas, mas certamente também existem filhos espirituais que o casal pode criar juntos. Portanto, é o aspecto criativo de um relacionamento que pode substituir o interesse inicial e que também traz muitas coisas interessantes para o relacionamento. Isso significa que, além da admiração, o casal conhece a alegria de criar algo junto, de fazer algo junto, de experimentar algo junto, e que isso expressa muito claramente que o casal experimenta mais como um casal do que sozinho. No decorrer de um relacionamento, o interesse ardente diminuirá em termos de intensidade, mas o casal se tornará mais familiarizado um com o outro, e saberá aproximadamente onde estão os penhascos do

relacionamento; ele poderá evitá-los um pouco melhor. Mas nem sempre acontece que a confiança cresce e a relação se torna cada vez mais íntima; ao contrário, quando o foco está muito voltado para a autoestima e a relação se concentra na estabilização da autoestima, a desconfiança muitas vezes se instala. A experiência de que o parceiro não oferece simplesmente o que é realmente necessário, que ele não tapa todo os buracos do nosso passado, não costura todas as feridas que adquirimos no decorrer da vida, pode ser uma experiência de amarga decepção. A partir da sensação inicial de ter finalmente encontrado uma pessoa que o entende, que pode cuidar de você, que lhe dá tudo o que lhe falta, você descobre as limitações dessa pessoa. Essa pessoa maravilhosa não vê ou ouve você quando é absolutamente necessário. O convite, que não consiste simplesmente em se instalar confortavelmente em um relacionamento, em permitir que o parceiro o represente em aspectos importantes de sua vida, mas em assumir a responsabilidade pela sua própria vida, não é visto. O resultado é decepção.

Fontes diárias de decepção

Decepções em um relacionamento causam ansiedade. Elas levantam a pergunta se nós não nos enganamos em relação ao parceiro e, em caso afirmativo, que consequências devem ser tiradas disso. Agora não existem apenas decepções relacionadas à personalidade do parceiro, há também decepções que fazem parte de nossa vida em geral e que ameaçam um relacionamento.

As relações não são vividas no vácuo. Estamos inseridos numa teia multifacetada de exigências, na maioria das vezes também vamos trabalhar, mesmo quando estamos apaixonados; estamos também expostos a múltiplas exigências relacionais, e é claro que isso significa que, muitas vezes, não podemos ser quem realmente queremos ser. Mas isso também significa que podemos ser uma fonte de decepção para o nosso parceiro amoroso. Agora é preciso lembrar que a outra pessoa não é responsável por nossa felicidade.

Outras pessoas podem contribuir muito para a nossa felicidade e também para a nossa infelicidade, mas elas não são responsáveis por nossa felicidade e infelicidade. Mas é precisamente a pessoa que quer estabilizar sua autoestima através de um relacionamento que dificilmente pode ser dissuadida de acreditar que a outra pessoa é responsável pela sua felicidade. É aqui que a grande decepção se instala. Essa grande decepção teria o sentido de nos perguntarmos se não estamos delegando algo na vida a outras pessoas que, na verdade, seria uma tarefa nossa. Essa decepção geralmente não é expressa, muitas vezes nem sequer é percebida realmente, porque "é assim que é o sofrimento". Se for percebida, não é discutida, porque isso seria muito perigoso e ameaçaria a relação. Mas também não é possível recuar para dentro de si mesmo, pois é aí que espera o grande vazio.

Então a decepção, as fantasias de decepção, até mesmo as fantasias da raiva são reprimidas. Isso alimenta uma desconfiança fundamental. Essa desconfiança fundamental se expressa cada vez mais em suspeitas sobre o "mal" que pode ser esperado nessa relação. Ocasionalmente, a raiva e a desconfiança em relação ao parceiro são simplesmente deslocadas para dentro da família. São então as mães, sogras, pais, sogros, irmãos, irmãs que, de alguma forma, passam a ser suspeitos. Essas mudanças acontecem porque isso alivia a ameaça à relação original, pois ainda há uma chance de não ter que olhar para a decepção, de não ter que lidar com o medo pela relação.

Psicodinamicamente, o medo reprimido e a agressão de separação que pode ser desencadeada nos leva a ver "demônios" no parceiro – ou até mesmo em outras pessoas. Ocasionalmente ocorre aqui uma inversão: assim, os parceiros que antes eram vistos como completamente ideais são subitamente vistos como enganosos, não confiáveis etc. Tal reação mostra que a constância dos objetos não foi alcançada. Isso significa que a confiança no parceiro basicamente bom é abalada pela decepção. A definição implícita do relacionamento diz: ou você realmente me vê como eu sou ou como eu gostaria que você me visse, ou então você é tão perigoso para mim quanto todos os outros, talvez até mais. Em vez

de confiança, há cada vez mais desconfiança. Entretanto, uma pessoa com uma estrutura depressiva e com uma autoestima instável não pode falar sobre essa desconfiança nem sobre os medos associados a ela, porque teme que seja abandonada. Como resultado, não é possível falar sobre os medos um com o outro nem descobrir o que é realmente possível e o que não é possível no relacionamento. A ameaça aumenta naturalmente, assim como o perigo de um humor depressivo. Em vez de estarem abertos um para o outro, eles se fecham. Porque na desconfiança nós nos fechamos um para o outro, e então as próprias confirmações que certamente ainda seriam possíveis não podem mais acontecer.

A decepção de não ser visto também poderia levar a se ver como um casal – mas também a situação da vida – de uma forma nova e mais real. Mas isso geralmente é evitado. Por quê? O medo da separação espreita no fundo. Medo de separação, medo de ofender, medo de perder o amor, medo de perder a autoestima estão enraizados no medo de estar sozinho e de solidão. É mais o medo da solidão do que o medo de estar sozinho. A solidão e o estar sozinho devem ser distinguidos um do outro. Quando falamos de solidão, falamos de uma carência. Essa solidão é experimentada como uma carência em contraste com a experiência de estar em um relacionamento. Estar sozinho não tem esse aspecto de carência. Estar sozinho tem até mesmo um aspecto de estar sozinho consigo mesmo, denotando assim a possibilidade de se retirar para si mesmo sem ter a necessidade de falar ou estar com outra pessoa naquele momento. O medo da solidão está muitas vezes ligado ao sentimento de ser rejeitado, malcompreendido e abandonado. Esses sentimentos contrastam com nosso desejo de sermos amados e aceitos pelos outros como somos, mesmo com nosso físico e nossa sexualidade.

No que diz respeito ao assunto de sermos rejeitados ou não compreendidos, geralmente temos muito a contribuir a partir da nossa própria biografia. Essa experiência não precisa ser vista apenas sob o aspecto das cunhagens da primeira infância. Se você perguntar às pessoas quando é que elas se sentiram

muito solitárias, as experiências escolares surgem quase que regularmente. Alguém tinha a "mochila errada": todas as outras já tinham mochilas vermelhas e azuis e você ainda tinha uma de couro, que na verdade era mais bonita, mas simplesmente era a mochila errada naquele momento. Esse sentimento de exclusão acontece com grande frequência e está ligado à ideia de você ser "errado". E desse sentimento nasce o desespero e a pergunta desesperada sobre o que você pode fazer agora para fazer parte. Se você não desenvolveu boas estratégias de defesa, você se sente mal, sozinho. Como regra geral, a vitalidade diminui. Sabemos de bebês que são abandonados por seus parentes, que sua vitalidade diminui imediatamente, a atividade exploratória e lúdica diminui, o humor piora, as crianças choram, gritam e se tornam passivas. O que é descrito aqui sobre os bebês são humores que eu acredito surgirem frequentemente também na vida adulta: por exemplo, quando temos a sensação de ser abandonados, a nossa atividade e o nosso interesse pelo mundo diminuem. Não queremos mais brincar. Não temos mais nenhum interesse pelas coisas. E nosso humor despenca. Na melhor das hipóteses, choramos e nos sentimos vazios. No decorrer da vida, aprendemos que as pessoas de referência geralmente voltam e que não temos que ter tanto medo da separação. Ocasionalmente, no entanto, elas não voltam. Quando tememos a solidão, não tememos simplesmente algumas horas de solidão ou mesmo alguns dias de solidão, tememos cair nesse estado apático em que estamos apenas passivamente desesperados, vazios, entediados. Esquecemos também que não somos mais crianças. O complexo de abandono da primeira infância é reativado relativamente sem filtros e transferido para a situação atual. Portanto, as reações emocionais são percebidas como inadequadas, como "reações exageradas". Essa é também uma decepção completamente "normal": afinal, queremos permitir que nossos parceiros tenham novas experiências, e ainda assim os "complexos antigos" desempenham um papel importante. Além disso, nessas situações de complexo de abandono esquecemos que também podemos nos aproximar de outras pessoas, que existem de fato outras pessoas no mundo

e que há sempre a chance de encontrar pessoas ainda mais interessantes, ainda mais satisfatórias. Algo positivo pode certamente resultar dessas situações de abandono. Mas não sentimos isso nessa situação, sentimos apenas o desamparo.

O que se teme em última instância nesses medos de separação é a experiência do vazio, do tédio. Como não aprendemos a iniciar algo novo através do uso da imaginação, essa situação evoca medo. Ou a experiência do desespero do grande medo da aniquilação e da inutilidade está por trás de tudo. O medo da solidão deve ser enfrentado, não deve resultar em fuga, deve ser suportado. Então talvez a solidão se torne um estar sozinho, o que tem muito mais a ver conosco mesmos e com nossas possibilidades potenciais. Então, experiências positivas se expressariam em palavras como "silêncio, concentração, autocontrole, autoconfiança". Aqui nos depararíamos novamente com a abordagem filosófica existencial: se alguém enfrenta o medo, o ser real se revela por trás dele. Isso se aplica principalmente a essas situações de solidão. Pois é precisamente quando não fugimos da solidão, mas a suportamos, que tomamos consciência do que está dentro de nós mesmos. E isso não é simplesmente um vazio. Na minha opinião, a experiência do vazio é a defesa contra o medo da solidão. Mas quando vivenciamos o que está dentro de nós, desenvolvemos aos poucos a sensação de que não somos simplesmente dependentes de outras pessoas, que não estamos simplesmente à mercê de sua boa vontade. Sentimos claramente que nós mesmos também somos alguém.

Naturalmente, o grande medo nas relações também nos mostra que a segurança humana tem seus limites. Não gostamos desse pensamento. Gostaríamos que um paraíso, também um paraíso da redução do medo, se escondesse na segurança de nossas relações amorosas. Desejamos um relacionamento que simplesmente nos dê tudo. Mas isso não é realista. Ver que a segurança humana tem seus limites não desvaloriza essa segurança. A segurança humana pode nos dar muita coisa, pode nos estimular, mas é apenas uma parte da vida. A vida humana é contraditória desde o início. Queremos

relações que nos absorvam completamente, mas também temos que ser nós mesmos. Portanto, trata-se de descobrir o que é estar sozinho conosco mesmos, mas também o que é estar em comunidade. Trata-se de ver os limites em ambos os aspectos da vida. O problema da solidão não pode ser simplesmente reduzido à questão de se estar ou não em um bom relacionamento. A solidão é parte fundamental da vida e estar sozinho também é uma dimensão fundamental da vida humana. É um aspecto de individuação: aquele aspecto que procura estimular a relação conosco mesmos. Não é, de forma alguma, algo que demonstre uma carência. Portanto, seria uma questão de perceber e aceitar os sinais de agressão de separação. Essa agressão de separação se disfarça muitas vezes na forma de uma censura ao parceiro. Um dos dois quer demais do outro, este preciso ficar sozinho e fazer algo sozinho. Isso faz todo sentido, e certamente seria importante dizer a si mesmo: não se trata apenas de ter um espaço para si mesmo, mas também não se trata apenas de ter tempo para si mesmo, mas, acima de tudo, trata-se de ter sentimentos por si mesmo, ter empatia consigo mesmo, e isso provavelmente seria um espaço seguro e acolhedor no sentido mais amplo.

Sexualidade – Entre segurança e medo

A atração física entre as pessoas desempenha um papel importante em seu relacionamento e também parece proporcionar segurança para a duração e vivacidade de um relacionamento. O tema da sexualidade, no entanto, é um tema altamente problemático na sociedade atual, no qual a fantasia e a realidade divergem amplamente.

As mídias e revistas transmitem a mensagem de que quase todo mundo – exceto nós mesmos – tem uma vida sexual excitante e rica o tempo todo (Michael, Gagnon, Laumann, & Kolata, 1994). Além disso, temos a impressão de que sexo é a coisa mais importante na vida. Por outro lado, se você olhar para as pesquisas, é evidente que a indiferença sexual está aumentando. Por um lado, a sexualidade é onipresente – com uma pitada de sexo, tudo se vende um

pouco melhor – a sexualidade também pode ocupar a imaginação das pessoas, mas é vivida de forma bem diferente na realidade do que na fantasia. Portanto, também temos que distinguir entre a sexualidade como ficção, como veiculada pelas mídias, e a experiência sexual real. Em qualquer caso, existe uma grande lacuna entre as duas. Como essa discrepância deve ser entendida?

Se a sexualidade como ficção é tão importante, então isso significa que a sexualidade também é um símbolo, um símbolo que, no entanto, possivelmente não é mais compreendido simbólica, mas concretamente. A pergunta não é mais o que está por trás desse símbolo, para qual mistério ela é a melhor expressão possível, mas a convicção: se eu me comportar de acordo com essas imagens, terei o que quero, então terei os sentimentos da vida que a mídia transmite. Ocorre um esvaziamento do mundo interior para o mundo exterior. A sexualidade seria um símbolo de penetração mútua prazerosa, estimulante e interessada de dois mundos, de processos de autoconhecimento e reconhecimento, ligado à experiência e ao anseio de vivência, de uma vida bem-sucedida, de integridade, identidade e dissolução de fronteiras, ou seja, em última análise, uma conexão com algo que vai além de nós mesmos. Se essa ficção da sexualidade, que no mundo da mídia é entendida quase que exclusivamente no sentido heterossexual – a homossexualidade e a experiência sexual consigo mesmo dificilmente estão presentes, mas que também têm um direito de existir –, tem que ser mantida de forma tão abrangente, ela deve ter um significado. Agora, fato é que a vida sexual cotidiana não chega nem perto dessa ficção poderíamos então pelo menos supor que essa ficção tem um significado como ideia orientadora – os dois mundos se afastam cada vez mais um do outro. No entanto, se a fantasia e a realidade estão muito distantes, geralmente ocorre uma tentativa de aproximar novamente os dois mundos. Se isso não for bem-sucedido, surge uma grande tensão associada a muito sofrimento. Mas o problema também pode ser resolvido pela separação: aqui a ficção, que possivelmente é mais real do que a realidade cotidiana e ainda mantém vivo o desejo de alcançar esses estados psicofísicos do indefinidamente

maravilhoso; ali a vida sexual vivida, que não pode mais ser reconciliada com a ficção. Segundo o sociólogo Luhmann (1982), a sexualidade não parece mais satisfazer a necessidade de comunicação íntima, não é mais suficiente como símbolo para a penetração mútua de mundos (interpenetração, Luhmann), de entrar em um estado de transe. Mas também não é mais suficiente para a autovalidação mútua, a garantia de valor próprio, que hoje, em um mundo de comunicação muito impessoal, foi transferida para as relações íntimas.

Em seu escrito *Liebe als Passion* [Amor como paixão], Niklas Luhmann se ocupa intensamente com a diferença entre a sexualidade definida socialmente e a sexualidade vivenciada pessoalmente. Sua tese é: a sociedade fornece um código que permite como o sentimento de amor e sexualidade pode se expressar.

Se tomarmos nossas fantasias coletivas apresentadas hoje na mídia e na literatura (a ficção do amor romântico, retratada no casal sempre radiante; o homem constantemente potente; a mulher sempre disposta e admiradora, seminua e bela) como um código a partir do qual poderíamos aprender como o amor e a sexualidade podem ser vividos, quais consequências devamos levar em conta se nos comportarmos de acordo, então trata-se de um código estranhamente esvaziado. Em comparação com os romances românticos, por exemplo, esse código pouco tem a ver com a realidade cotidiana como um guia para o amor e o amor sexual. Por um lado, são cultivadas as belas aparências (os amantes são jovens, bonitos, cheios de desejo e promessa) e, por outro lado, o sexo é propagado como ginástica e esporte de competição. Uma cultura do prazer dificilmente é retratada, nem há diálogos de amor. Uma área, portanto, que praticamente desafia as angústias e que também exigiria uma nova arte de relacionamento.

Além disso, as necessidades sexuais de mulheres e homens não são as mesmas. Está empiricamente comprovado que as mulheres economicamente dependentes (Michael, Gagnon, Laumann, & Kolata, 1994, p. 148) estão mais dispostas a se adaptar sexualmente, a negar a si mesmas. Será que as mulheres

nutrem a esperança de obterem algo que desejam desesperadamente da sexualidade se se adaptarem, ou seja, proximidade, uma boa autoestima, segurança, um lar? (Hite, 1988, p. 569).

De acordo com Hagemann-White, o despertar das mulheres ocorre quando "o desejo de amor e as fantasias de sacrifício são frustrados" (Hagemann-White, 1992, p. 71). A apatia geral que está sendo observada em toda parte na atualidade corresponde a isso, assim como o fato de que 70% das mulheres casadas há mais de cinco anos têm sexo extraconjugal (homens 75%). 76% das mulheres informam como razão a alienação de seus maridos, 21% veem a razão no fato de não terem sexo suficiente ou apenas insatisfatório em casa. É difícil dizer se a razão para este sexo extraconjugal é que as mulheres se sentem emocionalmente abandonadas e pouco respeitadas no casamento, ou seja, que em um relacionamento externo elas encontram uma pessoa que lhes dê mais atenção, as leve a sério e lhes dê a sensação de serem desejáveis, ou se para as mulheres se trata de recuperar sua própria sexualidade, para além da adaptação sexual ao seu parceiro. A sexualidade nem sempre é necessariamente um lugar de segurança no relacionamento do casal, é um lugar que pode causar uma variedade de ansiedades.

O medo da intensidade dos sentimentos de amor

Não existe apenas o medo da separação; o medo do amor e da paixão também é muito comum. Essa poderia ser uma das razões pelas quais, por exemplo, somos muito controlados na expressão de afeto e não tão rápidos em dizer a alguém que gostamos dele ou dela. Somos muito cautelosos para que nada "aconteça". Por que temos medo do amor? Se olharmos para esse fenômeno do ponto de vista dos símbolos, isso se torna claro. O grande amor é sempre expressado em metáforas de fogo. Duas pessoas "ardem de paixão" ou, no mínimo, estão inflamadas uma pela outra, o sentimento é quente, queima: "nenhum fogo, nenhuma brasa, arde com tanto calor". Um fogo que está prestes a apagar pode ser reacendido, mas esse cuidado para que o fogo não se

apague é necessário etc. Mas o fato de o amor estar conectado com metáforas de fogo comunica também o conhecimento: o fogo aquece, o fogo pode transformar, mas o fogo também pode destruir. É muito difícil controlar um incêndio uma vez que ele se espalhou. E essa, em minha opinião, é a razão pela qual existe o medo dos intensos sentimentos de amor. Esses sentimentos de amor não podem ser controlados. Eles têm uma vida própria. Ordens, que achávamos que durariam para sempre, são subitamente destruídas. Você não pode escolher a quantidade de amor que deseja e na medida que lhe agrade para que sua vida seja bem aquecida, mas não saia dos trilhos. O amor nos confronta com uma alternativa: é um ou outro. Ou escolhemos o amor ou o evitamos. O amor não pode ser ingerido em doses. O amor interfere seriamente em nossa necessidade de controle. É um processo diante do qual nos sentimos impotentes. Além disso, uma vez que vivenciamos esses sentimentos intensos, não queremos mais abrir mão deles. Portanto, você se torna dependente deles. E então, é claro, você também passa a ser enormemente vulnerável. No mito hinduísta de Shiva e Shakti (Kast, 1984b, p. 26ss.), o deus do amor procura um ponto vulnerável onde ele possa inserir sua flecha do amor. Assim, os invulneráveis nunca experimentam a felicidade do amor, mas também nunca são atingidos pelo amor. É preciso ter um ponto vulnerável no qual o deus do amor possa atirar as suas flechas, que depois causam a excitação do amor. Na metáfora da flecha, mesmo que na mitologia indiana sejam apenas flechas de flores, o tema do ferimento é evidente. Algo nos "acerta". Na mitologia grega, Eros tem a flecha dourada à sua disposição. Aqui fica ainda mais claro que essas flechas também machucam. Mas o ferimento corresponde a um desejo apaixonado. Basicamente, então, nossa paixão também nos machuca. Por mais belo e desejável que seja o amor, ele também nos machuca através da sua intensidade incontrolável, ele nos fere em nossa luta por autonomia, nos debilita porque nos sentimos dependentes.

O amor pode mudar a forma em que vivenciamos nossa identidade e também a própria identidade: podemos "nos abrir", é possível que aspectos de

nós que nunca estiveram em nossas vidas antes "irrompam", mas também podemos desabar com essa experiência. Essa é outra razão pela qual algumas pessoas têm medo dessa intensidade. Esse medo é frequentemente projetado sobre a sexualidade. Isso pode resultar em disfunções sexuais, as pessoas podem ter dificuldades de se entregar à sexualidade em suas diversas formas. As pessoas têm medo de se comprometer sexualmente porque têm medo de se perder no processo, porque têm medo de, em última análise, não serem mais elas mesmas. Muitas vezes elas não formulam isso dessa forma, dizem que não podem desistir de seu controle, que devem permanecer controladas na sexualidade o máximo possível, caso contrário poderiam se perder. Mas como sabemos, isso interfere na maximização do prazer e do êxtase. Por trás disso está o medo de perder nosso senso de identidade, de sentir que não somos mais mestres de nós mesmos. Muitas vezes esse medo também é expresso de tal forma que acreditamos estar à mercê da outra pessoa através do amor, que essa outra pessoa pode fazer conosco o que quiser: levar-nos, por exemplo, para os abismos perigosos do prazer sexual. Parece-me que essa não é a única razão. A dependência e o perigo associado ao vício de intensidade é, pelo menos, tão grande quanto a dependência da pessoa muito concreta que amamos.

O amor, portanto, que traz para a nossa vida uma dinâmica tão peculiar, incontrolável, espontânea, criativa, nos confronta com uma grande contradição. Por um lado, estamos possuídos por ele, presos e entregues a ele, a ponto de sentirmos que somos meros brinquedos de nosso desejo de amor e que estamos expostos aos desejos a ele associados sem qualquer possibilidade de defesa. Isso naturalmente desencadeia o medo da intensidade.

Por outro lado, o amor pode nos trazer a maior liberdade quando entramos em uma relação com ele. Ele pode nos dar vitalidade e permitir uma intensidade de sentimento na vida e grandes possibilidades de desenvolvimento na área de nossa identidade. Quando experimentamos que o amor nos traz uma intensidade muito grande, o outro medo é, naturalmente, o de perder essa intensidade. É o medo de sermos jogados de volta numa vida cinzenta, ainda

lembrando-nos de que essa intensidade existe, mas não sabendo mais como consegui-la. Como vimos, o amor também traz o potencial de fazer com que muitas coisas que não estavam bem no relacionamento com as primeiras pessoas de referência possam ser vivenciadas de novo. Assim, ele nos permite compreender melhor a nós mesmos e talvez também nos oferece a oportunidade de recuperar o tempo perdido.

O amor realmente desperta muita infantilidade em nós. É claro que nunca podemos ser apenas criança em um relacionamento. Por outro lado, temos as possibilidades de novos começos que o amor nos oferece. Talvez, se quisermos levar a metáfora da criança mais a sério, essas possibilidades possam ser descritas como o arquétipo da criança divina.

Esse arquétipo da criança divina está sempre relacionado à esperança de que tudo possa sempre se tornar novo, apesar de todas as ameaças, e que as possibilidades de desenvolvimento estejam disponíveis. Parte do sentimento de amor é esta impressão: ser capaz de se tornar novo, ser capaz de mudar, ser capaz de romper vasilhas velhas. Ou outra pessoa nos vê de uma nova maneira, ou nós mesmos descobrimos lados próprios que antes não eram acessíveis para nós. Mas "criança divina" – essa imagem também significa criatividade em um relacionamento. E isso, por sua vez, se refere ao que eu chamei anteriormente de terceira grandeza em um relacionamento. Essa terceira grandeza é muito importante. Podem ser crianças reais e concretas ou interesses comuns, às vezes também uma causa comum. Muitas vezes é também a sexualidade, especialmente quando ela é prazerosa e não problemática. A sensação desse terceiro, a sensação do criativo em uma relação, a experiência de algo que não podemos experimentar sozinhos, mas que só podemos produzir ou experimentar juntos.

Quando nos sentimos à mercê desses intensos sentimentos de amor, muitas vezes projetamos isso sobre o nosso parceiro e depois temos a sensação de estar à mercê dele. Mas isso significa que um conflito de poder se constela muito rapidamente, e os conflitos de poder não são favoráveis aos sentimentos

intensos de amor. Vivenciamos então intensos conflitos de poder – que são sentimentos intensos, mas que não podem ser comparados aos intensos sentimentos de amor. Muitas vezes conhecemos esse problema da vida cotidiana como projeção sobreposta. Você marca um encontro, espera, seu parceiro se atrasa meia hora, e então se desdobra esta cena:

"Você me faz dependente de você, estou em suas mãos, você brinca comigo, você não me ama do jeito que eu amo você". O parceiro tenta explicar por que ele está atrasado – às vezes existem boas razões para se atrasar – mas não adianta, a reação permanece extremamente violenta. Agora é muito importante ver que não se trata simplesmente da irritação porque tivemos que esperar meia hora, mas sim de uma projeção sobreposta; há pessoas que então formulam exatamente isso: "Estou aborrecida por amá-lo tanto". "Porque, se eu não te amasse tanto, eu não me importaria se você se atrasasse meia hora uma vez ou outra." Se pudermos expressá-lo desta forma, então fica muito mais claro para nós que dependemos tanto desses sentimentos intensos quanto de nosso parceiro.

O medo da perda de intensidade dos sentimentos de amor

O que devemos fazer para preservar essa intensidade? Cada um de nós sabe que o amor não é algo do qual possamos dispor livremente. A intensidade das emoções não pode durar, isso seria muito cansativo. Emoções vêm e vão, e enquanto as pessoas identificavam as emoções como deuses ou deusas, elas aceitavam isso. Os deuses e deusas vêm e vão como bem entendem. Se eles se fazem presentes, devemos apreciá-los ou temê-los. Se eles não estão presentes, o melhor que podemos fazer é chamá-los e invocá-los, para que venham novamente. Hoje em dia, quase não pensamos mais assim. Nós pensamos mais em termos de poder dispor das coisas.

Uma tentativa desesperada de trazer a intensidade de volta reside no chamado controle emocional. O parceiro não é mais simplesmente controlado no que ele faz, mas no que ele sente. O parceiro deve dizer tudo o que ele sente

e, se possível, de tal forma que alcance você completamente. Às vezes as pessoas chegam até a dizer: "Por que você não me conta todos os seus sentimentos? Se você fizesse isso, poderíamos voltar a nos divertir juntos". O que se espera, no entanto, é uma qualidade muito específica de sentimento com uma certa intensidade capaz de atuar como um abridor de portas para os sentimentos intensos perdidos. Esse controle de sentimentos geralmente gera uma grande resistência e não os sentimentos de amor que esse controle pretende recuperar.

Ou tentamos preservar essas emoções, evocá-las; se elas definitivamente não estão mais presentes, tentamos lembrá-las, falar delas e esperamos reavivá-las dessa forma. Tentamos manter vivas aquelas imagens de amor que, no passado, nos deram muito e nos comoveram muito. Mas quando cultivamos ideias e noções antigas que não são mais apoiadas e sustentadas pelo cotidiano, um sentimento de irrealidade se instala ao longo do tempo. Muitas vezes perdemos assim a realidade do relacionamento. Essas imagens não são mais imagens vivas.

Agora, acontece que, em momentos que experimentamos a intensidade do amor, imagens de casais em nossa própria psique, figuras da *anima* e do *animus* profundamente escondidas são vivificadas em ambos os amantes (Kast, 1984b, p. 85ss.). *Anima* e *animus* são imagens da alma que são despertadas no amor e que nos conectam com nossa profundidade. Uma conexão entre *anima* e *animus*, independentemente de um verdadeiro parceiro e também independentemente do sexo do verdadeiro parceiro, parece trazer amor, esperança, ao mesmo tempo também o sentimento de união, de plenitude. E assim os anseios pelo Tu, pelo divino e pela plenitude dificilmente podem ser separados uns dos outros. Isso também nos dá essa sensação de estarmos fascinados e inspirados na alma, no espírito e no corpo ao mesmo tempo. Naturalmente, é muito frequente uma pessoa que evoca isso em nós, uma pessoa que é capaz de animar essas imagens em nós e em quem imagens correspondentes podem ser animadas. Experimentamos então algo como um eu comunitário, e o amor entre as duas pessoas é uma expressão disso. Essa é

uma explicação para esses sentimentos intensos. Naturalmente, eles são projetados um sobre o outro ou também transferidos para casais de cinema, casais da literatura, que então se tornam particularmente importantes para nós.

Lados tão profundamente escondidos dentro de nós são trazidos à vida, e não são apenas misteriosos e fascinantes, alguns deles também são encarnados na vida pelo quanto um parceiro nos fala repetidamente sobre eles. Em termos mais práticos: se alguém ama um lado muito específico de nós que naturalmente também temos em nós, por exemplo, a mulher soberana, então com o tempo também seremos aquilo ou pelo menos o seremos mais. Mas isso também significa que o parceiro não tem mais que amar ou evocar constantemente esse lado em nós, esse lado então se torna um lado integrado de nós mesmos. Assim, o que estava entre nós e nosso parceiro de repente se torna muito mais uma parte nossa, muito mais a nossa própria vida vivida. Trata-se então mais de integração do que de relacionamento, e trata-se da questão de estar sozinho, de se concentrar no próprio eu. De repente nos sentimos bem na vida a partir de uma nova identidade e sentimos que as partes da personalidade que foram desencadeadas pela relação amorosa se tornaram agora uma possibilidade própria, não precisando mais da confirmação constante do parceiro. Essa é a dinâmica dessa integração *anima-animus*, e se tivermos muita sorte, novas constelações de *anima-animus* se tornam possíveis na mesma relação (Kast, 1994b, p. 27ss.). Nessa integração, a pessoa está mais em contato com seu próprio eu e menos com o seu próprio relacionamento. Durante esse tempo, as fantasias sexuais às vezes também tomam caminhos muito privados, caminhos que talvez não queiramos compartilhar com o parceiro. Isso faz parte dessa fase.

Na fase de integração, de demarcação, é muito provável que essa intensidade não esteja presente. Aqui é muito importante que reintroduzamos o termo "existência da despedida": temos que soltar e abrir mão para podermos estar vivos. Se sentimos que estamos em uma fase de integração, mas ainda fingimos que toda a intensidade da fase inicial do relacionamento está presente, então

não estamos sendo autênticos, não estamos sendo verdadeiros. Existência de despedida significa que, porque a vida conhece a morte, devemos estar sempre prontos para deixar as coisas morrerem também. Se não estivermos preparados para permitir que as coisas morram, nada de novo pode se formar. Se nos comportarmos como se a maior intensidade estivesse presente, quando na verdade ela não está mais presente, então nenhum anseio pode se formar e nada de novo pode surgir. Por causa do anseio, uma nova intensidade pode se desenvolver, novas figuras de *animus* e *anima* podem ser revivificadas e experimentadas na própria psique e na do próprio parceiro. A partir do anseio por mais relacionamento, por mais profundidade, por uma nova forma de estar juntos, é possível acessar novamente sentimentos intensos, pelo menos na forma de um anseio intenso. Mas isso exige que estejamos determinados a preparar um terreno onde esses mesmos sentimentos possam ser revivificados. A determinação de ter um relacionamento ou a determinação de terminar um relacionamento é importante. Determinação para o relacionamento também significa estar disposto a comunicar os anseios e não simplesmente acusar o outro, a se envolver um com o outro, mas também a soltar o outro. Permitir lembranças.

A fala sobre a "existência de despedida" também aponta para o trabalho de luto. Lamentamos o fato de que esses sentimentos intensos não estão mais presentes. Mas o trabalho de luto também traz lembranças de como foram as primeiras noites, os primeiros presentes, a primeira música. Tudo isso pode voltar. Agora, acontece que novas fantasias de relacionamento sempre aparecem. Parece fazer parte da psicologia de desenvolvimento da vida adulta que sempre novas combinações de figuras de *anima* e *animus* se tornam visíveis como marcadores de um processo interno. Quando um aspecto é integrado, novas imagens emergem do inconsciente. Não é preciso fazer nada, apenas percebê-las. Isso significa que é preciso perceber e levar a sério as novas fantasias que surgem, que muitas vezes são fantasias de relações externas, mas que, na verdade, significam relações internas. Mas essas novas fantasias não

surgem vinculadas necessariamente ao parceiro. É claro que é muito bom quando isso acontece, mas nem sempre é o que acontece. Novas fantasias de relacionamento, no entanto, não precisam levar ao estabelecimento de outro relacionamento. Também podem servir como impulso para uma renovação em um relacionamento existente. Há então algo como um reconhecimento, e essa é também uma situação em que a intensidade dos sentimentos de amor pode irromper novamente.

Há outro medo de relacionamento que pode desempenhar um papel em todas as formas de medo descritas acima: o medo de golpes do destino. Se temos medo de golpes do destino, então as novas fantasias são proibidas. Mas essas novas fantasias são a base para os sentimentos de amor, paixão e vida. O conceito de fidelidade pode ser muito fatal: não queremos comprometer um relacionamento, queremos que a intensidade seja experimentada novamente. Quando temos fantasias que não envolvem nosso parceiro, nós as reprimimos. Mas é exatamente isso que impede uma nova vivacidade e um renascimento de sentimentos intensos. A questão é que queremos ser fiéis. Queremos ser fiéis a uma vivacidade, ou queremos ser fiéis a uma pessoa, mesmo à custa de ficarmos sem vida?

Nos relacionamentos, que, na verdade, deveriam nos ajudar a banir muitos de nossos medos, existem também infinitas fontes de angústia. Também nesse contexto, somente a coragem para o medo pode ajudar. Se cedermos a nossos medos fugindo deles, então as relações serão restringidas e o medo terá um efeito ainda maior.

É possível que relacionamentos em que não queremos tanto um do outro sejam mais úteis para superar a angústia na vida.

Deborah Belle (1982), uma socióloga norte-americana, demonstra em um grande estudo que as mulheres procuram e encontram mais ajuda instrumental para lidar com seus desafios de vida em outras mulheres, além de um maior compromisso em relacionamentos próximos. Elas também obtêm uma satisfação relativamente grande quando oferecem essa proximidade e apoio

umas às outras. Deborah Belle demonstra: o grau de assistência diária recebida, em combinação com a capacidade de expressar seus próprios sentimentos, está associado a um aumento em autoestima e a um sentimento de competência. Quanto mais pronunciados eram esses sentimentos, mais as mulheres estavam convencidas de que podiam administrar a vida de forma significativa, e menos sintomas de depressão e ansiedade demonstravam. Entretanto, também é importante para Belle apontar os custos de tais situações de vida interconectadas nas quais as mulheres dão apoio emocional e energético umas às outras. As mulheres podem ser infectadas pelo estado emocional de suas amigas, a dor de uma é a dor da outra, o sofrimento social de uma é o sofrimento social da outra. O fato permanece: as mulheres que têm melhores amigas estão menos sozinhas em situações estressantes, desenvolvem menos ansiedade e depressão e têm sentimentos de maior autoestima e competência. Para as mulheres, parece ser verdade que a autoconfiança não está relacionada principalmente à independência, mas à capacidade de saber a quem elas podem recorrer com confiança quando necessário (Kast, 1992a).

Símbolos da angústia

A seguir, abordarei o tema da angústia mais a partir da perspectiva do inconsciente, dos sonhos. A maioria das pessoas também conhece a angústia dos sonhos de angústia.

Então o que os sonhos de angústia nos dizem sobre o convívio com a angústia, o que os símbolos da angústia nos dizem sobre a angústia?

Sonhos de angústia

Existem símbolos, como o símbolo da serpente, que podem ser considerados símbolos coletivos de angústia. No entanto, não existem símbolos que indiquem angústia em todas as pessoas. O que evoca medo em alguns provoca um leve mal-estar ou até mesmo prazer em outros.

Entretanto, além dos símbolos coletivos de angústia, existem também situações oníricas que indicam angústia na maioria das pessoas e também provocam medo. Entretanto, os símbolos de angústia nos sonhos também nos mostram o que nos assusta na vida cotidiana e como podemos lidar com essa angústia. No entanto, não se trata apenas de perceber a situação ameaçadora, mas também a reação do eu onírico a ela.

A ameaça e a competência do eu onírico

Uma situação vivida como ameaçadora em um sonho é sempre contrariada por uma certa competência do ego do sonho, uma força do ego do sonho determinada situacionalmente. Dependendo da experiência de competência, a situação ameaçadora será mais ou menos assustadora.

Isso se torna óbvio quando analisamos um típico sonho de angústia:

Estou sendo perseguido por uma pessoa muito grande que não consigo ver corretamente e que também não consigo julgar. Tento me refugiar, corro rápido, mas noto que de alguma forma não consigo sair de um pátio. Acordo encharcado em suor, cheio de angústia.

Nesse sonho, o eu onírico tem pouca competência para lidar com a pessoa assustadora. Ele não consegue ver o perseguidor com nitidez e não consegue avaliar sua periculosidade. O eu onírico consegue correr, mas, no final, permanece preso – a única possibilidade é acordar – com todos os sinais de angústia.

Esse sonho também pode ser sonhado de outra forma:

Estou sendo perseguido por uma pessoa muito grande que não consigo enxergar nitidamente. Eu tento encontrar algum refúgio. Eu corro. Eu também rio um pouco: meu perseguidor certamente não sabe que eu sei voar. Ele se aproxima cada vez mais, então eu decido decolar. Eu voo acima dele e agora posso vê-lo claramente...

Aqui estamos lidando com um eu onírico que tem muito mais competência para lidar com essa figura ameaçadora. O eu onírico não tem apenas medo, ele também tem um senso de humor e, assim que se vê ameaçado, se lembra de que sabe voar. O voo também é usado para olhar mais de perto essa figura, para ter uma ideia de quem está perseguindo o eu onírico de forma tão ameaçadora, para recuperar o controle sobre a situação.

É claro que alguém poderia dizer que esse sonhador usou um mecanismo de defesa para simplesmente se esquivar da situação de uma forma um tanto grandiosa. Mas a competência para lidar com a ameaça pode certamente significar ter mais mecanismos de defesa à sua disposição e poder usá-los quando necessário. Quanto mais competência o eu onírico tiver para lidar com a ameaça, menos o sentimento de angústia dominará, mais alguém será capaz de olhar para aquilo que o assusta e lidar com isso.

Assim, se quisermos nos ocupar com a expressão simbólica da angústia, não se trata apenas do aspecto da ameaça, mas sempre também de como o eu consegue lidar com ela. Trata-se da identidade da pessoa que está com medo. Deve-se notar que diferentes ameaças também desafiam a competência em diferentes aspectos da identidade. A partir de muitos sonhos de angústia, tenho identificado certas situações típicas de angústia e a competência necessária em cada contexto e as apresento aqui de forma concentrada.

Constrição – ocupar espaço

Se, por exemplo, sonhamos que estamos presos em um elevador, em uma sala, em um espaço estreito e nos sentimos desconfortavelmente apertados, então a competência do eu onírico é necessária para refutar esse confinamento ampliando o espaço. O que se entende aqui é a capacidade de dar espaço a si mesmo, mesmo em situações de vida apertadas. Simbolicamente entendido, isso significaria preocupar-se com uma autorrealização apropriada. O que se quer dizer é o direito de ocupar um lugar no mundo e não ser constrangido indevidamente.

Sob ataque – estabelecer contato, comunicar

Ataques com intenção destrutiva, ataques por pessoas e animais, mas também "ataques" por substâncias como venenos, gases, patógenos etc. dão a impressão de que a vida está em perigo, que ela é ameaçada holisticamente. É por isso que vários aspectos da identidade são abordados: a atividade do ego, a criatividade, a autodefesa agressiva, o que significa também que o eu onírico não abandona a si mesmo, que ele se defende – instintos de autopreservação são despertados etc. Quanto maior a perda de controle, maior a angústia desencadeada e – e este é um ponto essencial – menor a possibilidade de estabelecer contato com a ameaça, olhar para ela, comunicar-se com ela.

Ocasionalmente a coisa que desencadeia a angústia não se apresenta de forma tão generalizada. Mas isso também significa que o aspecto da identidade

que está em perigo e que essa angústia nos desafia a desenvolver também está circunscrito de forma mais restrita.

Heteronomia – autonomia

Há sonhos que provocam angústia porque você perdeu o controle necessário sobre o que está acontecendo. Por exemplo, você é um passageiro em um carro, o motorista está dirigindo de forma bastante imprudente em estradas não pavimentadas. Todas as intervenções falham porque a pessoa ao volante parece não entender nenhum dos idiomas que você mesmo domina... Ou: embora você mesmo esteja ao volante, de repente você percebe que o volante não obedece às suas manobras, que você é "controlado por um terceiro" de uma forma incompreensível.

Nessas situações, nós nos sentimos ameaçados, e também nos assusta o fato de que a nossa vida não está mais em nossas próprias mãos. Nesses sonhos, o aspecto da autonomia é abordado, a capacidade de controlar a própria vida, pelo menos onde ela pode ser controlada – como uma resposta à heteronomia, ao controle externo.

Quando alguém enxerga através de você – Tornar-se intransparente

Situações em que alguém enxerga através de você no sonho podem desencadear angústia. Ser desmascarado pode ser expresso verbalmente: por exemplo, alguém diz em um sonho que sabe algo muito importante – geralmente, isso gera uma angústia ainda mais intensa porque o eu onírico não sabe o que essa figura no sonho realmente sabe e naturalmente pensa em coisas que não deveriam ser de conhecimento público – mas também pode ser retratado figurativamente, por exemplo, na forma de uma pessoa que perscruta o eu onírico com um olhar perfurante. Nessa situação, surge a pergunta para o eu onírico – e posteriormente também para a pessoa acordada – sobre como ele consegue guardar algo para si mesmo, como ele se mantém com relação à certeza de que outras pessoas não podem simplesmente enxergar através dele,

não podem simplesmente penetrá-lo e, portanto, não podem simplesmente manipulá-lo. Ou como ele pode se distanciar de invasões indevidas, como pode lidar com o fato de que ele pode e deve decidir por si mesmo o que ele quer revelar a outros e o que quer guardar para si mesmo. Trata-se de manter a integridade.

Sentir vergonha – preservar sua autoimagem

Em situações que geram angústia porque não conseguimos cumprir determinadas expectativas, sentimos vergonha. A angústia é o medo de perder a face, de não poder mais se mostrar, de deixar de ser visto. Tal medo pode ser experimentado como mais ou menos catastrófico. Essa ameaça nos desafia a lidar com a questão da autorrepresentação, mas também, possivelmente, com a revisão do autoconceito: surgem as questões se nos apresentamos como "mais bonitos" do que realmente somos, se conhecemos nossos limites ou também se seria melhor buscar nossos próprios limites, ampliando-os. A respectiva autoimagem deve ser corrigida repetidamente para que ela se aproxime mais da realidade, examinando criticamente o eu ideal. No entanto, essa autoimagem, uma vez definida, deve ser defendida quando for desvalorizada por terceiros.

Perder-se – lembrar-se de si mesmo

Se uma situação num sonho provoca uma angústia pelo fato de o eu onírico se sentir perdido, por exemplo, perdido no deserto ou perdido no espaço, então o desafio consiste em tomar consciência dos limites do eu e da sensação de estar seguro de si mesmo dentro desses limites do eu – diferente do exterior, como uma pessoa que se sente em casa em sua própria pele. Mas é também uma questão de perguntar a si mesmo se é possível expandir os limites do eu sem se perder, sem perder a autoconfiança.

Medo da sombra – aceitar a sombra

Se uma situação provoca uma angústia num sonho no qual se torna evidente que o eu onírico não está se comportando de acordo com um valor que ele costuma defender por exemplo, se a pessoa se comporta de forma "astuta", embora tenha muito orgulho de sua própria honestidade e integridade – então ele se sente destruído na área da autovalorização. Perguntas sobre autovalorização, sobre responsabilidade própria, sobre os valores que ele acredita dever defender, são ativadas aqui. Essa exigência sobre nossa identidade é expressa de forma ainda mais clara quando temos medo, porque sombras aparecem em nossos sonhos. Não raramente, isso se expressa em figuras que nos assombram, mas também em figuras extremamente desagradáveis que simplesmente nos acompanham. Essas sombras significam que devemos ver lados de nós mesmos que não conseguimos aceitar, que queremos banir da nossa autoimagem. Não as aceitamos, e muitas vezes elas nos são realmente estranhas no início. Trata-se da questão da responsabilidade própria, também em relação aos nossos lados sombrios. Mas existe também o problema de aceitar o inconsciente que está por trás de tudo. Questões sobre os limites de nosso livre-arbítrio entram em jogo. Um conceito flexível do eu também está em jogo. Se aceitarmos que nós mesmos somos capazes de nos surpreender, se, portanto, contarmos com o fato de que existe algo como um "inconsciente" dentro de nós, então não temos que negar essa surpresa. Podemos mudar nosso eu ideal e a imagem desejada de nós mesmos no sentido de torná-los mais adequados à nossa vida.

Medo da consciência – Responsabilidade

Os medos que têm a ver com nossa consciência, com a violação dos valores que, por alguma razão, consideramos significativos para nossa vida, nos dão a impressão de termos perdido e abandonado a nós mesmos, em última análise, de termos perdido a vida. A coragem de assumir quem somos se manifesta quando permitimos que esse medo nos mostre que também somos diferentes do que pensamos ser e também tentamos assumir a responsabilidade por isso.

É precisamente o medo da consciência que nos mostra aquilo pelo qual devemos assumir uma responsabilidade. Em última análise, trata-se da aceitação do que foi reprimido, mas também de uma nova orientação e da questão de uma sensação básica de segurança. Isso se aplica sobretudo quando vemos que não somos como pensamos ser e como gostaríamos de ser.

O estranho – o familiar

A experiência do estranho nos sonhos pode ser associada ao medo, mas também ao fascínio. O estranho pode aparecer na forma de uma pessoa estranha que fascina e assusta ao mesmo tempo e com quem devemos nos familiarizar; mas pode se expressar também na forma de uma paisagem. Em um sonho, por exemplo, a pessoa se encontra em uma paisagem que nunca viu antes e que irradia uma atmosfera irreal, que lhe parece completamente estranha, como se estivesse "em outro planeta". Não é a falta de orientação que ocupa o primeiro plano, mas esse sentimento de ser "estranho" numa terra "estranha". Essas imagens oníricas são uma expressão do fato de que somos sempre estranhos para nós mesmos (Kristeva, 1990), que há sempre lados em nossa psique para os quais ainda não nos abrimos, que ainda nos trazem surpresas. Muitas vezes projetamos essa estranheza – e o medo ou fascínio associado a ela – sobre os estranhos. Lá lutamos contra isso ou ficamos fascinados por isso. Nos sonhos em que o estranho nos preocupa, começa uma busca pelo familiar. Ocorre uma busca consciente por algo que ainda nos seja familiar e nos dê a impressão de ainda estarmos num mundo que conhecemos. Por exemplo, no sonho do "planeta estranho" havia um plano de voo ao qual as naves espaciais tinham que aderir, o que era algo bastante familiar para o sonhador. Uma sonhadora, que, no sonho, estava em um lugar completamente irreal, alienígena, onde temia constantemente a ocorrência de algo completamente inimaginável, notou que ela estava vestindo seus "jeans de trabalho" e concluiu que o "trabalho" que aparentemente a esperava era para ser feito como outro trabalho qualquer. Experimentar os desafios estranhos nos

desafia a aumentar nossa consciência sobre o que nos é familiar. Então o estranho pode ser abordado muito mais destemidamente, sem a necessidade de projetar, e então o fascínio também pode se manifestar.

Ser banido – Relacionar-se novamente

Outra angústia está relacionada ao sentimento de expulsão ou de sermos banidos por outros. É o medo da solidão e o medo de não ser atraente para outras pessoas. O medo de não fazer parte, de ser impopular, inseguro, um forasteiro, cheio de vergonha e de culpa. Esse medo também nos desafia a nos perguntarmos como nós mesmos nos vemos, independentemente da aceitação por outras pessoas, se nos consideramos capazes de criar novas relações de pertencimento. Somos questionados sobre nossos desejos e nossas necessidades. Aceitar e perceber esse medo desafia a disposição de mudar nosso comportamento relacional.

Perder-se – Orientar-se

Situações oníricas que provocam muito medo na maioria das pessoas são situações em que o eu onírico não vê ou não encontra uma saída. Por exemplo, alguém não consegue encontrar a saída de um labirinto ou, mais pragmaticamente, se perde em uma cidade que não conhece, se perde no labirinto dos metrôs de uma cidade etc. Em tal situação, o tema da orientação, ou da reorientação, se torna evidente, mas também a questão do sentir-se seguro em algo abrangente ou até mesmo no caos.

Medo da morte – Criatividade

O medo também ocorre diante da morte, diante da transitoriedade e da futilidade. Esse medo é experimentado como impotência diante do destino. Esse medo só pode ser percebido, aceito, nomeado, expressado, moldado – e também desafia fundamentalmente a criatividade humana: o desafio de moldar a vida contra a morte.

É evidente que o medo não só nos informa sobre uma ameaça, ele nos diz também claramente sobre quais aspectos de nossa experiência de identidade devemos assumir mais responsabilidade, mas também onde estão os limites de nossa responsabilidade e onde devemos aceitar algo como "destino". Não existe nenhuma área de nossa identidade que não possa ser desafiada pelo medo. O medo, em última análise, diz respeito à nossa identidade como um todo; mas, em sua maioria, trata de aspectos individuais da mesma. O medo é uma emoção que exige uma mudança, em última instância uma mudança em direção a uma identidade mais ampla e genuína.

Cenários que intensificam a angústia

Quando nos perguntamos o que intensifica a experiência da angústia nos sonhos, constatamos o seguinte:

1) Acúmulo de ameaças

Há sonhos nos quais não apenas um símbolo de ameaça está presente, mas várias situações ameaçadoras aparecem juntas. Por exemplo, um sonhador para quem o deserto é uma paisagem de angústia se encontra repentinamente no deserto, em calor "desumano" ameaçador, sob um sol ofuscante ("agressivo"), e se vê diante de uma cobra venenosa. Ele se assusta e acorda com um grito entalado na garganta. O aumento da velocidade, que não podemos controlar, também tem o efeito de um acúmulo de coisas assustadoras e aumenta enormemente a angústia.

2) A comunicação com aquilo que gera a angústia é impossível

Como regra, você não pode se comunicar com uma paisagem ameaçadora, mas sim com uma pessoa de aparência ameaçadora. A diferença entre uma falta de comunicação e uma comunicação bem-sucedida pode ser mostrada por meio de sonhos "clássicos" de angústia:

Sonho 1: uma pessoa está me encarando. Ela parece agressiva. Tento falar com ela, pergunto o que ela quer para descobrir se posso ajudá-la. Ela não reage a nada do que eu digo ou faço. Ela só se aproxima cada vez mais – isso é muito ameaçador, estou aterrorizado –, quero gritar, mas não consigo.

Sonho 2: as pessoas estão me cercando, vários adolescentes, percebo que pretendem fazer algo comigo. Eu tenho palpitações. Aproximo-me de um deles, aperto a sua mão e digo: "Mas nós nos conhecemos!" A tensão é aliviada. Acho que, depois, convidei o bando.

O fato de que a falta de comunicação com a ameaça aumenta a tensão da angústia também é de grande importância para lidar com a angústia na vida cotidiana. Deve ser estabelecida uma comunicação com o que nos assusta. Para que isso seja possível, o assustador deve ser visto e nomeado, ou seja, não deve ser negado. Nesse contexto, é essencial desenvolver técnicas imaginativas e reconhecer seu valor para superar a angústia: técnicas que permitem imaginar o assustador para que uma interação possa ocorrer.

Os autores de livros infantis, por exemplo, sabem disso: animais que inicialmente causam medo, como o crocodilo debaixo da cama, por exemplo, tornam-se amigos no decorrer de uma história através do contato com eles, chegando até a ajudar a suportar a solidão. Outros animais de grande porte tornam-se menores quando falamos com eles. Em situações difíceis, uma figura de fora também pode ser chamada para ajudar, como um tigre que já tenha sido domado de alguma forma etc.

Esse princípio de que a comunicação reduz a angústia, porém, tem um significado muito mais amplo. A angústia surge sobretudo nas relações em que a comunicação é repetidamente interrompida ou não está suficientemente estabelecida. Isso causa desorientação, impotência, experiências de impotência – em outras palavras, todas as precondições para que a angústia surja. A angústia, portanto, se manifesta principalmente nas relações humanas, mas se a comunicação pode ser mantida, então é muito mais fácil lidar com a angústia que surge. A comunicação nessa situação não significa nada além da coragem

de enfrentar a angústia. Trata-se da coragem de enfrentar o que é assustador, a coragem de admitir que estou com medo. Na maioria das vezes, trata-se do medo de ser rejeitado, envergonhado, desprezado ou excluído. A comunicação nesse contexto nada mais é do que ter a coragem de sacrificar as estratégias de defesa do medo, incluindo a fuga para o ativismo e para a sociedade do divertimento. Trata-se de comunicar algo a alguém da maneira mais sincera possível e escutar sem preconceitos e da maneira mais sincera possível.

3) Funções limitadas do eu e do corpo

As situações oníricas geram mais angústia quando as funções habituais do eu e do corpo são afetadas. Se, por exemplo, a percepção é perturbada no sentido de que uma pessoa tem a impressão de que não pode mais ouvir ou ver corretamente, então isso provoca um medo adicional. Muitas vezes, o eu onírico em sonhos de angústia é incapaz de se mover porque as pernas estão muito pesadas, porque o corpo simplesmente não consegue se mexer ou porque a voz não obedece quando ele tenta pedir ajuda.

4) Nenhuma ajuda "externa"

Em situações que provocam medo, sempre podem aparecer também ajudantes. No sonho, eles são vivenciados como "ajuda vinda de fora", embora, na verdade, seja ajuda vinda de dentro, uma ajuda intrapsíquica, de figuras conhecidas ou desconhecidas. Essas figuras são de grande importância. Aqueles que sabem que em sonhos de angústia tais figuras aparecem "sempre de novo", ajudando, acalmando e esclarecendo a situação, vivenciam menos angústia.

Segue o sonho de uma mulher de 42 anos de idade:

Sou confrontada com três homens que não causam uma boa impressão. Suas intenções não são boas. Já estou de costas para a parede, por isso não consigo fugir deles; mas esses homens continuam a se aproximar cada vez mais e nem mesmo me deixam falar com eles. É uma situação extremamente desconfortável. Eu olho para a porta: normalmente, em tais situações, meu

irmão ou meu avô costumam entrar. De alguma forma, os homens desistem de mim.

A sonhadora se orgulha do fato de que, mesmo em seu sonho, ela sabe que, em outros sonhos que já teve, homens de sua família de origem sempre intervieram de forma protetora e esclarecedora quando ela era ameaçada. As figuras que ameaçam sua psique são confrontadas com outras que a protegem, e ela confia nelas. Sem que esses homens apareçam concretamente, a angústia dela também é aliviada.

5) Símbolos da morte

Símbolos que tradicionalmente têm a ver com a morte, como mordidas de cobra, sangue, rios pretos, grandes alturas, provocam grande medo e intensificam o medo já existente. Distinguimos tais símbolos de medo no sentido mais restrito dos símbolos individuais.

Símbolos individuais que, para uma pessoa, representam uma experiência específica de angústia em combinação com as lembranças associadas de certos episódios da própria vida, ou mesmo angústias que sempre estiveram presentes na imaginação de alguém, podem não estar associados com medo de forma alguma para outra pessoa. Por exemplo, um espaço muito estreito pode gerar angústia em uma pessoa, mas transmitir uma sensação de segurança para outra.

Mas existem símbolos aos quais a maioria das pessoas reage com medo, embora em graus diferentes. Estamos falando de símbolos de angústia que estão intimamente relacionados à vida e à morte. Strian diz nesse contexto que "os medos das crianças se concentram em certos objetos naturais (como aranhas, cobras, grandes alturas, escuridão), de modo que as reminiscências filogenéticas parecem desempenhar algum papel" (1995, p. 42). Ele prossegue, mencionando que os perigos técnicos, como o trânsito, são muito mais perigosos, mas provocam menos angústia nas crianças.

Símbolos coletivos de angústia

A serpente

A serpente é naturalmente temida por causa de sua mordida venenosa mortal – mesmo que isso seja relativamente raro. O fato de que o veneno da cobra é usado também para produzir medicamentos é bem conhecido, mas menos enraizado nas emoções. O perigo de morte representado pela serpente está mais presente: o que prevalece é a cautela, o mal-estar.

A serpente é um símbolo de vida e morte. Ela pode ser vista como um símbolo do submundo e do reino dos mortos (ela vive em buracos na terra), e ainda assim nasce de ovos como uma ave, e assim também tem uma participação no mundo superior, ela também pode subir em árvores. Ela tem a capacidade de se transformar e sua pele muda e, portanto, é também considerada um símbolo da capacidade de regeneração. De acordo com Gimbutas (1989), a cobra simboliza a força da vida, uma força que irrompe inesperadamente na vida. No passado, a energia da serpente era sagrada, mas não a sua forma. (Por causa de sua forma, ela era vista como um símbolo fálico, e assim assumia um significado estritamente sexual.) Assim, a cobra pode ser vista como um símbolo de uma energia que está por trás de processos de transformação: por trás da transformação da vida para a morte e de volta à vida. Essa transformação pode ser experimentada no corpo (cobra terrestre), no nível emocional (cobra de fogo) ou no nível espiritual (cobra emplumada). Como animal, refere-se à camada animalista do ser humano: seu reino não nos é familiar, algo com o qual dificilmente conseguimos nos familiarizar. Em termos de consciência, nos aproximamos dos símbolos da cobra – e provavelmente também da cobra em si – com medo e fascínio. Em sonhos e fantasias, ela aparece frequentemente quando ocorre uma regeneração das profundezas (a psique é um sistema autorregulador) ou como uma reação a separações mais significativas. Ela pode aparecer – especialmente nesse contexto – como um símbolo de veneno e de intoxicação.

C.G. Jung diz: "A serpente, via de regra, representa o sistema raquidiano (cérebro-espinhal) particularmente o bulbo e a medula" (*OC* 18/1, § 194). "A

serpente simboliza, de fato, conteúdos e tendências 'de sangue-frio', inumanos, de natureza espiritual abstrata e de natureza animal concreta; em uma palavra, o *extra-humano.*" É o mais baixo e o diabo, e o mais alto, Filho de Deus, Logos, Nous, Agathodaimon (Jung, *OC* 9/2, § 291; Agathodaimon: o espírito que quer o bem).

E isso deve ser tudo que foi projetado sobre a serpente. Como tentadora de Eva no paraíso, a tradição ocidental bíblica a considera a encarnação do mal, embora ela realmente tenha seduzido Eva a comer a fruta da árvore do conhecimento. O conhecimento profundo e a conexão com o mal, que nesse contexto significa: aquilo que não é aceito pela consciência, está tradicionalmente ligado à serpente, e essa conexão acaba trazendo a morte. Se contemplarmos a serpente como animal, o símbolo se torna ainda mais misterioso e cheio de uma grande energia vital.

Sangue

O sangue é considerado a seiva e a sede da alma e, portanto, da vida. Algo está cheio de sangue – e, por isso, cheio de vida, repleto de paixão, ou algo está sem sangue – sem força, sem poder, e, portanto, morto. Onde o sangue se torna visível, um ferimento o antecede. Existe, em última análise, o perigo de morte. Juntamente com o sangue, sai também a vida do corpo de um animal. O sangue possui, portanto, também uma magia muito especial. O único sangue que não provém de uma lesão é o sangue menstrual. Mas é precisamente esse sangue menstrual que provoca muito medo: o sangue sem ferida, o sangue ligado à possibilidade de fertilidade e nascimento de uma mulher, ou seja, ele aponta para os mistérios mais profundos da vida e está vinculado à fantasia de que "isso" pode acabar custando a vida. O que se teme é provavelmente o poder que é atribuído a esse sangue, sem sabermos como, exatamente, as mulheres o usam.

O sangue, assim como a serpente, é um símbolo de vitalidade e de vida e morte. Mas ele está muito mais próximo da experiência humana. Ele não tem

mais a forma de um animal que dificilmente vemos. O sangue quente é acessível a todos, todos compartilham dele. Nesse sentido, os temas de vida e morte se tornam muito mais "sangrentos", o medo, quando vinculado ao símbolo do sangue, se conecta diretamente ao tema da vida e da morte. E torna-se claro: o medo da morte pode muito bem ser medo da vida.

Escuridão e águas "negras"

A escuridão simboliza o inescrutável, aquilo que não é iluminado pela claridade, portanto, também o assombroso, o inseguro, aquilo que não podemos controlar. Nós associamos a escuridão à impenetrabilidade da noite e à morte, a noite eterna. Todos os tipos de coisas podem inesperadamente surgir dessa noite sem que possamos prevê-las. Mas também podemos projetar sobre a escuridão tudo o que para nós é assombroso. A escuridão em nós é aquilo sobre o qual não queremos lançar à luz da nossa consciência, aquilo que preferimos deixar no escuro.

O rio negro é o Estige, o rio que separa o reino dos vivos do reino dos mortos na mitologia grega. Quem for arrastado pelo rio negro é levado para o reino dos mortos. Nesse contexto, o preto é a cor da morte. Se a cor preta é atribuída à água, então a "água da vida" se transforma em água da morte, em água da transitoriedade. É natural considerar a água um símbolo de estados emocionais, considerando a facilidade com que os humores podem ser projetados sobre a água: por exemplo, uma pessoa é agitada, ou calma, ou tempestuosa etc., ou em termos mais fundamentais: águas calmas são profundas, e, por vezes, o fluxo da vida para...

Quando a água fica preta, trata-se de estados emocionais escuros e opacos, possivelmente de situações que nós mesmos escurecemos para não termos que olhar para elas, mas também de estados que têm a ver com a escuridão da vida. Pode ter a ver com o fato de que nós reprimimos nossa sombra, que não queremos admitir onde temos pontos escuros, que nos são estranhos, pode ter

a ver também com o fato de que não queremos nos envolver com a escuridão da vida, com aquilo que nos parece frio e estranho, que nos assusta.

Altura

Não se pode ver a altura sem o abismo, não se pode subir sem a ameaça de queda. O movimento para cima, em si, é um movimento desejado: quem não quer crescer ou obter uma visão geral, a vista que as alturas nos dão. A altura está associada ao cume, ao sucesso, mas também ao auge da vida. É uma arte manter a proporção antropológica, contrapor a subida para as alturas a um passo apropriado para a distância. Se não tivermos sucesso, então nós nos perdemos – e o medo é provavelmente o medo de cair, o medo do abismo. Esse medo pode se referir aos nossos próprios abismos, dos quais nos distanciamos, caso em que voltamos ao tema da dissociação das sombras, ou ele pode se referir aos abismos da própria vida – e então voltamos a lidar com a morte. A altura se torna problemática quando perdemos nosso apoio, quando caímos num poço sem fundo. Na verdade, sempre existe motivo para esse medo, sempre podemos perder nosso apoio na vida, a vida tem algo abismal, sem fundo, algo que não podemos controlar. Não é à toa que sempre tentamos encontrar um "fundamento" na vida, estruturas que nos sustentam, valores que nos dão apoio, uma proteção que deve nos fornecer uma base de apoio. Mas parece que precisamos desse apoio, especialmente quando estamos procurando as alturas, talvez também quando esquecemos que a vida tem seus abismos, suas incertezas, suas mortes, mesmo que nos esforcemos muito para subir na vida, alcançar aquilo que consideramos ser o seu auge.

Se observarmos os símbolos coletivos de angústia mencionados acima, torna-se claro que a angústia é, em última instância, medo da morte, mas também que o medo da morte é, em última instância, medo da vida: medo de não ser capaz de preservar a vida com toda a sua vitalidade. O medo, portanto, sempre nos indicaria que a vida corre o risco de não ser vivida. E o respectivo medo

específico nos diz onde, exatamente, nossa vida está em perigo de não ser vivida, que valores estão em perigo.

Como lidar com a angústia em sonhos

1) Acordar

A excitação causada pela angústia nos sonhos muitas vezes provoca o despertar – geralmente com todos os sinais físicos de angústia: como pulso acelerado, falta de ar, hiperventilação, suor, tremor muscular, sensação de frio, sensação de constrição, ansiedade e até mesmo náusea. Esses sintomas podem estar mais ou menos presentes. O despertar não é simplesmente a consequência biológica do medo. Claro que também é isso, fato este que demonstra mais uma vez o quanto a ansiedade é um fenômeno físico-psíquico. O despertar também pode ser interpretado psicologicamente: é preciso acordar, olhar para a situação com uma consciência desperta. Afinal de contas, o sonhador não sentiu apenas angústia. Como regra, essa angústia também é retratada no sonho, e ao tentar entender o sonho e refletir sobre ele, essas imagens oníricas indicam em que situações da vida é preciso acordar urgentemente, quais situações na vida exigem que ele assuma responsabilidade com uma mente alerta.

2) Observar e se distanciar

Na experiência de angústia nos sonhos é possível que o mecanismo de defesa do distanciamento seja ativado. O eu onírico pode de repente se distanciar do acontecimento assustador e dizer a si mesmo, por exemplo: eu já conheço esse sonho. Como resultado desse distanciamento, o eu onírico se torna espectador. Ele se expressa, por assim dizer, e está, portanto, duplamente presente. A situação que desencadeia a angústia, o evento cênico, pode assim ser recebida e vista com muito mais precisão. No entanto, a emoção da angústia é então um pouco reprimida. Mas essa emoção pode ser facilmente resgatada se a pessoa reviver imaginativamente o sonho, ou seja, se ela se colocar imaginativamente

no lugar das várias figuras ou situações do sonho. Ambas são então possíveis: a identificação com o sentimento de angústia e a possibilidade de distanciar-se – uma forma ótima de lidar com o que provoca a angústia. Na identificação com o sentimento de angústia, a gravidade da situação e da ameaça se tornam perceptíveis; no distanciamento, torna-se possível desenvolver estratégias para lidar com a ameaça.

3) O desaceleramento

Em situações oníricas em que, por exemplo, o sonhador está caindo e espera, temerosamente, bater no chão e morrer ou pelo menos ficar muito ferido, muitas pessoas experimentam que a queda desacelera infinitamente, que passam a cair em "câmera lenta", por assim dizer, e até aterrizam suavemente. Em outros sonhos típicos de queda, de repente estamos presente no sonho com dois eus oníricos diferentes: primeiro, estamos num sonho de queda "normal", sentimos muita angústia e acreditamos que "esse é o fim", e, de repente, observamos de fora como uma pessoa que se parece conosco cai e agora torcemos por essa pessoa, ocasionalmente também ficamos paralisados de medo – e geralmente despertamos antes que a temida catástrofe ocorra.

A separação, a dissociação, é um mecanismo de defesa que conhecemos de situações traumatizantes. Algo tão terrível acontece com a pessoa que ela só pode se colocar ao lado dela e se refugiar em fantasias satisfatórias. Essa dissociação em sonhos difere da dissociação em situações de vida traumáticas. Nos sonhos, a dissociação deve ser entendida como um ato de conscientização, já que não é um estado do eu que é ignorado e negado: olho para mim mesmo com muita angústia e vejo o que está acontecendo comigo. Essa queda em si pode ter diferentes significados: muitas vezes, isso acontece quando as pessoas querem subir demais, quando querem alcançar uma altura excessiva, quando se afastam demais de um solo e fundamento que as apoia e sustenta e a questão de apoio na vida volta a exigir uma resposta.

A desaceleração também pode ser entendida a serviço de uma melhor visão do problema, mas também pode ser entendida como uma redução de um componente de angústia: a velocidade, quando está fora de nosso controle, desencadeia muita angústia. A pergunta é se os sonhos com a desaceleração não nos estimulam a remover ocasionalmente a velocidade dos processos da vida, para que menos angústia seja provocada.

Aquilo em que o sonhador cai e que encerra a queda, em uma árvore, por exemplo, em um arbusto, na água, diz muito sobre o que está por trás dessa angústia retratada, mas também diz o que o sustenta nesta vida. Essas situações em que o sonhador é de alguma forma "apanhado" podem ser situações de regressão, uma queda de volta para um comportamento que ele acredita já ter superado (p. ex., um homem de 45 anos cai de uma montanha e é apanhado pelos braços de sua mãe...), o que também pode significar que, ocasionalmente, ele deve regredir para que a vida possa continuar novamente. Mas o caráter de refúgio e proteção também pode se transformar em um caráter progressivo: o mesmo homem sonhou cerca de dois meses depois que caiu de uma árvore alta em um rio de fluxo rápido. E o rio o põe em movimento.

4) Encontrar acompanhantes e ajudantes

Como já mencionei acima, muitas vezes a angústia não é superada no próprio sonho. Muitas vezes aparecem figuras de ajudantes, pessoas ou mesmo animais, cães, por exemplo. Isso me parece particularmente significativo porque, em várias teorias relacionadas à vida em geral, mas especialmente em relação ao medo, essas figuras de ajudantes internas são consideradas tão essenciais. Neste contexto, os objetos orientadores são novamente importantes, onde é essencial que as pessoas desenvolvam figuras orientadoras internas para que possam lidar com a angústia de forma mais competente. Segundo Stern, podemos supor que o tratamento bem-sucedido da angústia também tem a ver, entre outras coisas, com o quão bem as pessoas de referência conseguiram acalmar os vários estados de excitação na primeira infância, o quanto os

"companheiros" internos podem ser generalizados em relação a isso, que permanecem acessíveis mais tarde na vida e que tranquilizam a pessoa em todas as novas situações de angústia. A teoria junguiana supõe que existem figuras arquetípicas de ajuda na psique que, quando a autorregulação da psique ainda está funcionando, podem ser experimentadas em tempos de crise (Kast, 1990, p. 111), por exemplo, em sonhos, em fantasias etc., desde que também tenham sido evocadas através de relacionamentos no decorrer da vida.

5) A fuga para a grandiosidade

Há sonhos em que um eu onírico domina cada situação ameaçadora com meios ainda mais grandiosos (como James Bond), elevando-se acima de todas as ameaças de uma maneira contrafóbica, por assim dizer. Normalmente, no final do sonho, esses sonhadores se encontram numa solidão grandiosa e não estão muito dispostos a refletir sobre os perigos que superaram, mas sim sobre o quão maravilhosos eles realmente são, que nada pode afetá-los. Dessa forma é possível lidar com a angústia, mas a angústia perde sua função e o eu onírico não aprendeu nada.

Essas são algumas formas de lidar com a angústia que surgem em muitos sonhos. Essas formas de lidar com a angústia nos sonhos também podem, naturalmente, ser transferidas para a forma cotidiana de lidar com a angústia.

Pesadelos

A forma como lidamos com sonhos de angústia nos ensina mais também sobre como podemos lidar com a angústia. Os sonhos de angústia, especialmente os pesadelos, geram em nós um medo do próprio sonho. Na verdade, é também um medo de medo. Os sonhos de angústia "normais" devem ser percebidos com muito cuidado em sua qualidade emocional. As imagens de angústia devem ser captadas com todas as modalidades de percepção, ou seja: devem ser vistas, ouvidas, cheiradas, tocadas etc. Devemos nos perguntar em quais situações da vida atual essas imagens podem ser

aplicadas. A pergunta surge naturalmente da empatia e da reflexão sobre como o eu onírico poderia ter lidado com a situação de forma diferente. É aconselhável expressar os pesadelos na forma de um desenho ou pintura; o que acontece é como se esses sonhos fossem banidos (Riedel, 1992).

Ao lidar com pesadelos é aconselhável usar métodos imaginativos (Kast, 1988, p. 136ss.). Starker (1974) mostrou que, pelo processamento imaginativo de sonhos de angústia como pesadelos, seu conteúdo de angústia se torna menos assustador em sonhos posteriores. Isso significa que a competência de uma pessoa em lidar com conteúdos assustadores da psique também é transferida para o sonho noturno. De certa forma, é lógico que as competências do complexo do eu possam ser assumidas em todos os níveis de consciência.

Contos de fadas – Guias para sair da angústia

Se os sonhos são capazes de nos ensinar tanto sobre como lidar com a angústia nos sonhos, os contos de fadas devem ter a mesma capacidade: contos de fadas são, na verdade, histórias sobre como lidar com a angústia (Kast, 1982).

Nos contos de fadas é importante que o herói sinta e aceite o seu medo. Enquanto tiver muito medo, ele não será capaz de resolver o problema que o assusta. É por isso que uma das dicas mais essenciais para lidar com o medo nos contos de fadas é que o herói deve se desenvolver. Isso acontece quando ele segue seu próprio caminho, que o conto de fadas descreve, e enfrenta os problemas em questão. Os heróis fazem o que podem por conta própria. Para o resto, eles contam com ajuda. Depois de se desenvolverem, eles conseguem enfrentar o problema que os assusta. Por exemplo, no conto de fadas dos Irmãos Grimm "A sereia do lago" (Kast, 1995), a sereia, que causa muito medo, só é confrontada e também transformada após um longo caminho de desenvolvimento e relacionamento. No processo, a coisa que causa medo não é

reprimida, mas mantida na consciência como um problema que precisa ser considerado e resolvido.

Como nos sonhos, os companheiros interiores nos contos de fadas são muito importantes nesses caminhos. Muitas vezes são mulheres velhas sábias ou homens velhos sábios. Quando a perplexidade é maior, um velho ou uma velha entra em cena e dá conselhos, que geralmente não são seguidos, o que aponta o herói na direção certa, mas não o priva de sua autonomia. Os animais podem ser ameaçadores, mas se forem aceitos, vistos, se alguém faz contato com eles, os alimenta etc., eles podem se tornar importantes ajudantes.

Os contos de fadas também nos encorajam a não ver o ameaçador como completamente ameaçador, mas a ver o aspecto que inspira confiança dentro desse aspecto assustador e também a estabelecer um vínculo com esse aspecto. Por exemplo, um herói que é obrigado a procurar o diabo e tem muito medo dele, procura primeiro a avó do diabo (Kast, 1984a). Outro herói se dirige a Baba Yaga, que está afiando seus dentes para poder comê-lo melhor, chamando-a de 'mãezinha' e exige comida e bebida dela, e ela o alimenta (Jacoby, Kast, & Riedel, 1978, p. 26). Essa atitude me parece particularmente importante, pois temos a tendência ou de classificar algo como "inofensivo" e de não perceber nosso medo, ou de nos assustarmos completamente e não vermos que, mesmo dentro da ameaça, pode haver algo digno de confiança a ser encontrado.

Nos contos de fadas, o herói foge quando não está bem equipado para combater a ameaça. Ele luta quando se sente mais forte. No máximo, usa astúcia quando lida com um oponente superior. No entanto, ele só pode usar a astúcia como uma ideia criativa se ele não for muito atormentado pelo medo. Nos contos de fadas isso acontece quando o herói já percebeu e aceitou muito do que o ameaça de fora.

Bravura diante do medo

Nós humanos temos muitos medos, e é verdade: nossa vida também é ameaçada num sentido muito real. O que parece nos sustentar hoje, o que funciona, nos satisfaz e nos dá segurança, pode não ser válido amanhã. Os relacionamentos mudam, as pessoas morrem, as doenças são banidas, outras reaparecem. Portanto, seria perfeitamente normal ter medos e também admiti-los. Espero ter demonstrado que o medo não é apenas uma emoção perturbadora, mas que ele também nos desafia a desenvolver aspectos essenciais de nossa identidade. Isso, por sua vez, significa que podemos ver melhor o que nos assusta e lidar com isso de forma mais adequada. O medo também pode nos fazer enxergar. E é precisamente esse tipo de medo que é necessário hoje em dia.

Se as pessoas reagem cada vez mais com medo, se isso expressa cada vez mais a falta de apoio e de raízes dos seres humanos de hoje, isso significa que precisamos encontrar uma maneira diferente de lidar com o medo. Temos que usar nossos medos melhor do que os usamos até agora. Temos que deixar de ser contrafóbicos na esperança de que, se enfrentarmos nossos medos, também teremos muito mais chances de desenvolver competência para lidar com a ameaça e com a impotência. Não se trata apenas do indivíduo e de como ele lida com seus medos, mas também do coletivo e de como ele lida com os seus medos.

Nossa era se especializou em suprimir o medo. E a repressão do medo, como mostra a análise dos distúrbios de pânico, sempre causa mais medo. Existe também um desprezo pela interioridade que pode ser detectado até em

conceitos terapêuticos: todos os problemas devem desaparecer rapidamente, não importa como. Apenas alguns poucos ainda reconhecem que os problemas também podem ser incentivos para o desenvolvimento. É por isso que tentamos nos distrair tanto e nos afastar do estado de ânimo ansioso – ele é encoberto pelo consumismo, ativismo, distração externa –, em última análise, nós nos ocupamos contra a morte. Isso está vinculado a um achatamento emocional e a uma superficialidade emocional, porque a fuga do medo é uma fuga de muitos outros sentimentos também. Mas a atitude aparentemente oposta, a invocação inconsequente do medo, também torna o sofrimento obsoleto e raso. O medo se torna uma licença para não ter que enfrentar a vida.

Entretanto, o medo subjacente também leva a novas formas de dependência da autoridade. Procuramos autoridades que, em última instância, devem combater o medo. Isso, porém, abre a porta para a manipulação através da geração de novos medos pelas "autoridades". O mecanismo dessa manipulação é claro: primeiro, essas "autoridades" alimentam a insegurança, externalizando assim seu próprio medo, possivelmente exagerando-o, causando assim o sentimento de incompetência. A boa autoestima diminui; ao invés disso, surge a convicção de não sermos capazes de lidar com o mundo e nos sentimos totalmente impotentes. Então, aqueles que querem manipular com medo oferecem uma ideologia simples, bem-estruturada e segura, geralmente temperada com *slogans* de luta. Nossa agressão é geralmente dirigida contra aquelas pessoas que, como tememos, podem tirar algo de nós, mas também contra aqueles que simbolizam nossa sombra e muitas vezes simplesmente contra estranhos. Essas ideologias agressivamente sustentadas promovem um senso de autoestima de forma irrestrita: "Afinal, somos alguém, e não seremos intimidados facilmente..." Trata-se de programas muito simples e indiferenciados. Eles estão ligados a um sentimento pronunciado de um "nós" e à promessa de uma defesa agressiva, se necessário. Essa ideologia toma o lugar dos objetos orientadores. O que deveria reduzir a angústia, no entanto, tem o efeito final de gerar angústia: aqueles que aderem à ideologia tornam-se cada

vez mais incompetentes. Os outros que sofrem com a ideologia sofrem cada vez mais com o aumento da violência. Até que ponto as necessidades religiosas, mais precisamente: a necessidade de ser apoiado e de se sentir seguro numa vida significativa, também exercem um papel nesta suscetibilidade à autoridade é difícil de discernir.

Ser contrafóbico já é, muitas vezes, visto como um valor. Ainda temos a impressão de que podemos vencer o medo com ideias mágicas de grandeza. E, no entanto, há cada vez mais coisas assustadoras neste mundo, e temos razões reais para ter medo. Mas também é evidente que essa abordagem negacionista em relação ao medo, essa grandiosidade heroica, a crença em controle e progresso, não são úteis para enfrentar o medo.

O que é preciso: serenidade

O que é preciso é que enfrentemos nossos medos. É importante que persistentemente tentemos descobrir onde a angústia nos nega experiências, onde ela nos impede de desenvolver novas competências. Essa não é, de forma alguma, a tarefa apenas do indivíduo. Seria a tarefa de todos nós. E nós poderíamos nos ajudar mutuamente: a única coisa decisiva é sacrificar de uma vez por todas a convicção de que o medo deve ser afastado a todo custo. Pois tal convicção significa também, em última análise, que estamos proclamando que não somos pessoas ameaçadas ou que não queremos ser isso. Mas se admitirmos que estamos em perigo, então pode crescer também aquilo que pode nos salvar (Hölderlin). Quando nós, humanos, somos confrontados com nossa mortalidade – e essa ainda é, provavelmente, a maior ameaça –, então nossa vontade de viver aumenta e é precisamente nesse momento que nossa criatividade é mais desafiada. Se enfrentarmos mais o nosso medo, não só teremos melhor acesso ao que precisa ser mudado mas também ao que nos sustenta, ao que nos dá apoio. Isso nos tornaria mais autênticos, ou seja, mais conectados com nossos sentimentos. Isso também tornaria nossas relações

humanas mais satisfatórias novamente, talvez não mais fáceis – mas elas seriam mais genuínas e, portanto, mais vivas.

Isso não significa, entretanto, que devemos simplesmente permitir que a angústia nos domine nem que devemos falar constantemente sobre ela sem realmente sentir seu conteúdo emocional e sem tirar dele quaisquer consequências. A pergunta que temos que nos fazer repetidas vezes é: O que o medo quer de nós, o que ele impede que vivamos? Mas também: O que ele quer abrir para nós? Para chegar à resposta positiva a essa pergunta central, todas as formas de lidar com essa questão que salientei neste livro são importantes e úteis. Existe, é claro, ainda outra forma de lidar com a angústia que eu ainda não abordei: a forma culturalmente eficiente e criativa de lidar com a angústia. Cultura significa que temos uma tradição, neste contexto, também uma tradição de lidar com o medo. Por outro lado, o discurso da cultura também se refere a ideias criativas atuais. Nossa identidade nunca é apenas individual, sempre é também coletiva. O que é desenvolvido na arte e na literatura sobre um tema existencial como a angústia tem um efeito sobre a sociedade como um todo. Uma maneira diferente de lidar com a angústia também seria necessária na esfera social: sem alarmismo, sem enumeração de tudo o que está em perigo – já o saberíamos há muito tempo se não tivéssemos que continuar reprimindo, justamente porque estamos sendo constantemente confrontados com isso.

Seria preciso serenidade, serenidade diante do assustador. Serenidade: nós, humanos, somos mortais. Tudo o que pensamos que é seguro não é, e mesmo assim ousamos viver, arriscamos muito no decorrer de uma vida. Abandonemos nossas fantasias de grandeza, aceitemos que isso esteja ameaçado! Envolvamo-nos na vida, apesar da angústia, soltemos o que precisa ser solto! Serenidade não significa a certeza de que os golpes do destino podem ser evitados. Isso seria apenas uma segurança falsa. Serenidade significa contar com tais incertezas e ainda assim não desistir de si mesmo. Serenidade também é uma forma de coragem (Walter, 1996, p. 14). Tal esperança espera o pior e ainda

assim confia nas melhores soluções. Serenidade se baseia em uma confiança na vida. Agora, é possível que relacionamentos de confiança tenham nos transmitido essa confiança, mas também é possível obtê-la no decorrer da vida se tomarmos nota do fato de que, apesar das infinitas dificuldades e ameaças, sempre há soluções no horizonte. Serenidade também está vinculada à esperança. Não existe apenas angústia na vida; existe também, por exemplo, alegria, curiosidade, entusiasmo e assim por diante. Essas emoções positivas não costumam ser prezadas, todas elas recebem muito rapidamente o rótulo da ingenuidade e não são levadas a sério. No entanto, elas seriam de grande importância para experimentar e estabilizar uma boa autoestima. Será que estamos tão apaixonados pelo fracasso? Se estivermos, será que nossos múltiplos fracassos, que não podemos evitar, não nos bastam?

Ernst Bloch disse a frase importante e reveladora: "A esperança afoga o medo" (Bloch, 1959, p. 162). Agora, a esperança da qual ele fala não é uma esperança fraca, ela nada tem a ver com ilusões. Para ele, esperança significa projetar-se para o melhor. Para poder fazer isso, a pessoa deve estar "conscientemente insatisfeita" com o que é. Devemos ser insatisfeitos de olhos abertos, com um "não à carência" resoluto (Bloch, 1959, p. 3). Para Bloch, os devaneios da humanidade sempre foram projetos para uma vida melhor, imagens desejosas do momento realizado. Elas preenchem a vida concreta com confiança. Segundo Bloch, esses devaneios, para não serem utopias no sentido de bolhas vazias, devem se preocupar com o aqui e agora. O ser humano deve estar disposto a fazer conquistas no insignificante e tomar nota deles.

Essa esperança não é algo que se "tem", é preciso aprendê-la. "É importante aprender a ter esperança. O trabalho da esperança não renuncia, ele está apaixonado pelo sucesso, não pelo fracasso" (Bloch, 1959, p. 1). É preciso decidir conscientemente ter essa esperança, é possível querê-la. Uma maneira de consegui-la é continuar perguntando ativamente se algo não poderia ser melhor. Para fazer isso é necessário ser persistente: não simplesmente aceitar o que é, mas ver o que poderia ser. Entretanto, isso não terá êxito se não

olharmos também para nossas angústias e não nos perguntarmos o que elas estão nos impedindo de fazer. Parece quase paradoxal: se levamos nossas angústias a sério e vemos o que elas escondem de nós, essa mesma atitude torna acessível as imagens de esperança e a emoção da esperança. Decidir ter esperança é um trabalho e significa esforço. Mas isso exige que não nos deixemos limitar pelo medo, mas que moldemos nossa vida apesar dele. Isso daria origem a um sentimento básico de confiança – a despeito de tudo. E com um sentimento tão básico, também poderíamos viver com mais serenidade em face da angústia.

Agradecimentos

Quero agradecer a muitas pessoas que me familiarizaram repetidas vezes com o problema da angústia, mas agradeço também a todos aqueles que me ensinaram a ter confiança diante do medo. Acima de tudo, gostaria de agradecer aos meus alunos na Universidade de Zurique que estudaram os símbolos do medo com grande entusiasmo. Quero agradecer especialmente àquelas pessoas que me permitiram compartilhar algo de seu convívio com o medo.

Agradeço especialmente a Karin Walter pela maravilhosa colaboração.

Verena Kast

Referências

Balint, M. (1956). *Angstlust und Regression*. Klett.

Becher, P. (1980). *Studien zur Psychologie der Angst*. Beltz.

Belle, D. (org.) (1982). *Lives in Stress – Women and Depression*. Beverly Hills.

Binswanger, L. (1955). Vom anthropologischen Sinn der Verstiegenheit und Über die manische Lebensform. In: *Ausgewählte Vorträge und Aufsätze*, vol. II. Francke.

Bloch, E. (1959). *Das Prinzip Hoffnung*. Vol. 1. Frankfurt: Suhrkamp.

Bollnow, O.F. (1979 [1955]). *Neue Geborgenheit – Das Problem einer Überwindung des Existentialismus*. Kohlhammer.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. Hogart.

Braun, H.-J. (1988). Angst und Existenz: zu Sören Kierkegaards Reflexionen. In: H.-J. Braun & A. Schwarz (orgs.). *Angst*. Verlag der Fachvereine.

Butello, W. & Höfling, S. (1984). *Behandlung chronischer Ängste und Phobien*. Enke.

Emde, R.N. (1991). Die endliche und die unendliche Entwicklung. *Psyche 45*, 9, p. 745-779.

Ermann, M. (1987). *Die Persönlichkeit bei psychovegetativen Störungen – Klinische und empirische Ergebnisse*. Springer.

Faust, V. (org.) (1986). *Angst – Furcht – Panik: Compendium Psychiatricum*. Hippokrates.

Freud, F. (1971 [1926]). *Hemmung, Symptom und Angst*. Studienausgabe, vol. VI. Fischer.

Fromm, E. (1989 [1973]). *Aggressionstheorie*. DTV [GW 7].

Gimbutas, M. (1989). *The Language of the Goddess*. Harper Row.

Grossmann, D. (1996). Der Terror erniedrigt uns. *Tages Anzeiger*, 3-4 ago.

Hagemann-White, C. (1992). Berufsfindung und Lebensperspektive in der weiblichen Adoleszenz. In: K. Flaake, & V. King (orgs.) (1992). *Weibliche Adoleszenz. Zur Sozialisation junger Frauen*. Campus.

Hartmann, H. (1972). *Ich-Psychologie – Studien zur psychoanalytischen Theorie*. Klett.

Heidegger, M. (1951). *Erläuterungen zu Hölderlins Dichtung*. Frankfurt/Main.

Heidegger, M. (1963 [1927]). *Sein und Zeit*. Max Niemeyer.

Hite, S. (1988). *Frauen und Liebe – Der neue Hite Report*. Goldmann.

Jacoby, M., Kast, V., & Riedel, I. (1978). *Das Böse im Märchen*. Bonz.

Jung, C.G. (2013 [1906]). A psicologia da *dementia praecox*. In: *Psicogênese das doenças mentais*. Vozes [*OC* 3].

Jung, C.G. (2013 [1920]). *Tipos psicológicos*. Vozes [*OC* 6].

Jung, C.G. (2013 [1934]). Considerações gerais sobre a teoria dos complexos. In: *A natureza da psique.* Vozes [*OC* 8/2].

Jung, C.G. (2013 [1950]). *Aion – Estudo sobre o simbolismo do si-mesmo*. Vozes [*OC* 9/2].

Jung, C.G. (2013 [1952]). *Símbolos da transformação*. Vozes [*OC* 5].

Kast, V. (1952). *Trauern – Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*. Kreuz.

Kast, V. (1982). *Wege aus Angst und Symbiose – Märchen psychologisch gedeutet*. Walter.

Kast, V. (1984a). *Der Teufel mit den drei goldenen Haaren – Vom Vertrau- en in das eigene Schicksal*. Kreuz.

Kast, V. (1984b). *Paare – Beziehungsphantasien oder Wie Götter sich in Menschen spiegeln*. Kreuz.

Kast, V. (1987). *Der schöpferische Sprung – Vom therapeutischen Um- gang mit Krisen*. Walter.

Kast, V. (1988). *Imagination als Raum der Freiheit*. Walter.

Kast, V. (1990). *Die Dynamik der Symbole – Grundlagen der Jungchen Psychotherapie*. Walter.

Kast, V. (1991). *Freude, Inspiration, Hoffnung*. Walter.

Kast, V. (1992a). *Die beste Freundin – Was Frauen aneinander haben*. Kreuz.

Kast, V. (1992b). *Liebe im Märchen*. Walter.

Kast, V. (1994a). *Vater – Töchter, Mutter – Söhne: Wege zur eigenen Identität aus Vater- und Mutterkomplexen*. Kreuz.

Kast, V. (1994b). *Sich einlassen und loslassen – Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung*. Herder.

Kast, V. (1995). *Die Nixe im Teich – Gefahr und Chance erotischer Leidenschaft.* Kreuz.

Kast, V. (1996). *Neid und Eifersucht – Die Herausforderung durch unangenehme Gefühle*. Walter.

Kierkegaard, S. (1960 [1844]). *Der Begriff Angst*. Rowohlt.

König, K. (1981). *Angst und Persönlichkeit – Das Konzept und seine Anwendungen vom steuernden Objekt*. Verlag für Medizinische Psychologie.

Kristeva, J. (1990). *Fremde sind wir uns selbst*. Suhrkamp.

Krohne, H.W. (1976). *Theorien zur Angst*. Kohlhammer.

Kruse, O. (1991). *Emotionsentwicklung und Neuroseentstehung*. Enke.

Luhmann, N. (1982). *Liebe als Passion – Zur Codierung von Intimität.* Suhrkamp.

Mahler, M., Pine, F., & Bergman, A. (1978). *Die psychische Geburt des Menschen – Symbiose und Individuation*. Fischer.

Malatesta, C.Z. (1990). The role of emotions in the development and organization of personality. In: R.A. Thompson (org.). *Socioemotional Development*. University of Nebraska Press.

Mentzos, S. (1976). *Interpersonale und institutionalisierte Abwehr*. Suhrkamp.

Mentzos, S. (1982). *Neurotische Konfliktverarbeitung*. Fischer.

Michael, R.T., Gagnon, J.H., Laumann, E.O., & Kolata, G. (1994). *Sexwende – Liebe in den 90ern*. Knaur.

Reddemann, L. (1995). lmaginative Psychotherapieverfahren zur Behandlung in der Kindheit traumatisierter Patientinnen. *Vortrag auf dem Internationalen Kongreß für Katathyin-lmaginative Psychotherapie in Würzburg*.

Richter, H.E. & Beckmann, D. (1969). *Herzneurose*. Thieme.

Riedel, I. (1992). *Maltherapie*. Kreuz.

Rieman, F. (1976). *Grundformen helfender Partnerschaft*. Pfeiffer.

Rohde-Dachser, C. (1991). *Expedition in den dunklen Kontinent*. Springer.

Rohde-Dachser, C. (1994). *Im Schatten des Kirschbaumes*. Huber.

Rüger, U. (org.) (1984). *Neurotische und reale Angst*. Verlag für Medizinische Psychologie.

Rutishauser, B. (s.d.). *Konstruktive Frustration – Die Psychologie des 20. Jahrhunderts*. Kindler.

Schlierf, C. (1984). Vom Übergangsobjekt zur Objektbeziehung – Therapie mit einer Angstneurosepatientin. In: S. Mentzos (org.). *Angstneurose – Psychodynamische und psychotherapeutische Aspekte*. Fischer.

Starker, S. (1974). Daydreaming Styles and Nocturnal Dreaming. *Journal of Abnormal Psychology, 83*, 1.

Stern, D.N. (1992). *Die Lebenserfahrung des Säuglings*. Klett-Cotta.

Strian, F. (1983). *Angst – Grundlagen und Klinik*. Springer.

Strian, F. (1995). *Angst und Angstkrankheiten*. Beck.

Von Uexküll, T. (1986). *Psychosomatische Medizin*. Urban und Schwarzenberg.

Walter, R. (org.) (1996). *Gelassenwerden*. Herder.

Willi, J. (1975). *Die Zweierbeziehung*. Rowohlt.

Winnicott, D.W. (1979). *Vom Spiel zur Kreativität*. Klett-Cotta.

Zwiebel, R. (1992). *Der Schlaf des Analytikers*. Verlag Internationale Psychoanalyse.

VERENA KAST lecionou Psicologia na Universidade de Zurique, é docente e analista didática no Instituto C.G. Jung de Zurique e psicoterapeuta em clínica particular. Publicou diversos livros sobre as emoções, os fundamentos da psicoterapia, a interpretação de contos de fadas e sonhos, entre eles: *Sonhos: a linguagem enigmática do inconsciente; O amor nos contos de fadas; A dinâmica dos símbolos; A alma precisa de tempo, O caminho para si mesmo, Filhas de pai, filhos de mãe, Abandonar o papel de vítima e A sombra em nós.*